

Ne sagriješi bludno!

preuzeto iz katoličkog časopisa „Ljubite jedni druge“

Odgovara i uređuje: vlč. Hrvoje Poljak,

župnik župe sv. Filipa i Jakova ap.

NOVI VINODOLSKI



Odgojen sam u vjerničkoj obitelji u kojoj je Bog uvijek bio na prvom mjestu. U jednom trenutku, otišavši od kuće na studij, potpuno sam se izgubio...

Posve slučajno upoznao sam jednu djevojku. Isprva smo se dopisivali i čuli telefonom, a potom se počeli i susretati. Bila je iz drugog grada. Kako sam imao iznajmljen stan, dolazila bi k meni i nismo imali problema s prenoćištem. Na početku poznanstva bilo je sve kako treba. Išli smo u šetnje, u kino, mnogo smo razgovarali – sve do trenutka dok nismo započeli sa spolnim odnosima. Isprva sam morao ušutkavati glas svoje savjesti, no s vremenom je umuknuo, a zajedno s njim i naši razgovori koje smo zamijenili sve češćim odlaskom u krevet. Nismo se mogli naći, a da nismo imali spolni odnos... Počeli smo gledati i pornografske filmove i na taj način utažavati svoju bujnu fantaziju. Znalo se dogoditi da bih otišao i na ispovijed, no za grijeh protiv 6. Božje zapovijedi nisam osjećao žaljenje. Upravo suprotno, jedva sam čekao kad ćemo se ponovno sresti i „voljeti se“.

Nakon dvije godine takvog života, odlučili smo se na ženidbu. Zaručili smo se i počeli pripremati vjenčanje. No, nekoliko mjeseci pred samu svadbu, dogodilo se nešto što nisam mogao razumjeti – sve se raspalo...

Bio sam potpuno slomljen, počeo sam piti kako ne bih o tome razmišljao. Postao sam svoja vlastita sjena... i dosegnuo samo dno... U takvom stanju bio sam prilično dugo... Sjećam se, kao da je jučer bilo, nazvala me mama i kroz suze molila da odem u Częstochovu, Majci Božjoj Jasnogorskoj, jer me jedino Ona može spasiti...

Nakon nekoliko dana odlučio sam se i pošao. Proveo sam nekoliko sati pred čudotvornom slikom i tada sam shvatio kako sam se strašno udaljio od Boga živeći u smrtnom grijehu. Shvatio sam da sam živio gore od kakve životinje jer mi je seks postao bog. Uvidio sam da sam ismijavao Božju zapovijed: Ne sagriješi bludno! Seks me uništio, oduzeo mi slobodu, nisam znao voljeti... Gledajući lice Majke Božje, vidio sam svoje roditelje koji me u suzama preklinju da ne živim u nečistoći... Vidio sam i sebe kako se smijem roditeljima u lice govoreći im kako svi tako žive. Shvatio sam u kakvoj sam bio zabludi. Plakao sam... Silno sam plakao...

Doprlo je do mene da me je Ona, Prečista Marija, čekala cijelo to vrijeme dok sam se valjao u blatu grijeha. Po povratku iz Częstochowe prvi sam put nakon dugo vremena pošao na iskrenu ispovijed i po prvi put nakon dugo vremena žalio za svoje grijeh. Krist je počeo mijenjati moje srce. Shvatio sam da me ljubi i kako je zbog mene neizrecivo trpio. Danas sam mu zahvalan što mi je pružio svoju ruku kada sam bio na dnu.

Zahvalan sam mu i za to što sam upoznao i jednu djevojku u crkvi. Ona mi je i donijela časopis *Ljubite jedni druge!*. Vjerujem da ju je sam Krist doveo na moj životni put. Pristupili smo *Pokretu čistih srdaca*. Shvatio sam i ono najvažnije – samo Krist daje životu smisao!

Posvetna molitva Duhu Svetom

Duše Sveti, ovog trenutka, ponizna srca stojim pred Tobom.

