

Nieustanna troska

„Posłaniec św. Antoniego z Padwy” 18(2013) nr 1, s. 21-23.

Z pewnością każdy ma na swój własny użytek różnego rodzaju środki i sposoby, które pomagają w zachowaniu czystości. Tradycja jednak chrześcijańska już od najdawniejszych czasów zajmowała się tą problematyką, ponieważ człowiek wszystkich epok i kultur doświadczał na sobie samym słabości w tym względzie.

Generalnie zatem zagadnienie walki o czystość można podzielić na dwie grupy środków, służących osiągnięciu czystości i jej ugruntowaniu. Są to środki naturalne, które wynikają z pewnych naturalnych działań człowieka zainteresowanego zdobyciem cnoty czystości, oraz środki nadprzyrodzone, które są działaniami człowieka ukierunkowanymi na Boga jako dawcę czystości ewangelicznej.

„Czyż nie do bojowania podobny był człowiek?” (Job 7,1). Walka o czystość wymaga od człowieka wysiłku i nieustannego bojowania z własnymi słabościami. Wystarczy sama wola podjęcia naturalnych środków działań, by stały się one udziałem człowieka.

Wiele światła w kwestii radzenia sobie z pokusami ciała rzucają *Apoftegmaty* zebrane pisma egipskich Ojców Pustyni, powstałe ok. IV w., które są zbiorem różnych porad i wypowiedzi mnichów żyjących na pustyni w Egipcie.

Wyrabianie silnej woli

Człowiek najczęściej popełnia wykroczenia przeciwko czystości, ponieważ widzi w nich pewien rodzaj dobra (przyjemność, rozładowanie napięcia czy odprężenie w stresie). Za sferę poznawczą w człowieku odpowiada rozum, który we współpracy z wolą stanowi o decyzjach człowieka. Istotnym elementem w tym kontekście jest *chcę* człowieka, które leży u początków drogi wyzwania się z nieczystości.

Wola należy do sfery dążeń i pożądanek człowieka i dzieli się na: sferę zmysłową i umysłową. Wola zmysłowa dotyczy ludzkich uczuć, które dzielą się na pożyteczne i szkodliwe. Wola umysłowa za swój cel obiera dobro, które leży w szczęściu człowieka.

Św. Tomasz z Akwinu († 1274) w swoim nauczaniu podkreśla wyższość intelektu nad wolą, gdyż on jest przyczyną sprawczą działania woli. Dzięki rozumowi przedmiot zostaje poznany przez człowieka i postrzegany jako dobro, które z kolei uaktywnia wolę, która pożąda owego dobra. Wola niezależnie od wskazań rozumu pozostaje wolna i w żaden sposób nie jest zobligowana do przyjęcia dobra.

Istotny wpływ na działania człowieka ma również jego sfera zmysłowa i emocjonalna. Człowiek poznaje świat przez zmysły (także jego złe strony). Różnego rodzaju bodźce wytwarzają w nim wrażenie – pewien stan uczuciowy, który człowiek postrzega jako doznanie pozytywne lub negatywne. Uczucia zatem mogą w znacznym stopniu wpłynąć na działanie rozumu i woli.

Wola zatem, by podążała za autentycznym dobrem i nie pozostawała w niewoli zła, winna być nieustannie ćwiczona. Stąd zasady ascezy chrześcijańskiej są wciąż aktualne i pożądane. Każde, nawet najdrobniejsze wyrzeczenie, przyczynia się do wzmocnienia woli, osłabionej grzechem. W procesie wzmocnienia woli, ważne zatem stają się uczucia, szczególnie te, które towarzyszą silnym doznaniom zmysłowym. Ćwiczenie zatem woli winno być również unikaniem tego rodzaju emocji czy wręcz świadomym ich odrzucaniem.

Silna wola jest gwarantem, że człowiek w obliczu różnych pokus i sytuacji skrajnych, poradzi sobie w opanowaniu swej pożądlivości i będzie potrafił zachować prawdziwą czystość serca.

