

Jak zdobyć czystość przedmałżeńską?

Autor: Faustyna - 04/13/2011 09:32

Jak zdobyć czystość przedmałżeńską? Krótki program dla Ciebie (cz. I)

Można zachowywać czystość. Ale jest to dla wielu zadanie trudne, czasami nawet bardzo trudne. Dlatego może i Ty potrzebujesz programu, który by Ci pomógł osiągnąć ten cel...

W ostatnich trzech artykułach pisanych do młodych Czytelników uzasadniałem, dlaczego czystość przedmałżeńska jest wielką wartością. Może zwróciłeś(-aś) uwagę, że nie odwoływałem się do argumentów religijnych, ewangelicznych, a po prostu do zdroworozsądkowych. Starłem się przy tym pokazać absurdalność twierdzeń popkultury, zachęcającej młodych do nieczystości.

Szczęście, którego tak bardzo pragniemy, związane jest nieodmiennie z dobrem. O tym, co jest dobre, a co złe, mówi nam Dekalog. Pan Bóg nie dał nam oczywiście przykazań niemożliwych do wypełnienia. Można zachowywać czystość. Ale jest to dla wielu zadanie trudne, czasami nawet bardzo trudne. Dlatego może i Ty potrzebujesz programu, który by Ci pomógł osiągnąć ten cel. W pierwszej części tego artykułu podam kilka wskazówek pomagających nie tylko zdobyć czystość, ale sprzyjających rozwojowi w ogóle. Oto pierwszych pięć punktów Krótkiego programu dla Ciebie. Przemyśl je i postaraj się wcielić je w życie, aby się rozwijać, by żyć pięknie, twórczo, szlachetnie, szczęśliwie i by zachować czystość przedmałżeńską, od której zdobycia wiele zależy w Twoim przyszłym życiu.

Wytrwale poszukuj spotkania z Chrystusem

Zapytano kiedyś znanego angielskiego pisarza Gilberta Chestertona: „Gdyby Jezus żył i był obecny we współczesnym świecie, co by zrobił, co by powiedział?”. Pisarz zastanawiał się przez chwilę i odpowiedział: „Ależ On żyje i jest obecny we współczesnym świecie”.

Chrystus nie egzystuje gdzieś w niedostępnych dla nas zaświatach. Jest blisko, żyje pośród nas! I nie jest to jakaś abstrakcyjna teoria teologiczna, ale wspaniała rzeczywistość, której każda i każdy z nas może doświadczyć. Możemy Chrystusa spotykać, rozmawiać z Nim, iść z Nim przez życie... Kiedy mówimy o tym związku, musimy zadać sobie pytanie: „Jaki jest Jezus?”. Może wyniosły, surowy, obcy?... Ewangelie zostały napisane również po to, abyśmy mogli Go poznać. Chciałbyś(-łabyś) mieć prawdziwego przyjaciela: delikatnego, rozumiejącego, mądrego, dobrego, który cieszy się z każdego spotkania z Tobą i ma zawsze dla Ciebie czas, któremu możesz powierzyć nawet największe tajemnice, który gotów jest Ci pomóc, jeśli się do niego zwrócisz, i wybaczyć, jeśli zdarzy Ci się go zawieść? Każdy chciałby mieć takiego przyjaciela! Taki jest właśnie Jezus: nieskończenie dobry i mądry. To, co widzisz

dobrego w ludziach, jest tylko słabym odbłaskiem Bożej dobroci. On jest źródłem tej dobroci.

Może jednak masz wątpliwości: „Czy jestem godny(-a) tej przyjaźni, mam przecież tyle wad? Czy mam dość wiedzy i inteligencji, aby rozmawiać z samym Bogiem?”. Doświadczenie spotkania i miłości Chrystusa, najważniejsze w Twoim życiu, to nie kwestia wiedzy czy inteligencji, ale wytrwałego poszukiwania Go. Musisz szczerze i wytrwale poszukiwać Jezusa, a na pewno Go znajdziesz. Cóż mogłoby być ważniejszego?... Przyjmie Cię takim(-ką), jakim(-ką) jesteś, z tym większą miłością, im jesteś słabszy(-a) i im bardziej zagubiony(-a). Kocha Cię pomimo Twoich wad i grzechów. Chce Cię (z Twoją pomocą) uleczyć i przemienić. To szczególny Przyjaciel – jedynie On może odpowiedzieć na wszystkie najgłębiej nurtujące Cię pytania i ugasić Twoje pragnienie absolutu, wieczności, świętości i sensu życia.

Jest realnie obecny w każdym kościele pod postacią eucharystycznego Chleba. Idź do Niego i mów Mu z głębi serca: „Żałuję tego, co było złe, chcę być blisko Ciebie – wzmocnij moją wiarę, weź mnie za rękę, przeżyjmy to życie razem w dobrym i złym. Gdziekolwiek pójdę, bądź ze mną”. Mów Mu szczerze o swoich radościach i kłopotach, powierzaj Mu siebie i swoje problemy. On Cię umocni, pocieszy, da Ci światło. W spotkaniu z Jezusem doznasz pokoju, spełnienia, nasycenia.