Prožmi me svojim duhom i mirom. Svoju mladost darujem Tebi i potpuno Ti se predajem. Vodi me i krijepi na putu moga života.

Ne napuštaj me ni onda kada iz slabosti upadnem u grijeh.

Duše Sveti, ispuni me svojim darovima – duhom mudrosti, razuma, znanja, savjeta, jakosti, pobožnosti i straha Božjega.

Vrati me k Sebi. Rasplamsaj u mome srcu neugasivu ljubav prema Tebi, daj da je nosim u svome srcu i dijelim sa svima onima koje mi dovedeš na moj životni put. Pomozi mi očuvati čistoću srca, duše i tijela i u radosti izvršavati svakodnevne dužnosti, te tako živjeti svetim životom, meni i svim mojim bližnjima na blagoslov i spasenje, a Tebi na hvalu i slavu. Amen.

Zatrovao sam svoj život

Shvatio sam da za život u čistoći nije dovoljno samo iskreno htjeti, već da je potreban velik rad nad sobom, iz dana u dan...

Student sam, i pamtim kada sam po prvi put zatrovao svoj život pornografijom. Isprva nisam u takvim slikama ili filmovima vidio ništa zlog, čak ni na ispovijedi nisam spominjao taj grijeh. Među prijateljima je gledanje takvih filmova važilo kao oblik „usavršavanja“ u „pitanju seksa“, a masturbacija je shvaćena kao upoznavanje vlastitog tijela. Pamtim kako je slične nazore zastupala čak i profesorica u srednjoj školi koja je predavala „odgoj“ u obitelji, čime je samo potvrdila mišljenje većine mojih prijatelja kako samozadovoljavanje nije grijeh.

Godine su prolazile, a ja sam se valjao u tom blatu, tražeći još nepristojnije slike i sve snažnija iskustva. Kada sam konačno shvatio da sam počinio teški grijeh i osjetio njegove teške posljedice u svom životu, po prvi put sam otišao zbog toga na ispovijed.

Nakon ispovijedi sam osjetio veliki mir i radost, no nisam znao da je ispred mene još dug i trnovit put. Usprkos iskrenoj želji da se popravim i odreknem grijeha, događali su mi se novi padovi nakon kojih sam isti tren išao Isusu u ispovjedaonicu.

Mislio sam da će mi biti lakše i da ću se ubrzo osloboditi od tog problema. No, Sotona me nije htio pustiti na miru; navirale su mi nečiste misli i slike...

Kada bi se javile snažne kušnje, nisam ih se znao osloboditi, već bih posezao za pornografijom kao za drogom da bih se barem na trenutak „opustio“ i na sve zaboravio... Nakon toga bilo bi još gore. Osjećao sam kako me pornografija izjeda iznutra... Znao sam ipak, da Isus čeka na mene u sakramentu svete ispovijedi i da me voli. Nije On brojao moje padove, već me je čekao i pružao mi ruku pomoćnicu. Vidao je moje rane i davao mi nadu kada bi me napustila.

Upamtite, sve dok se borimo, za Krista smo pobjednici. On zna da se želimo otresti grijeha. Taj put oslobođenja od ovisnosti može biti vrlo dug i bolan, ovisno o stupnju ovisnosti. Neka se nitko ne predaje i neka ne odustaje, nego neka se uvijek vraća kao izgubljeni sin svome Ocu.

Davao želi da prestanemo ići na ispovijed, želi da posumnjamo u Isusovu pomoć, a usto da nam bude neugodno uopće pristupiti ispovjedniku. U jednom trenutku ni sam nisam vidio izlaz iz svoje ovisnosti od pornografije. Počeo sam se ponašati kao kakav narkoman ili alkoholičar. Nisam bio u stanju pogledati žensku osobu bez požude. Izgubio sam kontrolu nad sobom i svojim životom, gubio sam vrijeme i snagu, hraneći se tim slikama. Sjećam se dana kada sam se probudio i kad nisam imao snage ustati, početi učiti. Bio sam gotovo potpuno paraliziran....

