

KU ZBAWIENIU

KU CNOTOM I WARTOŚCIOM



UMARTWIENIE I POST

- Najpierw trzeba ofiarować Bogu mirrę albo umartwić własne ciało, a dopiero potem kadzidło pobożnej modlitwy.
- Post jest zdrowotny, kiedy łączy się z powstrzymaniem od nałogów, z modlitwą i jałmużną. **(św. Albert)**
- Modlitwa wyprasza siłę dla postu, a post łaskę modlitwy. Post wzmacnia modlitwę, a modlitwa wzmacnia post i niesie go przed Boga. **(św. Bernard)**
- Dzieci, umartwiajcie się w rzeczach małych, aby móc łatwiej umartwić się w rzeczach wielkich. **(św. Filip Nereusz)**
- Dobrą rzeczą jest umartwianie ciała, ale lepszą oczyszczanie serca z jego źle uregulowanych uczuć.
- Im bardziej dusza umartwia swoje naturalne skłonności, tym bardziej czyni się zdolna przyjąć światło i niebieskie natchnienie.
- Niemożliwe jest osiągnięcie prawdziwego zjednoczenia duszy z Bogiem, jeżeli nie poprzez umartwienie.
- Uwierzcie mi, że umartwienie zmysłów w patrzeniu, odczuwaniu i mówieniu, jest warte więcej niż noszenie łańcucha i włosiennicy. **(św. Franciszek Salezy)**
- Dzięki drobnym umartwieniom osiągniemy zapal w modlitwie, pokonamy pokusy ciała i zatriumfuje cnota.

- Miłością i umartwieniem pokonacie i dotrzecie do róży bez kolców.
- Post, który wszyscy możecie praktykować, to strzeżenie waszego serca i waszych zmysłów.
- Umartwienie zmysłów sprzyja zachowaniu czystości i umocnieniu ducha. **(św. Jan Bosko)**
- Taki post najmiłszy jest Bogu, gdy dasz biednemu, co sobie ujmiesz. Twoje ciało trochę się osłabi, ale ciało ubogiego się wzmocni. **(św. Grzegorz Wielki)**
- Post jest uspokojeniem dusz naszych, statecznością dla starych, nauczycielem młodych, mistrzem powściągliwych: każdy wiek i każdą płęć ozdabia jakby wieńcem. **(św. Jan Chryzostom)**
- Modlicie się, wzdychacie, płaczecie. Ale czy pościecie, czy czuwacie, czy śpicie na twardych łóżach, czy biczujecie się? Jeśli nie doszliście jeszcze do tego, nie sądźcie, że zrobiliście wszystko. **(św. Jan Maria Vianney)**
- Człowiek, odrzucający próżną radość, jest w swych uczynkach łagodny, pokorny i roztropny. Nie czyni bowiem niczego gwałtownie i gorączkowo pod wpływem drażliwości i radości.
- Droga życia nie kocha pisku i gadania; wymaga bardziej umartwienia woli niż wielkiej wiedzy. Kto czerpie mniej przyjemności z rzeczy ziemskich, ten dalej posunie się na tej drodze.
- Nie męcz się na próżno, ponieważ nie wejdiesz w upodobanie i słodycz ducha, jeżeli nie poddasz się umartwieniu od tego wszystkiego, co pragniesz. **(św. Jan od Krzyża)**
- Obyśmy potrafili narzucać sobie ćwiczenie w umartwianiu, które jest dla nas czymś obowiązkowym.
- O, Jezu, daj nam łaskę, abyśmy zrozumieli ducha umartwienia, a zwyciężymy siebie, wszystkich nieprzyjaciół wewnętrznych i zewnętrznych.
- Starajcie się umartwić wasz język, jeżeli chcecie sprawić radość waszemu sercu.

- Umartwienie jest cenzurą, którą każdy ze śmiertelników musi umieć sobie narzucić. **(bł. Jan XXIII)**
- Jeżeli człowiek się nie umartwia, nigdy nie wniesie owocu woli Bożej w siebie.
- Tak samo jak każdego dnia musimy nakręcać zegarek, aby się nie zatrzymał, tak samo musimy się umartwiać czymś z obawy, że wpadniemy w jałowe samozadowolenie. **(św. Joanna de Chantal)**
- Bądź człowiekiem umartwionym, ale nie pozbawionym serca i zgorzkniałym. – Bądź skupiony, ale nie skulony.
- Bez umartwienia nie ma cnoty.
- Dzień bez umartwienia jest dniem straconym, gdyż nie wyrzekliśmy się siebie, nie złożyliśmy Bogu całopalnej ofiary.
- Jak niewiele warta jest pokuta bez umartwienia.
- Miłość krzepnie również dzięki wyrzeczeniu i umartwieniu.
- Oto wonne owoce umartwionej duszy: zrozumienie i ustępliwość dla ludzkiej biedy, a nieprzejednanie dla własnej.
- Szukaj umartwień, które nie sprawią umartwienia innym.
- Taki stopień świętości posiadasz, jaki osiągniesz w umartwieniu się dla Miłości.
- Umartwienie jest mostem zwodzonym, który ułatwia nam wejście do zamku modlitwy.
- „Umartwienie” zewnętrzne jest pokorą zmysłów.
- Winniśmy przyjmować umartwienia z tym samym usposobieniem, z jakim Jezus Chrystus przyjął swoją Świętą Mękę. **(bł. Josemaria Escriva)**
- Aby ciało się nie buntowało, roztropność narzuca mu umartwienia... **(św. Katarzyna ze Sieny)**