W 1982 r. do młodzieży w Cardiff Jan Paweł II powiedział: „W modlitwie zjednoczeni z Jezusem – waszym Bratem, waszym Przyjacielem, waszym Zbawicielem i Bogiem – zaczynacie oddychać nową atmosferą. Stawiacie sobie nowe cele i tworzycie nowe ideały. (...) W Jezusie, którego poznajecie na modlitwie, wasze marzenia o sprawiedliwości i pokoju nabierają bardziej konkretnych kształtów i szukają dróg praktycznej realizacji. (...) Poprzez modlitwę otrzymacie siłę, by oprzeć się duchowi świata. (...) To modlitwa wniesie radość w wasze życie i pomoże wam pokonywać przeszkody, które utrudniają prowadzenie chrześcijańskiego życia”.

Czy wierzysz w to, co mówi namiestnik Chrystusa na ziemi, największy autorytet moralny naszych czasów, największy człowiek, jakiego wydał nasz Naród w całej swojej historii?

Doskonała czystość jest darem Bożym. Dlatego św. Hieronim stwierdza: „Dany jest on tym, którzy proszą o niego, którzy pragną go, którzy pracują, aby go otrzymać. Ponieważ ci, którzy proszą, otrzymują, którzy szukają, znajdują, a kołaczącym się otwiera”.

Święty Augustyn zaś pisał: „Mniemałem, że do powściągliwości człowiek jest zdolny o własnych siłach. Głupiec, nie wiedziałem, że – jak napisano – nikt nie może być powściągliwy, jeżeli Ty mu tego nie udzielisz. Udzieliłbyś mi na pewno, gdybym z głębi serca wołał do Ciebie i gdybym miał wiarę dostatecznie mocną, by swoje troski Tobie powierzyć”.

Nie ma pomocy bardziej koniecznej do pokonania pokus przeciwko czystości niż modlitwa – codzienna, wytrwała. Zwłaszcza skuteczne – jak udowadnia doświadczenie wieków – jest gorące nabożeństwo do dziewiczej Matki Boga, Maryi. Zawierz się Jej w następującej modlitwie:

„Niepokalana Matko Jezusa i Matko moja – Maryjo, Królowo Polski! Biorąc za wzór sługę Bożego Jana Pawła II, mówię dziś: cały(-a) jestem Twój(-oja). Twojemu Niepokalanemu Sercu zawierzam całego(-łą) siebie, wszystko, czym jestem: swój umysł, serce, wolę, ciało, swoje zmysły, emocje, pamięć, zranienia, słabości, swoją przeszłość od chwili poczęcia, teraźniejszość i przyszłość wraz ze śmiercią cielesną, każdy swój krok, czyn, słowo i myśl. Twojemu Niepokalanemu Sercu zawierzam także swoją rodzinę i wszystko, co posiadam. Tobie oddaję wszystkie swoje prace, modlitwy i cierpienia. Ty, Najlepsza Matko, chroń mnie i moich bliskich od Złego. Upraszać nam łaski potrzebne do przemiany i uzdrowienia. Prowadź nas po drogach życia i posługuj się nami do budowania Królestwa Twojego Syna Jezusa Chrystusa – Jedyne Zbawiciela świata, od którego pochodzi wszelkie dobro, prawda i życie. Amen”.

Powtarzaj tę modlitwę w każdą sobotę i w święta maryjne, a nawet codziennie.

Staraj się poznawać Chrystusa i żyć Jego Ewangelią

Dla świętych znać Ewangelię znaczyło żyć nią. Słowo Boże wypełniali co do joty. Słowa Chrystusa, z którymi zapoznali się przez codzienne czytanie i słuchanie Ewangelii, tworzyły regułę obejmującą całe ich życie. Z prostotą i heroiczną stanowczością żyli Ewangelią. Nie zawsze było to łatwe. Święty Paweł nie na darmo domaga się, aby każdy chrześcijanin był „jako dobry żołnierz Chrystusa Jezusa” (2 Tm 2, 3).

Życie w czystości także nie będzie łatwe. Im większa wartość, tym większego wysiłku wymaga jej osiągnięcie. „Každy z Was, młodzi przyjaciele – mówił w 1987 r. Ojciec św. Jan Paweł II do młodzieży na Westerplatte – znajduje też w życiu jakieś swoje »Westerplatte«. Jakiś wymiar zadań, które trzeba podjąć i wypełnić. Jakąś słuszną sprawę, o którą nie można nie walczyć. Jakiś obowiązek, powinność, od której nie można się uchylić, nie można zdezerterować. Wreszcie jakiś porządek prawd i wartości, które trzeba »utrzymać« i »obronić« – tak jak to Westerplatte, utrzymać i obronić w sobie i wokół siebie. Obronić dla siebie i dla innych”.