Tada su se počele javljati samoubilačke misli koje su me užasavale. Sada znam da je to bila đavolska napast. On me je htio pod svaku cijenu uništiti i učiniti da izgubim

osjećaj smisla ispovijedi (napasti su se često znale događati upravo nakon ispovijedi), u daljnju borbu i u to da ću jednog dana uspjeti živjeti normalan život. Počeo je u mene ulaziti strah, bojao sam se da ću nekoga povrijediti, bojao sam se samog sebe i nisam više bio siguran u to tko sam, ni što sam. Bilo mi je teško ići u crkvu i moliti.



Znao sam ipak da je ispovijed moj jedini spas; bio sam malodušan, ali ipak, išao sam uvijek iznova na ispovijed. Ponekad sam nailazio na nerazumijevanje, a ponekad se osjećao praznim i kao da mi nije oprosteno. Bilo je to strašno jer sam vjerovao da mi je Isus oprostio, ali to nisam osjećao. Nakon dugo vremena, shvatio sam

da mi je Krist uvijek praštao, ali da sam sebi nisam mogao oprostiti. Osuđivao sam samog sebe i sažalijevao se, a podlegao sam i perfekcionizmu i skrupuloznosti. Bila je to pustinja u kojoj sam se morao pronaći kako bi počeo proces mog postupnog ozdravljenja.

Sada zahvaljujem Isusu za svako trpljenje i križ, za svaku kušnju moje vjere. Bez toga ništa ne bih razumio. Ponekad je potrebno pasti na samo dno kako bi se moglo ponovno ustati. Znam da me i u najtežim situacijama On nikada nije napustio niti za trenutak. Bio mi je tada najbliži i nosio me na svojim ramenima kada bi mi uzmanjkalo snage i iscjeljivao moje rane.

Trenutno živim u čistoći već osam mjeseci i zahvaljujem Bogu za svaki dan proživljen u čistoći. I nije moguće, ustrajati u njoj oslonjen na vlastite snage, već jedino u zajedništvu s Kristom. Nikad neću reći da sam se potpuno riješio tog problema. Slab sam i svu svoju bijedu predajem Isusu. Ako se tko želi riješiti pornografije mora promijeniti cijeli svoj život, a prije svega izbjegavati svaku priliku u kojoj bi mogao podleći grijehu.

Shvatio sam da za život u čistoći nije dovoljno samo iskreno htjeti, već je potrebno puno rada nad samim sobom. Sada na kompjutoru imam postavljenu blokadu pornografskih stranica i provodim pred njim što je moguće manje vremena, izbjegavam zadržavanje ispred kioska, gledanje TV-a do kasno u noć. Potrebno je činiti i dnevni raspored u kojem će biti predviđeno vrijeme za molitvu, za rad i odmor. Kada budemo imali brojne aktivnosti, i počnemo se baviti sportom, nećemo imati ni vremena ni prilike za grijeh, a i samo će tijelo biti iscrpljeno od napora. Sport pomaže i u oblikovanju karaktera i za postizanje samodiscipline. Korisno je ograničiti na minimum korištenje Interneta, a umjesto toga se rekreirati i družiti s prijateljima u prirodi.

Što češća Pričest najveće je blago i lijek za svaku slabost i izranjenost. Ako je tko u mogućnosti, potičem na dnevnu sv. Misu. Neka svaki dan rezervira sat vremena samo za Isusa koji u sakramentu Euharistije liječi naše rane, ozdravlja naše misli i uči nas životu u čistoći.

Isus želi pomoći svakome i daje nam besplatno svoju ljubav i milosrđe. Od nas pak, očekuje rad, konkretne odluke i izvršenje, kako bismo odbacili sve što nas udaljuje od Njega i vodi u grijeh. Neka se nitko ne predaje, mada se čini da je put težak i bez izlaza. Ustrajte uz Isusa, povjerite mu cijeli svoj život i On će vas prigrлити na svoje Srce i pokazati vam pravi put.

