Napi szintű önmegtagadás és elemi fegyelem

Chad Ripperger atya tanításában a **napi szintű önmegtagadás és elemi fegyelem** nem rendkívüli, teátrális önsanyargatást jelent, hanem a mindennapi élet apró lemondásaiból építkező szellemi és akarati fegyelmet.

Ez a fegyelem az alábbi fő teológiai alapelvekből, gyakorlati lépésekből és szellemi gyümölcsökből áll:

I. Miért elengedhetetlen?

1.**Az érzelmek alávetése a józan észnek és az akaratnak:** A napi önmegtagadás megerősíti az intellektust és az akaratot, s ezáltal az alsóbb rendű vágyakat és érzelmeket aláveti a józan ész irányításának.

2.**Szellemi immunitás kiépítése a démoni kísértésekkel szemben:** A démonok mindig az ember belső életének fegyelmezetlen területeit (például a mértéktelenséget vagy a nem kontrollált indulatokat) használják ki a kísértések során. Ha az ember megszokja, hogy naponta nemet mond önmagának, az alsóbb rendű vágyak, a kísértő sugallatokat azonnal elutasítja, így a démonok elveszítik a kapaszkodójukat.

3.**A kisebb jó feláldozása a nagyobb jóért:** Minden emberi bűnnek és lelki középszerűségnek az a gyökere, hogy az ember nem hajlandó lemondani a kisebb jóról (például az étel vagy a kényelem pillanatnyi élvezetéről) a nagyobb jó (az erény és a megszentelődés) elérése érdekében.

II. Miből áll a napi önmegtagadás a gyakorlatban?

Nem nagy dolgokra kell gondolni, hanem a mindennapok apró, következetes lemondásaira:

- **1. Étkezésbeli mértékletesség és böjt:**
  - Az étkezési vágyak korlátozása (például a túlzott édesség- vagy csokoládéfogyasztás mérséklése).
  - A szerda-pénteki böjtök és a mértékletesség megtartása, amely fizikai szinten gyakoroltatja az akarattal a nemet mondást.
- **2. Képernyőidő és digitális aszkézis:**

- A technológia használata természetes módon élvezetet vált ki az agyban, amit önmegtagadással és lemondással kell ellensúlyozni a fegyelem megőrzéséhez.

- Az okostelefon-használat, a közösségi média és a szórakoztató képernyőidő szigorú korlátozása (pl. esti csendidő, digitális méregtelenítés).

- **3. Kötött, pontos imafegyelem:**

  - Az imaszerkezet pontos betartása önmagában önmegtagadást igényel. Ilyen például az Angelus (Úrangyala) elimádkozása reggel 6:00-kor, déli 12:00-kor és este 18:00-kor, valamint a napi családi Rózsafüzér és a különböző védőimák elimádkozása.

- **4. Kötelességek és házimunka felvállalása:**

  - A mindennapi feladatok halogatás nélküli teljesítése, gyermekeknél a házimunka és tanulmányi kötelességek szigorú számonkérése és végrehajtása.

III. A napi önmegtagadás szellemi gyümölcsei

- **Családi immunitás a démoni támadásokkal szemben:** Azok a családok, amelyekben jelen van a napi önmegtagadás elemi fegyelme, szinte teljesen immúnissá válnak a démoni elnyomással és feszültségekkel szemben; amint ezt a fegyelmet bevezetik, a családot érő szellemi problémák túlnyomó többsége rendeződik.

- **A gyermekek hitének megőrzése felnőttkorban:** Ripperger atya megfigyelése szerint azok a gyermekek, akik olyan családban nevelkednek, ahol a napi önmegtagadás és elemi fegyelem jelen van, felnőttkorukat elérve szinte kivétel nélkül megőrzik a katolikus hitüket.