Wiele wewnętrznej walki często wymaga obrona w sobie czystości. Żyjesz przecież wśród propagandy seksualnej swobody i użycia, w otoczeniu dość powszechnych głosów: „Taki jest dzisiejszy świat”, „Przecież wszyscy tak robią” itp., pośród zalewu zmysłowej mody, nagości, pornografii, jednocześnie przy zbyt słabym proteście starszego pokolenia. Może będziesz kroczyć w zupełnej ciemności, może będziesz smagany(-a) drwiną i wyśmiewany(-a), doświadczysz niepewności, zniechęcenia i samotności. Może pojawią się wątpliwości: „Czy rzeczywiście mam rację?...”. Kiedyś uwierzyłeś(-łaś) Chrystusowi, który pragnie, byś zachował(-a) czystość. Dostrzegłeś(-łaś) piękno i wartość czystości. Teraz Twoje postanowienie słabnie pod naporem środowiska czy kogoś, na kim Ci zależy. To jest Twoje Westerplatte! Jeżeli wytrwasz wbrew wszystkiemu – nawet wbrew sobie – wygrasz(-aś). U kresu Drogi Krzyżowej było zmartwychwstanie. Ty także możesz doświadczyć radości duchowego zmartwychwstania.

Umacniaj się sakramentami

Kościół zawsze zalecał wiernym częste korzystanie z sakramentu pojednania – nawet wtedy, gdy sumienia nie obciążają grzechy ciężkie. Częsta spowiedź była i jest uważana za najskuteczniejszy środek do poprawy złych skłonności. W niej penitent oprócz odpuszczenia grzechów otrzymuje łaskę sakramentalną, czyli, innymi słowy, Bożą pomoc do przezwyciężania słabości, pokus i wszelkich trudności w praktykowaniu dobra.

Kiedy będziemy próbowali realizować nasze ideały, może się zdarzyć, że upadniemy. Co wtedy? Przede wszystkim nie wolno obniżać sobie poprzeczki. Jeżeli upadniemy i przyznamy się do tego w sakramencie pojednania, to wówczas upadek ten może nawet umocnić nas w dążeniu do życia zgodnie z ideałami. Każde wyznanie grzechu jest jednocześnie wyznaniem wiary. Powiedzieć: „Postąpiłem w tym a tym źle” znaczy równocześnie: „Wierzę, że słusnie jest czynić przeciwnie”. Świadomość grzechu wcale nie oznacza, że ktoś, kto ją ma, jest zły. Popęlił błędy, ale się podźwiga. Zauważ, że od winy

uwalnia jedynie przebaczenie, nie zaś racjonalizowanie i usprawiedliwianie się przed samym (samą) sobą.

Wszzechwiedzący Bóg nie mógł wymyślić dla nas większego daru niż Komunia św. I choć jest On wszechmocny, nie może nam dać czegoś więcej. Daje nam bowiem w Eucharystii nie coś, ale samego siebie, źródło wszelkiego dobra, mądrości i siły. „To jest Ciało moje” (Łk 22, 19) – powiedział w Wieczerniku, kiedy ustanowił Eucharystię. Wcześniej wypowiedziane słowa o chlebie, który zstępuje z nieba (J 6, 50), wywołały sprzeciw. „Trudna jest to mowa, któż jej może słuchać” (J 6, 60) – mówiono. Ale Jezus niczego nie odwołuje, nawet wobec faktu odejścia niektórych uczniów...

W Eucharystii jest realnie obecny ten sam Jezus, którego Maryja porodziła w Betlejem, który przez 30 lat żył w Nazarecie, a potem rozpoczął publiczną działalność: głosił dobrą nowinę, uzdrawiał chorych, wskrzeszał umarłych, wypędzał złe duchy, który umarł na krzyżu, ale po trzech dniach zmartwychwstał. Przypomnijmy sobie jeszcze raz słowa Jana Pawła II: „Ten, kto przystępuje do Komunii św., otrzymuje duchową siłę, potrzebną do tego, by stawić czoło wszystkim trudnościom i próbom, dochowując wierności zobowiązaniom chrześcijanina. Ponadto nieustannie czerpie on z tego Sakramentu, niczym z najobfitszego źródła, energię potrzebną do rozwoju wszystkich swoich zasobów i przymiotów”.

Modlitwa, spowiedź i Komunia św. są źródłem mocy, której potrzebujesz. Nie są to żadne dodatki, w których możesz dowolnie wybierać, ale są one tak konieczne dla Twojego życia duchowego, jak jedzenie i picie dla życia fizycznego. Jeżeli nie będziesz każdego dnia się modlił(-a), regularnie chodził(-a) do spowiedzi i przynajmniej na niedzielnej Mszy św. przystępował(-a) do Komunii św. (może nawet powinienesz(-winnaś) to robić częściej), nie zachowasz czystości.