Krist je naš prijatelj. On želi da sve sa njim dijelimo, da ga pitamo za savjet, da ga zovemo u svaki dan svog života. Potpuno se pouzdajte u Njega!

Znam da zahvaljujući svom iskustvu mogu razumjeti druge i pokušati pomoći, dati savjet ili porazgovarati. Krist i iz najvećeg gliba i trpljenja može učiniti dobro koje možemo vidjeti tek nakon nekog vremena. Ljubi nas ovakve kakvi jesmo. Treba nas kako bismo svjedočili i naviještali Njegovo Evanđelje. „*Snaga se u slabosti usavršuje.*“ (2 Kor 12, 9) Bogu neka je hvala i slava!

Čitatelj

Ispit savjesti o grijesima protiv šeste i devete Božje zapovijedi

- Jesam li svjestan/svjesna da je ljudsko tijelo hram Duha Svetoga, brinem li se za nj s poštovanjem?
 - Odnosim li se prema spolnosti kao prema Božjem daru?
 - Poštujem li majčinstvo i očinstvo?
- Jesam li bludno razmišljao/la, maštao/la, želio/željela to što razmišljam?
 - Gledam li s požudom na druge (intimne dijelove tijela)?
 - Griješim li samozadovoljavanjem?
 - Jesam li čitao ili gledao novine s besramnim slikama, crtežima?
 - Jesam li gledao/la vulgarne filmove, pornografiju, golotinju?
 - Jesam li sagriješio bludno s osobama istog spola?
- Jesam li koristio/la kontracepciju, pilule, prezervative? Spirala, sterilizacija?
 - Jesam li griješio/la bludno prije sklapanja sakramenta ženidbe?
- Bračni odnosi prekinutim snošajem? Nastranosti u bračnim odnosima?
 - Jesam li učinio/la preljub, sa slobodnom ili oženjenom osobom?
- Jesam li poželio tuđeg ženidbenog druga ili osobu Bogu posvećenog života?
 - Brinem li se za čistoću očiju?
 - Sudjelujem li u razuzdanim zabavama?
 - Koketiram li s osobama suprotnog spola?
 - Molim li za čistoću tijela sve do vjenčanja?
- Kako se odijevam? Jesam li svojim oblačenjem bio/bila povod za grijeh?

Što ima lošeg u seksu prije braka?

Nisam shvaćala zašto moram čekati dan vjenčanja niti što je to loše u seksu prije braka – ako se već volimo i ako ćemo biti zajedno.

U 15-oj godini života otkrila sam da sama mogu uzbuđivati svoje tijelo i zahvaljujući tome doživjeti zadovoljstvo. U početku nisam znala da je to grijeh, ali neki unutarnji glas mi je govorio da to nije u redu! Zato sam sve to činila u tajnosti! S vremenom sam se sve više predavala samozadovoljavanju, i sve više osjećala da tu nešto nije u redu! Umjesto zadovoljstva osjećala sam tugu, unutarnji razdor i još veću potrebu za tim. Nisam shvaćala zašto umjesto smirenja i ispunjenja doživljavam žalost, osamljenost. Često sam znala i plakati!

Sada znam da je to moje srce vikalo, ne za tjelesnim zadovoljstvom, već za istinitom ljubavlju. Tražilo je ljubav koja je utemeljena u Bogu i usmjerena prema drugom čovjeku, muškarcu, kojem kao žena mogu s pouzdanjem povjeriti sebe – i dušom i tijelom. Tonula sam sve dublje. Što sam više tražila tjelesno zadovoljstvo, tim sam se sve više udaljavala od Boga.

Kako se u ovom razdoblju nisam zaljubljujivala (za što sam danas zahvalna Bogu) uspjela sam ostati čista u smislu predbračne čistoće. Nekako nisam mogla sebi to učiniti da pogazim sebe, premda sam za vrijeme odlazaka u diskoteke u velikom gradu imala razne ponude.

