

SAKRAMENT POKUTY I POJEDNANIA

Grzech rodzi się wtedy, gdy my się na niego godzimy. W swej najgłębszej naturze jest on śmiercią, trucizną zabijającą szczęście człowieka - jego wewnętrzną harmonię, radość, poczucie sensu życia. Stawiając na pierwszym miejscu swoją wolę, popełniamy grzech. Grzeszymy, by coś otrzymać, pokazać, coś poczuć. Jad tkwiący w naturze grzechu daje o sobie znać w naszych nerwicach, w naszym smutku, w poczuciu bezsensu i nienasycenia, w odczłowieczeniu, tak dziś często spotykanym w rozmaitych jego postaciach. „Jako skutek grzechu tkwi w człowieku niepoddająca się kontroli pasja panowania, rządzenia bez zwracania uwagi na innych”⁹².

Grzech jest niewdzięcznością człowieka wobec Boga, bo na miłość Boga odpowiada obojętnością i odmową. To grzech naruszył prawdę o człowieku, że całe życie człowieka można odczytywać jako trudną drogę odkrywania prawdy o sobie jako dziecku w świetle prawdy o Bogu jako ojcu. Grzech więc wykrzywia obraz Boga jako ojca. I dlatego jest zakazany, bo Bóg nie chce naszej śmierci, nie chce, byśmy byli chodzącymi trupami, pozbawionymi prawdziwego życia. Grzech jest złem. A na czym polega zło? „Na wyborze pewnego dobra przy rozmyślnym wykluczeniu wyższego dobra. Dlatego powinno być właściwie nazywane degradacją”⁹³.

Bóg swoją wszechmocą może jedynie sprawić, by ten jad grzechu nie od razu i nie w pełni okazał swą zabijającą moc. Gdy Bóg to uczyni, mówi się, że jest On cierpliwy i czeka na nawrócenie, które wszystko może odmienić.

Dobrą praktyką jest spowiadanie się często, nawet co tydzień, w sytuacji, gdy człowiek boryka się z jakimś nałogiem. Spotkanie z Jezusem w tym sakramencie umacnia miłość, ożywia wiarę. Nałóg jest spowodowany osłabieniem wiary i miłości do Jezusa. Kochając Boga, człowiek jest w stanie być wolny od nałogu.

⁹² M.I. Rupnik, *Spotkać Ojca. Od upokorzenia do pokory*, Kraków 2013, s. 32.

⁹³ L. Dupre, *Inny wymiar*, Kraków 2013, s. 338

Ponadto należy patrzeć na sakrament pokuty jako na egzorcyzm. W nałogu jest działanie osobowego zła, które zniewala człowieka. Stąd częsta praktyka spowiedzi jest podejściem z wiarą do uporządkowania swojego życia duchowego i moralnego.

Spowiedź należy przeżywać jako spotkanie z Jezusem. Trzeba tęsknić za takim spotkaniem, które oczyszcza, uwalnia od zła, ale też napęłnia miłością Boga. Spowszednienie spowiedzi może być spowodowane jej powierzchownością jej przeżywania, niezrozumieniem tego, co się w niej dokonuje. Jeśli spowiadam się dlatego, że bardzo kocham Boga, to zagrożenia spowszednieniem nie będzie.

Spowiadam się dlatego, żeby powiedzieć, że nigdy nie przestałem Cię kochać, Boże. Spowiedź powinna być miejscem ożywiania i pogłębiania wiary, pragnienia, aby pełnić wolę Boga. To jest czas oddawania pragnień moich, a przyjmowania Bożych. To jest miejsce na rezygnację, kolejny raz, z pełnienia woli swojej, a przyjęcia mocy do wypełniania woli Boga. Potrzeba dobrego przeżywania codziennego rachunku sumienia. Poświęćmy na ten rachunek kwadrans wieczorem.

Zobacz, czy ciebie boli twój grzech. Czy ciebie boli grzech ze względu na Pana Boga, z tego powodu, że kolejny raz byłeś Jemu niewierny, że Go zawiodłeś? Czy też boli cię grzech dlatego, że kolejny raz musisz iść do spowiedzi? Odczuwasz ból serca ze względu na Boga czy na siebie? Rozeznaj, dlaczego żałujesz. Z przyzwyczajenia? Czy dlatego, że taka jest formuła spowiedzi i jeden z warunków dobrej spowiedzi?

Jak się spowiadać, aby spowiedź była owocna? Dokonując rachunku sumienia w oparciu o medytację słowa Bożego, które przypada w liturgii na dany dzień, otrzymujemy treść będącą wyznaniem podczas spowiedzi. Tak rozumiem miłosne spotkanie z Bogiem, kochającym Ojcem.

Jedynie kochając, a to dokonuje się przez systematyczną medytację i życie słowem Bożym w codzienności, można wzrastać w miłości Boga.

Ten sakrament odkrywamy z pomocą swojego spowiednika. Możesz mieć wiele idei, myśli, wskazań co do tego sakramentu. Jednak ważne jest to, kto jest spowiednikiem; czy pozwala się sam prowadzić Duchowi Świętemu?

„Grzech nie ogranicza się jedynie do sfery działania człowieka, ale obejmuje zwłaszcza jego inteligencję, myślenie. Istnieje pewna mentalność, system myślowy, przeszkadzający w poznaniu Boga. Istnieje logika przeszkadzająca kochać,,⁹⁴.

► Grzech ciężki

„Grzech popełnia się myślą i czynem”⁹⁵. Ciężki grzech to świadome i dobrowolne przekroczenie przykazania Bożego lub kościelnego w rzeczy wielkiej. Które grzechy są ciężkie? Ojciec Jerzy Skawron⁹⁶ wymienia następujące:

- ♦ Uporczywe odrzucanie wiary w Boga.
- ♦ Uporczywa niewiara w to, co Bóg objawił, a Kościół podaje do wierzenia.
- ♦ Uporczywe lekceważenie praktykowania wiary: zachowywania przykazań Bożych i kościelnych, modlitwy, Mszy św. i sakramentów, jako środków koniecznych do zbawienia, a także szyderstwo z tych, którzy je cenią i praktykują.
- ♦ Uporczywe zaniedbywanie ważnych obowiązkowych swego stanu (względem Boga, siebie, rodziny, społeczeństwa, Kościoła): uczciwej pracy, nauki, modlitwy, częstej spowiedzi i Komunii św. zwłaszcza wielkanocnej, poznania zasad wiary i moralności.
- ♦ Uporczywe zaniedbywanie przez rodziców troski o wychowanie religijno-moralne dzieci i młodzieży.
- ♦ Wielka krzywda (na duszy, ciele, stanie, majątku) wyrządzana ludziom, szczególnie słabym, starym, biednym, bezbronnym, małoletnim, uporczywa odmowa naprawienia wielkich szkód.

⁹⁴ MI. Rupnik, *Spotkać Ojca. Od upokorzenia do pokory*, dz. cyt., s. 22-23.

⁹⁵ Św. Katarzyna ze Sieny, *Dialog*, Poznań 1987, s. 30.

⁹⁶ <http://www.frona.pl/blogi/o-jerzy-skawron/grzech-ciężki,35369.html> [dostęp: 10 lipca 2017].

- ♦ Zabójstwo umyślne, zabicie poczętego dziecka, poważne okaleczenie, uszkodzenie zdrowia fizycznego lub psychicznego, również wewnętrzna zgoda woli na takie czyny, choćby nie doszło do ich realizacji, a także publiczne popieranie, pochwalanie, podżeganie do tego czy też głosowanie na przykład za aborcją, eutanazją, in vitro.
- ♦ Samobójstwo.
- ♦ Pijaństwo.
- ♦ Cudzołóstwo, czyli współzycie seksualne pozamałżeńskie.
- ♦ Rozpusta.
- ♦ Spowodowanie nienawiści.
- ♦ W niedziele i święta nakazane opuszczenie bez ważnego powodu Mszy Świętej.
- ♦ Zgorszenie.
- ♦ Poważne kradzieże.
- ♦ Świątokradztwo, czyli niegodne przyjmowanie sakramentów świętych,
- ♦ Bałwochwalstwo – czyli oddawanie czci boskiej stworzeniom; krzywoprzysięstwo, czyli wezwanie Boga na świadka kłamstwa, oszustwa; spirytyzm, czyli wywoływanie duchów osób zmarłych.
- ♦ Herezja, czyli uporczywe trwanie w błędnej nauce wymyślonej przez ludzi złej woli, a niezgodnej z Ewangelią daną przez Chrystusa, przekazaną przez apostołów i głoszoną niezmiennie od wieków przez Kościół katolicki.
- ♦ Apostazja, czyli porzucenie wiary i Kościoła Chrystusowego.

► Grzech przeciwko Duchowi Świętemu

„Polega nie na tym, że nie zgadzamy się kochać, ale na tym, że nie pozwalamy, aby Bóg nas kocha. Jest to bunt wolności, która nie chce niczego od Boga otrzymywać, która chce istnieć samodzielnie; dla której otrzymywanie miłości od drugiej osoby jest piekłem. Z powodu pychy zamykamy się na miłość i nie chcemy już być kochani, bo musielibyśmy zgodzić się na to, by kochano nas z całą naszą niedoskonałością⁹⁷. Kiedy człowiek może się potępić? Wtedy, kiedy nie pozwala Bogu kochać samego siebie. Grzech przeciwko Duchowi Świętemu jest nieodpuszczalny nie dlatego, że Bóg nie chce go odpuścić, ale z powodu niemożliwości przyjęcia miłosierdzia Bożego. Grzech ten jest spowodowany zatwardziałością ludzkiego serca, brakiem widzenia własnego grzechu. Jeśli człowiek nie widzi swojej winy, wówczas nie żałuje za zło popełnione, a tym samym uniemożliwia Bogu przebaczenie. Innym grzechem przeciwko Duchowi Świętemu jest rozpacz, zwątpienie w przebaczenie. Kiedy nałogowo popełniamy grzechy, prowadzi nas to do niewiary, a tym samym do odrzucenia Bożego przebaczenia.

Jeżeli człowiek nie wierzy Bogu, wierzy wróżkom. Bóg nigdy nie zostawia tych, którzy Jego wybierają, Jego słuchają, za Nim idą i w sposób zdecydowany, bezkompromisowy odrzucają drogę złego ducha, odrzucają szatana i wszystkie jego sprawy. Grzech przeciwko Duchowi Świętemu jest wtedy, kiedy człowiek trwa w uporze, odrzucając naukę Chrystusa i Kościoła. Jeśli powracamy do Boga, spowiadamy się, uczestniczymy we Mszy św., przyjmujemy Ciało Chrystusa, a tym samym potwierdzamy swoje posłuszeństwo i uległość Bogu, Jego słowu, nie ma w naszym życiu grzechu przeciwko Duchowi Świętemu. Dopóki człowiek żyje, jego codzienność może ulec zmianie na lepsze. Jesteśmy wszyscy powołani do świętości. Jesteśmy przeznaczeni do zbawienia, do życia w niebie. Co z tym zrobimy, zależy od nas. Bóg dał nam wolną wolę. Brak przyjęcia obiektywnej prawdy, głoszonej przez Kościół, jest trwaniem w uporze, jest pychą, jest znakiem uległości pokusie. Ludzie mądrzy zmieniają swoje poglądy i swoje myślenie na takie, które zbliża ich do Boga, a nie od Niego oddala.

⁹⁷ Daigneault, *Strumień ognia*, Kraków 2015, s. 25-26 25-26.

► Siedem grzechów głównych

Grzech główny, jak sama nazwa wskazuje, stoi na czele innych win, jest ich podstawą. Jest źródłem innych grzechów ⁹⁸. Grzech to destrukcyjny sposób życia. Niszczy małżeństwa, rodziny, przyjaźnie, szczęście, pogodę ducha, niewinność, miłość, bezpieczeństwo, naturę, a przede wszystkim więź z Bogiem. Przyczynia się on do naszego głębokiego cierpienia. Grzech nas izoluje od Boga i od najbliższych. „Grzech zawsze jest narkotykiem” (Joseph Ratzinger). Dobro pozwala nam dobrze wspólnie żyć; sprawia, że to, co nas różni, zarazem nas łączy, tworząc coś mądrego, pięknego i przyjemnego. Grzech niszczy tę harmonię i sprawia, że różnice przyczyniają się do nieszczęścia i cierpienia. Zawiść, pycha, pożądanie czy gniew - te grzechy niszczą wspólne spotkania. Grzech jest tym, co uniemożliwia nam bycie razem. Powoduje, że nie jesteśmy w stanie utrzymać zdrowych relacji z drugim człowiekiem.

Grzech dla wielu jest kusząco atrakcyjnym doświadczeniem. „Żądza, gniew i pycha mogą ułatwić nam zdobycie wszystkiego, czego pragniemy, ale ostatecznie będziemy się tym cieszyć w kompletnej samotności, w której rak będzie toczył naszą duszę, a wokół będzie panować głęboka pustka. Najgłębsze poczucie samotności nie wynika z utraty przyjaciół i rodziny. Jest skutkiem zerwania więzi z Bogiem” ⁹⁹. „Grzeszyć to brać za Boga to, co Nim nie jest: pieniądze, władzę, przyjemności, seks” ¹⁰⁰. Grzechy odurzają, uwodzą czymś, co nam się wydaje prawdziwym szczęściem. Grzech główny jest pułapką, złudzeniem. Za grzechami głównymi zdarzają takie postawy, jak: tchórzostwo, obmowa, niewierność, zarozumiałość, kłamstwo, okrucieństwo ¹⁰¹. Przez grzech obrażamy Boga: „Tylko przeciw Tobie zgrzeszyłem i uczyniłem, co złe jest przed Tobą” (Ps 51,6). Grzech jest sprzeciwem człowieka wobec miłości Boga i odwróceniem serca od swojego Stwórcy.

⁹⁸ Por. P. Ide, L. Adrian, *Siedem grzechów głównych. O starych sprawach po nowemu*, Ząbki 2012, s. 15.

⁹⁹ G. Tomlin, *Siedem grzechów głównych. Jak z nimi walczyć?* Kraków 2010, s. 27-28.

¹⁰⁰ P. Ide, L. Adrian, *Siedem grzechów głównych. O starych sprawach po nowemu*, dz. cyt., s. 11.

¹⁰¹ Por. tamże.

Grzesząc, mylimy nieszczęście ze szczęściem, pustkę z pełnią. „Grzechy główne są uzewnętrznioną postacią zła, które nosimy wewnątrz,”¹⁰². Grzechy główne są źródłem bardzo wielu win. Kiedy je zwyciężamy, odcinamy się od zła u samych jego podstaw. Kiedy z Bożą pomocą zwyciężamy grzech główny, znikają też z naszego życia inne wady, inne grzechy. Są one często usprawiedliwiane, wybaczone, tolerowane. Niektóre są bardzo trudne do wykrycia (zazdrość, lenistwo). Grzechy główne są wadami. Wada jest złym nawykiem. Bardzo szybko jesteśmy w stanie wejść w zły nawyk. Zło powtarzane staje się naszym zwyczajem. Wszystko to, co jest zwyczajem, przyzwyczajeniem, staje się jakby drugą naturą. Pyszałek przyzwyczaja się do pychy, zazdrośnik do zazdrości, człowiek uzależniony od seksu do swoich fantazji erotycznych.

Grzechy główne są dla człowieka pociągające, interesujące, budzące wiele emocji. Grzechy główne są tymi, które najgłębiej przenikają ludzką duszę. Święty Marek Eremita przypomina, że „wewnętrzne wyciszenie jest pożyteczne, bo uwalnia od zła. Jeśli jednak do modlitwy dołącza się jako pomoc cztery cnoty główne, nic innego nie przyczyni się do szybkiego opanowania namiętności,”¹⁰³.

♦ Pycha

Pycha jest „królową wad i korzeniem wszelkiego zła,”¹⁰⁴. Z niej rodzą się wszystkie inne wady. Pycha jest nieprawdziwym spojrzeniem na siebie. Występuje ona wówczas, „kiedy myślimy, że dobro pochodzi od nas samych; kiedy uważamy, że jeśli jest coś nam dane z góry, to ze względu na nasze zasługi; kiedy się chlubimy, że mamy coś, czego w rzeczywistości nie mamy; kiedy gardząc innymi, staramy się sprawiać wrażenie, że jesteśmy jedynymi obdarzonymi określonymi cechami”¹⁰⁵.

¹⁰² P. Scquizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*, Poznań 2013, s. 14.

¹⁰³ Marek Eremita, w: *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, dz. cyt., s. 119.

¹⁰⁴ Św. Grzegorz Wielki, w: E. Bianchi, *Walka o życie. Poznać i zwalczyć grzechy główne*, Kraków 2014, s. 203.

¹⁰⁵ Tamże, s. 204.

Człowiek sądzi, że jest ponad wszystkimi i wszystkim. Chce sprawiać wrażenie lepszego, niż jest. „Uważa się za lepszego od innych. Pycha ma wiele nazw i różne są jej oblicza: miłość własna, pyszałkowatość, próżność, zarozumialstwo, wyniosłość, pogarda, arogancja,,¹⁰⁶.

Jan Klimak pisał, że „kiedy próżność osiągnie pełną dojrzałość, rodzi pychę - sprawczynię i ulepszycielkę wszelkiego zła”¹⁰⁷.

Pyszny to stawiający się ponad innymi. „Dopóki jesteś pyszny, nie możesz poznać Boga. Pyszałek zawsze spogląda na rzeczy i ludzi z góry, a skoro patrzysz tylko w dół, oczywiście nie jesteś w stanie zobaczyć tego, co jest nad tobą”¹⁰⁸. Jest ona grzechem najbardziej izolującym człowieka od innych. Cecha pychy jest iluzją, zniekształcenie rzeczywistości. Osoba taka chciałaby osiągnąć za wszelką cenę stawę, sukces, zaszczyty, rozgłos.

Pycha to nadmierna troska o własną doskonałość. Jest to również fałszywą dumą albo arogancją. Sytuuje się między tym, co nie do zniesienia, a tym, co śmieszne. Wada ta jest patologią, która prowadzi człowieka do zagubienia poczucia granicy, do promowania swojej osoby bez żadnych ograniczeń. W człowieku jest świadomość bycia kimś lepszym od innych, bardziej znaczącym. Największą przeszkodą dla miłości nie jest egoizm, lecz pycha.

Pycha to namiętność, która wprowadza wrogość, zaczynamy innych podejrzewać i upokarzać, aby samemu poczuć się lepszym. Człowiek pyszny usiłuje dowartościować siebie, swoją rodzinę, ale kosztem upokorzenia i deprecjonowania innych. Jego zachowanie wynika z głębokiego poczucia niepewności. Człowiek pyszny to taki, który patrzy na innych z góry, który zawsze uważa się za stojącego wyżej. Pycha czasem przyjmuje postać próżności, człowiek pyszny robi wszystko, by się podobać, by zrobić wrażenie, tak aby inni go podziwiali, by go oklaskiwali, by o nim mówiono. Wszystkie wady zawierają w sobie bardzo dużo pychy.