Umacniaj swoją wolę i unikaj wszelkich okazji do grzechu

Powiedzenie „nie” czemuś przyjemnemu wymaga silnej woli. Mądrą rzeczą jest ćwiczyć ją w sobie. Potrzebna jest, aby zdobyć zdolność panowania nad swoim ciałem, kontrolowania swoich reakcji, nakazywania sobie i konsekwentnego realizowania podjętej decyzji. Reakcje seksualne poddają się sterowaniu, o ile postawimy sobie wymagania opanowania siebie. Gorzej, jeżeli nie tylko nie próbujemy hamować swoich reakcji, ale nawet je prowokujemy. Przeciwnieństwem opanowania jest bezradność wobec reakcji ciała. Można czasem usłyszeć skargę: „Nie mam silnej woli”. Silna wola nie jest dana człowiekowi – trzeba ją w sobie wypracować. Rezygnowanie z różnych, nawet drobnych, przyjemności jest sposobem jej wzmacniania. Uleganie natomiast wszystkim swoim kaprysom ma odwrotny skutek...

Nawet jeżeli masz silną wolę, musisz unikać wszelkich sytuacji, które mogą doprowadzić Cię do popełnienia grzechu nieczystości. Roztropność jest wielką cnotą! Lepiej wyznaczyć sobie granice, zachowując w ten sposób bezpieczny dystans do wszystkiego, co może nas doprowadzić do upadku. Pokusy przeciwko czystości są bardzo silne. Można je z pewnością poskromić, kiedy się pojawiają. Pożar również łatwiej ugasić w zarodku. Później może to być trudne, albo nawet niemożliwe.

Z nieczystymi myślami nie walczyć wprost. Kiedy się pojawiają, skieruj po prostu swoją uwagę na jakiś bezpieczny temat.

Uważnie dobieraj sobie przyjaciół

Jeżeli będziesz przebywać w złym towarzystwie, ulegniesz w końcu złym wpływom. Ktoś napisał: „Wśród swoich rówieśników wstydzilem się być mniej bezwstydnym niż inni, kiedy słyszałem, jak chwalili się swoimi nikczemnościami. Przyjemność czerpałem nie tylko z samego czynu, ale także z pochwały. Czynilem się gorszym, niż w rzeczywistości byłem, aby nie być zganionym”... A Ty, czy masz odwagę być dobrym(-ą)? Masz odwagę płynąć pod prąd?

Na przestrzeni całych dziejów Kościoła Chrystus był „znakiem sprzeciwu”. Tak jest i dziś. Bożą mądrość niektórzy uważali za głupstwo. Wyśmiewano to, co nakazywał, a chwalono i propagowano to, czego zakazywał. Kiedy głosem papieża, biskupów czy kapłanów mówił: „Miłujcie Boga nade wszystko i szukajcie najpierw tego, co się Jemu podoba, abyście mogli żyć szczęśliwie”, wołano: „Szukajcie przyjemności bez oglądania się na przykazania. Przyjemność to szczęście”. On mówił: „Zaprzycie się siebie i wydadcie walkę pożytkom”, a „świat” zachęcał: „Żyćcie na luzie, róbcie to, na co macie ochotę” itd.

Zawsze byli tacy, którzy nazywali życie z Chrystusem głupotą i ciemnogrodem, modlitwę – stratą czasu, Dekalog – ograniczaniem wolności, samolubstwo zaś roztropnością, a pychę – poczuciem własnej godności. Ostatnio określają rozwiązłość – wolnością i miłością, zabijanie dzieci – przerywaniem ciąży czy prawem kobiet, obojętność wobec zła – tolerancją, a psychiczne kałeczenie młodych w szkole – edukacją seksualną itp.

Dobrze jest zdawać sobie sprawę z istnienia wokół nas zupełnie przeciwnych sobie systemów wartości, a w konsekwencji – diametralnie różnych dróg życia. Stale musimy podejmować decyzje. Nieustannie realizują się słowa: „Kładę przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo” (Pwt 30, 19). Życie według przykazań danych nam przez kochającego Ojca prowadzi do błogosławieństwa, szczęścia i pełni życia. Grzech odwrotnie.

Powyższe wskazówki – jak wspomniałem na wstępie tego artykułu – służą nie tylko zdobywaniu czystości przedmałżeńskiej, ale w ogóle Twojemu rozwojowi duchowemu.

Jan Bilewicz

Miłujcie się! 1/2009

=====

Odp: Jak zdobyć czystość przedmałżeńską?