Sve se promijenilo s mojih 27 godina kada sam upoznala svog muža. On me podsjetio na ono najvažnije. Jako dobro pamtim njegove riječi: „I da postignem sve i da mi se ispune svi snovi i maštanja, a nisam u miru sa svojom savješću i s Bogom, umrijet ću bez nade, sa sviješću da sam prokockao život“. Svojim ponašanjem, pogledima i vjerom pobudio je u meni želju tražiti istinu. Štoviše, želio je pričekati sa spolnim odnosima do vjenčanja... To me zapravo šokiralo! Muškarac od 27 godina koji nikada nije spavao sa ženom! Čekao je onu jednu jedinu, onu pravu. Bila sam zadivljena. Svi muškarci koje sam dosad upoznala imali su potpuno suprotan stav i pristup.

Počela sam u Svetom pismu, na Internetu i u knjigama tražiti sve na temu predbračne čistoće. Shvatila sam da je tjelesni odnos s muškarcem kojeg ne volim zapravo loš, ali da bi s onim koga volim i s kim želim provesti cijeli život zapravo trebao biti neopisivo lijep doživljaj! No, nisam shvaćala zašto čekati vjenčanje i što ima lošeg u seksu prije braka! Ako se volimo i oboje želimo brak!/? Tražila sam svugdje, ali nisam mogla naći odgovor: Sveto pismo nisam razumjela, na Internetu same gluposti, a knjigu dobrog sadržaja na tu temu nikako nisam uspjela naći.

I onda – sigurno je u to „umiješan“ prst Božje Providnosti – moj je dečko donio list *Ljubite jedni druge!*. Počela sam čitati – i to je bilo baš to! Moje je srce počelo jače kucati. Na kraju sam našla odgovore na svoja pitanja. Naručila sam nekoliko starih brojeva i, plačući, čitala ih bez prestanka kadgod sam imala malo slobodnog vremena. Polako sam shvaćala – što je dobro, a što je zlo i zašto. Sve to štivo bilo je hrana za moju dušu, koja se čistila. Moja se savjest obnavljala. Pokazalo se da već 12 godina živim u teškom grijehu, da sam se samozadovoljavala ne znajući da je to teški grijeh. Još gore – činila sam svetogrđe, jer sam nakon tog čina išla u crkvu i pričešćivala se. Bila sam pogođena uvidjevši vlastitu glupost, omamljenost i otromljenost savjesti TV programima i novinama za mladež kao što su *Djevojke* i *Bravo...* Vjerovala sam lažima u člancima koji su govorili i hvalili samozadovoljavanje i predbračne odnose kao nešto lijepo, kao nešto što nas priprema za život s mužem ili ženom.

Tek mi je list *Ljubite jedni druge* otvorio oči i pomogao shvatiti zašto spolni odnosi prije braka uništavaju ljubav i čovjeka, utječu na veću mogućnost da se veza raspadne, jačaju egoizam i zadovoljavaju naše niske potrebe. Zatvaraju nas pred začetkom novog života, stvaraju u nama strah, ne dopuštaju nam upoznati sebe, svoje želje, težnje i ne dopuštaju da se u nama razvija istinita ljubav. Dva mjeseca nakon iščitavanja prvog *Ljubite jedni druge!* otišla sam na Ispovijed i učlanila se u zajednicu *Pokret čistih srdaca*.