¹⁰⁶ P. Ide, L. Adrian, *Siedem grzechów głównych. O starych sprawach po nowemu*, dz. cyt., s. 35.

¹⁰⁷ Jan Klimak, w: E. Bianchi, *Walka o życie. Poznać i zwalczyć grzechy główne*, dz. cyt., s. 203.

¹⁰⁸ C.S. Lewis, *Przebudzony umysł*, dz. cyt., s. 184

Człowiek pyszny jest przekonany o tym, że jest lepszy niż całe otoczenie. Cokolwiek by robił, cokolwiek by powiedział, jakkolwiek by się zachowywał, robi - w swoim mniemaniu - to lepiej. Nie ma takiej rzeczy, w której nie górowałby nad innymi. Otoczenie postrzega go jako człowieka agresywnego, butnego, który z pogardą odnosi się do innych, daje poznać, że gardzi innymi. Jego pycha przejawia się w bucie, zarozumiałości.

Pycha może też przejawiać się w pozornie ciepłym odnoszeniu się do innych. Człowiek traktuje wprawdzie innych łagodnie, jednak z poczuciem wyższości. Jego postawa sygnalizuje taki przekaz: Co wy możecie mi powiedzieć? Ja wiem najlepiej! W czym wy możecie mi pomóc?

Pycha może przejawiać się też w świadomym „byciu najgorszym” - człowiek chce być wobec innych pierwszy w tym, co złe, dlatego popełnia najgorsze grzechy, aby zdobyć rozgłos. Ważne, by wiedziano, że nikt nie był i nie będzie takim draniem jak on. Chłubi się swoim grzechem, swoją nieprawością, swoją niemoralnością, że jest kimś niezwykłym w tym, co robi złego. Człowiek pyszny zwraca uwagę na samokontrolę. Uznaje siebie za człowieka opanowanego, więc nie akceptuje wszelkich przejawów słabości. Sam wszystko poddaje kontroli, a równocześnie nie chce być przez nikogo kontrolowany, tym bardziej przez swoje emocje.

Pycha pojawia się na skutek oceniania, wartościowania i porównywania. Jest egoizmem, skoncentrowaniem na sobie, fałszywą oceną własnej osoby. Każe nam samych siebie stawiać wyżej, innych zaś niżej. Ponieważ pycha jest skutkiem błędnego sądu, można ją zaliczyć do dewiacji intelektualnych. Nadętym i zadufanym w sobie jest ten człowiek, który za bardzo wierzy w swoją wielkość,¹⁰⁹

Inna forma pychy jest taka: człowiek wie, że jest zły, ale usprawiedliwia taką swoją kondycję tym, że „zmusiły” go do tego okoliczności życiowe - na niego spadły najgorsze nieszczęścia, miał najgorsze dzieciństwo, najgorszych rodziców, wszyscy są winni, a on jest biedny, wszyscy przeciwko niemu występują. Co robić z taką pychą? Należy podjąć próbę pokornego, czyli prawdziwego spojrzenia na siebie.

¹⁰⁹ Por. J. Petry-Mroczkowska, *Siedem grzechów głównych dzisiaj*, Kraków 2004, s. 32.

Człowiek, który ma pokorę, wie, jak nazwać swoje zalety. W tym jestem dobry, a w tym jestem słaby. Patrzy prawdziwie na innych ludzi. Człowiek pokorny to taki, który umie się cieszyć, kiedy ktoś zwrócił mu uwagę. Człowiek pokorny jest zaprzeczeniem słów Jezusa: „Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a belki we własnym oku nie dostrzegasz? Albo jak możesz mówić swemu bratu: Pozwól, że usunę drzazgę z twego oka, kiedy belka [tkwi] w twoim oku? Obludniku, wyrzuć najpierw belkę ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgę z oka twego brata” (Mt 7,3-5). Pokorny widzi i belki, i drzazgi, niezależnie od oka, w którym one się znajdują. Pokorny patrzy prawdziwie na siebie i innych. „Człowiek pyszny czyni bożkiem własną doskonałość, rozpustnik gloryfikuje przyjemność seksualna. Bożek jest rzeczywistością skończoną, która chce uchodzić za nieskończoną. Jedynie to, co nieskończone, może wypełnić ludzkie serce”¹¹⁰.

Grzech pychy posiada jakby dwie swoje odsłony: egoizm i dążenie do niezależności. Egoista nie kocha innych ludzi i nigdy nikogo nie kochał. To człowiek prowadzący grę, noszący maski. Niezależność jest dobra wtedy, kiedy oznacza samodzielność. Pyszny nie pozwala na to, aby ktoś go kochał, nawet Bóg. Człowiek taki chce zawsze mieć rację. Nie lubi, kiedy się go ocenia. Nie przeżywa krzywdy wyrządzonej drugiemu, lecz martwi się możliwością utraty wizerunku w swoim otoczeniu”¹¹¹. Zbyt często szukamy uznania i akceptacji innych osób, zależy nam na dobrej opinii. W taki sposób możemy stać się niewolnikami oceny innych, a najwyższym dobrem będzie dla nas własna chwała, dobra reputacja. Naszą pychę możemy poznać przez to, że niechętnie robimy rzeczy, których inni nie będą mogli docenić. Może się to też odnosić do modlitwy na osobności, bez świadków. Niezbędna jest walka duchowa z demonem pychy. Powinniśmy nauczyć się pokory, ponieważ Bóg jest pokorny. Jak to uczynić? Przez praktykowanie pokory. Wtedy osiągamy pełnię człowieczeństwa, kiedy jesteśmy najbardziej podobni do Boga.

¹¹⁰ P. Ide, L. Adrian, *Siedem grzechów głównych. O starych sprawach po nowemu*, ez. cyt., s. 14.

¹¹¹ Por, P. Scquizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*, dz. cyt., s. 51-56.

Święty Augustyn powiedział: „To pycha zmieniła anioły w demony; to pokora sprawia, że ludzie stają się aniołami.” Jak uczyć się pokory? Otóż stajemy się tacy, jak to, co wielbimy. Wielbienie Boga uwalnia od pychy. W czasie, który dajemy Bogu, On nas przemienia na swoje podobieństwo. Potrzeba odejść od egoizmu: praktykować hojność wobec potrzebujących, dzielić się tym, co posiadamy. Dawać tak, że nie wie lewica, co czyni prawica. Dawać wtedy, kiedy nikt nie widzi, nie czekać na podziękowanie, nie czekać na pochwałę. Dawać siebie przez uśmiech, spojrzenie, obecność, zainteresowanie tym, czym ktoś żyje. Potrzeba dawania czasu, umiejętności, angażowania się. Powinniśmy unikać mówienia ja.

„Każdy grzech opiera się na naturalnym pożądaniu” - twierdzi św. Tomasz z Akwinu. Należy rozeznawać swoje prawdziwe pragnienia. Równocześnie niezbędne jest zaakceptowanie swej winy, to znaczy uznanie, że jest w nas słabość duchowa. Następnie konieczne jest otwarcie się na Boże miłosierdzie.

Grzech skupia nas na sobie. Potrzeba otwarcia serca na Jezusa i oddania się Jemu z całą naszą nędzą. Nie wolno użalać się nad sobą. Kontemplacja krzyża Jezusa bardzo pomaga w wejściu w przebaczącą miłość Boga. Uczy uwolnienia się od egoizmu i niezależności: wszystko otrzymywać od Ojca i wszystko do Niego odnosić. Umniejszanie siebie (fałszywa skromność) jest przeciwne pokorze, a więc prawdzie. Nie należy dokonywać wyboru między byciem wszystkim a byciem niczym. Nie negować swoich oczywistych zalet, a równocześnie nigdy nie przypisywać sobie ich źródła pochodzenia. Jeśli się chlubimy, powinniśmy czynić to w Panu (por. 1 Kor 1,31).

Pokora oznacza opieranie się na Bogu we wszystkich sprawach. Powinniśmy zauważać, jak wiele zawdzięczamy innym. Ważne jest także baczenie poczucia własnej wartości z wrażliwością na drugiego. Trzeba ze spokojem przyjmować upokorzenia. Do pokory dochodzimy przez upokorzenia. Przyjmujemy prawdę, która zawiera się w każdej krytyce, upokarzającym słowie czy obraźliwym geście. Warto szukać odpowiedzi na pytanie: dlaczego ktoś mnie upokarza? Trzeba być przygotowanym i na to, że nie zawsze upokorzenia leczą z pychy. Jesteśmy zależni od naszych emocji, poruszeń serca. Może to być płacz, gniew, śmiech.

Demon pychy nie znosi, kiedy ktoś się z niego śmieje. Jeśli potrafimy śmiać się z samych siebie, z własnych ograniczeń, słabości, burzymy w sobie twierdzę pychy. Śmiać się z siebie oznacza, że uznajemy, iż nie jesteśmy doskonali. Potrzeba pozwolić sobie na luksus bycia niedoskonałym. W taki sposób możemy pozbyć się napięcia płynącego z poczucia, że jesteśmy ciągle obserwowani. To uwolni nas od presji oceny przez innych i konieczności zabiegania o czyjś podziw. W taki sposób możemy uwolnić się od presji osób, które, jak się nam wydaje, ciągle nas obserwują i oceniają.

Warto zwrócić uwagę na myśl Clive'a S. Lewisa, który zauważył, że wszystkie cnoty są mniej wspaniałe, kiedy człowiek jest ich bardziej pewien, ale szczególnie dzieje się tak w przypadku pokory¹¹². Jeśli prowadzimy walkę wewnętrzną, powinniśmy zabiegać o cztery cechy: pokorę, uwagę, zdolność odrzucania pokus i modlitwę. Przez pokorę otrzymujemy pomoc Chrystusa.

♦ Chciwość

Chciwość zaczyna dochodzić do głosu wtedy, kiedy zaczynam twierdzić, że tylko moje potrzeby mają znaczenie i nie muszę uwzględniać potrzeb nikogo innego. Kiedy korzyść własna staje się najwyższą wartością, jak gdyby nikt nie istniał poza mną i liczyło się jedynie moje życie i mój dobrobyt"¹¹³. Chciwość nigdy nie zostaje zaspokojona, zawsze chce więcej. Człowiek pozostaje nieszczęśliwy, ponieważ nigdy nie uważa, że posiada wystarczająco wiele.

Pismo św. mówi, że „korzeniem wszelkiego zła jest chciwość pieniędzy. Za nimi to oganiając się, niektórzy zbłądzili z dala od wiary i sobie samym zadali wiele cierpień” (1 Tm 6,10).

Nie można kochać jednocześnie Boga i rzeczy materialnych, które postrzega się jako dające życie, gdyż tylko jedną rzeczywistość można uznać za źródło zbawienia. Musimy sami podjąć decyzję, kto ma być naszym zbawcą: Bóg czy pieniądz.

¹¹² Por, C.S. Lewis, w: J. Petry-Mroczkowska, *Siedem grzechów głównych dzisiaj*, dz. cyt., s. 56.

¹¹³ G. Tomlin, *Siedem grzechów głównych. Jak z nimi walczyć?*, dz. cyt., s. 148.

Dla niektórych ludzi materia staje się celem zamiast środkiem, do którego człowiek dąży. Jeżeli człowiek nie tyle korzysta z dóbr, ile podporządkowuje swoje życie materii, to pozwala zagarnąć się chciwości. Człowiek zachwycający się światem, domem mówi: piękny dom, w tym domu można wspaniale żyć. Chciwy nie patrzy na wygląd domu, ale pyta: ile on jest warty, ile można za niego dostać? Jeśli człowiek wszystko przelicza na pieniądze, wiele spraw podporządkowuje pieniądзом, jest chciwy. Nie żyje, nie korzysta z dóbr tego świata, bo wszystko przelicza na gotówkę.

Jeżeli ktoś daje się zagarnąć chciwości, to ten proces nie ma końca. Nie ma takiej sumy, by powiedzieć dosyć. Problemem jest gromadzenie, a nie posiadanie. Chciwy to człowiek, który nie tyle czerpie przyjemność z wydawania, ile z tego, że ma duże konto. Nikomu nic nie da, nikomu nic nie pożyczy. Chciwy jest człowiekiem skąpym. Pieniądz może nim zawładnąć tak, że nie potrafi niego korzystać.

Chciwość nie dotyczy tylko ludzi bogatych. Co jesteśmy gotowi zrobić, by zdobyć określone dobro? Jeśli zgadzam się, żeby kłamać, będę nieuczciwy, dopuszczę się kradzieży po to, aby zdobyć jakieś dobro, to już poddałem się chciwości, choćby to były drobne rzeczy.

Gdy mówimy o chciwości, to mówimy o materii. Jest jednak sprawa dóbr duchowych. Jest forma zachłanności na punkcie wiedzy, książek, znajomości, podróży, kontaktów z ludźmi, zwiedzania. Chcę gromadzić w sobie doświadczenia, by się przed innymi chwalić. Jest to forma zachłanności, chciwości, choć nie dotyczy bezpośrednio dóbr tego świata. Chciwość nie ogranicza się jedynie do przesadnej miłości do pieniądza, lecz do wszystkiego, co ma u swoich podstaw pożyteczność. Chciwość jest żądzą posiadania. Człowiek wówczas posiada, aby żyć. Ojcowie Kościoła mówią o różnych formach chciwości: o przywiązywaniu do pieniądza, pragnieniu ciągłego zdobywania nowych rzeczy, uporze w posiadaniu, czyli o braku hojności, niezdolności do dawania. Należy mówić także o chciwości duchowej, kiedy uważamy, że nie dysponujemy wystarczającą ilością czasu. Stąd uważamy, aby innym go nie darować, o ile nie uzyskamy czegoś w zamian, co byłoby warte naszego poświęcenia ¹¹⁴.

¹¹⁴ Por, P. Scquizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*, dz. cyt., . 84.

Czasem potrafimy dać wszystko, z wyjątkiem naszej rezygnacji. Człowiek chciwy nie chce rzeczy dla nich samych, lecz zależy mu na tym, aby posiadać je dla siebie. Kiedy je posiada, nie korzysta z nich. Dla niego sama przyjemnością jest posiadanie, podziwianie, że określone przedmioty należą do niego.

Chciwość jest chorobą ducha. Powoduje ona, że serce człowieka staje się twarde, nieczułe. Jest w tym dążenie do samowystarczalności, poczucia, że nikogo nie potrzebuje. Chciwy uważa, że posiadane przedmioty są w stanie zaspokoić pragnienia jego serca. Jak się bronić przed chciwością, zachłannością?

Sposobem na chciwość jest hojność. Zadbać o relacje z ludźmi, o miłości i przyjaźni. Kto kocha, przyjaźni się, ma poczucie szczęścia, nie będzie robił bożka z gromadzenia, ciułania. Zadbać o wypoczynek. Czy w dni świąteczne ingeruje moja praca? Ważna jest jałmużna, pomaganie innym. Jeśli daje się innym, to nie jest się chciwym.

Przeciwieństwem chciwości nie jest ubóstwo, ale umiejętność obdarowania innych, hojność. „Kiedy przestaniemy błogosławić i dziękować za to, co posiadamy, będziemy dążyć do zawłaszczania. W tym momencie zaczyna się zło”¹¹⁵.

Konieczne jest uproszczenie życia. Trzeba też umieć rozdzielać zachcianki od rzeczywistych potrzeb, skupiając się na tym, co ważne.

Niezbędna jest refleksja nad sensem życia. Można żyć dobrze, ograniczając środki, z których się korzysta. Warto pomyśleć o prostocie życia, ciesząc się z Bożej łaskowości.

W prostocie życia chodzi o wyeliminowanie tego, co zbędne. To przede wszystkim brak próżności, nadmiaru, ostentacji, pozy, nieuczciwości. Prostota nie jest odrzuceniem materii.

Niezbędne jest odrzucenie kultu pieniądza, bezwzględnej konkurencji, obsesji sukcesu.

Wielką wartością jest znalezienie pasji życiowej, refleksyjność, wrażliwość na drobne sprawy codziennego życia. W takiej sytuacji korzystne staje się zrezygnowanie z oglądania telewizji, z konsumpcyjnego trybu życia (pomijanie tego, co modne, wszelkich nowinek technicznych, rzeczy korzystnych dla funkcjonowania).

¹¹⁵ Tamże, s. 83.

Jeśli na przykład podczas robienia zakupów mamy wątpliwości, czy dana rzecz jest nam potrzebna, to przypuszczalnie nie jest. Gdyby była potrzebna, wiedzielibyśmy o tym natychmiast. Warto zdystansować się do reklam i odrzucić wszystko, co prowadzi do uzależnienia. Powinien przyjść taki czas, w którym będziemy się cieszyli z rzeczy, których nie posiadamy na własność. Potrzeba powrotu do świadomego i wolnego podejmowania decyzji zgodnych z przyjętym systemem wartości. Trzeba zwolnić nadmierne tempo życia. Konieczny jest powrót do życia w ciszy, do prostoty w relacjach z innymi, czyli do uczciwości, rezygnacji z plotek i pustosłowa" ¹¹⁶.

♦ Nieczystość

Nieczystość jest inaczej nazywana rozwiązłością. Pochodzi ona z serca i należy z nią walczyć przez oczyszczanie serca. Rozwiązłość jest postawą szukania przyjemności dla niej samej, dążeniem do rozkoszy fizycznej w oderwaniu od celu, z jakim jest związana. Nieczystość pojawia się tam, gdzie człowiek nie umie podporządkować przyjemności seksualnej regułom godności własnej lub drugiej osoby. Ciało staje się źródłem przyjemności ¹¹⁷. Zarówno pożądanie seksualne, jak przyjemność łącząca się z nim są obiektywnie dobre, ale mogą ulec wypaczeniu. Stąd twierdzenie jednego z pustelników: „Gdy umysł daje przystęp złym i nieczystym myślom, wówczas odchodzi od przyjaźni z Bogiem” ¹¹⁸. Nieczystość oznacza nierozumne przywiązanie do zmysłowych przyjemności czerpanych ze sfery płci. Jest w tym zachowaniu dążenie do wypełnienia wewnętrznej pustki. To grzech nie tyle ciała, ile grzech przeciwko ciału. W nieczystości nacisk jest położony jedynie na własne zaspokojenie. Nieczystość jest upokorzeniem ciała zarówno naszego, jak i innej osoby.

¹¹⁶ Por. J. Petry-Mroczkowska, *Siedem grzechów głównych dzisiaj*, dz. cyt., s. 80-83.

¹¹⁷ Ciało ma w Biblii dwa znaczenia: pierwsze - jako fizyczne stworzenie, a drugie jako pożydlwość (por. MI. Rupnik, S.S. Averincev, *Adam i jego żebro*, Kraków 2009, s. 31).

¹¹⁸ Św. Maksym Wyznawca, w: *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, dz. cyt., s. 160.

