

KARDYNAŁ MERCIER

# O UMARTWIENIU CHRZEŚCIJAŃSKIM



KRAKÓW 2014

[www.ultramontes.pl](http://www.ultramontes.pl)

# SPIS TREŚCI

	Str.
I. Przedmiot umartwienia chrześcijańskiego .....	3
II. Ćwiczenia umartwienia chrześcijańskiego .....	4
Umartwienia ciała .....	4
Umartwienie zmysłów, wyobraźni i uczuć .....	5
III. Umartwienie umysłu i woli .....	7
IV. Umartwienie w czynach naszych zewnętrznych .....	9
V. Umartwienie w stosunkach z bliźnimi .....	10
Zakończenie .....	11



# O umartwieniu chrześcijańskim <sup>(1)</sup>

KARDYNAŁ MERCIER

---

## I.

### **Przedmiot umartwienia chrześcijańskiego**

Celem umartwienia chrześcijańskiego jest przeciwdziałanie złym wpływom wywieranym przez grzech pierworodny na nasze dusze nawet po odrodzeniu ich przez chrzest.

Pomimo odrodzenia naszego w Chrystusie, przez które zgładzony został w zupełności grzech pierworodny, daleko nam jeszcze bardzo do prawości i spokoju pierwotnego. Sobór Trydencki stwierdza, że nawet po chrzcie odczuwamy pożądlivość, tj. ową potrójną pożądlivość ciała, oczu i pychy, ale odruchy te powinny jedynie pobudzać nas do chwalebnych walk życia chrześcijańskiego (por. Sobór Trydencki, *Dekret o grzechu pierworodnym*).

Potrójne to pożądlivość nazywa Pismo św. raz starym człowiekiem przeciwstawiającym się nowemu człowiekowi, którym jest Jezus żyjący w nas i my żyjący w Chrystusie – to ciałem lub naturą upadłą staczającą walki z duchem lub naturą odrodzoną przez łaskę nadprzyrodzoną. Tego to starego człowieka trzeba – nie mówię unicestwić – bo jest to rzeczą niemożliwą dopóki trwa życie doczesne – ale umartwić tj. doprowadzić praktycznie do bezsilności, bezwładu i bezpłodności; trzeba przeszkodzić i zniweczyć żywotność zła w całym naszym życiu duchowym, by nie mogło wydawać owoców, którymi są grzechy. – A więc umartwienie chrześcijańskie, powinno obejmować całego człowieka, cały zakres działania, w którym natura nasza obracać się może.

Taki jest przedmiot ducha umartwienia; wskażemy sposób zastosowania go w życiu, przechodząc kolejno liczne przejawy naszej żywotności i grupując je jak poniżej:

- 1) Żywotność organiczna, czyli życie cielesne.

2) Żywotność zmysłowa objawiająca się bądź pod formą poznawania przez zmysły zewnętrzne, bądź przez wyobraźnię, bądź przez pożądaną zmysłowe, uczucia lub namiętności.

3) Żywotność racjonalna, wyrozumowana, nie przymuszona, która jest podstawą naszych myśli, sądów i postanowień.

4) Następnie rozważymy zewnętrzne przejawy życia naszej duszy – zewnętrzne nasze czyny.

5) W końcu wzajemny stosunek między bliźnimi.

## II.

### **Ćwiczenia umartwienia chrześcijańskiego**

#### **Umartwienia ciała**

1) Ograniczaj pożywienie, o ile to możliwe do prostej konieczności. Zastanów się nad słowami św. Augustyna: "Nauczyłeś mię, o mój Boże, by pożywienie uważać jako sposób podtrzymania życia. O Panie, któż z nas nie przekracza tutaj choć czasem granic. Jeśli znajdzie się taki człowiek choć jeden, to oświadczam, że człowiek ten jest wielki i powinien wielce chwalić Imię Twoje" (*Wyznania*, Księga X, rozdz. 31).

2) Proś Boga często, proś Go codziennie, by łaska Jego dozwoliła ci nie przekroczyć granic konieczności i abyś nie dał się pociągnąć uczuciu przyjemności.

3) Nie jedz między godzinami zwykłego posiłku, chyba z koniecznej potrzeby lub ze względów uprzejmości.