Autor: Faustyna - 04/13/2011 09:32

Jak zdobyć czystość przedmałżeńską? Krótki program dla Ciebie (cz. II)

Co to jest czystość przedmałżeńska? Czystość to umiejętność panowania nad popędem seksualnym. Umożliwia kierowanie swoim postępowaniem w sferze seksualnej i daje wolność od czysto popędowych impulsów. Godność człowieka wymaga, aby działał on rozumnie, świadomie i z wolnego wyboru, a nie przymuszony czy zniewolony ślepym popędem. Tym właśnie różnimy się od zwierząt.

Katechizm Kościoła Katolickiego mówi: „Czystość domaga się osiągnięcia panowania nad sobą (...). Alternatywa jest oczywista: albo człowiek panuje nad swoimi namiętnościami i osiąga pokój, albo pozwala zniewolić się przez nie i staje się nieszczęśliwy” (KKK 2339).

Młody człowiek, który przestał pracować nad sobą i poddał się żywiołowej sile popędu seksualnego, nie będzie szczęśliwy. Nie może być takim ktoś zniewolony. Zniewolenie degradowe człowieka, zatrzymuje jego rozwój, a w końcu dezintegruje go psychicznie. Odbiera mu pokój i radość.

Czystość wprowadza nieodzowny ład w sferę seksualną. Broni wolności i godności. Kształtuje szlachetne odniesienie do płci przeciwnej, ponieważ wyzwala z egoistycznej postawy używania człowieka. W ten sposób otwiera drogę do prawdziwej miłości. Czystość umożliwia powstanie miłości i jej rozwój. Tylko człowiek czysty rozumie, na czym polega godność i wartość współżycia seksualnego. Potrafi odkryć prawdę o znaczeniu ciała. Zdobywanie czystości jest najlepszym sposobem przygotowywania się do małżeństwa – także z tego względu, że umożliwia oddanie się sobie w miłości małżeńskiej. Dopiero kiedy jest się panem samego (panią samej) siebie, można oddać się drugiej osobie. Człowiek, który zrezygnował z walki o czystość w okresie przedmałżeńskim, nie oddaje się współmałżonkowi, tylko zaspokaja swój nałóg za pomocą jego ciała.

W pierwszej części tego Krótkiego programu dla Ciebie była mowa przede wszystkim o nadprzyrodzonych środkach potrzebnych do nauczania się czystości, a więc o korzystaniu z sakramentów i modlitwy. Są one niezbędne. Czystość jest cnotą chrześcijan – wierzących i gorliwie praktykujących, ponieważ do jej osiągnięcia konieczna jest Boża pomoc. A oto kilka kolejnych punktów programu zdobywania czystości:

Zdobądź się na obszary ciszy

Podstawowe znaczenie dla życia wewnętrznego, czyli nawiązywania i umacniania przyjaźni z Chrystusem, ma także skupienie. Im więcej hałasu i wrzawy wokół, tym słabiej słyszalny jest głos Boga przemawiającego w najsubtelniejszych pokładach serca. Abyśmy mogli usłyszeć ten głos, nasza uwaga nie może być skupiona stale na zewnętrznych wrażeniach. Trzeba ją przenieść na to, co się dzieje w naszym wnętrzu.

Tymczasem właśnie życie zewnętrzne nabrało atrakcyjności: stale włączone radio, telewizor, bezustanne spotkania, rozmowy, natłok informacji, obrazów, dźwięków... Dostarczamy sobie wszelkiego rodzaju wrażeń i trudno nam wyobrazić sobie życie bez nich. Wydaje się nam, że byłoby ono wtedy nudne, puste, szare. Odwrotnie – sądzymy, że im więcej tych wrażeń, im są one mocniejsze, tym nasze życie będzie ciekawsze. Czuliśmy się może zubożeni, gdybyśmy mieli czegoś nie zobaczyć, czegoś nie przeżyć, nie wziąć udziału w tym czy tamtym, nie zakosztować jakiejś przyjemności, nie spróbować czegoś... Poszukujemy nowych wrażeń. Po jakimś czasie nudzą nas, trzeba więc sięgnąć po nowe, mocniejsze...

„Nie zamykajcie – mówił Jan Paweł II do młodych – Waszych serc przed Jezusem. U innych nie znajdziecie odpowiedzi, której wciąż może szukać. Nazbyt wiele głosów rozbrzmiewa wokół nas, zbyt wiele obietnic i złudnych nadziei. Zdobądźcie się na obszary ciszy, w których będziecie mogli powrócić do samych siebie i nasłuchiwać. Chrystus chce Wam coś powiedzieć, słowo osobiste, bezpośrednie, w którym zawarty jest sekret Waszej teraźniejszości i Waszej przyszłości. Jeśli będziecie potrafili przyjąć je, będziecie też mogli pewni i radośni iść na spotkanie jutra”.