Pokrewne dla nieczystości słowa, to: rozpusta, bezwstyd, lubieżność, sprośność, rozpasanie, wyuzdanie, nieprzyzwoitość, cudzołóstwo ¹¹⁹. Odczucia seksualne są darem Boga. Zwalczanie pożądliwości nie jest zwalczaniem doznań seksualnych. Pożądliwość jest bardzo niebezpieczna. Potrafi zniszczyć umysł człowieka, jego relacje z najbliższymi, a także ciało. Niszczy małżeństwo, przynosi wstyd, niekończący się żal, wykorzystanie drugiego człowieka dla zaspokojenia swoich żądz.

Pożądliwość jest tam, gdzie pociąg seksualny staje się dominującym i najważniejszym elementem związku dwóch osób. Człowiek patrzy wtedy jedynie na ciało drugiego i myśli o tym, jak je posiadać, zdobyć.

Pożądliwość jest niezdrowym pragnieniem. Na pierwszym miejscu stawia ona seks. „Po grzechu w człowieku następuje przebudzenie seksu nie tylko jako rzeczywistości niezależnej od ducha, lecz jako elementu niezależnego, jako niekontrolowanej namiętności zniewalającej ducha” ¹²⁰.

„Rozwiązłość jest nieuporządkowanym pożądaniem lub nieumiarkowanym korzystaniem z przyjemności cielesnych. Przyjemność seksualna jest moralnie nieuporządkowana, gdy szuka się jej dla niej samej w oderwaniu od nastawienia na prokreację i zjednoczenie” (KKK 2351).

Nieumiarkowane korzystanie z przyjemności cielesnych zaczyna się wtedy, kiedy seksualność odwraca się od swojego celu, którym jest dawanie, i staje się posiadaniem. Nieczystość nie jest przyjemnością, lecz rozdzierającym bólem serca, świadomością niewierności Bogu, stanem, w którym odczuwamy porażającą frustrację.

Nieczystość znajduje sobie miejsce w nas samych, ponieważ jest kłamliwa, my zaś łatwowierni w uznaniu tego, co przed nami roztacza.

Uleganie nieczystości zaczyna się od wzroku człowieka. Pożądliwe patrzenie to już jest uleganie pokusie, poddanie się pokusie, przez co bierze ona człowieka w posiadanie.

¹⁹ Por, J. Petry-Mroczkowska, *Siedem grzechów głównych dzisiaj*, dz. cyt. s. 135-136.

¹²⁰ MI. Rupnik, S.S. Averincev, *Adam i jego żebro*, dz. cyt., s. 30.

„Wolnym jest ten, kto nie jest niewolnikiem przyjemności, ale kto przez mądrość i czystość potrafi panować nad ciałem. Także ten, kto pozostaje pełen wdzięczności i zadowala się dobrami danymi mu przez Boga, nawet jeśli są one skromne. Jeśli bowiem umysł i dusza umiłowane przez Stwórcę współdziałają ze sobą, całe ciało - nawet wbrew sobie - odzyskuje spokój. Gdy dusza tego pragnie, wygasa wszelkie poruszenie ciała" ¹²¹,

Nieczystość pojawia się jako konsekwencja połowicznie przeżywanej czystości. Jest to jedna z nieudolnych prób kochania człowieka. Połowiczność w tym zakresie życia jest największym zagrożeniem. Wyraża się ona w podzielonym sercu. Człowiek chciałby wiele, każde doznanie pragnie konsumować, nie bacząc na to, że ta konsumpcja - niekontrolowana - może doprowadzić go do uzależnienia. Boga można miłować jedynie sercem niepodzielnym. Dajemy Mu wszystko albo nic.

Nieczystość pojawia się na skutek naszego niezdecydowania. Nie wiemy sami, czego chcemy, komu pragniemy służyć, za jakimi wartościami podążać. Niezdecydowanie doprowadza do poddawania się impulsom płynącym zarówno ze strony świata, jak i z naszego wnętrza, od ciała, które przy osłabieniu ducha upomina się o realizację własnych potrzeb.

Rygoryzm niczego nie zmienia, lecz popycha człowieka w stronę kolejnych aktów, których on nie chce. Bez wątpienia jest to tajemnica prowadzenia człowieka po bezdrożach życia. Udział człowieka we własnej nieczystości jest sprawa bezdyskusyjną. Czym jest on spowodowany? Wielką tęsknotą za miłością, której nie doświadczył w dzieciństwie i okresie dojrzewania. *Zły dotyk* może sprowadzać potrzebę czynienia tego, co nieczyste.

Święci mówią o ludzkiej pysze jako źródle wszelkiej nieczystości, ale może też nim być życie w pośpiechu, w przemęczeniu, w braku odczuwania akceptacji, w lęku, w żalu, gniewie i buncie, a przede wszystkim w braku wiary, że Bóg udziela tego, czego potrzebujemy; Źródłem nieczystości może być także brak modlitwy lub jej bylejakość oraz brak nadziei na przyszłość.

¹²¹ Pgeydo-Antoni Egipski, w: Filokalia. *Teksty o modlitwie serca*, dz. cyt., 8. 58.

W małżeństwie nieczystość pojawia się wówczas, gdy na pierwszym miejscu stawia się dążenie do zaspokojenia własnych potrzeb, a dopiero potem pragnienie obdarowania partnera. Nieczystość jest spowodowana brakiem ofiarnej miłości, dążeniu bardziej do brania niż do dawania. Brak czułości, której objawem jest obojętność, oddala nas od tych, którzy pragną być blisko nas i umacnia w nas czystość przez miłość i dobroć.

Jeśli nasze ciało redukuje do materii nabrzmiałej namiętnością, wówczas seks zostaje niejako uwieziony w ciele, „zatrzymuje się” jedynie na ciele i dlatego też nigdy „nie dociera” do miłości człowieka, nie staje się wyrazem miłości.

Seks staje się często tragiczną przyjemnością ciała, które nie potrafi być częścią osoby umiejącej kochać, natomiast jest smutną satysfakcją psychiki człowieka, który nie potrafi być kompletny”¹²².

Skąd nieczystość? Z naszego związania się z czymś, przywiązania się do czegoś. Jest to uzależnienie psychiczne. Uzależnienie się od aktów nieczystych jest siłą niszczącą człowieka, pochłaniając wszystkie nasze dobre pragnienia związane z miłością i czystością. Pozwalamy na to, aby porwały nas pragnienia, których nie chcemy.

Mówił o tym św. Paweł: „Nie rozumiem bowiem tego, co czynię, bo nie czynię tego, co chcę, ale to, czego nienawidzę [...]. Bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać - nie. Nie czynię dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę” (Rz 7,15.18b-19). Dwie siły, które prowadzi człowieka do uwikłania się w nieczystość, to między innymi tłumienie i uzależnienie.

Skąd nieczystość? Również z braku naszego skupienia się na życiu duchowym. Sposobem na życie w tym świecie jest czyste serce. Nasze czyste serce jest komuś potrzebne, aby zachował swoją wierność przed Bogiem i moc ducha.

Człowiek czystego serca to człowiek szczęśliwy. W naszym życiu nie znajdziemy szczęścia w pieniądzach (choć znacznie ułatwiają życie), w sukcesach czy popularności. Szczęście łączy się z przyjaźnią, miłością i celem życia. Nieczystość pojawia się jako skutek braku życia tym, do czego jesteśmy powołani.

¹²² Por, M.I. Rupnik, S.S. Averincev, *Adam i jego żebro*, dz. cyt., 8. 30.

Żona i matka powinna przeżywać autentycznie swoje bycie żoną i macierzyństwo, podobnie ojciec ojcostwo i bycie mężem. Ksiądz powinien żyć kapłaństwem, zakonnik - życiem konsekrowanym.

Kiedy przestajemy żyć tym, do czego zostaliśmy powołani i przeznaczeni, wchodzimy w utratę poczucia bezpieczeństwa. Wówczas szukamy spełnienia w iluzorycznych pocieszeniach będących poza naszą drogą powołania.

Nieczystość pojawia się także jako skutek nieprzeżywania prawdy o byciu umiłowanym przez Boga. Według mnie nieczystość jest skutkiem odczuwania niespełnienia się. Wyzwała się wówczas z jednej strony agresja wobec siebie samego, z drugiej zaś - potrzeba pocieszenia się, odczucia bliskości intymnej z samym sobą albo z drugą osobą. Jeśli nie odczuwamy satysfakcji z tego, jak żyjemy, w jaki sposób inni nas postrzegają lub też jeśli nie czujemy się dobrze tam, gdzie jesteśmy, to nawet przy największej aktywności zewnętrznej, wykonywaniu dobrych i pożytecznych dla innych dzieł możemy odczuwać niespełnienie. Takiemu przeświadczeniu towarzyszy uczucie rozżalenia, z którym chętnie się obnosimy przed innymi. Rozlewamy nasze rozżalenie, aby zyskać odrobinę współczucia i zrozumienia.

Nieczystość jawi się jako konsekwencja naszej nieumiejętności świętowania, odpoczywania, nieumiejętności życia powoli dla jego smakowania, a nie tylko dla przeżycia. Nie umiemy cieszyć się tym, co otrzymaliśmy od Pana.

Czysta miłość oznacza zgodę na dystans, na nieposiadanie, brak władzy i kontroli nad drugim człowiekiem. Kochać nie znaczy brać. Kochać to dawać i tracić, to cieszyć się z tego, czego nam brakuje ¹²³. Jak praktykować czystość? Wadę zwalczamy cnotą, nieczystość - czystością. Nie wolno banalizować nieczystości. Można obejść się bez doświadczenia przyjemności seksualnej. Konieczne jest praktykowanie powściągliwości, czyli opanowanie popędu seksualnego. Należy przywrócić seksualności jej piękno i mówić o niej zarówno bez przesadnej wstydlivosti, jak i pogardy. W przeżywaniu czystości pomaga to, że mamy pasję i je rozwijamy.

¹²³ Por. P. Ide, L. Adrian, *Siedem grzechów głównych. O starych sprawach po nowemu*, dz. cyt., s. 95.

Konieczne jest też podjęcie decyzji, że chcę żyć w czystości. Nie ma czystości bez walki i wyrzeczeń. W niektórych sytuacjach czystość może domagać się postawy heroicznej, podjęcia umartwienia, odejścia na bok, wycofania się z określonej relacji. Kiedy coś nas podnieca, pociąga jakiś obraz, powinniśmy odwrócić wzrok. Pilnowanie wzroku jest koniecznością w praktykowaniu czystości, podobnie jak wyobraźni, myśli, dotyku. Człowiek ma skłonność do powracania do przyjemności, którą skosztuje, stąd tak ważna jest czujność. Konieczny jest powrót do tradycyjnej cnoty kobiecej skromności i męskiego honoru. Uczucie wstydu pomaga w dojrzewaniu uczuć. Mężczyzna postępujący zgodnie z zasadą honoru szanuje skromność.

Bardzo często pojawia się rozpacz u tych, którzy przegrywają w walce z nieczystością, na przykład z masturbacją. Walka o czystość jest drogą do osiągnięcia prawdziwej dojrzałości, a równocześnie uczenia się przyjmowania odpowiedzialności w tym, co jest niezwykle ważne w relacji mężczyzny z kobietą. Mimo upadków, ten, kto walczy, nigdy nie przegrywa. Ważne jest to, co jest w głębi serca, a więc stanowcze: nie chce; nie pragnę; pomóż, Boże. Czystość jest darem Boga. Pomocą w jej zachowaniu jest powierzanie się Niepokalanej Maryi Dziewicy.

Człowiek zamknięty w sobie, który traci więź ze wszystkim: z Bogiem, z innymi ludźmi, ze sobą samym, z tym, co tworzy świat, nie ma już relacji ze swoim ciałem. Po grzechu pierworodnym człowiek zmienia stosunek do własnego ciała - obdarzone zmysłami ciało ulega namiętnościom i pożądliwościom, a one przeszkadzają mu w zbawieniu. Nasze ciało zostało wezwane do tego, aby było duchowe (por. 1 Kor 15,35-53). Zrywając więź z naszym ciałem, zanieczyszczamy umysł, który zwraca się przeciwko ciału, szukając w nim potwierdzenia dla samego siebie.

Moglibyśmy powiedzieć, że ciało jest nośnikiem ludzkiej miłości. Ciało powinno być w służbie miłości. Skoro ciała nasze są Świątynią Ducha Świętego, to możemy powiedzieć, że piękno jest miłością wcieloną. Człowiek nie powinien walczyć z własnym ciałem, lecz z cielesnością, wypleniając z siebie egoizm. Niezbędna jest zatem walka duchowa i asceza, aby eliminować egoizm, który mocno przenika ciało.

To właśnie walka duchowa i asceza prowadzi do piękna, ponieważ pozwalają żyć ciału jako duchowemu, w którym jest miejsce na miłość ¹²⁴.

♦ Zazdrość

Łacińskie *invidere* znaczy patrzeć złym okiem, patrzeć wrogo, patrzeć z niechęcią. Zazdrość ma w sobie niedobre spojrzenie. Jej cecha nie jest samo pożądanie rzeczy, ale frustracja, że ktoś zabiera mi to, co mogłoby być moim szczęściem.

Źródłem zazdrości jest spojrzenie na siebie pełne kompleksów, pełne poczucia niższości, przekonanie, że ja jestem kimś gorszym, mniej umiem, mniej potrafię. Kiedy widzę dobre cechy u innych, to, co inni mają, patrzę na to w zły sposób. Każde dobro, które widzę u innych, drażni mnie, denerwuje. Dobro, które chciałbym mieć, posiadać, a inni mają, wyzwała we mnie zawistne spojrzenie.

Zazdrość wśród grzechów głównych jako jedyna nie przynosi poczucia radości, nawet w momencie popełniania. Jest to jedyny grzech, który od początku jest ponury. To pewien rodzaj samozniszczenia. Zazdrość to smutek z powodu dobra, jakiego doświadczają inni człowiek, a także jest on goryczą i cierpieniem spowodowanym wyższością drugiego człowieka.

Nie tyle smuci człowieka to, co on ma, ile to, kim on jest. Człowiek zazdrosny nie kocha siebie. Koncentruje się na tych obszarach swojego życia, w których odkrywa braki, niespełnienie. Możemy rozpoznać zazdrość po takich zachowaniach, jak: niezdolność do cieszenia się szczęściem drugiego, niezdolność do mówienia komplementów, radość z cudzego nieszczęścia, duch krytyki, zawłaszczanie, niezdolność do zaufania, ciągle rozproszenie.

Cechą zazdrości nie jest pożądanie rzeczy, ale patrzenie na innych w zły sposób. Inni mają to coś, co ich wyróżnia, nobilituje w oczach innych, dlatego patrzę na nich w sposób zawistny. Pojawia się wówczas frustracja, irytacja, że ktoś posiada czegoś więcej, coś innego, czego ja nie mam, i że ktoś jest tym, kim ja nie jestem. Patrzy się na innych jak na wrogów, jak na swoich przeciwników.

¹²⁴ Por, M.I. Rupnik, S.S. Averincev, *Adam i jego żebro*, dz. cyt., s. 28-29.

Wszyscy konkurujemy. Są lepsi i ci, którzy nie są najlepsi. Ktoś otrzymał lepszą ocenę, wyższą pensję, jest bardziej lubiany - i czasem to już wystarczy, że patrzę na niego jako na przeciwnika, wroga, kogoś, kto zabiera mi to, co może być moim szczęściem.

Zazdrość ma moc niszczenia relacji z Bogiem. Pożądamy rzeczy duchowych, talentów. Patrzymy zazdrośnie na kogoś bardziej rozmodlonego. To skutkuje odczuwaniem złości, frustracji i pretensja do Pana Boga o to, że nie dał mi takich charyzmatów, jakie ma ten człowiek (obiekt mojej zazdrości), że nie dał mi zdolności, które widzę u innych ludzi. Frustracja ta coraz bardziej człowieka więzi, a człowiek irytuje się na samego siebie, że nie ma tych rzeczy, które inni mają.

Zazdrość pojawia się wtedy, kiedy nie ma w nas pełni życia. „Zazdrość to strach przed utratą posiadanego dobra, ma dla nas wielką wartość?”¹²⁵. Składa się ona z zachłannej miłości i gorzkiej niechęci.

Zazdrość łączy się z miłością i nienawiścią. Zazdrościmy zarówno dóbr materialnych, jak i duchowych: umiejętności, talentów, szans życiowych, uznania przez innych, szczęścia, ładnej sylwetki, inteligencji, urody. Zazdrość może odmawiać drugiemu prawa do życia. Może się ona ukrywać pod płaszczykiem dobrych manier. Przyczyną jej zaistnienia jest niezadowolenie z własnego życia: kiedy patrzymy na innego człowieka, pragniemy być na jego miejscu.

Odczuwać zazdrość to przeżywać drażniący, dręczący ból, który rozdziera nas od wewnątrz. Zazdrość nie daje nam spokoju, pozbawia nas odczuwania przyjemności z rzeczy, którymi moglibyśmy się cieszyć. „Zrobimy wiele, aby nas kochano; zrobimy wszystko, by nam zazdroszczono” (Mark Twain).

Im więcej ludzi uważamy za równych sobie i porównujemy się z nimi, tym więcej jest ludzi, którym możemy zazdrościć. Cena, jaką płacimy za dążenie do tego, by znacznie przewyższyć innych, to ciągły niepokój, że jesteśmy daleko od tego, co moglibyśmy osiągnąć” (Alain de Botton). Kiedy zazdrościmy, odczuwamy niezadowolenie z tego, że innych spotyka błogosławieństwo.

¹²⁵ J. Petry-Mroczkowska, *Siedem grzechów głównych dzisiaj*, dz. cyt., s. 87.

Zdobywając uznanie, szacunek przez to, kim jesteśmy, możemy wzbudzić w innych tę wadę, którą jest zazdrość. Jeśli ktoś nie uznaje, że inny go przewyższa, to będąc pokonanym i nadal odczuwając zazdrość w sercu, nie uznaje swojej przegranej. Skutkiem braku uznania własnej przegranej jest zazdrość. Zazdrość jest pragnieniem posiadania tego, co posiadają inni. Jest to bezsensowne cierpienie. Zawsze jednak dotyczy ono jakiejś możliwości. Zazdrościmy tego, co posiada ktoś nam bliski lub osoba zupełnie obca. Zazdrość trwa do czasu osiągnięcia tego, co jest przedmiotem naszego bólu. Nie umiemy się cieszyć tym, co posiadamy, lecz jest w nas ciągle pożądanie tego, czego nam brakuje, a z czym łączymy określone przyjemności. Spotykając człowieka zazdrosnego, odnosimy wrażenie, że jest to ktoś bardzo pewny siebie. Nie wie on, czym jest wahanie się, niezdecydowanie. Zdaje on sobie sprawę z tego, czego chce i potrafi o to walczyć w sposób bezwzględny.