4) Zachowaj wstrzemięźliwość i posty, lecz tylko w zakresie posłuszeństwa i z umiarkowaniem.

5) Nie jest ci wzbronione korzystać z pewnych przyjemności, lecz trzeba by w nich była intencja czysta i należy za nie błogosławić Pana.

6) Sen powinien być unormowany. Unikać należy w tym względzie wszelkiego wygodnictwa, wszelkiej miękkości zwłaszcza rano. – Naznacz sobie

jeżeli możesz godzinę i przestrzegaj jej energicznie tak dla wstawania jak i spoczynku.

7) W ogólności odpoczywaj w rozmiarach koniecznej potrzeby, a oddawaj się pracy hojnie, nie szcędząc swego trudu. Strzeż się wyczerpania ciała, lecz przede wszystkim nie schlebiaj mu; jeżeli zauważysz, że chce ono odgrywać rolę pana, natychmiast potraktuj je jak niewolnika.

8) Jeżeli odczuwasz jakie niedomagania, uważaj, by nie stać się ciężarem dla drugich przez zły humor; pozostaw braciom swym starania o litość nad tobą, sam bądź cierpliwy i milczący jak boski Baranek, który naprawdę dźwigał wszystkie słabości nasze.

9) Strzeż się korzystać z drobnych niedomagań jako powodu do dyspensy lub uchylania się od zwykłego porządku dziennego. – "Trzeba nienawidzić jak zarazy wszelkie odchylenie od reguły", pisał św. Jan Berchmans.

10) Przyjm z poddaniem i znoś pokornie, cierpliwie i wytrwale, przykre umartwienie nazwane chorobą.

### **Umartwienie zmysłów, wyobraźni i uczuć**

1) Przede wszystkim zamykaj stale oczy na wszelki widok niebezpieczny, a nawet miej odwagę zamykać je na wszystko, co zbędne i niepotrzebne. Patrz nie widząc, nie szukaj w nikim piękności lub brzydoty.

2) Miej uszy zamknięte na pochlebstwa, pochwały, pokusy, złe rady, obmowy, drwiny bolesne, krytykę nieprzychylną, podejrzenia udzielone drugim, na każde słowo mogące wywołać najmniejsze nawet oziębienie między dwiema duszami.

3) Jeżeli powonienie twoje cierpi z powodu kalectwa lub dolegliwości bliźniego, daleki od skargi, czerp w tym radość świętą.

4) Co się tyczy rodzaju pożywienia, miej w poszanowaniu radę Pana Naszego: "Jedz co ci dają". "Jedz co dobre bez szukania w tym upodobania, jedz co złe bez okazywania wstrętu, bądź obojętnym tak na jedno jak i na drugie, oto, mówi św. Franciszek Salezy, prawdziwe umartwienie".

5) Ofiaruj Bogu swoje posiłki, nakaż sobie przy stole małe umartwienie np. odmów sobie trochę soli, szklanki wina, słodczy, współbiednicy twoi nie zauważą tego, a Bóg ci to policzy.

6) Jeżeli to co ci dają dogadza twemu podniebieniu, myśl o żółci i o occie, którymi napojono Pana na krzyżu, nie przeszkodzi ci to jeść lecz będzie przeciwwagą twojej przyjemności.

7) Unikaj wszelkiego zbliżenia zmysłowego, wszelkiej pieśczoćy połączonej z pożądlwością, w której szukałbyś i znajdował radość specjalnie zmysłową.

8) Nie wygrzewaj się, chyba żeby to było potrzebne dla uniknięcia zachorowania.

9) Znoś wszystko co umartwia ciało w sposób naturalny, szczególnie znoś chłód zimowy, upał letni, posłanie twarde i wszelkie niedogodności tego rodzaju. Bądź pogodny przy wszystkich zmianach temperatury, witaj uśmiecham każdą w nich zmianę. – Mów z prorokiem: Zimno, gorąco, deszczu, błogosławcie Pana. – Szczęśliwi ci, co ze szczerego serca zdołają powiedzieć słowa powtarzane często przez św. Franciszka Salezego: "Nigdy nie czuję się lepiej jak wówczas, gdy mi nie jest dobrze".

