

Umiarkowanie jest cnotą moralną, która pozwala opanować dążenie do przyjemności i zapewnia równowagę w używaniu dóbr stworzonych.

1. Zapewnia panowanie woli nad popędami i utrzymuje pragnienia w granicach uczciwości.

2. Osoba umiarkowana kieruje do dobra swoje pożądania zmysłowe, zachowuje zdrową dyskrecją i "nie daje się uwieść... by iść za zachciankami swego serca" (Syr 5, 2).

3. "Nie idź za twymi namiętnościami: powstrzymaj się od pożądań!" (Syr 18, 30).

4. W Nowym Testamencie umiarkowanie jest ono nazywane "skromnością" lub "prostotą". Powinniśmy żyć na tym świecie "rozumnie i sprawiedliwie, i pobożnie" (Tt 2, 12).

5. Umiarkowanie miarkuje pociąg do przyjemności zmysłowych i utrzymuje je w granicach godziwych dla człowieka.

6. Umiarkowanie sprawia, że podporządkowujemy przyjemności zmysłowe, namiętności pod władzę rozumu i woli.

7. Przyjemności w naszym życiu nie mogą być celem ale środkiem należy więc je podporządkować rozumowi oświeconemu wiara.

8. Ciało należy trzymać w karności i stosować umartwienia:

a) zmysłów: wzrok, słuch, mowa, dotyk, smak,

b) uczuć,

c) myśli,

d) pamięci, wyobraźni, marzeń

9. Umiarkowanie w jedzeniu i piciu:

a) obżarstwo to złe zamiłowane do przyjemności jedzenia czy picia. Szukamy ich jako celu a nie jako środka,

b) człowiek czyni się niewolnikiem swych przyjemności (alkoholizm, bulimia, anoreksja),

10. Czystość ma na celu uporządkowanie poszukiwanie rokoszy seksualnej:

a) unikanie myśli, uczuć, wyobrażeń nieczystych,

b) opanowanie zmysłów wzroku, słuchu, dotyku,

11. Z cnotą umiarkowania związana jest pokora: daje nam poznanie siebie samych, skłania nas do oceniania siebie według rzeczywistej naszej wartości.

12. Z cnotą umiarkowania związana jest łagodność: uprzedza i miarkuje gniew, znosi bliźniego, mimo wad obchodzi się z nim łaskawie,

a) panowanie nad sobą, np. nad gniewem,

b) znoszenie wad bliźniego,

c) przebaczenie zniewag i życzliwość dla wszystkich.

d) unikajmy sprzeczek, wybuchów, słów lub czynów obraźliwych, porywczych, by nie zrażać innych osób.