Zazdrosny rządzi innymi jakby byli dziećmi. Słowa innych nie wpływają na jego myślenie i decyzje. Zazdrośni są pewni w swoich przekonaniach. Niewątpliwie osoby te mają problem z kompleksem niższości. Poczucie niższości jest nieodłączne od zazdrości i zaborczości. Jeśli odczuwamy zazdrość, dzieje się tak dlatego, że mamy o sobie bardzo niskie mniemanie. Wpadliśmy w pułapkę nieuzasadnionego czynienia się winnym, wzbudzania w sobie poczucia winy. Nie powinniśmy oceniać siebie jedynie na podstawie swoich działań, osiągnięć, opinii osób, które są mi bliskie. Kiedy uczynimy coś dobrego, pojawia się w nas myślenie, że jesteśmy kimś lepszym. Nie oddzielamy tego, kim jesteśmy, od tego, co robimy, czego potrafimy dokonać. Gdy przychodzi czas porażek, gdy tracimy czyjąś życzliwość, zaufanie lub przyjaźń, dochodzimy wtedy do wniosku, że jesteśmy niewiele warti. Należy oddzielić siebie, swoją osobę, od tego, co jest z nami związane. Jeśli tego nie uczynimy, będziemy potępiali siebie lub akceptowali, w zależności od tego, jakie będą nasze dokonania lub porażki.

Obciążamy się poczuciem winy, kiedy nie osiągamy tego, czego bardzo pragnęliśmy, kiedy nie zdobyliśmy czyjegoś zaufania, życzliwości, uznania dla pracy, kiedy nie zostaliśmy obdarowani miłością. Oceniamy wówczas siebie jako osoby bezwartościowe i gorsze od innych, które niepotrzebnie żyją.

W taki sposób powstaje i rozwija się w nas kompleks niższości. Dla osoby, która zazdrości, pozostaje jedna miara własnej wartości: jestem kochany czy też nie. Brak wzajemności boli, rani i wytraca z równowagi. Świadomość bycia niekochanym przyczynia się do powstania smutku.

Człowiek zazdrosny zasadniczo nie cierpi w milczeniu. Wyraża swój ból tak, aby inni mogli go doświadczyć. Potrafi krzyczeć na osoby najbliższe, atakując niewybrednymi słowami, nie licząc się z wrażliwością drugiego i jego wytrzymałością psychiczną. Cel jest jeden - uzyskanie przewagi nad innymi, aby zrekompensować sobie poczucie niższości, które wprowadza w znaczne cierpienie. Osoba taka zdolna jest do częstych awantur. Zdarzają się też chwile wybuchu emocji, które po pewnym czasie przechodzą w spokojną rozmowę. Trzeba z osobami zazdrosnymi rozmawiać, nie zrażając się ich butą, gburowatością i nieprzyjemnym zachowaniem.

Rozmowy z człowiekiem zazdrosnym nie należą do łatwych. Pielęguje on bowiem własne teorie, do których jest przywiązany. Jest zależny od swoich teorii w sposób niewolniczy i głosi je w sposób radykalnie skrajny. Uważa, że osoba, z którą żyje, mąż czy żona, jest jego własnością i może zrobić to, co mu się podoba. Nie interesuje się uczuciami innych, ich wrażliwością, dramatem. To człowiek mający dwa różne zestawy zasad moralnych, jeden dla siebie, jeden dla drugich. On będzie wydawał polecenia, inni zaś powinni je wykonywać. Największym wrogiem zazdrosnego jest on sam. Potrafi zniechęcić do siebie tego, na którym bardzo mu zależy. Nasza zazdrość jest skutkiem naszego myślenia o życiu innych. W zazdrości przerzucamy odpowiedzialność za taki stan na osobę, w której nie ma tego problemu.

Bardzo często osoby zazdrosne mówią o innych: im nie można ufać, nie wolno im wierzyć. Tymczasem to brak zaufania do siebie jest źródłem zazdrości, nie zaś brak zaufania do innej osoby. Rozmowy z osobami zazdrosnymi często prowadzą do konfliktu. Kiedy przestajemy siebie nienawidzić, dążymy do akceptacji, a następnie miłości samego siebie, stajemy się zdolni opanować naszą zazdrość. Człowiek zazdrosny jest egoistą. Realizuje on swoje potrzeby i pragnienia, nie zwracając uwagi na potrzeby i pragnienia innych osób.

Nie potrafi kochać z wzajemnością. Nie potrafi się dzielić, być wdzięcznym. Jak sprawdzić, czy jestem egoistą? Odpowiedzieć sobie na pytania: Czy potrafię być wdzięczny za dobro, które mi okazano? Czy zgadzam się, aby inni korzystali z tych samych przywilejów, do których mam dostęp?

Człowiek zazdrosny jest egoistą wtedy, kiedy doświadcza nieporządku uczuciowego w sobie samym. Potrafi on być życzliwy, zatroskany o innych, lecz kiedy osoby te okażą zainteresowanie kimś innym, wycofuje się ze swojej troski i życzliwości.

Problem u zazdrosnego jest ten, że nie potrafi cierpieć w milczeniu, panować nad urazami. Często obnosi się z tym, że nie został doceniony. Potrafi mówić wiele o wadach innych. Wielkim trudem dla osoby zazdrosnej jest radzenie sobie z nerwowością czy lękiem, które odczuwa. Uczenie się sztuki bycia miłym dla kogoś, na kim mi zależy, jest długim i trudnym procesem. Jedną ze spraw najtrudniejszych jest życzliwe podejście do siebie, bez względu na to, jak inni mnie postrzegają.

Ta sytuacja umożliwi ograniczenie cierpień związanych z moją zazdrością wyłącznie do siebie samego.

Kiedy człowiek zazdrosny odczuwa w sobie gniew, robi sceny, aby w ten sposób innych ukarać. Czuje się zawiedziony między innymi dlatego, że uważa, iż pomylił się co do człowieka, lokując w nim swoje uczucia, a tym samym obdarzając go zaufaniem. Jest przeświadczony o tym, że nie powinien doświadczać frustracji i odrzucenia przez drugiego. Człowiek zazdrosny ma prawo chcieć, ale nie może się pewnych rzeczy domagać od innych. Wspomnieć należy, że tam, gdzie do głosu dochodzi zazdrość, tam też występuje nieuzasadnione poczucie zagrożenia w człowieku.

Nie ma takiej sprawy, która nie wyprowadziłaby zazdrosnego z równowagi. Niebezpieczeństwo polegające na tym, że może on utracić kogoś lub coś, prowadzi do obsesji.

Świadomość, że może zostać odrzucony, pozbawiony miłości drugiej osoby, jej akceptacji, zatruwa życie zazdrosnego i osoby, z którą jest w relacji, w związku. Tam gdzie mamy do czynienia z zazdrością, tam też ma miejsce lękowa potrzeba akceptacji i kompleks niższości. Potrzeba spokojnego dążenia do opanowania tych uczuć.

Zazdrość jest sposobem zachowania. Możemy je zmienić, jeśli będziemy świadomi przyczyn naszych zachowań i będziemy starali się te przyczyny wyeliminować. Bardzo istotne jest kierowanie się logicznym myśleniem. Przez zazdrość pokazujemy brak pewności siebie.

Kochając drugiego, chcemy mieć go wyłącznie dla siebie. Dlatego potrafimy poniżać. Chcemy posiadać człowieka, a nie być z nim. Lęk przed utratą kogoś, kogo naprawdę nie kochamy, a chcemy być przez tę osobę kochanymi, jest zazdrością. Jest ona również trwającym w człowieku lękiem przed zdradą. Gdy nie wierzymy we własną wartość, lękamy się przegranej.

Co w tej sytuacji uczynić? Nie dyskredytować siebie we własnych oczach, nie pomniejszać tego, kim się jest, nie utożsamiać siebie z tym, co mogę lub nie jestem w stanie zrobić. Pokochanie siebie udziela nam mocy życia. Wówczas nie jest istotne to, czy ktoś z uznaniem mówi o nas, przyjmuje nas, czy też nie. Nasza siła jest w nas samych, a jest nią miłość samego siebie. Jak przeciwdziałać zazdrości? Patrząc prawdziwie na siebie. Akcentując to, co mam w sobie dobrego. Przeciwnieństwem zazdrości jest wdzięczność. Wdzięczny dostrzega swoje talenty, zalety, potrafi dostrzec to, że jest niepowtarzalny, jedyny na świecie. Jeśli odkryje tę wartość w swoich oczach, to znaczy że zazdrość pozostawił już za sobą.

Zazdrości doświadcza człowiek, który nie czuje się kochany przez Boga. Nie ufam Bogu, uznając, że jest On niedostatecznie mocny. Nie wierzę, że jest w stanie dokonać rzeczy niemożliwych. Dlatego zazdrosny zawłaszcza dla siebie to wszystko, co może zdobyć przez grzech.

♦ Nieumiarkowanie w jedzeniu i picu

Mówiąc o grzechu odnoszącym się do jedzenia i picia, mamy na uwadze łakomstwo. Jest to postawa niepohamowania i zachłanność w przyjmowaniu pokarmów łączącą się z kompulsywną żądzą, czyli nieuporządkowanym pożądaniem pokarmu ¹²⁶.

¹²⁶ Por. E. Bianchi, *Walka o życie. Poznać i zwalczyć grzechy główne*, dz. cyt., s. 95-95.

Grzechem jest przesada w poszukiwaniu pokarmu. Dlaczego łakomstwo, obżarstwo jest złem, grzechem? Ponieważ czyni nas ociężałymi, sprawia bezsenność i jest przyczyną wielu chorób, a przede wszystkim doprowadza do ociężałości umysłu, odrętwienia, ostawiając tym samym czujność (por. Łk 21,34).

Nieumiarkowane jedzenie i picie może wywoływać podniecenie, pozbawiać człowieka oporu w używaniu niestosownych wyrażen i gestów w relacji z innymi. Orgia na przykład jest jednym ze skutków nieumiarkowania w jedzeniu i piciu.¹²⁷

Ten grzech mówi o przyjemności nieumiarkowanej, przesadnej. Jest to zarówno niedostateczne odżywianie się, lekceważenie posiłku, jak i jego łapczywe i żarłoczne spożywanie. Łakomstwo nie odnosi się tylko do ilości. Obejmuje również to wszystko, co odnosi się do przesadnego wyszukiwania posiłków wyłącznie najwyższej jakości. Ważny jest także czas spożywania posiłku. Nadmierny pośpiech, ale też niekończące się ucztowanie jest oznaką nieumiarkowania w jedzeniu i piciu¹²⁸. Należy zauważyć, że pokarm nie jest przede wszystkim przyjmowany jako środek do życia, lecz jako cel sam w sobie, jako przyjemność dająca satysfakcję aż do przesady.

Jan Klimak, pustelnik, widział w obżarstwie „bramę wszystkich namiętności”. Łakomstwo postrzegał jako bramę do nabycia wszystkich możliwych wad. Był przekonany, że z przesadnego picia wina i spożywania pokarmów rodzą się gadulstwo, wulgarność, sztydzenie, rozwiązłość seksualna, brak czujności, ołędienie duchowe, a niekiedy agresja i przemoc. Nadmiar jedzenia może wywoływać kłótnie¹²⁹.

Człowiek w nadmiarze jedzenia szuka sposobu na uwolnienie się od złego samopoczucia. To może prowadzić do niekontrolowanego przyjmowania pokarmów, aż po bulimie, by zaspokoić niepohamowaną potrzebę się, albo też może prowadzić do drugiej skrajności – do odrzucenia przyjmowania pokarmów, aż po anoreksje.

¹²⁷ Por. tamże, s. 98.

¹²⁸ Por. P. Scquizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*, dz. cyt., s. 216.

¹²⁹ Por. E. Bianchi, *Walka o życie. Poznać i zwalczyć grzechy główne*, dz. cyt., s. 98.

Zanim obżarstwo stanie się znakiem choroby duchowej, ujawnia się jako wypaczone pragnienie przyjmujące postać psychozy lub neurozy. Bulimia i anoreksja to zaburzenia emocjonalne. W takich stanach jedzenie zajmuje miejsce miłości, a relacja z przyjmowaniem pokarmów prowadzi do ukrycia cierpienia (miłość jest nieosiągalna, natomiast pokarm jest na wyciągnięcie ręki) ¹³⁰.

Łakomym, nieumiarkowanym można być także w życiu duchowym, nawet na Boże pocieszenie.

Grzech ten pojawia się wtedy, kiedy szukamy w większym stopniu dobrego samopoczucia na modlitwie niż samej modlitwy. „Jeśli Bóg zabiera poczucie swej obecności, a pozostawia obecność duchową, a która jest niezauważalna, dusza popada w dezorientację” ¹³¹.

Ludzie łakomi zgadzają się na wszystkie umartwienia poza posłuszeństwem. „Rzadko bowiem można spotkać początkujących, którzy by w pracy nad doskonałością nie popełniali wielu niedoskonałości z powodu łakomstwa duchowego”.

Niedoskonałości te wynikają z przyjemności, jaką początkujący znajdują w ćwiczeniach duchowych. Wielu z nich, zakosztowawszy smaku i pociechy duchowej, w swych ćwiczeniach szuka więcej tego smaku niż czystości i prawdziwej pobożności duszy, a właśnie tego ostatniego Pan Bóg pragnie i zada na całej drodze życia duchowego.

Kto szuka takich pociech, nie tylko naraża się na wiele niedoskonałości, lecz ponadto popada w łakomstwo, które wyprowadza go krok za krokiem z właściwych granic, w jakich trwają i rosną cnoty.

Dla osiągnięcia tych przyjemności jedni zabijają się pokutami, inni osłabiają się postami, usiłując czynić więcej, niż może znieść słabość ludzka. Nie zachowują umiaru, nie trzymają się rad innych ludzi, owszem, starają się ominąć tych, którym winni są w tym posłuszeństwo.

Zdarzają się i tacy, którzy podejmują te ostrości, chociaż posłuszeństwo zaleca im co innego ¹³².

¹³⁰ Por, tamże, s. 99-100.

¹³¹ P. Ide, L. Adrian, *Siedem grzechów głównych. O starych sprawach po nowemu*, dz. cyt., s. 67.

¹³² Św, Jan od Krzyża, *Noc ciemna*, I, 6,1, Kraków 2010, s. 30-31.

Łakomstwo sprawia, że stajemy się ciężcy dosłownie i w przenośni: otępia umysł, osłabia zdolność dostrzegania wartości duchowych, pozbawia wolności. Brak umiarkowania w jedzeniu prowadzi do nieumiarkowania w seksualności. Prowokuje ono do gadulstwa, oszczerstw, obmowy, braku panowania nad swoim zachowaniem, braku dbałości o ciało. Człowiek łakomy łapczywie potyka pokarmy, nie potrafi się delektować, świętować. W jaki sposób można opisać człowieka łakomego? Jest to ktoś szukający w życiu przede wszystkim przyjemności. Nie znosi niewygód, unika przykrości. Przewidując, że zbliża się nudne spotkanie lub monotonna praca, wybiega marzeniami do czekających go przyjemności. Nie żyje on chwilą obecną. Jego pokarmem są przyjemne emocje, doznania. Przez łakomstwo rozleniwiamy ciało. W książce Tomasza a Kempisa *O naśladowaniu Chrystusa* czytamy: „Kiedy brzuch jest pełny i pęka z nadmiaru jedzenia i picia, zepsucie puka do drzwi”.

Niezbędny jest umiarkowany i rozumny post. Powinien nam uświadomić to, jaki jest nasz głód, czym się żywimy, czym żyjemy. Czy oprócz pokarmu jest coś, co może nasycić naszą naturę realizującą różne rodzaje więzi z innymi?

Post bez miłości jest nieskuteczny. W jednej z mądrości ojców pustyni czytamy: „Lepiej jeść mięso i pić wino, niż przez obmowę pożerać ciała braci”.

Post jest formą szacunku, ma swój początek w zdrowym dystansie do pokarmu; jest dyscypliną pragnienia w celu rozeznania, co oprócz chleba jest jeszcze konieczne do życia. Post sprawia, że stajemy się uważni, chroni nas od niebezpieczeństwa, by jedzenie nie stało się jedyną rzeczą zdolną wypełnić sferę relacji z innymi, a w konsekwencji całe nasze życie. Kiedy pościmy, stawiamy sobie pytanie: czym żyjemy? To sposób na oczyszczenie, przypomnienie, że nie żyje samym chlebem.

Post daje trzeźwe spojrzenie na rzeczywistość - znika cała otoczka spraw nieistotnych, a pozostaje to, co zasadnicze.

Łakomstwo bazuje na nieuporządkowanym pożądaniu. Co zrobić, aby uwolnić się od niego? O naszym stosunku do jedzenia decyduje nasza wolność. Na ile jesteśmy wolni?

W tym obszarze życia możemy poznać, co w nas mieszka, od czego jesteśmy zależni.

Jan Kasjan przestrzegał: „Powinniśmy nade wszystko dać dowód naszego stanu ludzi wolnych poprzez podporządkowanie sobie naszego ciała, ponieważ „każdy jest niewolnikiem tego, komu ulega” (por. 2 P 2,19). Potrzeba zatem rezygnować ze wszystkiego, co jest przesadą. Konieczne są więc wyrzeczenia. Konieczne jest spożywanie pokarmów z potrzeby, a nie dla przyjemności. Jeśli nie potrafimy rezygnować z drobnej ilości pokarmu, nigdy nie będziemy mogli podporządkować sobie podstawowych potrzeb, które pojawiają się w naszym sercu, stając się z czasem żarłocznymi bestiami. Ten, kto jest łakomy duchowo, pragnie pocieszenia. Warto zwrócić uwagę na słowa Jezusa skierowane do św. Katarzyny ze Sieny: „Po napełnieniu osoby zawsze usuwam się od niej; nie odbierając łaski, a tylko poczucie mej obecności.

Aby dźwignąć dusze z niedoskonałości, odchodzę, pozbawiając ją pociechy, którą przedtem czuła. Czynię to, by skłonić ją do uniżenia się i do ćwiczenia się w szukaniu mnie w prawdzie, doświadczyć ją w świetle wiary i uczyć roztropności”¹³³. Niezbędna jest asceza naszych potrzeb oraz kształtowanie pragnienia. Obżarstwo jest spowodowane nieumiarkowanym pragnieniem, a zatem należy je zwalczać wyrzekaniem się nadmiaru pokarmów.

Konieczne jest słuchanie swojego ciała, a nie podążanie za impulsami przyjemności, które dążą do przekroczenia miary, czyli do przesady. Jan Kasjan twierdzi, że należy przyjmować pokarm stosownie do potrzeby zdrowia, a nie według pragnienia.