10) Umartwiaj swoją wyobraźnię, gdy kusi cię widokiem znakomitego stanowiska, lub smuci przewidywaniem smutnej przyszłości, gdy cię drażni wspomnieniem słowa lub czynu, które cię obraziły.

11) Jeżeli zapragniesz marzyć, walcz z tą myślą bez litości.

12) Umartwiaj się jak najstaranniej na punkcie zniecierpliwienia, podrażnienia i gniewu.

13) Dotrzyj do głębi swych pragnień, poddaj je kontroli rozumu i wiary: nie dążysz-li raczej do długiego życia niż do świątobliwego? do używania przyjemności i dostatku bez zmartwień i cierpień, do zwycięstw bez walki, do powodzenia bez przeciwności, do poklasków bez krytyki, do życia wygodnego, spokojnego bez krzyży jakiegokolwiek natury, to znaczy do życia odmiennego od życia naszego Boskiego Zbawcy.

14) Strzeż się pewnych przyzwyczajzeń, które choć nie zdecydowanie złe, mogą się stać zgubnymi, jak np. czytanie książek swobodnej treści, gry hazardowe, itp.

15) Staraj się wykryć swą główną wadę i gdy ją poznasz, tęp ją w jej najdrobniejszych ułamkach. W tym celu poddaj się szczeremu sercem wszystkiemu, co mogłoby być jednostajne i nudne w robieniu szczegółowego rachunku sumienia.

16) Nie wzbronione ci jest mieć serce i okazywać je, lecz strzeż się przed niebezpieczeństwem przekroczenia właściwej miary. Walcz energicznie z przywiązaniami zbyt zmysłowymi, z przyjaźniami zbyt wyłącznymi i wszystkimi czułościowymi poruszeniami serca.

### III.

#### **Umartwienie umysłu i woli**

1) Umartwiaj umysł, zabraniając mu wszelkich zbytecznych porywów wyobraźni, wszelkich myśli zbędnych, obcych, które przyprawiają cię o stratę czasu, rozpraszają duszę, obrzydzą pracę i rzeczy poważne.

2) Myśli smutne i niespokojne muszą być wygnane z twojego umysłu. Troska o to, co cię w przyszłości spotkać może, nie powinna cię zajmować. Co zaś do złych myśli, które cię niepokoją wbrew twojej woli, powinieneś odrzucając je uczynić z nich przedmiot cierpliwości. Gdy będą mimowolne, będą źródłem zasług.

3) Strzeż się uporu w myśli, uporu w uczuciach, poddaj się chętnie sądom drugich, chyba, że chodzi o sprawy, w których masz obowiązek zająć wyraźne stanowisko.

4) Umartw naturalny organ twego umysłu – twój język. Ćwicz się w milczeniu, czy to gdy ci je reguła nakazuje, czy gdy je sobie nakażesz z własnej woli.

5) Lepiej słuchać innych niż mówić samemu, skoro jednak mówić trzeba, zachowaj umiarkowanie, unikając zarówno przesady w mówieniu, które przeszkadza innym w wypowiedaniu ich myśli, jak i milczenia, które oznaczałoby pogardę ubliżającą treści przemówienia innych.

6) Nie przerywaj nigdy temu, który mówi i nie uprzedzaj zbyt pochopną odpowiedzią zapytania.

7) Miej głos umiarkowany, nigdy gwałtowny lub rozstrzygający. Unikaj wyrazów takich jak: bardzo, nadzwyczajnie, strasznie... to są przesady.

8) Szukaj upodobania w prostocie i prawości. Symulacja, wykręty, dwuznaczniki wyrachowane, na które pozwalają sobie bez skrupułu niektóre nabożne osoby, dyskredytują pobożność.

9) Powstrzymuj się od wszelkich słów grubiańskich, trywialnych, czy nawet zbędnych. Pan nasz przestrzega, że zażąda z nich rachunku w dzień sądu.

10) Przede wszystkim umartwiaj wolę, to sprawa zasadnicza. Naginaj ją nieustannie do tego co uważasz za miłe Bogu i za rozkaz Opatrzności, nie biorąc w rachubę własnych upodobań i wstrętów, pragnień i odraz. Ulegaj nawet podwładnym w rzeczach nie dotyczących chwały Bożej i obowiązku twego stanowiska.

