

"Aby stać się prawdziwym uczniem Chrystusa, trzeba się zaprzeć samego siebie,

brać co dnia swój krzyż i naśladować Go (por. Łk 9, 23).

Jest to wyboista droga do świętości, i każdy ochrzczony jest wezwany, by nią iść.

Od niepamiętnych czasów Kościół wskazuje środki, pomagające przemierzać tę drogę.

Przede wszystkim należy do nich pokorne i uległe poddanie się woli Bożej,

któremu towarzyszy stała modlitwa;

następnie formy pokutne typowe dla tradycji chrześcijańskiej,

takie jak wstrzemięźliwość, post, umartwienie oraz wyrzeczenie się dóbr,

samych w sobie pozytywnych;

konkretne gesty otwarcia na potrzeby bliźnich,

Wszystkie te środki zostają na nowo i z większym naciskiem

przypomniane w okresie wielkopostnym,

ponieważ jest on «szczególnym czasem» ćwiczeń duchowych

i ofiarnej posługi dla dobra braci."

/Bł. Jan Paweł II/