Niezbędna jest asceza chrześcijańska, zaparcie się siebie przez ćwiczenie umysłu i woli. Prowadzi to do kontroli popędów z tą świadomością, że podjęcie ascezy nie jest wystąpieniem przeciwko naturze, a jedynie jej szkodliwym zachciankom. Obżarstwo jest wynaturzeniem. Warto pamiętać, że źródłem wszystkich głodów jest zaniedbanie więzi z Bogiem - głód Boga objawia się bulimią i anoreksją w sferze potrzeb psychicznych i fizycznych. We wszelkich potrzebach, zarówno fizycznych, jak i duchowych, należy znaleźć właściwą miarę. Człowieka ascetycznego poznajemy po miłości. Tam gdzie jest miłość, tam też zawsze jest rezygnacja.

¹³³ Św. Katarzyna ze Sieny, *Księga Miłosierdzia Bożego, czyli Dialog*, Kielce 1948, s. 171-172.

Chcąc zapanować nad obżarstwem, konieczne jest unikanie grzechu. Nie można pościć jedynie ustami, ale trzeba powstrzymywać ręce od chciwości, uszy od słuchania złej mowy, oczy od pożądliwego patrzenia, nogi od chodzenia za tym, co niepotrzebne ¹³⁴.

Według św. Bazylego z Cezarei łakomstwo jest matką wszystkich namiętności. Zauważmy, że wszelka patologia ma swój początek w zaspokajaniu podstawowej ludzkiej potrzeby, czyli w zaspokajaniu głodu i odczuciu przyjemności: trzeba jeść, aby żyć, i trzeba odczuwać rozkosz ¹³⁵.

Odczuwanie przyjemności związanej z jedzeniem jest czymś dobrym, ale musi być w tym umiar.

♦ Gniew

Wewnętrzne zniewolenie wywołuje nie tylko poczucie pustki i znudzenia, ale także prowadzi do powstania uczuć gniewu i nienawiści.

Musimy starać się wykorzystać gniew zgodnie z jego celem. Złościć się na innych ludzi oznacza marnować dobry gniew. Zamiast tego powinniśmy skierować go przeciw naszym myślom i przeciwko demonom niewykorzystującym je do swoich celów.

Powinniśmy reagować gniewnym słowem na każdą atakującą nas myśl, nawet jeszcze zanim zaczniemy się modlić o pomoc przeciwko niej, ponieważ gniew ze swej natury rozprasza myśli.

Święty Maksym Wyznawca mówił: „Nie zanieczyszczaj swego umysłu, dopuszczając myśli pożądliwe i pełne gniewu, tak byś nie stracił czystej modlitwy i nie wpadł w stan duchowej oschłości” ¹³⁶.

Gniew należy wykorzystywać w tym celu, aby przebić się przez grupę atakujących nas myśli, aż zyskamy lepsze rozeznanie tego, po co walczymy. Tym samym przestaniemy atakować po omacku.

¹³⁴ Por, J. Petry-Mroczkowska, *Siedem grzechów głównych dzisiaj*, dz. cyt., s. 172-174.

¹³⁵ Por, E. Bianchi, *Walka o życie. Poznać i zwalczyć grzechy główne*, dz. cyt., s. 94.

¹³⁶ Św. Maksym Wyznawca, w: *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, dz. cyt., s. 160.

Gniew może nad nami panować, napełniać nas lękiem i głębokim, chorym poczuciem winy. Usiłujemy od niego uciec albo go stłumić. Takie postępowanie jest niedojrzałe. Hamuje ono nasz rozwój i stwarzamy sobie niepotrzebne problemy. Być w pełni człowiekiem to między innymi umieć radzić sobie z gniewem.

Gniew jest konieczny w dojrzałych i zdrowych relacjach międzyludzkich. Jest to emocja dobra i niekoniecznie grzeszna. Może być postrzegana jako cnota, jeśli wyrażamy ją w odpowiedni sposób. Gniew jest ukrytą przyczyną wielu problemów, jakie pojawiają się w międzyludzkich relacjach, ponieważ nie jest właściwie rozumiany i wyrażany. Nie wyrażając swojego gniewu, możemy popaść w depresję. Nie należy gniewu, złości oraz irytacji ukrywać przed innymi. W swój gniew należy się wczuwać, zajmować się nim i go uzewnętrzniać.

Możemy odczuwać gniew i przyznawać się do niego. Jeśli gniew zaakceptujemy tak jak inne emocje, zobaczymy go jako jeden z elementów naszego człowieczeństwa. Nie powinniśmy cierpieć z powodu naszego gniewu. Trzeba się zgodzić na jego istnienie. Trzeba odróżnić gniew logiczny od nielogicznego, uzasadniony od nieuzasadnionego. Gniew należy ujawniać w odpowiedni sposób: wyrażać we właściwym czasie i miejscu, zachowując zasady kultury w relacjach. Nie należy wstydzić się tego, że czujemy się rozgniewani. Dzięki temu możemy opanować swój gniew. Częścią naszego człowieczeństwa jest zmaganie się z własnym gniewem.

Gniew staje się problemem wtedy, gdy wyzwała gwałtowne reakcje i gdy jest tłumiony. Brak reakcji na własny gniew powoduje, że go tłumimy lub powstrzymujemy się przed nim. Tłumienie gniewu jest jedną z najbardziej niebezpiecznych rzeczy dla nas.

Tłumiąc gniew, zachowujemy się nieszczerze. Nie należy usprawiedliwiać swojego gniewu. Tłumienie i zatajanie naszych gniewnych uczuć przewija się przez wiele emocjonalnych i duchowych problemów. Kiedy reagujemy zbyt mocno, nie panujemy nad gniewem. Boimy się wybuchowości, ponieważ wtedy gniew panuje nad nami.

Czujemy się winni z powodu każdej formy niewłaściwego gniewu. Nasze uczucia są w porządku, natomiast nie są w porządku nasze zachowania.

Jeśli ukryty gniew nie zostanie ujawniony na zewnątrz i nie znajdzie ujścia, odnowi się w jakiejś innej formie. Często pojawia się jako psychiczny, fizyczny lub psychosomatyczny problem. Skarżymy się na dolegliwości, takie jak bóle w klatce piersiowej, wypadanie włosów, bóle głowy, wrzody żołądka, a w rzeczywistości ich powodem może być nieuzewnętrzniony gniew.

Gniew zahamowany, stłumiony, zlekceważony zjawi się ponownie. Zwykła depresja to w większości przypadków zduszony gniew. Zignorowany gniew wpływa również na naszą duchowość. Przeżywamy duchową pustkę lub uginamy się pod ciężarem bezcelowości i bezsensowności życia. Czujemy się oddaleni od Boga. Jeśli nie radzimy sobie z gniewem, który odczuwamy, nasze kontakty wiodą do urazów, zgorzknienia i nienawiści. Gniew może być także wyrażony milczeniem i chłodem. Jest to jeden z bardzo okrutnych sposobów zrewanżowania się komuś bliskiemu - takie emocjonalne znęcanie się.

Czasem trzeba okazać sobie nawzajem gniew. Lękamy się tego. Czujemy, że zranimy się nawzajem. Tam gdzie jest szczerość, tam może pojawić się ranienie. W zdrowych, bliskich związkach nie możemy uniknąć ran zadawanych szczerze.

Często nie okazujemy gniewu, ponieważ się lękamy, że ktoś nie będzie nas lubił albo nie będzie nas kochał. Tak daje o sobie znać brak poczucia bezpieczeństwa. Nie okazujemy gniewu, ponieważ boimy się, że zostanie on skierowany z powrotem na nas. Jeśli boimy się czyjegoś gniewu, możemy być zastraszeni i opanowani przez tę osobę. Nie jest to zdrowe.

Jeśli nie czujemy się dobrze z własnym gniewem, nie będziemy czuli się dobrze z gniewem innych. Niepokój z powodu gniewu może się uzewnętrzniać w śmiechu. Czując się niepewnie w danej sytuacji, odczuwając gniew, niektórzy się śmieją. Śmieją się nerwowo.

Często nie okazujemy gniewu, ponieważ jego konsekwencją mógłby być konflikt, a przecież konfliktu nie chcemy. Tymczasem konflikt jest koniecznym przejawem każdego zdrowego związku międzyludzkiego. Stłumiony gniew prowadzi do ukrytej wrogości, do chłodu w relacjach z innymi.

Gniew we właściwy sposób wyrażany nie jest przemocą. To gniew nieopanowany jest przemocą.

Wyrażanie gniewu jest ważne i zdrowe. Trzeba się uczyć odpowiedniego traktowania tej emocji.

Ujawnienie gniewu przed drugą osobą często prowadzi do rozwiązania problemu czy zakończenia konfliktu. Okazując sobie wzajemnie gniew, uwrażliwiamy się na siebie. Gdy wyrażamy gniew, inni wiedzą, że jesteśmy zranieni. Gdy jesteśmy zagniewani, musimy dać czas innym i sobie, aby ochłonać.

Gniew jest konieczny dla zdrowego porozumiewania się. Bez niego nie jest możliwa komunikacja. Dlaczego zatem nie ma między nami komunikacji? Ponieważ nie wyrażamy gniewu, jaki mamy wobec siebie. On blokuje komunikację, dobre porozumiewanie się. Zgoda na czyjąś złość niekoniecznie oznacza zgadzanie się z tą osobą.

Powinniśmy być świadomi gniewu, mieć z nim kontakt, przyjmować go spokojnie, bez lęku i poczucia winy. Musimy się uczyć, jak zachować spokój w niepokoju.

Nie powinniśmy natychmiast reagować, gdy pojawia się w nas gniew. Możemy przeczekać do następnego dnia, kiedy nasz gniew będzie znośniejszy. Wtedy dopiero porozmawiać. Możemy bez wyrzutów sumienia gniewać się na ludzi, których kochamy. Rozmawiamy z kimś, kto nas wysłucha, komu ufamy, kto nas rozumie, ponieważ rozmowa pomaga nam osiągnąć dystans do własnego gniewu. Nie zamierzamy zmieniać drugiego. Pragniemy go jedynie poinformować, w jakim stanie się znajdujemy i co czujemy wobec niego. Nie jest naszą sprawą, co ta osoba robi z naszym gniewem.

Okazywanie gniewu przez nas będzie innych ranić. Możemy czuć się źle, ale nie mamy podstaw do odczuwania winy.

Zgoda na swój gniew, przeżycie go, poradzenie sobie z nim i ujawnienie go - to wzięcie odpowiedzialności za swoje życie. To wszystko składa się na dojrzałość emocjonalną. Dlatego gniew możemy nazywać cnotą.

Gniew pomaga być szczerym i prawdziwym, wieść zdrowe i aktywne życie, ufać, kochać i być oddanym przyjacielem. Gniew to trucizna, którą karmimy się sami w nadziei, że zabije nieprzyjaciela. Demon gniewu jest sprawcą szczególnie gwałtownej i niebezpiecznej namiętności.

Doprowadza on dusze do szaleństwa, obsesyjnie przywodzi na myśl krzywdę rzeczywistą lub domniemana. Gdy trwa dłużej, przemienia się w urazę, która objawia się jako osłabienie ciała, strach i wrażenie urojonych ataków ze strony otoczenia.

Kto zbyt długo pozwala, aby panował w nim gniew, zostanie przez to uczucie zatruty i sam staje się demoniczny. W gniewie nie można się też modlić.

Możemy powiedzieć, że istnieje gniew dobry (o czym była mowa wyżej) i gniew zły. Zły gniew krzywdzi, gdy tymczasem słuszny gniew wskazuje na zło i powinien mu zapobiec. Według św. Augustyna „gniew wobec złoczyńcy wydaje się całkowicie uzasadniony”. Może on zrodzić się zarówno z niecierpliwości, jak i z gorliwości. Pierwszy, będący wadą, czyni człowieka ślepym, drugi, wypływający z cnoty, wyostreza spojrzenie. Pierwszy może doprowadzić do nieszczęścia, drugi zaś może okazać się wielką pomocą. Lekarstwem na gniew jest pokora.

Gniew jest dobry, kiedy oznacza brak zgody na czynienie zła. Pycha odłącza człowieka od Boga, zawiść od bliźniego, gniew od samego siebie. Gniew, pycha i zawiść były orężem szatana. Namiętność ta jest bramą dla innych złych namiętności.

Niezbędny w relacji z innymi jest słuszny gniew, będący wyrazem naszej roztropności. Święty Tomasz z Akwinu rezygnację ze słusznego gniewu łączy z grzechem zaniechania. Gniew wycisza w nas roztropność ¹³⁷.

Święty Jan od Krzyża pisał o gniewie duchowym, któremu ulegają ludzie nadmiernie zirytowani swoim brakiem doskonałości ¹³⁸. Dzisiejszym problemem nie jest tłumienie gniewu czy nieumiejętność jego wyrażania, ale skłonność do popadania w gniew z błahych powodów, nieumiejętność jego opanowania.

Odczuwając w sobie skłonność do gniewu, możemy poznać, że jej przyczyną jest frustracja spowodowana rozbudzonymi i niespełniającymi się oczekiwaniami i aspiracjami. Niekiedy usiłujemy kryć się za ścianą sprawiedliwości, tłumacząc nasz gniew. Lecz to właśnie jej brak może w nas zrodzić gniew i cynizm.

¹³⁷ Por, św. Katarzyna ze Sieny, *Księga Miłosierdzia Bożego, czyli Dialog*, dz. cyt., s. 117.

¹³⁸ Por, tamże, s. 118.

Nieumiejętność rozeznania tego, co jest sprawiedliwe, a co nie jest, może prowadzić do oskarżeń kogoś, kto nam zagraża albo, w naszym mniemaniu, atakuje naszą godność.

Kiedy gniew jest grzechem? Gdy ma na celu niszczenie człowieka, który wobec mnie lub innych dopuścił się niesprawiedliwości i jest z tego zadowolony.

Gniew ma swój początek w myślach. Konieczne jest staniecie na straży własnych myśli i nieprzepuszczanie tych złych. Kiedy nasze myśli zdominuje gniew, rodzi się grzech. Samym myśleniem można dokonać zła. Grzeszna myśl staje się złem również wtedy, kiedy nie zostaje wprowadzona w czyn. Wybuchając w gniewie, czujemy się brudni. W człowieku zagniewanym pojawia się smutek. To nas upokarza. Zauważamy, że jesteśmy słabi i jesteśmy ofiarami nieuporządkowanej siły.

Gniew uzasadniony uderza w zło. Bywa i tak, że wybuchamy słusznym gniewem ze strachu. Zapewne podniesie nas na duchu to, co powiedział św. Augustyn, że gniew jest jedną z córek nadziei. Nie należy wyrażać gniewu w sposób, który mógłby skrzywdzić albo zaszkodzić nam lub innym. Gniew jest jednym z nauczycieli życia. Pokazuje on to, czego naprawdę chcemy i otwiera przed nami furtkę wolności. Trzeba uczyć się bezpiecznego wyrażania gniewu. Istotne jest to, aby nie gniewać się na zagniewanego, lecz szukać powodu jego gniewu, którym może być bezradność, słabość, osłabienie poczucia własnej wartości. Przyznajmy, że mamy prawo być rozgniewani.

♦ **Lenistwo (acedia)**

Lenistwo jest wadą o nazwie *acedia*¹³⁹. Nazywane jest także duchowym znużeniem albo rozpaczą. Jest niemocą duszy, to znaczy jej osłabieniem, która nie posiada tego, co zgodne z naturą, i nie przeciwstawia się zdecydowanie pokusom.

Wyczerpany duch nie chce poszukiwać ani siebie, ani Boga¹⁴⁰. Zaczyna się od wzruszenia ramionami, odwróceniu się od drugiego w potrzebie, od wyłączenia czegoś w sercu.

¹³⁹ Por. P. Scquizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*, dz. cyt., s. 219.

¹⁴⁰ Por. R. Przybylski, *Pustelnicy i demony*, Kraków 1994, s. 51.

Przyczyna może być rozczarowanie sobą, innymi. Może mieć swój początek w obojętnym podejściu do spraw ważnych. To rezygnacja życia. W lenistwie mamy do czynienia z zatrutą wolą, która rozpoczynając od obojętności, przechodzi w świadome wyrzeczenie się radości i skupia na chorobliwym wglądzie w siebie i rozpaczy ¹⁴¹. Jak objawia się lenistwo? Chcemy uciec, gdy nie możemy sobie z daną sprawą poradzić. Z tego powodu stajemy się ospali, pozbawieni motywacji, nie dostrzegamy w niczym sensu. Na wszystko i wszystkich narzekamy. Nie chcemy nic robić. Człowiek leniwy myśli, że nigdy nie będzie zadowolony. Święty Tomasz z Akwinu postrzega lenistwo jako smutek i niechęć albo znudzenie w odniesieniu do dobra duchowego ¹⁴². Grzech ten wyraża się w braku chęci do czynienia dobra. Poznajemy go wtedy, kiedy dobro, piękno i mądrość wywołują w nas niechęć albo cynizm. Lenistwo objawia się brakiem pasji, głęboko zakorzenionym zniechęceniem.

Podając się lenistwu, nie odczuwamy smaku modlitwy. Modląc się uświadamiamy sobie, że mamy coś ważnego do zrobienia, więc powinniśmy wstać i to zrobić. Przyczyną lenistwa jest brak wiary. Odrzucamy propozycję Boga, który chce nas uczynić szczęśliwymi. Leniwy nie podejmuje żadnego wyzwania, brak u niego zainteresowania własnym dobrem. Jest niezdolny do poświęcania się. W taki sposób pojawia się nuda, będąca owocem gnuśności. Wszystko staje się „stare”, niepotrzebne, nieciekawe, bezcelowe. To jest niezdolność do przeżywania chwili obecnej. Człowiek leniwy nie odczuwa w tym wszystkim smaku odpoczynku. Nie potrafi zorganizować sobie wolnego czasu, nie wie, jak go przeżyć.

Doświadczając lenistwa, odczuwamy dręczący nas niepokój. Nie potrafimy cieszyć się chwilą, która jest. Uciekamy od rzeczywistości. „Tu i teraz” dla nas nie istnieje. Służbę Bogu zamieniamy na wykonywanie wielu rzeczy dla Niego, lecz poza Nim. To, co czynimy poza Nim, ulega rozproszeniu. Człowiek leniwy mówi bardzo dużo, ponieważ odczuwa lęk przed ciszą. Nie potrafi być sam ze sobą, ze swoimi myślami, uczuciami, z tym, co przeżył.

¹⁴¹ Por. G. Tomlin, *Siedem grzechów głównych. Jak z nimi walczyć?*, dz. cyt., s. 167-168.

¹⁴² Por. tamże, s. 173.