11) Najdrobniejsze nieposłuszeństwo rozkazom, czy nawet życzeniom Przełożonych uważaj za odnoszące się do Boga.

12) Pamiętaj, że wprowadzisz w czyn największe z umartwień, jeżeli potrafisz cieszyć się, gdy cię upokarzać będą, i jeżeli posłuszeństwo twoje będzie doskonałym w stosunku do tych, którym Bóg chce żebyś był uległy.

13) Z radością przyjmij napomnienie i lekceważenie twojej osoby: oto słowa św. Jana od Krzyża i rada którą czytamy w *Naśladowaniu*: "nie mów o sobie ani dobrze ani źle, nie mów wcale, milcząc staraj się, aby o tobie zapomniano".

14) Gdy wobec upokorzenia lub nagany masz ochotę szemrać i smucić się, powiedz jak Dawid: "Dobrze mi, żeś mnie upokorzył".

15) Nie podtrzymuj w sobie lekkomyślnych pragnień. Św. Franciszek Salezy mawiał: "Pragnę niewiele, a i tej niewielkiej ilości pragnień, pragnę bardzo mało".

16) Przyjm z poddaniem umartwienia zesłane przez Opatrzność, krzyże i prace przywiązane do stanowiska, na którym ona cię postawiła. "Tam gdzie jest mniej naszego wyboru, mówi św. Franciszek Salezy, jest więcej upodobania Bożego". Chcielibyśmy wybierać sobie krzyże, mieć inny niż nasz; wolelibyśmy



nieść krzyż ciężki a mający pewien rozgłos, niż krzyż lekki a męczący swą jednostajnością. To złuda: to nasz krzyż trzeba nieść, a nie inny. Zasługa jego nie jest w jego rodzaju, ale polega na doskonałości z jaką go się znosi.

17) Nie niepokój się pokusami, skrupułami, oschłością duchową: "co się czyni w oschłości, jest większą zasługą przed Bogiem, niż to co się czyni w pocieszeniu", mówi św. Biskup Genewski.

18) Nie trzeba się zbytnio martwić upadkami, ale upokarzać się nimi. Upokarzać się jest rzeczą dobrą, którą niewiele osób rozumie; niepokoić się i być wytraconym z równowagi jest rzeczą złą, bo w tego rodzaju niepokoju i rozczarowaniu miłość własna odgrywa wielką rolę.

19) Nie dowierzajmy zarówno nieśmiałości, zniechęceniu, które denerwuje jak i zarozumiałym myślom, które są właściwie pychą w działaniu. Pracujmy jak gdyby wszystko zależało od naszych wysiłków, lecz bądźmy pokornymi jakby nasza praca nie miała żadnego znaczenia.

#### IV.

### **Umartwienie w czynach naszych zewnętrznych**

1) Bądź bardzo dokładnym w wypełnianiu raz postawionego sposobu twego życia, słuchaj bez ociągania, pamiętając na słowa św. Jana Berchmansa: "Moja pokuta, to spełnianie zwykłych uczynków życia". "Przywiązywanie największej wagi do małych rzeczy, oto moja zasada".

2) Spełniając obowiązki swego stanu staraj się być zadowolonym z wszystkiego co mogłoby ci się niepodobać i drażnić, mając znowu w pamięci słowa św. Franciszka: "Nigdy mi nie jest lepiej jak gdy mi jest niedobrze".

3) Nie poświęcaj ani chwili próżniactwu, bądź zajęтым od rana do nocy bez wytchnienia.

4) Jeżeli spędzasz życie choć w części nad nauką, stosuj do siebie rady św. Tomasza z Akwinu udzielane uczniom: "Nie zadawajcie się powierzchownym korzystaniem z tego co czytacie czy słyszycie, lecz starajcie się przeniknąć i zgłębić treść całą; nie pozostawajcie w wątpliwości w rzeczach, co do których możecie mieć pewność. Pracujcie z świętą chciwością nad zubożeniem waszego umysłu, ułóżcie systematycznie w pamięci wszystkie

wiadomości, jakie dane wam jest zdobyć, jednakże nie starajcie się zgłębiać tajemnic, które przekraczają waszą inteligencję".

