

[IV.] UMJERENOST (KKC 1809)

OPIS KREPOSTI: Umjerenost je moralna krepost koja obuzdava privlačnost naslada i osposobljava za ravnotežu u upotrebi stvorenih stvari. Umjereni osobe osjetne težnje usmjeravaju prema dobru; čuvaju zdravu moć rasuđivanja i ne idu za vlastitim nagonom (KKC 1809). Primjerice, dijete vježba umjerenost kada iz zdjele pune slatkiša uzme samo jedan, a odrasla osoba kada se svjesno odluči na post i kada to nije propisano.

Ta krepost naziva se i uzdržljivost ili trijeznost, jer nam pomaže živjeti u skladu i radosti s ljudima, sa svim stvorenjima i stvarima; pomaže nam u kontroli naše afektivnosti, ponajprije uspostavljajući gospodstvo nad samim sobom. Bezbrojna su područja moguće (ne)umjerenosti: povezujemo je s jelom i pićem, zabavom i igrom, s potrošnjom, sa spavanjem i odmaranjem, izgledom, modom, govorom, duhovnošću, ljubavlju... Umjerenost u svim tim područjima svakodnevnoga života temelji se na odluci da, živeći u danim uvjetima, ni u čemu ne pretjerujemo nego da uravnoteženo raspoređujemo svoje snage i darovano nam vrijeme na ono što izgrađuje kako nas osobno tako i naše bližnje.

Postoji opasnost da umjerenost brkamo s osrednjošću. Osrednjost je manjak apostolskog žara; pomanjkanje čvrste odluke, kontrole želje i volje za uspostavljanjem ravnoteže dobrih navika u našoj obitelji. Stoga neka u nama odzvanjaju riječi iz knjige Otkrivenja: „Znam tvoja djela: nisi ni studen ni vruć. O da si studen ili vruć! Ali jer si mlak, ni vruć ni studen, povratit ću te iz usta“ (Otk 3,15). Zato u svojim odlukama budimo vrući, a ne mlaki!

PITANJA

za sve članove obitelji: Koje pozitivne primjere življenja kreposti umjerenosti prepoznajemo u svojoj obitelji?

za supružnike/roditelje:

- U čemu sve prepoznajem neumjerenost u svom životu? Ugrožava li to moju obitelj?
- Što drugi članovi obitelji o tome misle i dopuštam li drugim članovima obitelji da me na to upozore?
- Pokazujem li djeci primjerom samokontrole kako se živi umjerenost ili se prepuštam hedonizmu u različitim oblicima (hrana, piće i dr.)? Jesam li spreman/a postiti i kada to nije propisano?

za djecu:

- Kada dobijem slatkiše, pojedem li ih sam sve odjednom? Je li mi teže sačuvati dio za kasnije ili ih podijeliti s drugima? Zašto?
- Je li mi teško kada mi roditelji nešto ne daju ili ne dopuštaju (jesti nezdravu hranu, gledati neprimjerene televizijske sadržaje, igrati nasilne igrice itd.)?
- Kako se tada osjećam i kako se ponašam? Mogu li te situacije iskoristiti da naučim kako biti umjeren?

za mlade:

- Što uzrokuje moju neumjerenost?
- Živim li neumjereni da bi se svidio/svidjela drugima? Je li moguće biti umjeren i prihvaćen u društvu? Ako nije, je li tada bolje promijeniti društvo?
- Mogu li moje neumjernosti narušiti odnos s roditeljima i drugim članovima obitelji? Što bih mogao učiniti da to spriječim?
- Uvažavam li ekonomsku situaciju moje obitelji? Prilagođavam li tome svoje želje i potrebe?

za bake i djedove:

- Molim li za zagovor sv. Joakima i sv. Ane da se usavršujem u umjerenosti prikladno svojoj dobi ili pod svaku cijenu želim "nadoknaditi propušteno" prepuštajući se varljivim užicima?
- Shvaćam li da je dopušteno biti neumjeren jedino u sebedarnoj ljubavi ili smatram da sam dao dovoljno ljubavi svojoj djeci, pa sad očekujem uzvrat?
- Poučavam li unuke umjerenosti ili im skrivečki dopuštam ono što im njihovi roditelji brane pa dok sam s njima postaju neumjereni u jelu i piću (grickalice, slatkiši i nezdravi napitci), gledanju televizije, igranju na računalu i dr.?

PRIMJER SVETE OBITELJI: Isus, Marija i Josip duboko su poštivali dostojanstvo svake osobe i prirodu. Posebno su Marija i Josip, po milosti Duha Svetoga, razumjeli da umjerenost korištenje stvari služi za zdravlje duše i tijela, a pretjerivanje narušava fizičku i duhovnu ravnotežu.

MOLITVA: Slavimo vas i blagoslivljamo Isuse, Marijo i Josipe u Svetoj obitelji sabrani, po kreposti umjerenosti koju ste radosno živjeli svjedočeći umjerenost i ravnotežu u korištenju životnih ugoda. Zato vas je Bog obdario međusobnim skladom i unutarnjim mirom koje ste zračili u svojim gestama. Pomozite nam da postanemo skladne i zrele osobe koje sve gledaju čistim očima i čistim srcem, koje znaju upravljati svojim instinktima i strastima i sve prihvaćati s dubokim poštovanjem kao dar. **Amen.**

ODLUKA: Po zagovoru Svete nazaretske obitelji odlučujemo u našoj obiteljskoj svakodnevnicu živjeti krepost umjerenosti tako što ćemo:

mi supružnici/roditelji...

mi djeca...

mi mladi...

mi bake i djedovi...

Odlučujemo da ćemo jedni druge podupirati i ohrabrivati u provođenju te odluke uzdajući se iznad svega u Božju pomoć i milosrđe. (*Za ustrajnost u odluci dobro je izmoliti deseticu krunice.*)