Od tog dana pratim svoj život molitvom Milosrdnom Isusu za pomoć da ostanem čista u mislima, govoru i činima. Jednom mjesečno pristupala sam svetoj Ispovijedi kako bih mogla živjeti u Božjoj milosti koja mi pomaže biti bliže Bogu. Čitala sam redovito Sveto pismo i dobre knjige te katolički tisak. Osjećala sam se sve bolje, u mom je srcu zavladao mir i ljubav! Prestala sam sanjariti o nekom nestvarnom, ludom svijetu! Nisam imala grižnju savjesti, osjećala sam Boga u svojoj blizini. Nije mi bilo lako ustrajati, ali cijelo vrijeme sam vjerovala da s Bogom mogu sve, da je On moja snaga i da djeluje u meni. Trebam se samo otvoriti i dopustiti Mu da zahvati svojom Svemoći u moj život i da će sve biti dobro. Baš tako sam i ustrajala u čistoći.

Od trenutka kada sam položila obećanje čistoće odlučila sam zajedno s dečkom odreći se svih poljubaca i svih drugih „tjelesnih radosti“ sve do sklapanja sakramenta ženidbe. I što se dogodilo? Uspjeli smo! Deset mjeseci do vjenčanja živjeli smo u čistoći. Ako netko ne vjeruje da je to moguće, u krivu je! Istina, nije bilo lako, ali uz molitvu i milost posvetnu morali smo uspjeti. Što je zanimljivije od svega, kad danas gledamo, tih 10 mjeseci zajedničke čistoće najviše nam se

sviđaju. “Ostati čistima – čistilo je i nas“. Nestale su loše navike i misli. Imali smo priliku bolje se upoznati! I to ne samo svoja tijela, već dušu, karakter, nutrinu! Vrijeme iščekivanja učvrstilo nas je, ojačalo našu strpljivost (sjetimo se da je to jedan od darova Duha!) i volju da se možemo odreći svojih sebičnih zahtjeva. Otvorilo nas je za drugu osobu, naučilo nas je da drugu osobu mogu voljeti kroz nježnost, dobru riječ, uzajamnu pomoć. Naša je ljubav jača i dublja. Utemeljena na Ljubavi Božjoj koja uvijek traži dobro našem bližnjem, a ne samo svoje.

Do kraja života zahvaljivat ću Bogu za to vrijeme. Zahvaljujući molitvi i pomoći samog Isusa uspjela sam se osloboditi grijeha bludnosti i pripremiti se za blagoslovljen sakrament Ženidbe, što svima želim.

Ne dajte se manipulirati člancima po novinama, TV programima, Internetom... koji propagiraju da je seks, samozadovoljavanje OK, cool... – jer to su prazne riječi, laži! Svi oni imaju isti cilj – izvući od nas što više novca. Naše zdravlje i sreća nisu im uopće važni. Čak naprotiv, pokušavaju i nas uvući u kaljužu i blato, nemir i buku kako bi zaglušili uši svojih savjesti! Svima koji se bore s problemom nečistoće želim pouzdanja u Božju pomoć i ustrajnosti.

Anja

Molitva za čistoću i protiv grijeha bluda

Gospodine i Bože moj, Ljubavi neizmijerna!
Prepušten sebi i svome tijelu upadam u grijehе koji ranjavaju
Srce tvoje Presveto i Bezgrešno Srce Marijino!
Marijo Majko moja, moji me grijesi požude satiru, razdiru.
Pomozi mi, Bezgrešna Djevice, da izađem iz pakla tame
koji me kroz grijeh bluda blokiraju.
Gospodine ti možeš sve, tebi je sve moguće!
Molim te pomoz mi da izađem iz stanja u kojem se nalazim!
Kajem se za sve svoje grijehе i za one s kojim sam počinio grijeh.
Mrzim na sve svoje grijehе, kajem se i ispovijedam sve svoje grijehе
i čvrsto odlučujem da ću se s Božjom pomoću popraviti
i da neću više grijешiti i ranjavati
Srce tvoje Presveto i Bezgrešno Srce tvoje Majke Marije!
Pomozi mi Marijo da izađem iz stanja u kojem se nalazim!
Daj mi čistoću očiju, čistoću srca i duše, čistoću tijela, čistoću vjere. Amen!

Molitva po nadahnuću Jozefine Glasnović, 04. 08. 2017.