Ogranicz oglądanie telewizji i surfowanie po Internecie

Telewizor staje się coraz bardziej intymnym towarzyszem polskich rodzin. Ekran przyciąga uwagę nawet wtedy, kiedy oferuje banalne, bezużyteczne czy nawet szkodliwe treści. W rodzinach zaczyna brakować właściwego im uczuciowego klimatu, który wymaga czasu dla siebie. Coraz mniej przebywamy z sobą, cieszymy się sobą, coraz rzadziej robimy coś dla siebie. Coraz też mniej czasu poświęcamy na wartościową lekturę, pielęgnowanie swoich zainteresowań, na pomoc innym czy na modlitwę. Wielu Polaków stało się nałogowymi oglądaczami telewizji. Trudno im wręcz wyobrazić sobie choć jeden wieczór bez niej. Co wtedy robić?

Nie zawsze to, co nam proponuje TV, jest bezpośrednio szkodliwe. Niektóre programy mają ambicje poznawcze, inne mogą stanowić godziwą rozrywkę. Trzeba jednak umieć je znaleźć, a odmówić sobie innych – właśnie tych manipulujących, demoralizujących, złych.

Ponadto telewizja, jeśli jest oglądana w nadmiarze, uczy pasywności. Widz jest tylko biernym obserwatorem. Niczego się tutaj od niego nie wymaga, niczego nie musi dawać, w nic się angażować, niepotrzebny jest tu jakikolwiek wysiłek. Obrazy pojawiają się i znikają z taką szybkością, że nie ma czasu na namysł czy głębsze przeżycie. W rezultacie widz staje się coraz bardziej bezmyślnym i zimnym konsumentem.

Nie trać czasu teraz, kiedy jeszcze możesz i powinieneś (powinnaś) się szybko rozwijać. Słusznie nazywa się telewizor „złodziejem czasu”. Okrada Cię z niego – a więc także z tych rzeczy, które mógłbyś (mogłabyś) zrobić wtedy, kiedy bezproduktywnie wpatrujesz się w ekran.

Powyższe uwagi dotyczą również Internetu – może on być bardzo pożyteczny, ale także bardzo destruktywny. Wszystko zależy od tego, jak będziesz z niego korzystał(a).

Unikaj za wszelką cenę pornografii

Młody człowiek, który stara się zachować czystość, nie może świadomie pozwolić sobie nawet na przelotny kontakt z pornografią. Z pewnością złamie to jego samokontrolę, którą pragnie zdobyć. Pornografia jest wyjątkowo jadowitą trucizną. Zaśmieca wyobraźnię obrazami, od których trudno się uwolnić. Niszczy naturalną wstydliwość chroniącą przed nadużyciami seksualnymi. Całkowicie oddziela seks od miłości. Utożsamia kobietę z zabawką seksualną. Przyczynia się do powstania perwersji seksualnych. Uzależnia jak narkotyk. Prowadzi do przestępstw na tle seksualnym.

Katechizm Kościoła tak mówi o pornografii: „Znieważa ona czystość, ponieważ stanowi wynaturzenie aktu małżeńskiego, wzajemnego intymnego daru małżonków. Narusza poważnie godność tych, którzy jej się oddają (aktorzy, sprzedawcy, publiczność), ponieważ jedni stają się dla drugich przedmiotem prymitywnej przyjemności i niedozwolonego zarobku. (...) Pornografia jest ciężką winą. Władze cywilne powinny zabronić wytwarzania i rozpowszechniania materiałów pornograficznych” (KKK 2354).

Zachowaj skromność w ubiorze i zachowaniu

„Wstydlivość i skromność to młodsze siostry czystości” – zauważył ktoś słusznie. Innymi słowy chronią one czystość i konieczne są do jej zachowania.

Biskup Karol Wojtyła w książce *Miłość i odpowiedzialność* pisał: „Wypada przypomnieć, że człowiek jest osobą, bytem, o którego naturze mówi «wnętrze». Prócz piękna zewnętrznego trzeba umieć odkrywać również piękno wewnętrzne człowieka i w nim sobie także podobać, a może nawet w nim umieć podobać sobie przede wszystkim. Prawda ta w jakiś szczególny sposób jest ważna dla miłości pomiędzy mężczyzną a kobietą. Upodobanie, na którym ta miłość się opiera, nie może rodzić się tylko z widzialnego i zmysłowego piękna, ale powinno uwzględnić całkowite i dogłębne piękno osoby”.

Wiadomo, że pewne wizualne bodźce pobudzają popęd płciowy normalnego mężczyzny. Projektanci mody dobrze wiedzą, jak przedstawić ciało kobiety, aby wzbudzić pożądanie u mężczyzny. Kobiety, co godne ubolewania, często zdają się bezkrytycznie posłuszne „dyktatorom mody”. Niestety, ogromnie na tym tracą. Chciałyby być szanowane i kochane, tymczasem są tylko pożądane. Chodzenie w minispódniczkach, obcisłych džinsach, bluzkach z dekoltem z pewnością sprzyja zwróceniu na siebie uwagi i „złapaniu faceta”, ale nie znalezieniu przyjaciela czy „towarzysza życia”.

