

Wytrwała praca nad czystością serca

„Posłaniec św. Antoniego z Padwy” 17(2012) nr 6, s. 24-25.

Oprócz środków dostępnych człowiekowi z jego natury, bardzo ważną rolę odgrywają środki nadprzyrodzone, które winny być stosowane równolegle z środkami naturalnymi.

Środki nadprzyrodzone to kierowana do Boga prośba o wyzwolenie z grzechu nieczystości, wspierana różnymi aktami pokutno-ofiarniczymi, które z jednej strony są aktami wzmacniającymi osłabioną wolę człowieka. Z drugiej zaś są swego rodzaju ofiarowaną Bogu ekspiacją za te grzechy. Stąd do środków nadprzyrodzonych można przede wszystkim zaliczyć modlitwę, regularne przyjmowanie sakramentów oraz post i uczynki pokutne.

Modlitwa osobista

W chwilach pokusy modlitwa staje się często jedynym ratunkiem. Jest ona bowiem wyrazem czystego pragnienia człowieka, by zachować swą nieskazitelność i nie ulec podszeptom złego. „Zobaczyłem brata rozmyślającego w celi, wtem poza celą pojawił się diabeł, ale dopóki brat modlił się, diabeł nie odważył się wejść do środka, gdy tylko brat skończył modlitwę, wszedł diabeł do celi i rozpoczął wojnę” (A. Tomkiel). Stałe zajęcie umysłu i serca skłania przeciwnika do ucieczki.

Modlitwa wstawiennicza

Niejednokrotnie grzech nieczystości może być wynikiem demonicznego zniewolenia. Szatan bowiem uderza we wrażliwą dziedzinę ludzkiej uczuciowości i seksualności, czyniąc z osoby przedmiot gry uczuć, co w konsekwencji prowadzi do chaosu w życiu seksualnym, potęguje egoizm, a nawet może prowadzić do odmian sadyzmu, masochizmu czy patologicznego lęku.

W takich przypadkach, gdy wszystkie środki zawodzą najlepiej poprosić o wsparcie modlitewne. Chrystus bowiem niejednokrotnie podkreślał, że pewien rodzaj złych duchów można wyrzucić tylko modlitwą i postem (por. Mk 9,29). Prośba o taką modlitwę nie jest bynajmniej niczym nowym. Świadectwa o praktyce modlitwy nad osobami cierpiącymi z powodu diabelskiego kuszenia znajdujemy w pismach z pierwszych wieków chrześcijaństwa. Jak opisują *Apoftegmaty*, pewien młodzieniec trapiiony straszliwymi pokusami cielesnymi, w niedzielny poranek zjawił się na Mszy świętej i padłszy na twarz przed kapłanami i starcami wyznał im swoje cierpienie, prosząc o modlitwę w jego intencji. Po modlitwie kapłanów i starców pokusy odeszły (por. *Apoftegmaty*, t. II, 3[1165]).

Istotą modlitwy wstawienniczej jest prośba wiernych, zanoszona do Boga o uwolnienie danej osoby od działania złego ducha. Treść tych modlitw i sposób postępowania prowadzących je kapłanów, diakonów lub osób świeckich nie może przekraczać granic zarezerwowanych dla egzorcysty w przypadku opętania.

Potęga modlitwy wstawienniczej wynika ze śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Jego zwycięstwo nad królestwem szatana, uzdalnia osoby wierzące do błagania o pokonanie złego ducha.

Modlitwa wstawiennicza zatem w przypadkach demonicznego zniewolenia staje się moralnym imperatywem każdego, kto zetknął się z osobą zniewoloną. Przeciwstawienie się diabłu jest wymogiem wynikającym z Bożego objawienia: „Bądźcie więc poddani Bogu, przeciwstawiajcie się natomiast diabłu, a ucieknijcie od was” (Jk 4,7). Jedną ze skutecznych form przeciwstawiania się złu jest *Modlitwa Pańska*, w której słowa „zbaw nad ode złego” są swego rodzaju egzorcyzmem, który pokonuje moce diabelskie. Każdy wierny może indywidualnie odmawiać tzw. egzorcyzm prosty. W odróżnieniu od egzorcyzmu wielkiego, który zastrzeżony jest tylko kapłanowi wyznaczonemu przez biskupa, egzorcyzmami prostymi nazywamy wszelkie modlitwy ukierunkowane na wyzwolenie od szatana, kierowane do Boga lub za wstawiennictwem Maryi Panny czy św. Michała Archanioła z prośbą o związanie mocy szatana.

Walka duchowa o czystość jest jedną z form modlitwy chrześcijańskiej, stąd nie wolno uciekać ani tym bardziej wzbraniać się, gdy ktoś proponuje nam modlitwę wstawienniczą, która może okazać się dla człowieka zbawienną.

Nabożeństwo do NMP i świętych

Maryja i święci należą do istot ziemskich, które osiągnęły już najwyższy stopień zjednoczenia z Bogiem. Stąd prośba o ich wstawiennictwo przynosi ogromne owoce. Ziemskie relacje interpersonalne mają swoje odzwierciedlenie także w wymiarze niebieskim, gdzie każdy człowiek ma swego opiekuna (patrona). Stąd też także modlitwa podlega jego nieustannemu wstawiennictwu i pomocniczemu działaniu (por. SS, 34).

Wielu ludzi kieruje swoje prośby o wstawiennictwo do świętych, którzy w tradycji Kościoła są odpowiedzialni za różne wycinki ziemskiej rzeczywistości. Borykając się z grzechem nieczystości warto znaleźć właściwego świętego, który będzie wspierał nas w niebie.

Uczestnictwo w Eucharystii

Eucharystia – sakrament uświęcający człowieka. Akt najwyższej czci i pobożności złożonej Bogu oraz źródło jedności i miłości (por. ReP, 27).

