Antoni Wielki (zm. 356 r.), którego tradycja uważa za pierwszego mnicha i mistrza ascezy, przekazuje nam na temat wyrzeczeń uwagę może cokolwiek zaskakującą. Czytamy:

Abba Antoni powiedział też, że są ludzie, którzy wyniszczyli ascezą swoje ciało, ale ponieważ zabrakło im roztropności, oddalili się od Boga.

Asceza nie ma w polszczyźnie wydźwięku, który wzbudza entuzjazm, kojarzy się raczej ze smętnymi mnichami i mniszkami, okrywającymi swe wychudłe ciała w brudne łachmany. Tymczasem słowo greckie "askesis" oznacza po prostu ćwiczenie się w czymś, np. w czytaniu czy w sporcie. Dla chrześcijan antyku askesis oznaczało przede wszystkim ćwiczenie się w cnocie. Antoni zatem mówiąc o ascezie, nie ma na myśli jedynie postu, ale raczej cały wachlarz praktyk, które mają pomóc usunąć wady i dać większą siłę wzrastającym cnotom. Praktykami ascetycznymi, o których mówią Ojcowie, są czytanie, recytacja psalmów i modlitw, post, jałmużna, okazywanie łagodności i miłosierdzia, czuwanie nocne, praca. Jak zatem widzimy niewiele ma to wspólnego ze smutkiem i udręczeniem złego ciała. Fundamentem tych ćwiczeń jest wytrwałość, ponieważ, jak podkreślają Ojcowie, korzyść przynosi tylko to, co jest praktykowane długo i wytrwale, a co jest praktykowane krótko i w sposób niedbały przynosi jedynie szkodę.

Stąd właśnie uwaga Antoniego: nie chodzi o poszczenie dla poszczenia, o pozbawienie się snu i modlitwę w nocy dla niej samej. Człowiek ascezy musi wiedzieć, co chce osiągnąć i tak miarkować swój wysiłek, aby go doprowadził do celu, którym jest ukochanie Boga i bliźniego. Stąd konieczność roztropności, owej matki wszystkich cnót. Pomyślmy: czy nasza pobożność, nasza asceza, kieruje nas ku większemu szacunkowi wobec Boga i drugiego człowieka?

Źródło: TUTAJ .

Zbyszek