Dziewczyna powinna wiedzieć o naturalnej słabości chłopaka i pomagać mu. Najskuteczniej czyni to, kiedy sama jest skromna i czysta w ubiorze oraz w zachowaniu. Wiadomo, że dziewczyna może wynieść chłopaka na wyżyny! Niestety, na ogół widzi się zupełnie odwrotną sytuację. A przecież Chrystus mówi: „Biada człowiekowi, przez którego dokonuje się zgrzeszenie” (Mt 18, 7)...

Czerp z doświadczeń tych, którzy nauczyli się czystości

Tak radzą inni, którzy nauczyli się czystości, często wychodząc z głębokich uzależnień seksualnych:

* Przede wszystkim należy pozbyć się pornografii i wszystkiego, co wywołuje lub może wywołać pobudzenie seksualne. Chodzi nie tylko o typową „twardą” pornografię, ale także o tzw. miękką, czy nawet babskie gazety, w których jest spora dawka artykułów o seksie oraz zmysłowych zdjęć. Koniecznie niech Ci ktoś założy blokadę na Internet albo wyłącz go w ogóle, przynajmniej na jakiś czas. Telewizja wcale nie jest mniej niebezpieczna.

* Na osoby płci przeciwnej patrz z czystością, a nie pożądliwie. Nie rozbieraj ich wzrokiem. Nie fantazjuj. Jeśli jest to dla Ciebie zbyt duża pokusa, odwracaj wzrok.

* Nie oglądaj swego ciała. Nie dotykaj go niepotrzebnie.

* Z nieczystymi myślami nie walczyć wprost. Kiedy się pojawiają, ignoruj je, a uwagę skieruj na jakiś bezpieczny temat. Pamiętaj, że rezygnujesz z tych przyjemnych myśli i pragnień dla nieporównywalnie większych wartości.

* Umiejętnie wykorzystuj czas wolny. Staraj się go dobrze zagospodarować. Układaj sobie program dnia i konsekwentnie go realizuj. Rozwijaj swoje zainteresowania i talenty. Stawiaj sobie wysokie wymagania.

* Nie prowadź dialogu z pożądliwością. Pogardzaj nią! Pomódł się, zajmij się czymś innym,

porozmawiaj z kimś. Tylko z Bożą pomocą zwyciężysz.

* Patrz na okres wstrzemięźliwości jak na bezcenny, twórczy czas, a nie jak na koniec świata. To nie wyrok, pokuta czy koniec wszelkiej seksualności. Przeciwnie – właśnie czystość pozwoli Ci w pełni uświadomić sobie i przeżyć Twoje seksualne ja.

* Miej cierpliwość dla siebie. Nie zniechęcaj się potknięciami, ale idź natychmiast do spowiedzi. Przegrałeś(-łaś) bitwę, ale nie przegrałeś(-łaś) wojny. Nie potępiaj siebie, skoro Bóg Ci przebaczył i nadal Cię kocha. Bądź dla siebie łagodny(-a) i wspierający(-a). Wyciągnij wnioski na przyszłość.

* Zaakceptuj siebie jako istotę seksualną. Seks nie jest czymś brudnym i złym. Ucz się odróżniać zdrową seksualność od pożądania czy uzależnienia. Pamiętaj, że wiele rzeczy z czasem się zmieni. Twoje odczuwanie i przeżywanie seksualności będzie ulegać wyraźnym przemianom. Zmierzasz ku nowej jakości.

* Znajdź sobie nieerotyzujące pasje. Na pewno masz jakieś hobby, ulubiony sport czy inne zajęcie, które przynosi Ci zadowolenie. Rozwijaj te sfery aktywności, aby mogły one być dla Ciebie zdrową przeciwwagą dla zbytniego zainteresowania seksem.

* Troszcz się o siebie. Zażywaj ruchu – ćwicz, spaceruj. Miej czas na wypoczynek. Sprawiaj sobie bezpieczne przyjemności, przebywaj na łonie natury. Ciesz się dobrą, wyciszającą muzyką, towarzystwem dobrych przyjaciół. Zachwycaj się pięknem gór, lasów, podziwiaj gwiazdy.

* Zaangażuj się w wolontariat. Wielu chorych, osoby starsze i niepełnosprawne, a także dzieci czekają na Twoją pomoc!

* Pracuj nad „budowaniem granic”. Zrób listę dwuznacznych lub niebezpiecznych zachowań, sytuacji, okoliczności, ludzi lub rzeczy. Postanawiasz ich unikać, ponieważ zagrażają Twojej czystości. Granice zapewniają Ci sferę bezpieczeństwa i wzrostu. Innymi słowy: unikaj „zapalników”. Miej respekt przed swoją słabością i unikaj ich.