- Nie pogardzam umartwieniem. Uznaję, że ono jest dobre dla poskramiania ciała, że ono dławi bunt przeciwko duchowi... **(św. Katarzyna ze Sieny)**
- Dusza kochająca Boskie Serce musi zrozumieć umartwienie i to, co z duchem umartwienia jest związane – miłość krzyża.
- Ile dusz bawi się wymyślaniem drobnych umartwień, przez co czują się jakby zwolnione od tych umartwień, jakie życie, praca ze sobą przynoszą.
- Ważnym rodzajem umartwienia jest ciche, chętne dźwiganie krzyżyków, jakie Bóg na nas zsyła, jest miłość krzyża. Życie przynosi z sobą od czasu do czasu większy krzyż, a dzień w dzień małe krzyżyki, niby małe ukłucia szpilką. **(bł. Urszula Ledóchowska)**
- Wstrzemięźliwość jest matką czystych myśli, rozumnych chęci, zba wiennych rad. Przez dobrowolne umartwienie ciało obumiera żądzą, duch odnawia się w cnocie.
- Zbyteczny byłoby trud głodzić się, a nie wyzbywać się przewrotnej woli! I próżny mózół dręczyć ciało postem, a nie cofać się od zamiaru grze szenia. **(św. Leon Wielki)**
- Umartwienie musi uczynić ciało powolniejszym narzędziem duszy, natomiast nie powinno go niepotrzebnie wyczerpywać i wyniszczać. **(bł. Jerzy Matuszewicz)**
- Cała rzecz w tym, iż nie możemy stać się ludźmi prawdziwej modlitwy i zjednoczenia z Bogiem, jeśli nie żywimy wielkiej miłości dla umartwienia tak zewnętrznego, jak wewnętrznego, a co za tym idzie, nie praktykujemy go czynnie przez całe życie. **(św. Paweł od Krzyża)**
- Dzięki wyrzeczeniu zyskuje się więcej radości w stworzeniach, radości, której nigdy nie zakosztuje chciwiec, bo jego niepokój nie pozostawia mu koniecznej swobody serca. **(św. Edyta Stein)**
- ... umartwienie jest potrzebne, aby dusza mogła wybić się na wolność i wznieść się do wysokiej doskonałości. **(św. Teresa z Avili)**

- Gdyby wiedziano, ile człowiek zdobywa przez wyrzeczenie się siebie we wszystkim.
- Moje umartwienia polegały na łamaniu mojej woli, zawsze gotowej się przeciwstawić, na powstrzymywaniu się od odpowiedzi, na oddawaniu usług bez podkreślania ich wartości...
- Pisanie pobożnych ksiązek lub układanie najwznioślejszych poezji nie jest warte najdrobniejszego aktu wyrzeczenia.
- Tak dobrze jest wspominać Jezusa przez małe wyrzeczenia, wspomóc Go w zbawianiu dusz, które odkupił za cenę własnej krwi, a które czekają naszego ratunku, by nie stoczyć się do przepaści. **(św. Teresa z Lisieux)**
- Jeżeli ktoś, kto już był jedną nogą w raju, porzuciłby umartwienie na krótką chwilę, która potrzebna by była do umartwienia innego, naraziłby się na niebezpieczeństwo zagubienia. **(św. Wincenty a Paulo)**
- Bez umartwienia jesteśmy jak drzewa nie podcinane albo jak ogrody bez opieki. **(św. Wincenty Pallotti)**
- Pościmy i powstrzymujemy się od wina i mięsa, ale nie z nienawiści i pogardy, lecz z nadziei nagrody. Chcemy się bowiem wznieść ponad rzeczy zmysłowe i pożywać pokarm duchowy. **(św. Cyryl Jerozolimski)**
- Ci właśnie, którzy chwalebnie i umiejętnie pełnią cnotę wstrzemięźliwości, w tym celu umartwiają swe ciało, aby łamać pychę duszy.
- Mniej odczuwa ciało uciążliwość postów i wstrzemięźliwości, gdy dusza łaknie sprawiedliwości.
- Na jakąż pochwałę zasłużymy za bladość spowodowaną postem, jeśli jesteśmy sini z zawiści.
- Strzeż się, abyś nie uważała się za świętą, jeśli zaczniesz pościć i umartwiać się. Ta bowiem cnota jest dopiero drogą do świętości.
- W ciągłym poście należy trzymać się zasady, by w długiej podróży stale były podtrzymywane siły, abyśmy wśród biegu nie padli na pierwszym postoju.

- Wstrzemięźliwość bowiem pomaga nie tylko jednej, ale w ogóle wszystkim cnotom.
- Wtedy, powiadam, znakomita jest wstrzemięźliwość, wtedy piękne i wspaniałe poskramianie ciała, gdy dusza pozbywa się wad.
- W wielkim poście należy rozwinąć żagle wstrzemięźliwości i całych wodzy ma woźnica popuścić śpieszącym rumakom. **(św. Hieronim)**
- Duch pokuty polega przede wszystkim na tym, abyśmy te liczne drobności, z którymi codziennie spotykamy się na naszej drodze – czyny, wyrzeczenia, ofiary, usługi... przekształcali w akty miłości, skruchy w umartwienia. W ten sposób na koniec dnia powstanie wspaniały bukiet, który ofiarujemy Bogu!
- Ileż cię kosztuje to umartwienie, które ci podsuwa Duch Święty! Patrz uważnie na Krzyż... a pokochasz to przebłaganie za grzechy.
- Umacniaj swego ducha umartwienia w drobnych sprawach miłości bliźniego, pragnąc, by wszyscy ukochali drogę do świętości pośród świata: jeden uśmiech może być czasami najlepszym wyrazem ducha pokuty.
- Umartwienie jest niezbędną przesłanką całego apostołstwa i doskonałej realizacji każdego apostołskiego poczynania. **(bł. Josemaria Escriva)**