5) Zajmuj się jedynie czynnością chwili obecnej, nie wracając do tego co ją poprzedziło, ani nie wybiegaj myślą ku temu co nastąpi i mów ze św. Franciszkiem: "Gdy robię to, nie jestem obowiązany robić nic innego", "dość szybko jeśli dość dobrze", "spieszmy się statecznie".

6) Bądź skromnym w sposobie bycia. Nic doskonalszego jak zewnętrzny wygląd św. Franciszka; trzymał głowę zawsze prosto, unikając jednakowo owej lekkości, która nią obraca na wsze strony, niedbalstwa, które ją naprzód pochyla i usposobienia dumnego i wyniosłego, które ją w tył odrzuca. Twarz jego była zawsze spokojna, bez zakłopotania, wesoła, pogodna i szczerą, jednakowoż bez żartobliwości niedyskretnej, bez głośnego, niepohamowanego lub zbyt częstego śmiechu.

7) Gdy był sam zachowywał się tak jakby znajdował się w licznych towarzystwie. Nie zakładał nogi na nogę, nie opierał głowy na łokciu. Gdy modlił się był nieruchomy jak kolumna. Gdy natura poddawała mu myśli użycia jakiejś wygody, nie słuchał jej.

8) Uważaj czystość i porządek za cnotę, brud i nieporządek za wadę, precz z ubraniem brudnym, poplamionym lub podartym. Z drugiej strony, uważaj za wadę jeszcze większą zbytek i światowość. Tak postępuj aby patrząc na twoje ubranie nikt nie mógł powiedzieć: to jest brudne lub to jest eleganckie, lecz by każdy mógł rzec: to jest odpowiednie, właściwe.

## V.

### **Umartwienie w stosunkach z bliźnimi**

1) Znoś wady bliźniego, wady wychowania, umysłu, charakteru. Znoś wszystko co ci się w nim nie podoba, sposób chodzenia, zachowania, głos, akcent, albo cokolwiek innego.

2) Znoś wszystko od wszystkich, znoś aż do końca i po chrześcijańsku. Unikaj zarozumiałej cierpliwości, która zdaje się mówić: "Cóż mię łączy z tym lub owym?". "W czymże dotyczy mię to, co on mówi?". "Czyż potrzebuję przychylności, sympatii a nawet uprzejmości od kogokolwiek, a zwłaszcza od

niego właśnie?". Nic więcej małostkowego przed Bogiem jak te obojętności wyniosłe, pogardliwe, na pewno lepsze byłoby zniecierpliwienie.

3) Masz ochotę rozgniewać się – bądź łagodnym dla miłości Chrystusowej; szukasz zemsty – płac dobrem za złe. Mówią, że wielką tajemnicą trafienia do serca św. Teresy było, zrobić jej przykrość. Chcesz okazać niezadowolenie komu – uśmiechnij się do niego z dobrocią; chcesz uniknąć spotkania kogoś – przez cnotę szukaj go; chcesz źle o nim mówić – mów dobrze; chcesz mówić surowo – mów łagodnie, serdecznie.

4) Miej upodobanie w chwaleniu braci, zwłaszcza tych, do których masz wrodzoną niechęć.

5) Nie bądź rozumnym kosztem miłości.

6) Jeżeli w twojej obecności pozwala sobie ktoś na rozmowę niewłaściwą lub szkodzącą opinii bliźniego, możesz zwrócić uwagę mówiącemu, ale lepiej zρέcznie skieruj rozmowę na inny przedmiot lub wyrazem twarzy okaż smutek lub umyślną nieuwagę, dając poznać, że to co mówią, nie podoba ci się.

7) Jeżeli oddanie małej przysługi przychodzi ci z trudem, zaznacz gotowość do spełnienia takowej, a zyskasz podwójną zasługę.

8) Miej wstręt do odgrywania roli ofiary w oczach własnych i cudzych. Nie wyolbrzymiaj swych ciężarów, staraj się uważać je za lekkie. Bo są one takimi w istocie daleko częściej niż się wydaje, a byłyby nimi zawsze gdybyśmy mieli więcej cnoty.

## **Zakończenie**

W ogóle naucz się odmawiać naturze tego, czego żąda od ciebie niepotrzebnie, – a naucz się żądać od niej tego, czego ci odmawia bezzasadnie. Postępy twoje w cnocie, mówi autor *Naśladowania Jezusa Chrystusa*, wzrastać będą w stosunku do gwałtu, jaki sobie zadasz.