* Znajdź sobie zaufaną osobę, z którą mógłbyś (mogłabyś) szczerze porozmawiać, a najlepiej stałego spowiednika. Nie trzymaj pożądań, pokus, złych pragnień w tajemnicy. Ukrywanie ich może je wzmacniać.

* Staraj się unikać poczucia, że jesteś „ofiara” albo że nie jesteś nic wart(a), bo upadasz. Jesteś słaby(-a). Ale z pewnością masz dość siły, by decydować w różnych sprawach dotyczących zdobywania czystości, np. w kwestii budowania granic, unikania „zapalników”, korzystania z sakramentów czy codziennej modlitwy.

* Pamiętaj, że nie nauczysz się czystości czy nie wyzwolisz się z nałogu bez rozwijania duchowości. Zakoduj sobie, że życie duchowe jest podstawą, a nie dodatkową opcją. Znajdź czas na wyciszenie się i refleksję. Msza św., spowiedź, modlitwa, zapisywanie myśli, prowadzenie dzienniczka, czytanie i medytacja, rekolekcje – to wszystko musisz włączyć do swoich planów. Kluczem do życia duchowego jest wytrwałość. Poprzez swoje praktyki nawiązujesz kontakt z Bogiem. (Staraj się je wykonywać, choćby Twoja wiara była bardzo słaba). To da Ci siłę i odporność w trudnych sytuacjach. Twój duchowy akumulator będzie naładowany. Proś o dar czystości.

* Seksualne dojrzewanie nie jest czymś nagłym i olśniewającym – następuje ono powoli i stopniowo. Powstrzymuj się i pozwól działać Bogu. Ufaj cierpliwie. Wierz w to, na co masz nadzieję. Powoli, ale wytrwale.

Złóż Jezusowi przyrzeczenie zachowania czystości przedmałżeńskiej

Celem chrześcijańskiej moralności jest nie tylko unikanie zła i czynienie dobra. Tak mogą chcieć czynić również i ci, którzy nie znają Chrystusa. Chrześcijanin kocha Jezusa i czyni dobro, wyrażając tym swoją lojalność, przyjaźń oraz przynależność do Niego. Początkiem chrześcijańskiej moralności jest poczucie przynależności. Zawieramy z Chrystusem przymierze, na mocy którego żyjemy dla Niego – a więc nie według zasad „świata”, ale według Jego nauki. Złóż swojemu Mistrzowi, Bratu, Przyjacielowi i Bogu – Jezusowi Chrystusowi, do którego chcesz przynależeć, przyrzeczenie zachowania czystości przedmałżeńskiej. Możesz to uczynić sam(a) albo w grupie z innymi osobami myślącymi podobnie jak Ty. Może Twój duszpasterz będzie miał czas, aby być świadkiem Twojego przyrzeczenia? Zaproś wtedy swoich przyjaciół i krewnych. Byłoby to ważne świadectwo dla otoczenia, a dla Boga piękne zadośćuczynienie za publiczne naśmiewanie się z Jego przykazań. Możesz jednak uczynić wszystko zupełnie prywatnie. Przemyśl sobie dokładnie, co postanawiasz. Idź do spowiedzi, a kiedy przyjmiesz Jezusa w Komunii św., oddaj Mu siebie w Modlitwie zawierzenia Ruchu Czystych Serc (znajdziesz ją na końcu każdego numeru Miłujcie się!).

Składając przyrzeczenie zachowania czystości przedmałżeńskiej, nie jesteś sam(a). Uczyniło to już wielu młodych ludzi w Polsce i na całym świecie. Przed kilkunastu laty w amerykańskim mieście Nashville powstał młodzieżowy ruch odnowy moralnej o nazwie True Love Waits (Prawdziwa Miłość Czeka). Należą do niego młodzi ludzie, którzy zdali sobie sprawę, że liberalna popkultura oszukuje ich i prowadzi w ślepy zaułek. Postanowili więc się jej sprzeciwić, zobowiązując się do zachowania czystości przedmałżeńskiej. W czasie jednego tylko spotkania w Atlancie 350 tys. młodych podpisało takie zobowiązanie. W Polsce działa Ruch Czystych Serc (RCS), do którego i Ty możesz przystąpić.

Ponawiaj złożone przez siebie przyrzeczenie, najlepiej codziennie. Pokusy traktuj jak test Twojej lojalności wobec Chrystusa i Twojej miłości do Niego. Święty Franciszek powiedział kiedyś do jednego z braci: „Naprawdę nikt nie powinien uważać się za sługę Bożego, dopóki nie przejdzie przez pokusy i udręczenia. Przewyciężona pokusa staje się w jakiś sposób pierścieniem, za pomocą którego Pan zaślubia sobie duszę swego sługi”.

=====