Jest on nadmiernie ciekawy, doświadcza ciągłego niepokoju, szuka nowości. Ponadto jest niestały, zmienny przy podejmowaniu decyzji, a równocześnie obojętny na sprawy wiary i Bożą obecność. Acedia objawia się duchem leniwszym w człowieku od ciała (Francois de La Rochefoucauld). Wiele spraw wówczas sobie uświadamiamy, docierają do nas w ostrej formie. Jest to czas duchowego przebudzenia. Może pojawić się niepokój, rozczarowanie sobą i najbliższymi osobami, przebytą drogą życia, tym, czym się do tej pory zajmowaliśmy. Odczuwamy zniechęcenie i rezygnację z dotychczas osiągniętego dobra, uznając, że to był dla nas czas stracony. Wypuszczamy z rąk to wszystko, co dawało nam sens życia. Idziemy w stronę tego, co wprowadza nas w ekscytujące doznania. Liczy się siła przyjemności, intensywności coraz to nowych doświadczeń zmysłowych i cielesnych. Ważne staje się to, co daje odrzucie przeżywania życia. Niezbędne jest w takiej sytuacji rozeznanie, jaki duch na mnie oddziałuje; gdzie jest prawda, a gdzie jedynie jej pozory. Tam gdzie jest przesada, tam może być działanie demonów w naszym myśleniu i odczuwaniu.

Duch człowieka wolno postępuje za tym, czego Bóg oczekuje od niego. Kiedy przestajemy pragnąć Boga, przestajemy pragnąć tego, co ma sens w naszym życiu. Pytam samego siebie: Czym jestem znudzony? Jakie życie chciałbym porzucić? Chce skończyć życie, które prowadzę, takie niejasne, nie o takim życiu myślałem. Człowiek wybiera to, czym się nie zmęczy, co jest lekkie, przyjemne, co daje zadowolenie. Koncentrujemy się na tym, co przyjemniejsze, najłatwiejsze. Czasem rezygnujemy z życia duchowego na rzecz aktywności zewnętrznej. Kiedy nie ćwiczymy naszego ducha, to umieramy w powołaniu. Dla kogo mam się wysila, poświęcać?

Zwykle, niefortunne wydarzenia, będące nieodłączną częścią życia, w umyśle człowieka pozbawionego nadziei rozrastają się do ogromnych rozmiarów. Każde drobne niepowodzenie może go pogrążyć w depresji, gdyż według jego mniemania jest w tej sytuacji kimś bezwartościowym - nawet jeżeli dana sytuacja jest skutkiem czynników, na które nie ma wpływu. Każda niewinna uwaga krytyczna może sprawić, że zacznie się zamartwiać i zastanawiać nad sobą. W konsekwencji może stać się nieszczęśliwym i bardzo niezadowolonym człowiekiem.

Spodziewamy się poprawy własnej sytuacji po zmianie czynników zewnętrznych, tymczasem w każdą nową sytuację wnosimy siebie wraz z własnym niepokojem.

Człowiek może niekiedy ukrywać się za maską optymizmu. Lekkie podchodzenie do wielu spraw i niechęć do traktowania poważnie czegokolwiek, czy to w czasie rozmowy, czy w życiu, podobnie jak szybkie zniechęcanie się w obliczu trudności, to element wskazujący na obecną w danym człowieku rozpacz.

Prawda, którą ukazujemy w rozmowie z kimś drugim, chociaż bolesna, daje szansę wyjścia z sytuacji patowej. Może jednak wywołać obawę o siebie i niechęć do rozmawiania na tematy, które są przyczyną wewnętrznej udręki. Wydaje się, że człowiek nie ufa sobie na tyle, by móc pokonać konkretną przeszkodę, lecz w rzeczywistości manifestuje się w tym brak nadziei, by kiedykolwiek był w stanie ją pokonać.

Zasadnicze objawy w takim stanie ducha to skarżenie się, niechęć do wspólnoty, a także silne objawy lęku. Osoby pozbawione wewnętrznego pokoju, a tym samym nadziei, przewidują, że raczej będzie źle, jeśli chodzi o kształtowanie się przyszłości, niż dobrze. To skupienie się na ciemnej, a nie jasnej stronie własnego życia i życia wspólnoty powinno stać się wyraźnym sygnałem, że dana osoba opanowała głęboka rozpacz. Spotykamy również u takich osób stan ciągłego zniechęcenia, rozzalenia, rezygnacji.

Życie jest dla nich nieustannym ciężarem. Ich nastroje są na ogół zawsze minorowe. Mogą też przybrać wobec życia postawę rezygnacji, nie spodziewając się od wspólnoty niczego dobrego, w przekonaniu, że życie trzeba po prostu znieść. Taka osoba nie jest zainteresowana choćby najmniejszym poświęceniem, nie zgadza się na drobne nawet wyrzeczenie ani nie chce podjąć najmniejszego ryzyka. Sprawia wrażenie osoby pozwalającej sobie na różne zachcianki. Problem tkwi w tym, że nie widzi powodu, by zdobyć się na jakiegokolwiek poświęcenie, skoro nic jej to nie da.

Poczucie beznadziejności może paraliżować do tego stopnia, że nawet umiarkowane trudności urastają do rozmiarów przeszkód nie do przebycia. Wszelka rozpacz jest u swej podstawy rozpacz z powodu niemożności pozbycia się siebie. Nie możemy być tacy, jacy chcielibyśmy być.

Brak nadziei to ostateczny skutek nierozwiązanych konfliktów wewnętrznych, którego korzenie tkwią w rozpacz z powodu niemożności osiągnięcia wewnętrznej jedności. Do takiego stanu doprowadza piętrzący się mur trudności.

U podstaw leży świadomość, że jest się uwikłanym w konflikt, bez żadnej możliwości wydostania się kiedykolwiek z tej pułapki. Wszystkie podejmowane przez nas próby rozwiązywania konfliktów nie tylko zawodzą, ale także powodują, że rośnie wyobcowanie wobec siebie.

To powtarzające się doświadczenie wzmacnia jedynie beznadzieję - przykładem są talenty, które nie prowadzą do żadnych osiągnięć, czy to dlatego, że jednostka bezustannie rozprasza swoją energię życiową, czy też dlatego, że trudności będące nieodłączną częścią każdego procesu twórczego odrzucają od podejmowania dalszych wysiłków. Powtarzające się porażki zniechęcają do ponawiania prób.

Jedno działanie jest rzeczywiście skazane na niepowodzenie i nie rokuje żadnej nadziei, a jest nim próba dorównania wyidealizowanemu obrazowi siebie. Beznadzieja ukazuje się najpełniej wtedy, gdy człowiek uświadamia sobie, jak daleko mu do wyobrazonego ideału. Wówczas czuje rozpacz wynikającą z tego, że uświadomienie sobie tej prawdy rodzi w nim pogardę do siebie, co szkodliwie wpływa na jego nadzieje powodzenia w czymkolwiek. Wymieniając elementy przyczyniające się do powstawania i utrzymywania się beznadziei, trzeba wspomnieć o tych wszystkich procesach wewnętrznych, które przesuwają środek ciężkości poza niego samego, tak że człowiek przestaje być siłą napędową własnego życia. Skutkiem tego jest utrata wiary w siebie i we własny rozwój. W takiej sytuacji człowiek gotów jest się poddać, a fakt ten, mimo że może przejść niezauważony, przynosi konsekwencje na tyle poważne, że można tu mówić o śmierci psychicznej.

Największym niebezpieczeństwem jest stracić siebie, ale może to nastąpić niepostrzeżenie. Żadna inna strata nie przychodzi tak niepostrzeżenie. Rozpacz jest wyłącznie wynikiem niemożności wybrnięcia z konfliktu. Sytuacja będzie beznadziejna dopóty, dopóki człowiek będzie trwał w swoim obecnym stanie i dopóki będzie uważał, że stanu tego nie można zmienić.

Brak nadziei u osoby, której towarzyszymy, stanowi poważną przeszkodę w wyprowadzeniu jej z trudności, które przeżywa (z depresji, nerwicy itd.). Podczas rozmowy możemy zauważyć, że mamy do czynienia ze ścieraniem się dwóch tendencji: oporu i dążenia.

Możemy zatem powiedzieć, że acedia jest doświadczeniem absolutnej pustki, stanem, w którym doświadczamy działania demonów. Ujawnia się w usypianiu wszystkich sił, które są w ludzkim ciele i duszy. Tracimy ochotę na wszystko, co do tej pory wypełniało nasze życie. Rezygnujemy przede wszystkim z modlitwy, skupiając się na złych myślach, które w przekonujący dla nas sposób uzasadniają nasze odejście od stawania przed Panem. Modlitwa staje się ciężarem nie do uniesienia. Stosujemy wówczas ucieczkę w kierunku minimalizmu na modlitwie. Każda argumentacja staje się wówczas zasadna, jeśli usprawiedliwia niechęć do modlitwy wydłużonej. Niedbałość w modlitwie, brak uwagi na słowa wypowiedane wargami, aby stały się pokarmem serca, może wskazywać na obecność acedii.

Podstawowe objawy acedii to niepokój i skłonność do ucieczki. Wraz z jej pojawieniem się zanika w nas wewnętrzny dynamizm. Stan, który zaczyna dominować, to niepokój serca, poczucie wewnętrznego wyczerpania, wypalenia duchowego. Pojawia się też lęk – bliźniaczy brat acedii. Niewątpliwie acedia jest doświadczeniem wprowadzającym nas w stan cierpienia duchowego. Rzeczywistością, która nas w tych chwilach głęboko niepokoi, jest zaciemnienie naszej relacji z Bogiem. Mamy wątpliwości, czy Bóg nas słucha, czy Jemu zależy na naszym życiu, czy możemy oczekiwać od Niego wsparcia.

Acedie możemy ustawić w jednym szeregu z obżarstwem, nieczystością, chciwością, smutkiem, gniewem, próżnością i pychą. Pod jej wpływem przestajemy troszczyć się nie tylko o nasze życie duchowe, lecz i moralne, o jakość naszych relacji z innymi. Pojawia się obojętność na wszystko to, co było w naszym życiu prawdą, dobrem, pięknem, ogólnie rzecz biorąc - wartością.

Acedia uwidacznia się w wypaleniu religijnym, duchowym. Postrzegana jest w człowieku jako lenistwo, zniechęcenie, ospałość, apatia, całkowita rezygnacja z troski o własne życie.

Kiedy przychodzi na nas, doświadczamy roztargnienia, przygnębienia, wyczerpania, duchowej pustki, braku zaangażowania, ale też niechęci prowadzącej do udręki serca. Acedia jest osłabieniem duszy, jest współniczką smutku. Poznajemy ją wówczas, gdy jako osoby wierzące i praktykujące naraz przestajemy pragnąć Boga.

Gdy pojawia się w nas znudzenie Bogiem, przychodzi znudzenie wszystkim, co jest w nas i wokół nas. Niewątpliwie możemy o niej powiedzieć, że jest depresją ludzkiego ducha. Źródło depresji duchowej znajduje się w działaniu demonów, które wpływają na człowieka w szczególny sposób poprzez myśli i namiętności. Człowiek nie potrafi być tak dokuczliwy jak demon. Im bliżej jesteśmy z Chrystusem, tym większe też jest oddziaływanie demonów. To one rozsiewają „chwasty, „ciernie” i „pokrzywy”, aby zniechęcić nas do duchowej drogi, którą podążamy. Demony mają dostęp do nas przez myśli i namiętności. Acedia jest swoistym narzędziem działania demonów.

Do czego zmierza acedia? Do uczynienia ludzkiego serca nieczystym. Aktualne zatem staje się wołanie św. Pawła: „Nie dawajcie miejsca diabłu” (Ef 4,27). Popadnięcie w acedię odsłania stan naszego serca, okazując jego złość, odwrócenie się od Boga i egoistyczne skłonności. Charakteryzuje się ona skłonnością do unikania wysiłku. Nie zwracamy uwagi na to, co wyniknie z określonych naszych zachowań, lecz skupiamy się na rzeczywistości, która jest dla nas przyjemniejsza lub łatwiejsza.

Jak się objawia acedia, zwana inaczej lenistwem duchowym, zubożeniem i brakiem troski? Zaznacza się całkowitym brakiem działania, wycofaniem się z niego. Poznajemy ją po ociężałości ludzkiego ducha, wycofaniu się człowieka z czynienia tego, co dobre, zanegowaniu miłości, niszczeniu wszystkiego, co w nim fundamentalne, a przede wszystkim negowaniu wiary i nadziei. Zanedbujemy to, co jest naszym zobowiązaniem wobec Boga. Pojawia się bierność w życiu modlitwy, znużenie i zniechęcenie, trudności ze skupieniem się, akceptowanie bezczynności. Charakterystyczne jest także dla acedii wyczerpanie psychiczne.

W życiu duchowym pojawia się oziębłość co w konsekwencji prowadzi do poczucia bezsensu tego, czym żyjemy, co wybraliśmy, jakie są nasze zobowiązania.

Tam gdzie acedia, tam też pojawiają się silne i częste pokusy. Niewątpliwie acedia jest źródłem grzechów sprawiającym, że bardzo chętnie podążamy w stronę nadmiernie wygodnego życia, rezygnując z wartości warunkujących rozwój duchowy i moralny.

Opanowani acedią doświadczamy wszelkich możliwych myśli i pokus. Odczuwamy bezwład w myśleniu i decyzjach woli.

Ten stan rzeczy zagraża naszemu zbawieniu, ponieważ pozbawia nas siły ducha, zapału, czyniąc nas obojętnymi na to, co do niedawna było naszą pasją. Acedię łączymy także z ospałością, rozbieganiem, niestałością, gadulstwem i nadmierną ciekawością, nieuzasadnionym przemieszczaniem się z miejsca na miejsce, także częstym ujawnianiem niezadowolenia i zrzędlivością. Będąc dotkniętymi acedią (znużeniem), znajdujemy się w sytuacji całkowitego poczucia nie-realności Boga. W takim stanie oczekujemy, aż coś się wydarzy ekscytującego, lecz nic nie jest w stanie nas ukoić.

Ewagriusz z Pontu w sposób niezwykle plastyczny przedstawia człowieka opanowanego acedią: „Wzrok uległego acedii tkwi ciągle w oknie, a jego umysł wyobraża sobie odwiedzających. Opanowany przez acedię przy czytaniu wciąż ziewa i łatwo wpada w senność. Opanowany przez acedię jest nieskory do modlitwy. Jak bowiem chory nie dźwiga wielkich ciężarów, tak i uległy acedii nie będzie spełniał gorliwie Bożego dzieła”.

Godząc się na myśli pochodzące od demonów, dopuszczamy do zakorzenienia się w nas zła, które przemieniają się w namiętność. Demony prowokują nas do nieczystości, chciwości, gniewu, do pamiętania o złu i do innych namiętności. Kiedy stajemy się nimi obciążeni, nie możemy dobrze się modlić. Namiętności bowiem nie pozwalają na szukanie Boga, utrudniając wsłuchiwanie się w Jego słowo.

Acedia nie zawsze jest dobrowolna. Może ona wynikać ze zmęczenia ciała i umysłu, a także ze znużenia, z głodu, braku sytuacji, które byłyby dla nas pocieszeniem, z doświadczania porażek, a także z monotonii wytworzonej przez regularne ćwiczenia duchowe.

W takiej sytuacji powinniśmy zdecydowanie oprzeć się temu, co przychodzi jako propozycja łatwiejsza, łatwiejsza dla nas na daną chwilę.

Acedia jest grzechem, jeśli wyrażamy na nią naszą zgodę, odchodząc od obowiązków nam zleconych. Jest również grzechem wtedy, kiedy nie usiłujemy szukać dobrego i skutecznego rozwiązania.

Acedia może ujawniać się w dwu skrajnych postawach: w bezruchu lub rozbieganiu, czyli w nadmiernej aktywności charakteryzującej się bezwładem w działaniu.

Według św. Tomasza z Akwinu jest sześć grzechów pochodnych acedii-smutku.

- 1) Desperacja - wstręt, ucieczka od pracy, porzucanie zadań, kiedy własne zmysły wydają się ważniejsze od chęci wypełniania woli Bożej.
- 2) Małoduszność i tchórzliwość serca.
3. Niewypełnienie przykazań.
- 4) Żale i zgorzknienie, odrzucanie poleceń przełożonych.
- 5) Zła wola - pogarda, nienawiść dóbr duchowych
- 6) Zwracanie się ku rzeczom niedobrym - niepokój, rozproszenie ducha, niestałość, wścibstwo, gadulstwo, gonitwa myśli.

Myśli mogą rozbudzać namiętności. To, czy tak się stanie, zależy od nas. Kiedy zgadzamy się na zło w sobie, wówczas nasza zgoda przemienienia owe myśli w namiętności, a następnie w grzech. Grzechem jest nasza zgoda na niedozwolone przyjemności. Myśli, które pojawiają się w nas, mogą pochodzić od Boga, ale mogą też być demoniczne. Myśli pochodzące od złego ducha wprowadzają do naszej duszy wyobrażenia rzeczy zmysłowych. Aby nie dokonało się nasze przyzwolenie na myśli demoniczne, pod wpływem których mogą powstać namiętności, potrzebne są szczególnie dwie cnoty: miłość i wstrzemięźliwość. One powstrzymują w nas pożądania.

Acedię możemy postrzegać również jako złe ukierunkowaną miłość, stawianie spraw ciała przed sprawami ducha. Według św. Jana od Krzyża nieopanowana acedia prowadzi do stałego wzrostu grzeszności może być podstawowym powodem oziębłości. Píše on o duchowym lenistwie, kiedy nowicjusze, przyzwyczajeni do czerpania satysfakcji z ćwiczeń duchowych, wpadają w znużenie, gdy jej nie doznają.

Przed człowiekiem stoi wybór: albo ulec pokusie acedii, albo wytrwać w praktykach religijnych.

Kiedy zaczynają się trudności, niektórzy porzucają modlitwę lub podchodzą do niej z opieszałością. Acedia w sposób bezpośredni prowadzi do duchowej oziębłości. Znużenie może stanowić Bożą próbę. Owo znużenie dotyczy nie tylko spraw duchowych, ale rozciąga się na inne realia zmysłowe: dusza w niczym nie znajduje pociechy.

Natomiast drugi znak oczyszczającej jałowości objawia się w tym, że dusza ubolewa, że nie służy Bogu. Znak trzeci, coś w rodzaju załamania wyobraźni, polega na niemożności medytacji.

W życiu człowieka dotkniętego acedią Bóg przestaje być realny i zamienia się w martwą ideę, w zwykłe słowo, które nie budzi już emocji i nie przekłada się w żaden sposób na kształt życia. Wszelkie działania, które miały człowieka wiązać z transcendencją i eschatologicznymi obietnicami, jawią się teraz jako bezsensowne. Acedia może pojawić się w trakcie rozmyślania nad przeszłością. Może to wskazywać na fakt, że za mało zgłębiamy sens i znaczenie wydarzeń w odniesieniu do Boga. Odkrywając sens danego wydarzenia w perspektywie wiary, odczuwamy ogarniający nas bezmiar wdzięczności wobec Boga, dostrzegając, że wszystko, co się wydarza, wydarza się dla naszego dobra. Każda nasza sytuacja, najbardziej trudna, może przemienić się w szczęśliwą.