Czuwanie nad sobą

„Bądźcie trzeźwi! Czuwajcie! Przeciwnik wasz, diabeł, jak lew ryczący krąży szukając kogo pożreć” (1P 5,8). Najtrudniejszym chyba doświadczeniem dla osób uwikłanych w grzech nieczystości jest noc. W dzień człowiek obarczony wielością zajęć i prac, nie bardzo ma czas na snucie fantazji i uleganie pokusom. W nocy natomiast, kiedy chciałby spokojnie zasnąć, nagle uaktywniają się wszystkie nieskromne obrazy i najbardziej wyszukane fantazje erotyczne. Człowiek po krótszym lub dłuższym zmaganiu się, w końcu ulega, by zasnąć. Tymczasem Psalmista przypomina, że chrześcijanie mają obowiązek ciągłego trwania w Bożej obecności: „gdy wspominam Cię na moim posłaniu i myślę o Tobie podczas moich czuwań” (Ps 63,7). Noc zatem i potrzeba snu nie zwalnia człowieka od czuwania nad sobą. „Stawiam sobie zawsze Pana przed oczy, nie zachwieję się, bo On jest po mojej prawicy. Dlatego się cieszy moje serce, dusza się raduje, a ciało moje będzie spoczywać z ufnością” (Ps 16,8-9). Walka o zachowanie czystości niejednokrotnie może wiele kosztować – także nocne czuwanie, by nie ulec pokusie. Co robić podczas takiej nocy zmysłów? Istnieje kilka możliwości:

- modlitwa aż do zaśnięcia;
- czytanie książek (słuchanie audiobooków);
- wyjście na balkon lub podwórko i kontemplowanie stworzenia Bożego;
- oddanie się swoim ulubionym dobrym zajęciom.

Po nieprzespanej nocy z pewnością człowiek nie czuje się najlepiej, jednak walka o czystość wymaga poświęceń, które z reguły są tylko czasowe. Przyjdzie bowiem moment, kiedy człowiek nauczy się zasypiać bez nieproszonego towarzystwa myśli i pokus erotycznych.

Stałe zajęcie

W walce o wyzwolenie się z grzechu nieczystości istotnym elementem jest praca (stałe zajęcie), które zajęłoby umysł. Człowiek powinien mieć pasję, której mógłby się oddać, gdy nie ma aktualnie żadnych obowiązków wynikających z pracy zawodowej, zajęć domowych czy nauki. Najgorszym sposobem spędzania wolnego czasu jest beczynność, gdyż prowadzi ona do duchowego osłabienia. Gnuśność jest głównym

powodem znużenia i duchowego smutku. Ojcowie Kościoła jako lekarstwo na ten stan duszy podają wytrwałą modlitwę i pracę. Stąd wskazane jest, by człowiek podejmował różnoraki wysiłek fizyczny (sport, turystyka) lub potrafił oddać się jakiemuś godziwemu hobby (filatelistyka, numizmatyka). Chodzi przede wszystkim o to, by zająć nie tylko ręce i ciało, ale przede wszystkim umysł. Św. Benedykt (ok. 480-547) zalecał pracę fizyczną swoim mnichom, uzasadniając to faktem, że taka praca czyni umysł wolnym i gotowym do modlitwy.

Praca może również stać się źródłem modlitwy. Orygenes (185/186-254), dając komentarz do ewangelicznego nakazu modlitwy nieustannej (por. Łk 21,36; 1Tes 5,17), ściśle łączył ją z pracą. Bez ustanku modli się ten, kto łączy modlitwę z konieczną pracą, a konieczną pracę z modlitwą. Jedynie w ten sposób możemy realizować nakaz modlenia się bez przerwy,

W walce zatem o czystość praca staje się jednym z naturalnych środków, dostępnych każdemu człowiekowi. Wzmocniony wysiłek służy wzmocnieniu osłabionej przez grzech woli oraz zajmuje umysł, wyzwalając go od nieczystych pragnień.

Unikanie okazji do grzechu i odrzucanie pokus

Przez okazję do grzechu rozumie się taki zespół warunków zewnętrznych i wewnętrznych, że popełnienie grzechu wydaje się tylko kwestią czasu. Okazja do grzechu może mieć charakter obiektywny:

- złe towarzystwo;
- zły film czy obrazy (pornografia);
- złe myśli (fantazje erotyczne);
- złe rozmowy i żarty;
- zła lektura;
- pożądlive spojrzenia na kobiety lub mężczyzn.

Pewien młody mnich zwierzył się starcowi ze swoich pokus. Abba Pojmen nakazał mu natychmiast odrzucać złe myśli (por. *Apoftegmaty*, t. I, 15[519]). Nie zawsze jest możliwość uniknięcia okazji do grzechu, stąd należy bezzwłocznie odrzucać wszelkie myśli, które mogą się zrodzić pod wpływem różnych czynników zewnętrznych i wewnętrznych.

