Mit jelent a napi önmegtagadás, és miért jó?

Nem hatalmas, drámai önsanyargatásról van szó, hanem apró, mindennapi lemondásokról, amelyekkel megeddzük a akaratunkat.

1. Miért fontos?

- **Irányítjuk az érzelmeinket:** Ha gyakoroljuk a lemondást, az ész és az akarat uralkodik a vágyainkon, nem pedig fordítva.
- **Védelem a kísértések ellen:** A belső fegyelmezetlenségünk a gyenge pontunk. Ha naponta megtanulunk nemet mondani magunknak, a rossznak kevésbé lesz fogása rajtunk.
- **A lényegre fókuszálunk:** A hiba ott kezdődik, ha a pillanatnyi kényelmet vagy élvezetet (kis jó) többre tartjuk a lelki fejlődésnél (nagyobb jó).

2. Hogyan néz ki ez a gyakorlatban?

Apróságokról és következetességről beszélünk:

- **Evés és böjt:** Kevesebb édesség, valamint a szerdai és pénteki böjtök betartása – ez edzi az akaratot.
- **Kütyük és képernyőidő:** A telefon- és közösségimédia-használat szigorú korlátozása.
- **Pontos imaélet:** A napi imák (például az Úrangyala háromszor naponta vagy a rózsafüzér) fix időben történő elimádkozása.
- **Kötelességek:** A feladatok halogatás nélküli elvégzése és a házimunka pontos teljesítése.

3. Miért érdemes csinálni? (Eredmények)

- **Békésebb család:** Azok a családok, ahol van napi fegyelem, sokkal ellenállóbbak a feszültségekkel és a nehézségekkel szemben, a problémák nagy része magától megoldódik.
- **Erős hit a gyerekekben:** Az ilyen családban felnövő gyerekek felnőttként is szinte kivétel nélkül megőrzik a hitüket.