Mikotaj Gogol twierdził, że acedia to jeden z największych grzechów. Gdy tylko jej cień padnie na nas, powinniśmy przybiec do Boga i modlić się z całych sił. Dopada nas, kiedy poczujemy swoją słabość. Dopada dlatego, że jesteśmy bezsilni i mali duchem. Człowiek nie ma własnej siły. Kto pokłada nadzieję w swojej sile, ten jest w świecie najslabszy. Powinniśmy być mocni siłą Bożą, a nie własną. Acedia przy pierwszej porażce zdarza się wielu. Będziemy jej poddani aż do chwili, gdy się przekonamy całkowicie, że pierwsza porażka nic nie znaczy. Doświadczenie acedii pojawia się nawet przy niewielkich przykrościach, z jakimi się spotykamy. Czasem trudno określić jej przyczynę. Niewątpliwie ważnym jej źródłem jest duchowe zmęczenie.

Gdy zapanujemy nad acedią, doświadczymy radości, która staje się naszą siłą duchową, doświadczymy pokoju serca. On chroni nas przed uleganiem pokusom. Po czym poznajemy pojawienie się acedii? Po myślach, które są nam podsuwane, a nie należą do nas.

Myśli te sprowadzają odczucie udręczenia i uciążliwości. One podsuwają treści, które pozbawiają nas pogody ducha, wewnętrznej harmonii, a wzbudzają niechęć wobec drogi, którą zdążamy (życie zakonne, kapłańskie, małżeńskie).

Po treści myśli możemy poznać działanie demona. Skąd biorą się myśli, które podsuwają nam demony? Są one formułowane w oparciu o rzeczy, przedmioty lub wrażenia zmysłowe. Kiedy myśli podsuwane przez demony zostaną przyjęte przez nas, zaczynają krążyć jako nasze.

Doświadczając trudności z życiem w czystości, może opanować nas zniechęcenie i smutek z powodu niemożności panowania nad myślami, pragnieniami i potrzebami ciała. Tenże smutek wprowadza nas w doświadczenie acedii. I w tym konkretnym przypadku smutek jest skutkiem niezaspokojenia pożądania seksualnego. Pożądanie zaś łączy się z każdą namiętnością. Zatem, u podstaw acedii znajduje się doświadczenie frustracji z powodu niezaspokojenia jakiegoś pożądania. Acedia pojawia się tam, gdzie trwa dłuższy czas gniew i pożądanie. Demony prowadzą z nami walkę przez myśli, wzbudzając w nas zarówno gniew, jak pożądanie. Ulegając acedii, nienawidzimy tego, co jest, pożądamy zaś tego, czego nie ma. Pożądliwość tego, który został opanowany przez acedie, wypycha go z jego stanu życia (zakonnego, kapłańskiego czy małżeńskiego). Z jednej strony, człowiek taki jest udręczony własną pożądliwością z powodu niemożności jej zaspokojenia, z drugiej - odczuwa narastającą w sercu nienawiść, która każe w taki sposób odnosić się do wszystkich i wszystkiego, co przypomina mu o podjętych zobowiązaniach.

Tam gdzie jest acedia, tam dominują w nas frustracja i agresja. Jest to spowodowane także pojawianiem się i odchodzeniem myśli nieczystych i bluźnierczych, wprowadzających w stan dużego napięcia psychicznego. Są i takie myśli, które powodują niekończącą się udrękę; pozostając na długo w człowieku, przyczyniają się do jego stanu depresji. Stąd acedia jest ślepą uliczką, ponieważ odczuwamy w sobie przez długi czas pragnienie tego, co dla nas niedostępne. Ten stan rzeczy powoduje, iż żadna myśl nie jest w stanie zapanować nad innymi myślami.

Acedia wskazuje na głęboką wewnętrzną dezintegrację ludzkiej osobowości. Pojawia się ona jako następstwo grzechu.

Coś w człowieku zostało zduszone, stłamszone. To coś, to myślenie „po Bożemu”, wynikające ze stworzenia człowieka na obraz i podobieństwo Boże. Człowiek pozwolił się zamknąć na głęboką, intymną relację z Bogiem. W stanie acedii człowiek wewnętrznie się dusi. Jest to duży ciężar i cierpienie. Rezygnujemy wówczas z pracowitości, odczuwamy niechęć do czytania Biblii i codziennej modlitwy, do trwania w milczeniu, nie stawiamy sobie wymagań w ascezie, odczuwamy awersję do tego, co trudne, wymagające, zobowiązujące do odpowiedzialności.

W acedii dokonuje się radykalne odejście od wytrwałości. Ten stan myślenia, ducha, życia jest objawieniem zła w człowieku. To wszystko, co jest blisko nas, co osiągalne, obejmujemy niechęcią, a to, co dla nas niedostępne, staje się obiektem silnego pożądania. Możemy nie być świadomi tego, że cierpimy na acedię. Ukrywa się ona pod naszym życiem w iluzji, w samooszukiwaniu się.

Pierwszym sygnałem ujawniającym acedie jest wewnętrzny niepokój, który odczuwamy. Męczy nas środowisko rodzinne, praca, którą wykonujemy, Środowisko przyjaciół, których znamy od wielu lat. Problemem staje się doprowadzenie pewnych zadań do końca. W małżeństwie człowiekowi opanowanemu przez acedie nie wystarczy jedna kobieta, a zakonnik będzie czuł się źle, przebywając ciągle w tym samym klasztorze, a ksiądz - na tej samej od wielu już lat parafii. Jesteśmy w stanie znajdować przyczyny nierealne na to, aby utrzymać związek pozamałżeński, aby wyprowadzić się z danego klasztoru, aby porzucić nawet dobrze płatną i ciekawą pracę.

W acedii coś nas gna, wypycha z miejsca, w którym żyjemy, zniechęca do relacji z tymi, którzy są naszą najbliższą rodziną czy wspólnotą. Pojawia się złudne przeświadczenie, że w innym miejscu, z innymi ludźmi, w innej pracy odnajdziemy się i będziemy głęboko twórczy. Czasem jest to pokusa zmiany dla zmiany. Jest to klasyczny przykład tego, jak możemy być wypychani przez niepokój wewnętrzny, z towarzyszącym mu iluzorycznym przekonaniem, że każde inne miejsce i ludzie będą dla nas korzystniejszą sytuacją niż to, w którym żyjemy. Nadmierna troska o zdrowie fizyczne jest jedną z pokus acedii. Pojawiają się w nas wyobrażenia długiej i trudnej starości, życia w chorobach, które będą prowadziły do systematycznego zabijania naszego ciała.

Z racji różnych chorób, które mogą się nam przydarzyć, już w naszych myślach pojawia się silne zniechęcenie, sprowadzające lęk. W acedii nie ma miejsca na uczenie się cierpliwości i wdzięczności Bogu za cierpienie. Lęk jest środkiem stosowanym przez demony, które w taki sposób sprowadzają nasze myśli do nieustannego użalania się nad sobą, podsuwając nam wizję różnych chorób, które są w nas. Pojawić się mogą pokusy porzucenia pracy dotychczas wykonywanej, w której mamy pewne osiągnięcia, umiejętności.

Zaczynamy bowiem postrzegać to, czym się zajmujemy, za źródło naszego nieszczęścia. Odczuwamy w naszej pracy jedynie monotonię, która w żaden sposób nie służy naszej kreatywności.

Może być i tak, że naraz odczuwamy, iż źródłem naszego niepokoju, nieszczęścia, są osoby, z którymi pracujemy. Przypominamy sobie nasze porażki i dostrzegamy, że konkretne osoby w naszej pracy albo życiu rodzinnym przyczyniły się do nich, że są główną sprężyną zaistniałego w nas bólu i frustracji. Również źródła naszego nieszczęścia możemy upatrywać w bezżeństwie, w barku intymnych relacji z drugą osobą. Inni natomiast dostrzegają, iż przyczyną narastającego w nich niepokoju jest współmałżonek, teściowie, sąsiedzi. Dramatem człowieka cierpiącego na acedię jest to, że nie rozezna on prawdziwej przyczyny swoich wewnętrznych zmagających.

Rozwiązaniem nie będzie szukanie za wszelką cenę człowieka, z którym przebywanie, rozmowy traktować będziemy jako sposób na zapomnienie i odejście od przenikających nas lęków. Nie oznacza to, że należy dystansować się do innych. Mądrością w takiej sytuacji jest szukanie rady u osób doświadczonych duchowo, znających sposoby działania demonów. Oczekiwanie na dobrą radę jest wyrazem pokory człowieka, a tym samym otwarciem serca na przyjęcie łaski Boga.

W acedii demony kuszą nas z jednej strony do minimalizmu, z drugiej zaś skłaniają do wykańczającego nas maksymalizmu. W tej drugiej postawie jesteśmy kuszeni do decyzji najbardziej dla nas szkodliwych. Dążymy do tego, co dla nas nieosiągalne, a dążenie to nie jest z Boga, lecz inspirowane jest naszą pychą. Nie patrząc na to, co dostępne i możliwe dla nas, dajemy się zwieść myślom, iż zawsze powinniśmy sięgać po to, co większe, doskonalsze, lepsze. Acedia pozbawia nas stosowania właściwej miary we wszystkim. W skrajnych sytuacjach acedia może prowadzić do samobójstwa.

Acedia najczęściej powoduje śmierć duchową. Człowiek staje się wówczas nieczuły, obojętny na to, co ważne dla człowieka duchowego (por. Ga 5,22-26). Nie kieruje się on w swoim życiu bojaźnią Bożą. Dostrzec w nim można zupełny zanik pobożności. Nie uznaje grzechu za grzech. W sposób lekceważący traktuje plany Boga wobec samego siebie. Taki stan uczuć, a właściwie należałoby powiedzieć: brak uczuć, jest konsekwencją opanowania przez demony. Jakie są sposoby wyjścia z acedii? Podstawą jest wstrzemięźliwość. Bez niej niemożliwa jest miłość. Nic tak nie potrafi uleczyć żądz, egoistycznego wynaturzenia, które zawsze jest nienasycone, jak tylko miłość. Drugim sposobem na acedię jest wytrwałość. Polega ona na niedopuszczaniu do siebie myśli nieczystych, na nieodchodzeniu z miejsca, w którym żyjemy, a na które zgodziliśmy się, rozeznając plany Boga wobec nas. Wytrwałość jest darem Boga i tworzy w człowieku stan beznamiętności. Trzecim sposobem na tę chorobę jest po prostu przetrzymanie jej. Acedia skłania do ucieczki, wypełniając nas wszystko ogarniającym lękiem. Należy oprzeć się tej pokusie i pozostać w tym, w czym jesteśmy.

Trzeba przetrzymać atak demonów, pozwolić przejść pokusom. Nie należy podejmować decyzji pod wpływem pokusy, trzeba zrezygnować z okazji do pocieszenia się, choćby chwilowego. Wartością w takich doświadczeniach jest bycie w odosobnieniu przez jakiś czas, aby nabrać dystansu do tego, co odczuwamy. Konieczne jest pozbawienie się na ten czas kontaktów z innymi - odwiedzania ich i rozmawiania z nimi. W takim stanie ducha jesteśmy niejako wypychani z mieszkania, klasztoru, z miejsca, w którym zostaliśmy osaczeni przez pokusę. Wszystko, co czynimy, powinniśmy wykonywać ze starannością i wytrwałością. To chroni przed popadnięciem w acedię. W każdej sprawie należy zachować umiar (wszystko czynić we właściwym czasie i z odpowiednią miarą), nie iść w kierunku tego, co nadmierne, przesadne. Tam bowiem można dostrzec pełnienie własnej woli. I co jest zasadnicze - modlitwa powinna być uważna i żarliwa. W acedii dominuje nieumiarkowanie, pozwalanie sobie na wiele, niestawianie granic.

Równie niebezpieczne jest niedbalstwo, jak i przesada. Sposobem na niepodporządkowanie się acedii jest praca. Ona chroni przed podporządkowaniem się pożądliwości.

Tam gdzie lenistwo, tam również demon acedii. Jest on obecny w szczególny sposób w pożądlivościach. Ważnym wskazaniem, chroniącym przed acedią, jest niepodążanie za każdą myślą i za każdym uczuciem, które się w nas pojawia.

► Spowiedź sakramentalna

„Najbardziej doniosłym wydarzeniem sakramentu pokuty jest odpuszczenie win. Wszystkie winy zostają odpuszczone, również te zapoznane, ukryte, niemożliwe do nazwania”¹⁴³. Spowiedź jest sakramentem pojednania z Bogiem i Kościołem. Pojednanie z Kościołem odnosi się do pojednania z ludźmi, wobec których zawinieliśmy. Grzech jest wyborem zła, obrazą Boga, zerwaniem jedności z Nim. Narusza on równocześnie komunie z Kościołem. Dlatego też nawrócenie przynosi przebaczenie ze strony Boga, a także pojednanie z Kościołem, co wyraża i urzeczywistnia w sposób liturgiczny sakrament pokuty i pojednania.

Tylko Bóg przebacza grzech. Spowiedź jest znakiem powrotu człowieka grzesznego, któremu przebaczone grzechy, do wspólnoty Kościoła. Piotr i ci, którzy otrzymali władzę uwalniania człowieka z grzechu przez fakt przyjętych świeceń kapłańskich, zbliżają ludzi do królestwa Bożego. Udzielając apostołom swojej mocy przebaczenia grzechów, Pan daje im również władzę jednania grzeszników z Kościołem. Ten eklezjalny wymiar ich zadania został wyrażony szczególnie w uroczystych słowach Chrystusa skierowanych do Szymona Piotra: „Tobie dam klucze królestwa niebieskiego; cokolwiek zwiążesz na ziemi, będzie związane w niebie, a co rozwiążesz na ziemi, będzie rozwiązane w niebie” (Mt 16,19). Dar związania i rozwiązywania dany Piotrowi udzielony został także Kolegium Apostołów pozostającemu w łączności ze swoim Panem (por. Mt 18,18; 28,16-20). W Katechizmie Kościoła katolickiego czytamy: „Wyznanie grzechów wobec kapłana stanowi istotną część sakramentu pokuty: Na spowiedzi penitenci powinni wyznać wszystkie grzechy śmiertelne, których są świadomi po dokładnym zbadaniu siebie, chociaż byłyby najbardziej skryte i popełnione tylko przeciw dwu ostatnim przykazaniom Dekalogu, ponieważ niekiedy cięższe ranią one dusze i są bardziej niebezpieczne niż popełnione jawnie.

¹⁴³ J. Tischner, Zrozumieć własną wiarę, Kraków 2012, s. 99.

Gdy wierni Chrystusa starają się wyznać wszystkie grzechy, które sobie przypominają, niewątpliwie przedstawiają je wszystkie Bożemu miłosierdziu.

Ci, którzy postępują inaczej i świadomie ukrywają niektóre grzechy, nie przedkładają dobroci Bożej tego, co mogłaby ona odpuścić za pośrednictwem kapłana. Jeśli bowiem chory wstydy się odkryć ranę lekarzowi, sztuka lekarska tego nie uleczy, czego nie rozpoznaje” (KKK 1456). Trzeba pamiętać, że „grzech lubi się przed grzesznikiem ukry-wać, głos sumienia może łatwo zaniknąć w mnóstwie innych głosów, które do nas docierają albo które w nas samych się odzywają”¹⁴⁴. To wiara wyzwala nasze sumienie z uzależnienia od kłamstwa, wymówek i zapomnienia, a tym samym uzdrowia i prowadzi do pełnej prawdy.

Czynić prawdę, żyć w prawdzie, to przede wszystkim postępować odpowiedzialnie, a nie jedynie reagować¹⁴⁵.

► Spowiedź generalna

Spowiedź generalna jest konieczna dla tych, którzy w przeszłości poważnie zaniedbali jeden z istotnych warunków sakramentu pokuty. Na przykład źle wyznając grzechy, świadomie pomijając jakiś grzech ciężki, czy też przystąpili do sakramentu pokuty bez żalu za grzechy albo bez postanowienia poprawy. W takim wypadku należałoby skorzystać ze spowiedzi generalnej, obejmującej ten okres życia, w którym odprawiane spowiedzi de facto były nieważne.

Pewna konieczność odbycia spowiedzi generalnej może też wynikać z życzenia spowiednika jako kierownika duchowego, który doszedł do wniosku, że musi swym penitentem pokierować na nowy sposób (takie życzenie związane jest zawsze z jakimś kierownictwem), ale do tej pory miał możliwość poznać niektóre tylko wycinki jego życia i potrzebna mu jest większa jasność, głębszy wgląd. Spowiednik czy kierownik duchowy musi jednak bardzo dobrze rozeznąć daną sytuację, aby tym lepiej pomóc osobie, której towarzyszy duchowo.

¹⁴⁴ T. Halik, *Cierpliwość wobec Boga. Spotkanie wiary z niewiarą*, Kraków 2013, s. 164.

¹⁴⁵ Por. tamże, s. 164-165.

Spowiedź generalna dla niektórych osób nie jest wskazana, a nawet może być szkodliwa. Dotyczy to osób o szczególnej wrażliwości, mających skłonności do skrupułów. Takie osoby szczegółowo wyznają wszystkie swoje grzechy, żałują za nie i mają mocne postanowienie poprawy, a jednak wciąż wątpią w ważność spowiedzi.

Bezzasadnie zadręczają się pytaniami, czy rzeczywiście wyznali wszystkie grzechy, przypominają sobie jakieś nowe, najczęściej lekkie przewinienia i dochodzą do wniosku, że muszą wypowiadać się jeszcze raz od samego początku, powtarzając wyznawane już grzechy. Często jedynym rozwiązaniem wobec takich osób jest wyraźny zakaz spowiadania się z grzechów popełnionych w przeszłości.

Wreszcie spowiedź generalna jest pożyteczna przed podjęciem ważnych decyzji życiowych, na przykład przed wstąpieniem do zakonu czy seminarium, przed przyjęciem święceń kapłańskich, złożeniem wieczystych ślubów zakonnych czy zawarciem sakramentu małżeństwa.

Dobrowolnie, z pobożności, dla większej skruchy i pokory, ale bez popadnięcia w skrupuły, dobrze jest odprawić spowiedź generalną z całego życia, ponieważ daje to większe poznanie siebie, swojej słabości i grzeszności, większą pokorę i wstręt do grzechów, szczerą chęć poprawy i wynagrodzenia za grzechy dawne.

Święty Ignacy Loyola w swoich *Ćwiczeniach duchownych*¹⁴⁶ pisze, że pierwsza korzyść, jaka płynie ze spowiedzi generalnej, polega na tym, że penitent „odprawiając ją, ma więcej pożytku i zasługi, a to z powodu większego w danej chwili żalu za grzechy i niegodziwości całego życia” (CD 44a).

Istota tej korzyści polega na dostrzeżeniu grzechów i niegodziwości nie tylko z jakiegoś krótkiego okresu, ale z całego dotychczasowego życia.

