*Konspekt spotkania Żywego Różańca na marzec 2024 roku*

*W Wielkim Poście codzienna modlitwa różańcowa jest sposobnością do zmagania się z pokusami i pomocą do życia w pokoju serca. Wraz ze Stowarzyszeniem Żywy Różaniec zapraszamy do włączenia się w modlitwę różańcową i proponujemy konspekt, który może być pomocą w przygotowaniu się do Świąt Wielkanocnych.*

„Pewnie wszyscy zgodzimy się z tezą, że we wszystkim musi być umiar. Czas Wielkiego Postu

zachęca nas w sposób szczególny do pielęgnowania cnoty wstrzemięźliwości, czyli umiaru w jedzeniu i piciu.

Czym jest umiarkowanie, czyli wstrzemięźliwość? Ewagriusz z Pontu mówi, że wstrzemięźliwość «jest wędzidłem dla naszego żołądka, chłostą dla żarłoczności, podstawą równowagi, powściąganiem się w objadaniu się do syta, wyrzeczeniem się odpoczynku, narzuceniem sobie twardego stylu życia, ujarzmianiem złych myśli». Podaje również, że cnota ta jest «uwolnieniem od żaru namiętności, wychowawcą ciała, zabezpieczeniem owoców trudów; murem strzegącym sposobu życia, kształtowaniem charakteru, oddalaniem namiętności, […] tchnieniem życia dla duszy, naśladowaniem zmartwychwstania, mocą uświęcającą». W naszym katechizmie cnota ta występuję jako umiarkowanie w jedzeniu i piciu. Tym, co niszczy naszą duchowość i czyni nas niewolnikami tej wady, jest obżarstwo.

W zdobywaniu cnoty wstrzemięźliwości pomaga modlitwa różańcowa, która gasi płomienie namiętności i wprowadza duszę w stan spokoju” – pisze w konspekcie marcowego spotkania Żywego Różańca ks. dr Jacek Gancarek, moderator krajowy Żywego Różańca.