Dla wielu osób okazja do grzechu może mieć także charakter subiektywny i relatywny. Dla jednych przytulenie kochanej kobiety, pocałunek czy nawet dotknięcie jej ręki, zapach, itd., już będą okazją do popełnienia grzechu. Dla innych natomiast te wrażenia będą musiały być o wiele silniejsze i bardziej bezpośrednie. Stąd unikanie okazji do grzechu nie jest takie samo dla wszystkich.

Drugim źródłem ludzkiego grzechu są pokusy wpływające z pożądlivosti, wpływu złych ludzi, szatana czy samego człowieka. Pokusa zatem oznacza wszelką okazję do grzechu, w której określony przedmiot pociąga do popełnienia zła. Człowiek nie może lekkomyślnie narażać się na różnego rodzaju pokusy (por. Mt 26,41), które same w sobie nie są grzechem, jeśli systematycznie je odrzucamy. Lekkomyślne zaś narażanie się na nie, jest złem moralnym, choćby nie doszło do samego aktu grzesznego. Pewien starzec rzekł do młodzieńca, który po raz kolejny prosił go o modlitwę, gdyż trapiiony był wielkimi pokusami: „Twoją winą jest, bracie, że masz upodobanie w złych myślach” (*Apoftegmaty*, t. II, 7[1169]). Upodobanie w złu wyklucza wszelką walkę i człowiek zawsze będzie skazany na swój grzech.

Ważnym elementem w tej materii jest dbałość o higienę umysłu, czyli nie wprowadzanie do naszej świadomości i podświadomości rzeczy, które będą stanowiły okazję do grzechu czy staną się źródłem pokus.

Rozmowa

Wielu Ojców Pustyni podkreśla, że wyznanie swoich pokus sprawia, że szatan, który nie chce być odkryty, ucieka i pozostawia człowieka w spokoju. „Nic bowiem nie rozbija tak siły demona, jak to, gdy kto odkryje tajemnicę nieczystych myśli świętym i błogosławionym ojcom” (*Apoftegmaty*, t. II, 2[1164]). Stąd warto mieć kierownika duchowego, stałego spowiednika czy szczerych przyjaciół, przed którymi można się zwierzyć ze swoich udręk.

Analogiczne doświadczenie opisuje św. Teresa od Dzieciątka Jezus: „Wreszcie nadszedł piękny dzień mych zaślubin. On sam był bezchmurny, ale w przeddzień podniosła się w mojej duszy zawierucha, jakiej dotąd nie przechodziłam. Dotychczas nigdy nie przyszła mi na myśl żadna wątpliwość co do mego powołania; trzeba było, abym przeszła i przez tę próbę. Wieczorem po jutrzni, kiedy odprawiałam Drogę Krzyżową, powołanie moje wydało mi się *urojeniem i mrzonką*... Dostrzegałam całe piękno życia w Karmelu, mimo to szatan wzbudził we mnie *pewność*, że ono nie jest dla mnie, że oszukuję przełożonych postępując drogą, na którą nie jestem powołana... Ciemności stały się tak wielkie, że widziałam i rozumiałam już tylko to jedno: ja nie mam *powołania!*... Ach! jakże zdołam wyrazić udrękę mej duszy?... Zdawało mi się (myśl niedorzeczna, która dowodzi, że była to pokusa szatańska), że jeśli wyznam swoje obawy mistrzyni, nie dopuści mnie ona do złożenia Świętych Ślubów; jednakże wolałam spełnić wolę Bożą i wrócić do świata, aniżeli pozostać w Karmelu, czyniąc moją własną. Wywołałam więc swoją mistrzynię i z *głębokim* zawstydzeniem przedstawiłam jej smutny stan mojej duszy... Na szczęście widziała go jaśniej ode mnie i uspokoiła mnie zupełnie; zresztą spełniony przeze mnie akt pokory spowodował ucieczkę szatana, który być może spodziewał się, że nie odważę się wyznać mej pokusy. Moje wątpliwości znikły w momencie, gdy skończyłam mówić. Kiedy zaś, chcąc dopełnić mego aktu upokorzenia, wyznałam jeszcze moją dziwną pokusę naszej Matce, ona jedynie śmiała się ze mnie” (Teresa od Dzieciątka Jezus).

Szatan ucieka przed pokorą człowieka, która jest zdolna do wyznania swoich słabości.

Współżycie seksualne w małżeństwie

Wielu mężczyzn oraz część kobiet żyjących w małżeństwie poddaje się nieczystości z powodu braku współżycia seksualnego. Przyczyn takiego stanu rzeczy może być wiele, zarówno po stronie męża, jak i żony. Małżonkowie winni zrobić osobisty rachunek sumienia i z pokorą przyznać się do pewnych uchybień w tej dziedzinie, zmienić swój styl życia i model relacji seksualnych lub nawet pomyśleć o terapii u seksuologa.