W regularnej spowiedzi okresowej penitent zazwyczaj nie widzi tak wielu grzechów, jak to ma miejsce w spowiedzi generalnej, która obejmuje grzechy z całego życia.

¹⁴⁶ Cytaty z *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego Loyoli pochodzą z wydania: *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 1991. W tekście oznaczono je skrótem CD z odpowiednią numeracją.

Widząc, jak wiele popełnił grzechów i niegodziwości w życiu, tym większy odczuwa wewnętrzny ból, zawstydzenie i żal, że obraził nimi nieskończenie dobrego Pana Boga, co w konsekwencji owocuje doświadczeniem pełniejszego oczyszczenia wewnętrznego, większą wolnością serca i intymniejszym zjednoczeniem z miłującym Bogiem w Chrystusie Zmartwychwstałym.

Pierwsza korzyść wiąże się również z tym, że spowiednik może lepiej poznać osobę spowiadającą się: jej przeszłą, ale i aktualną sytuację duchową, stopień zniewolenia w życiu duchowym, może poznać, jakie zasadnicze potrzeby psychiczne dominują w życiu tej osoby, których cnót jej najbardziej brakuje czy też w jakie grzechy najczęściej upada. Dzięki pełniejszemu, bardziej całościowemu wglądowi w życie penitenta będzie mógł mu lepiej pomóc na drodze duchowego rozwoju, dostosowując pewne sugestie w zależności od jego duchowych potrzeb, tak aby ostatecznie coraz pewniej postępował na drodze Chrystusa.

Druga korzyść spowiedzi generalnej polega na tym, że „w czasie ćwiczeń duchownych poznaje się grzechy i ich złość bardziej dogłębnie niż w czasie, gdy człowiek nie oddaje się rzeczom wewnętrznym; uzyskując więc teraz większe ich poznanie i boleść z ich powodu, będzie się miało większy pożytek i większą zasługę, niż miało się przedtem” (CD 44b).

Pierwsza korzyść spowiedzi generalnej dotyczyła bardziej wielości popełnianych grzechów, zaś druga korzyść ma charakter bardziej jakościowy. Tak więc im głębsze jest poznanie złośliwości grzechów i niegodziwości, a nie tylko ich ilości, tym większy jest żal, boleść duszy i łzy z powodu ich popełnienia i tym mocniejsze jest postanowienie poprawy.

Trzecia korzyść, jaka płynie ze spowiedzi generalnej, polega na tym, że - jak mówi św. Ignacy - „lepiej się wyspowiadawszy i mając lepsze usposobienie, staje się człowiek bardziej podatny i lepiej przygotowany na przyjęcie Najświętszego Sakramentu. Przyjęcie zaś tego sakramentu nie tylko pomaga do tego, by nie upaść w grzech, lecz także do zachowania ustawicznego wzrostu w łasce” (CD 44c). Komunia Święta działa *ex opere operato* (łac. „na podstawie dokonanej czynności”) - w teologii katolickiej formuła określająca obiektywną skuteczność działania sakramentów.

Oznacza ona, iż sakrament jest skuteczny poprzez sam fakt jego udzielenia, niezależnie od pobożności udzielającego oraz przyjmującego sakrament. Jednak nie ulega wątpliwości, że jego skuteczność działania w nas może być większa lub mniejsza, może przynosić większe lub mniejsze owoce dla naszego życia duchowego w zależności od usposobienia i przygotowania się do przyjęcia sakramentu. Określenie „bardziej podatny” wskazuje na pasywną dyspozycję penitenta, na gotowość przyjęcia Komunii.

Natomiast wyrażenie „lepiej przygotowany” podkreśla dyspozycję pozytywną, pragnienie uczynienia czegoś więcej, aby tym godniej przyjąć Najświętszy Sakrament.

Serce penitenta im bardziej będzie oczyszczone łaską miłosierdzia Bożego, tym bardziej będzie podatne i przygotowane na przyjęcie Ciała Zbawiciela. Z kolei jak najlepsze przyjęcie Najświętszego Sakramentu „nie tylko pomaga do tego, by nie upaść w grzech, lecz także do zachowania ustawicznego wzrostu w łasce” (CD 44c) i głębokiego zjednoczenia z Bogiem.

¹⁴⁶ Cytaty z Ćwiczeń duchownych św. Ignacego Loyoli pochodzą z wydania: Ćwiczenia duchowne, Kraków 1991. W tekście oznaczono je skrótem CD z odpowiednią numeracją.

► Pięć warunków dobrej spowiedzi

♦ Rachunek sumienia

Rachunek sumienia odprawiamy przed każdą spowiedzią. Powinien on być codzienną praktyką człowieka wierzącego Bogu. Jest to metoda badania stanu swojego serca w relacji do Boga, ludzi i do samego siebie. Zostaliśmy przez Boga obdarowani Jego miłością. Dlatego istnieje potrzeba dziękowania za nią i sprawdzania, czy w minionym okresie (godzinie, dniu) działaliśmy zgodnie z duchem miłości. Za nieprawidłowości przepraszamy, postanówmy poprawę i prosimy Boga o umocnienie. Rachunek sumienia polega na poddaniu rozeznaniu w świetle Ducha Świętego danego czasu (dnia, tygodnia, miesiąca, roku) i na przypominaniu sobie wydarzeń i wewnętrznych poruszeń, które im towarzyszyły.

Czynimy to w celu poznania, kiedy Bóg działał i w jakim stopniu odpowiadaliśmy na Jego wezwania. To, co odczuwamy jako poruszenia duchów w nas, leży u podstaw rozeznania ¹⁴⁷.

Rachunek sumienia jest pomocą w odnajdywaniu Boga w wydarzeniach dnia. Jest on przede wszystkim modlitwą. Jest zastanawianiem się przed Bogiem nad dniem, który mija. W taki sposób pełniej uświadamiamy sobie dary, których Bóg hojnie nam udziela w ciągu dnia. Zaczynamy go praktykować wówczas, gdy najważniejszym pragnieniem naszego serca stanie się szukanie i znajdowanie woli Bożej w naszym codziennym życiu. Zrozumiemy jego potrzebę wówczas, kiedy odkryjemy, że w naszym sercu dokonuje się wiele poruszeń, które powinniśmy rozeznaczyć na modlitwie, a następnie podążać za tymi, które pochodzą od Boga. Jeśli odkrywamy w sobie pragnienie, aby minuta po minucie, godzina po godzinie odpowiadać na miłość Boga, wówczas zaczynamy praktykować rachunek sumienia.

Pierwszym punktem rachunku sumienia jest wdzięczność. Dziękujemy Bogu za dobro od Niego otrzymane. Jeśli doświadczamy Boga jako Tego, który daje obficie, powinna zrodzić się w naszym sercu wdzięczność. Bóg przez to, co nam daje, daje samego siebie. Przez wszystko, co daje, okazuje swoją miłość.

Na miłość Boga należy odpowiadać miłością. Jakie jest największe zło, jaki jest największy grzech człowieka? Brak świadomości obdarowania przez Boga, a co za tym idzie - brak wdzięczności za byciem przez Niego obdarowanym ¹⁴⁸.

Drugim punktem rachunku sumienia jest prośba. Wgląd w siebie i przemieniająca moc rachunku sumienia to dzieło łaski Bożej. Zwracamy się zatem do Boga o łaskę z wiarą i nadzieją na jej otrzymanie. Prosimy o dar zrozumienia działania Boga w wydarzeniach minionego dnia oraz o zrozumienie wewnętrznych poruszeń, które sprzeciwiały się temu działaniu ¹⁴⁹.

¹⁴⁷ Por. B. Ugeux, *Odnaleźć wewnętrzne źródło*, Poznań 2005, s. 177-178.

¹⁴⁸ Por. T. Gallagher, *Modlitwa rachunku sumienia*, Kraków 2015, s. 69-74.

¹⁴⁹ Por. tamże, s. 85-86

Trzecim krokiem w rachunku sumienia jest refleksja nad przebiegiem dnia poprzez przyglądanie się wszystkim wydarzeniom, poruszeniom wewnętrznym, uczuciom, myślom, działaniom godzina po godzinie. Zwracamy uwagę na to, co dzieje się podczas naszej modlitwy. Przyglądamy się naszemu uczestniczeniu we Mszy św., poznajemy przeżycia duchowe doznane w czasie przygotowania się do niej. Jakie myśli i uczucia nam towarzyszą? Chcemy dostrzec treść naszego pocieszenia i strapienia doświadczonego w ciągu dnia. Poznajemy myśli towarzyszące pocieszeniom i strapieniom. Odkrywamy duchowe pragnienia serca i rozeznajemy, czy one zgadzają się z wolą Bożą, czy też nie ¹⁵⁰,

Czwartym punktem rachunku sumienia jest prośba o przebaczenie. Prosimy Boga o przebaczenie naszych win. Bóg raduje się z przebaczonego spotkania z nami. Jego przebaczenie szanuje naszą godność i leczy ból. Nasz rachunek sumienia nie będzie dla nas ciężarem, jeśli uświadomimy sobie, że Bóg nie jest taki, jak Go sobie wyobrażamy. Ten etap rachunku sumienia wiąże się z pogłębieniem naszego obrazu Boga w sferze myśli i uczuć. Jeśli rezygnujemy z rachunku sumienia lub podchodzimy do niego niechętnie, to przyczyna takiej postawy może być nasze wyobrażenie o Bogu. Tam gdzie jest głęboka świadomość bycia kochanym przez Boga, tam rachunek sumienia powinien być praktykowany z radością ¹⁵¹.

Piątym punktem rachunku sumienia jest postanowienie poprawy. Po spojrzeniu wstecz na miniony dzień trzeba patrzeć w przyszłość, czyli mądrze wybrać duchową drogę, która zgodnie z wolą Boga należy podążać. Rozważając duchowe doświadczenia przeszłości, powinniśmy to czynić z myślą o przyszłości. Zatem ten etap jest modlitwą o nasz postęp duchowy ¹⁵². W życiu duchowym wyróżniamy rachunek sumienia szczegółowy i rachunek sumienia ogólny. Czym charakteryzuje się rachunek sumienia szczegółowy? Osoba, która go odprawia, skupia swoją uwagę na jakimś grzechu lub wadzie, którą rozpoznaje jako największą przeszkodę w naśladowaniu Jezusa. Może też skupić się na konkretnej wartości, która uczyni ją podobną do Pana.

¹⁵⁰ Por. tamże, s. 95-100.

¹⁵¹ Por. tamże, s. 113-120.

¹⁵² Por. tamże, s. 125-128.

Przedmiotem szczegółowego rachunku sumienia jest to, co sobie postanowiliśmy i z czego chcemy się poprawić. Jaki jest cel tego rachunku? Przewyciężenie siebie i porządkowanie życia według woli Boga. Ma on podprowadzać pod wybór tego, co lepsze i co pomaga do wielbienia Boga. Kiedy powinien być odprawiany? Najlepiej w południe i wieczorem. Dążymy do rozpoznania i poddania się natchnieniom Ducha Świętego oraz odrzucamy te grzechy czy słabości, które uniemożliwiają bycie uległym Bogu ¹⁵³.

Natomiast rachunek sumienia ogólny prowadzi do rozeznania życia duchowego człowieka, aby mógł wybrać to, co prowadzi do uwielbienia Boga i do własnego zbawienia.

Celem tego rachunku jest przygotowanie się do spowiedzi generalnej. Wychodzimy od tego, że są w nas trzy rodzaje myśli: po pierwsze - nasze, których źródłem jest nasza wolność i wolna wola, po drugie - myśli pochodzące od ducha dobrego, po trzecie - myśli pochodzące od ducha złego. Następnie zwracamy uwagę na potrójne rozróżnienie: myśli, mowy i czynu.

Żal za grzechy

Spowiadamy się i żałujemy za popełnione grzechy wtedy, kiedy czujemy się winni przed Bogiem. Kiedy grzeszymy, powinniśmy mieć poczucie winy. Nasze uczucia nie są grzechem; grzeszne może być jedynie nasze zachowanie. W żalu cenimy sobie czas, jaki Bóg nam daje na poprawę i widzimy szansę, która otwiera się przed nami. Żałując za grzechy, tęsknimy za Bogiem, za tym, co mogło być, a się nie stało. Przyjmując na siebie winę, ujawniamy naszą dojrzałość w wierze. Wyrażając żal, uznaje przed Bogiem, że jestem sprawca zła. „Cierpienie zmazuje winę przez doskonałą skruchę serca” ¹⁵⁴.

Żal za grzechy jest bólem duszy spowodowanym brakiem wierności Bogu. Czy bolą nas grzechy, które popełniamy? Dlaczego bolą, ale też dlaczego określone grzechy nie bolą, nie niepokoją, nie przeszkadzają? Dlaczego żałujemy za grzechy? Czy ze względu na Boga, czy ze względu na samych siebie?

¹⁵³ Por. W. Królikowski, *Duchowy rozwój. Dynamika ćwiczeń duchowych św. Ignacego Loyoli*, Kraków 2005, s. 42-43.

¹⁵⁴ Św. Katarzyna ze Sieny, *Dialog*, dz. cyt., s. 28.

Żal doskonały jest wówczas, gdy żałujemy za swoje grzechy, ponieważ one bolą Boga, ranią Go.

Żal niedoskonały jest wówczas, kiedy żałujemy, ponieważ grzech nam przeszkadza, niepokoi, mówi o naszej słabości moralnej i o tym, że znowu nam nie wyszło, a chcieliśmy dobrze.

Zarówno przy jednym, jak i drugim rodzaju żalu otrzymamy ważne rozgrzeszenie. Żal często nie łączy się z naszymi uczuciami, emocjami.

Stan ten jest uzależniony od tego, czym w danym czasie żyjemy, co jest ośrodkiem naszych zainteresowań, pasji, radości.

Bóg może w danym czasie nie być dla nas najważniejszy, stąd odczucie żalu nie będzie łączyło się ze sferą uczuć i emocji. Żałuje cały człowiek, a zatem umysł, uczucia i wola.

Przychodzimy do spowiedzi świadomie i dobrowolnie. Nasz żal jest na poziomie świadomości, wyboru i wolności, decyzji. Sfera uczuć odstaje i nic na to w danej chwili nie poradzimy.

Żeby bolał nas grzech, potrzeba być w głębokiej więzi z Bogiem. Co to znaczy w głębokiej więzi? To znaczy, że On jest dla nas pierwszy. Nim się kierujemy w naszych decyzjach, od Niego uzależniamy całe życie.

Dla nas nie jest najważniejsza nasza wola, lecz wola Boga. To, co On chce, jest dla nas istotne.

Zrezygnowaliśmy z naszej woli, a wola Boga jest naszą wolą. Taka postawę człowieka nazywamy głęboką więzią z Bogiem.

Skrucha to poruszenie naszego serca, to postawa religijna, która jest zanurzona w miłości.

Skrucha jest płaczem, głębokim wzruszeniem serca, ponieważ odkrywamy nasze uwolnienie z grzechu, oczyszczenie w miłosierdziu, poznajemy dobroć Boga, przeciwko któremu zgrzeszyliśmy.

Jest to doświadczenie pokory, która rozgrzewa serce i skłania do powrotu w ramiona Boga Ojca.

Skrucha jest odkryciem oszustwa, w które popadamy, popełniając grzech.

Co to znaczy? Otóż to, że nie cieszyliśmy się i nie żyliśmy w pełni miłością i wolnością, jaką dał nam Bóg.

Wchodząc w doświadczenie skruchy, poznajemy oszustwo, w które wpadliśmy, grzesząc ¹⁵⁵.

Skrucha jest wyraźnym znakiem nawrócenia człowieka, wyrzeczenia się popełnionych grzechów, potępienia tego, co się wydarzyło i porzucenia stanu, w którym się znajdowaliśmy w chwili popełnienia grzechu.

W skrusze wyrzekamy się dotychczasowego „starego” człowieka i całkowicie rezygnujemy ze swojej dotychczasowej pozycji. Rezygnujemy z postawy zatwardziałości serca, upokarzamy się i poddajemy prowadzeniu przez głos sumienia ¹⁵⁵.

Postanowienie poprawy

Postanowienie poprawy powinno być konkretne, realne, odnoszące się do tego, co jest naszym grzechem. Tym, co prowadzi do podjęcia postanowienia poprawy, jest ból, że zraniliśmy Jezusa Chrystusa. Postanowienie poprawy powinno być kształtowane przez nasze nawrócenie. Postanowienie jest powrotem do życia żywą wiarą. Tym, co skłania do grzechu, jest brak żywej wiary, jest stagnacja. Człowiekowi wydaje się, że wierzy, tymczasem oszukuje samego siebie. Wierzyć Bogu, to przyjąć całkowicie Jego wolę w odniesieniu do własnego życia, a zrezygnować ze swojej. Wierzyć, to kochać Boga. Jaka miłość Boga, taka i wiara, takie zaufanie Jemu.

Szczera spowiedź

W spowiedzi nie może być zatajania grzechu. Mówimy o grzechach ciężkich, lekkich, o zaniedbaniach, o namiętnościach, które kierują naszym życiem, o nałogach, w których żyjemy, o myślach i uczuciach, emocjach, które wpływają na osłabienie naszej modlitwy lub na jej brak.

W spowiedzi powinna wybrzmieć nasza relacja z Bogiem, nasze staranie o nią lub brak troski o relację, a tym samym o wiarę i miłość. Potrzeba powiedzieć, w jaki sposób rozwijam swoją wiarę, a zatem jak przeżywam to, co podstawowe: życie słowem Bożym i sakramentami (Eucharystia i spowiedź).

¹⁵⁵ Por. M.I. Rupnik, *Spotkać Ojca. Od upokorzenia do pokory*, dz. cyt., s. 80-81.

¹⁵⁶ Por. D. von Hildebrand, *Przemienienie w Chrystusie*, Kraków 1982, s. 30.

Zadośćuczynienie Bogu i bliźnim

Zadośćuczynić to naprawić, zrekompensować zło wyrządzone zarówno Bogu, jak i bliźnim. To wprowadzić harmonię, porządek w relację z Bogiem i ludźmi, a także ze sobą.

Powrócić do modlitwy, do postawy szacunku, kultury relacji, przebaczenia, łagodności w mowie.

Coś odnowić, z kimś się pojednać, o pewnych osobach zacząć inaczej myśleć. Jak?

Tak jak Bóg, który jest dobry, miłosierny, łaskawy; nieskory do gniewu i bardzo cierpliwy.

Pomyśleć o tym, że zbliża się wieczność - moja i moich najbliższych. Sprowadzę to wszystko, co kryje się w rzeczywistości zadośćuczynienia, do miłosierdzia.

Poznać Boga dobrego i miłosiernego i samemu takim się stawać: dobrym i miłosiernym katolikiem.

Przewodnik duchowy (fragm.).

Sakrament pokuty i pojednania

ks. Józef Pierzchalski SAC