

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. Josemarię Escrivá de Balaguer.

# 1

## 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://opusdei.org/pl-pl/article/5-porad-na-wielki-post-od-sw-josemarii/> (27-03-2025)