Należy przypomnieć wszystkim małżonkom, że współżycie seksualne w małżeństwie nie stanowi przywileju, lecz jest obowiązkiem: „Mąż niech oddaje powinność żonie, podobnie też żona mężowi. Żona nie rozporządza własnym ciałem, lecz jej mąż; podobnie też i mąż nie rozporządza własnym ciałem, ale żona. Nie unikajcie jedno drugiego, chyba że na pewien czas, za obopólną

zgodą, by oddać się modlitwie, potem znów wróćcie do siebie, aby – wskutek niewstrzeźliwości waszej – nie kusił was szatan” (1Kor 7,3-5). Bóg nakazuje regularność współżycia i wzajemną dyspozycyjność małżonków. Małżonkowie sami, w rozmowie i dialogu, powinni określić częstotliwość współżycia seksualnego, by oboje czuli się w pełni dowartościowani i mogli osiągnąć pełną satysfakcję seksualną. Wiele par małżeńskich stawiając na „praktykę” zupełnie lekceważy wiedzę z zakresu *ars amandi*. Doświadczenie jednak wielu par małżeńskich pokazuje, iż wiedza z zakresu fizjologii, odrębności psychicznej mężczyzny i kobiety oraz znajomość pewnych technik „gry miłosnej” jest czymś koniecznym i właściwym, by również w dziedzinie seksualnej małżeństwo mogło rozwijać się w radości i harmonii. W relacjach małżeńskich dopuszczalne są różne formy pieszczot, technik oralno-manualnych sfery genitalnej i pozycji seksualnych, o ile zmierzają do pełnego aktu seksualnego. Małżeński akt seksualny ze swej natury zmierza ku dobru małżonków i wyraża potrójny znak, który czyni go ludzkim: znak miłości, jedności i płodności. Realizując swe powołanie do miłości, małżonkowie dokonują tego także we wzajemnym oddaniu siebie, swoich ciał w darze drugiej osobie.

Przeżywanie samotności

We współczesnej rzeczywistości często spotyka się osoby, które nie znalazły męża czy żony, żyją samemu. Dla wielu z tych osób samotność staje się powodem do popełniania grzechu nieczystości.

Niezależnie od przyczyn bycia *singlem*, z wyboru czy z konieczności, podstawową koniecznością jest akceptacja tego stanu. Nie oznacza to bynajmniej, że nie można się starać, by poznać kogoś wartościowego, lecz należy zdać sobie sprawę, że życie samemu może także mieć swoje dobre strony. Pozostaje człowiekowi tylko pogodzić się z tym stanem rzeczy, jeśli nie potrafi zmienić niesprzyjających okoliczności lub uwarunkowań.

Z biblijnego punktu widzenia to Bóg decyduje czy dobrze jest, żeby człowiek był z kimś, czy też samotność będzie dla niego zbawienna. Człowiek może ten fakt tylko przyjąć i zaufać Bogu lub dręczyć się przez całe życie.

Bycie samemu dla wielu osób ma ogromny wpływ na ich życie i rozwój.

Człowiek naprawdę nigdy nie jest sam, ponieważ ze wszystkimi ludźmi łączy go dar istnienia, ma znajomych i przyjaciół oraz Boga, który zawsze czeka na niego. Akceptacja tego stanu może wprowadzić człowieka w świat innych ludzi, którzy potrzebują jego czasu, sił i zapału.

Psychoterapia

W niektórych przypadkach problem nieczystości może być wynikiem różnego rodzaju zaburzeń psychicznych. Konieczna jest wtedy interwencja psychologa.

Terapia wiąże się z analizą osobowości pacjenta, jego dzieciństwa, systemu rodzinnego, identyfikacji z własną płcią, postaw wobec drugiej płci, własnego ciała, zakodowanych wspomnień i bodźców erotycznych, treści marzeń i fantazji. Leczenie, by mogło być skuteczne wymaga właściwej diagnostyki i stosownego czasu. Środki farmakologiczne mogą być przydatne jako metoda towarzysząca w usuwaniu lęków, napięć, pobudzeń seksualnych. W niektórych przypadkach jedyną skuteczną metodą może okazać się terapia rodzinna.

* * *

Korzystając w walce o czystość z naturalnych środków, nie wolno zapominać o nadprzyrodzonych, które powinny być równolegle stosowane. Środki te są wyrazem woli walki o czystość i zjednoczenia z Bogiem.