Eucharystia – jeden z najważniejszych sakramentów życia chrześcijańskiego. Sakrament, który wzmacnia słabego człowieka, wyzwala z sidła złego i nadaje nowy kierunek. Życie Eucharystią oznacza konsekrację wszystkich wydarzeń dnia codziennego, wszystkich poniesionych trudów i ofiar w walce o czystość serca. Wraz z ofiarą Chrystusa nabierają one wymiaru wiecznozobawczego.

Przebaczenie

Człowiek stając do modlitwy musi być przede wszystkim otwarty na Boże działanie. Jednym ze środków otwierania się na Bożą interwencję jest przebaczenie win, zarówno sobie, jak i innym ludziom.

W pierwszym rzędzie nieczystość wzbudza w człowieku poczucie winy, które nie zawsze znika po przystąpieniu do sakramentu pokuty i pojednania. Stąd istotnym elementem całokształtu odpuszczenia grzechów jest przebaczenie sobie, skoro Bóg już to uczynił. Brak wybaczenia często jest spowodowany brakiem pokory – człowiek nie może pogodzić się z własną grzesznością, która rujnuje jego wysokie mniemanie o sobie. Tymczasem należałoby dziękować Bogu, że jeszcze głębiej nie upadł (por. 1Kor 10,12).

Przyczyny nieczystości mogą być bardzo złożone i często dotyczą osób trzecich. Stąd proces wyzwalania się z tego grzechu winien obejmować swym zasięgiem przebaczenie wszystkim osobom, które w jakikolwiek sposób zawiniły

Przebaczenie jest aktem woli, której *chcę* jest ostatecznym aktem przebaczenia. Pamięć i związane z nią uczucia (gniew czy smutek na wspomnienie niektórych wydarzeń) są dodatkami, które nie wpływają bezpośrednio na akt przebaczenia.

Człowiek przebacza nie ze względu na drugiego człowieka, który być może nie zmieni swego postępowania, lecz ze względu na Boga, który wielokrotnie już przebaczył światu.

Mówiąc o przebaczeniu, należy odróżnić je od pojednania, które jest powrotem do relacji z osobą, która względem nas zawiniła. W sytuacji, gdy w postępowaniu winowajcy nic się nie zmienia, człowiek ma obowiązek przebaczyć, lecz nie musi powracać do poprzednich relacji. W ten sposób chroni się przed narażaniem się na zło ze strony innych osób.

Przebaczenie jest wyrazem otwartości na Boże działanie i pewnym znakiem, że człowiek jest gotowy na przemianę i rozpoczęcie nowego życia.

Post

W walce o czystość post należy do istotnych elementów duchowego zmagania się z grzechem. Osłabiona wola człowieka potrzebuje wzmocnienia, by nie podążyła bezwiednie za każdym, najmniejszym impulsem przyjemności.

Pewien mnich trapiiony pokusami udał się do jaskini na pustyni, by tam w samotności pościć przez czterdzieści dni. Przed wyruszeniem poprosił jednego z ojców, by po czterdziestu dniach przyniósł mu Komunię świętą, a gdyby umarł, by go pochował. Ów mnich przeżył, a pokusy zostały pokonane (por. *Apoftegmaty*, t. I, 2[927]).

Przez post rozumie się świadome i dobrowolne powstrzymanie się od zaspokajania potrzeb biologicznych. Odnosi się to szczególnie do przyjmowania pokarmów, napojów czy innych czynności związanych z biologicznym funkcjonowaniem człowieka, z motywów religijnych. Post ma wzmocnić życie duchowe człowieka, jednak nie może przy tym szkodzić jego zdrowiu czy zagrażać życiu. Stąd należy zachować roztropany umiar w

praktykowaniu różnych umartwień.

W chrześcijańskim rozumieniu post jest naśladowaniem Chrystusa zmagającego się z głodem na pustyni (por. Mt 4, 1nn), z pragnieniem na krzyżu (por. J 19,28) i podążaniem za głosem tradycji Kościoła, który zawsze uznawał post jako środek uświęcenia ludzkiego ducha.

Post powinien przede wszystkim dotyczyć tych sfer, z którymi człowiek ma najwięcej problemów i które pośrednio są przyczyną grzechu. Pohamowanie ich może być szczególnym zadaniem, które z jednej strony uwolni go od tej zależności. Z drugiej zaś przyniesie zbawienne owoce dla jego ducha.

Stąd w walce o czystość koniecznością wydaje się być:

- post oczu - umartwienie wzroku winno obejmować odcięcie się od wszystkich ekscytujących obrazów;
- post języka - winien dotyczyć tego, co człowiek mówi;
- post uszu – winien dotyczyć tego, co człowiek słucha przy różnych okazjach;
- post ciała - wszelkie umartwienia, które pomogą wzmocnić osłabioną przez grzech wolę.

Post ma być połączony z wysiłkiem, stąd podejmowane umartwienia powinny dotyczyć rzeczy naprawdę trudnych dla człowieka, których czasowe pozbawienie będzie kosztowało go trochę wysiłku woli.

Asceza podaje ogromną ilość różnych możliwości postu, który stanie się swoistą *medicina salutis* dla ludzkiego ducha. Każdy człowiek bez uszczerbku na zdrowiu, może niemal każdego dnia, w imię miłości do Boga i dla własnego pożytku, podejmować jakieś akty postu, które wzmocnią jego duchowe siły i nadadzą kierunek ku wartościom nieprzemijającym.

* * *

Wprowadzanie nadprzyrodzonych środków w walce o czystość serca, z czasem otworzy człowieka na nowy wymiar życia duchowego i pozwoli mu czerpać siły do trwania w czystości.