Trzeba umrzeć, mówił św. Biskup Genewski, trzeba umrzeć, by Bóg żył w nas, "bo niepodobieństwem jest dojść do łączności duszy z Bogiem inną drogą jak przez umartwienie". Te słowa *trzeba umrzeć* są twarde, lecz po nich nastąpi wielka słodycz, bo umiera się sobie dla złączenia się z Bogiem przez tę śmierć.

Oby Bóg pozwolił nam mieć prawo zastosowania do siebie tych pięknych słów św. Pawła do Koryntian:

"We wszystkim znosimy utrapienia... Nosimy w sobie zawsze i wszędzie śmierć Jezusa, by życie Jezusa objawiło się też w nas" (II Kor. 4, 8. 10) (a).

---

"Szkoła Chrystusowa". Czasopismo poświęcone zagadnieniom życia wewnętrznego, Rok X. – Tom XVIII. Lwów 1939. DRUKIEM I NAKŁADEM WYDAWNICTWA OO. DOMINIKANÓW, ss. 133-146. (Marzec 1939). (*Za pozwoleniem Władzy Duchownej*). (b)

### **Przypisy:**

(1) Dziełko to o umartwieniu chrześcijańskim jest syntezą wszystkiego najlepszego, co napisano w tym przedmiocie. – Zawdzięczamy je J. Em. Kardynałowi Mercier. Napisane zostało 50 lat temu dla aspirantów do stanu duchownego, których Kardynał Mercier był Dyrektorem. – Wprowadzając zasady zawarte w nim w życie, nieżyjący już dzisiaj świątobliwy Kardynał wzniosł się sam na szczyty doskonałości chrześcijańskiej.

(a) Por. tekst Wulgaty i uwspółcześniony przekład ks. Jakuba Wujka SI (z 1936 r.): "*In omnibus tribulationem patimur... Semper mortificationem Iesu in corpore nostro circumferentes, ut et vita Iesu manifestetur in corporibus nostris* (We wszystkim utrapienie cierpimy... zawsze umartwienie Jezusa z sobą nosząc w ciele naszym, aby i żywot Jezusowy w naszych ciałach się okazał)". (Przyp. od red. *Ultra montes*).

(b) Por. 1) Ks. Alfons Rodriguez SI, [\*O doskonałości chrześcijańskiej\*](#).

2) Papież Leon XIII, [\*Złota książeczka o praktyce pokory\*](#).

3) O. Maurycy Meschler SI, [\*Trzy podstawy życia duchowego\*](#).

4) Tomasz à Kempis, [\*De imitatione Christi. O naśladowaniu Jezusa Chrystusa\*](#).

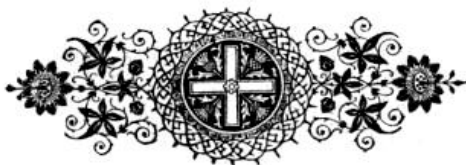
5) Bp Jan Piotr Camus, [\*Duch świętego Franciszka Salezego, czyli wierny obraz myśli i uczuć tego Świętego\*](#).

6) O. Brunon Vercruysse SI, [\*Przewodnik prawdziwej pobożności czyli nowe praktyczne rozmyślenia na każdy dzień roku o życiu Pana Naszego Jezusa Chrystusa\*](#).

7) Św. Alfons Liguori Biskup, Doktor Kościoła, [\*Doskonałość chrześcijańska według nauk i pism św. Teresy\*](#).

8) Ks. Kazimierz Naskręcki, [\*Życie nadprzyrodzone. Krótkie nauki o Sakramentach świętych i modlitwie\*](#).

- 9) Ks. Jacek Tylka, [\*O cnotach heroicznych.\*](#)
- 10) Piotr kardynał Gasparri, [\*Katechizm katolicki \(Catechismus catholicus\).\*](#)
- 11) Ks. Marian Morawski SI, [\*Dogmat łaski. 19 wykładów o porządku nadprzyrodzonym.\*](#)  
(Przyp. od red. *Ultra montes*).



( [HTM](#) )