

opusdei.org

5 porad na Wielki Post od św. Josemarii

Portal aleteia opublikował artykuł ze wskazówkami jak dobrze przeżyć Wielki Post w oparciu o nauczanie św. Josemarii.

24-02-2024

W czasie Wielkiego Postu Kościół zachęca nas do umartwienia, jałmużny i postu, abyśmy w ciągu tych 40 dni mogli przez pokutę spotkać Chrystusa

Katechizm Kościoła Katolickiego stwierdza, że każdy, kto chce osiągnąć cel, jakim jest Niebo, musi przejść przez Krzyż. W numerze 2015 KKK wyjaśnia, że „Droga do doskonałości wiedzie przez Krzyż. Nie ma świętości bez wyrzeczenia i bez walki duchowej. Postęp duchowy zakłada ascezę i umartwienie, które prowadzą stopniowo do życia w pokoju i radości błogosławieństw”.

Umartwienie to uświadomienie ciała, że to nie ono nami rządzi, ale że silniejszy jest nasz duch. W taki sposób, że gdy nadejdzie pokusa, będziemy umieli odpowiedzieć stanowczym „nie”! Ponieważ poprzez ascezę i umartwienie będziemy ćwiczyć naszą wolę.

Skoro umartwienie to klucz do osiągnięcia świętości, nie powinno być praktykowane tylko w okresie Wielkiego Postu, ale musi być dokonywane codziennie. W

codzienności znajdujemy możliwość wzmocnienia naszego ducha.

Św. Josemaría Escrivá, święty, który zachęca nas do uświęcania naszego codziennego życia, powiedział, że musimy żyć w duchu prawdziwej pokuty.

Skąd mam wiedzieć, które umartwienie jest dla mnie odpowiednie?

Skoro już wiemy, na czym polega umartwienie i dlaczego jest ono tak ważne, podzielimy się tutaj kilkoma refleksjami, które pomogą nam nadać sens codziennym ofiarom, zaproponowanymi przez św. Josemaríę Escrivá de Balaguer.

PRZEGLĄDAJ SIĘ SWOJEMU DNIOWI

Poświęć kilka minut na analizę swoich codziennych czynności, od momentu przebudzenia aż do wieczora.

Analiza Twojego dnia pomoże Ci dowiedzieć się, jakie obszary są ważne w Twoim życiu i pokaże miejsca lub osoby, do których ciągle się udajesz.

W starożytności pustynia i góry były miejscami spotkania z Bogiem na modlitwie, ponieważ były oddalone od cywilizacji. Dzisiaj udaj się na pustynię swojego pokoju i poświęć trochę czasu na sprawdzenie, gdzie możesz się poprawić.

Dalsza część artykułu na portalu
Aleteia

Karen Hutch, aleteia.pl

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/5-porad-na-
wielki-post-od-sw-josemarii/
\(08-08-2025\)](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/5-porad-na-wielki-post-od-sw-josemarii/)