

# OPREZ, MASTURBACIJA!

preuzeto iz katoličkog časopisa „Ljubite jedni druge“

Odgovara i uređuje: vlč. Hrvoje Poljak,

župnik župe sv. Filipa i Jakova ap.

NOVI VINODOLSKI



*Zaljubila sam se u dečka dvije godine starijeg od sebe. Mislila sam da je stvarno ozbiljno. Hodali smo šest mjeseci. Prekinuo je sa mnom na moj rođendan. Ostavio me zbog moje prijateljice...*

Utjehu sam našla u samozadovoljavanju. Isprva sam mislila i znala da je to grijeh, ali sam ubrzo promijenila mišljenje.

Časopisi poput *Bravo*, *OK!* i *Teen* učvrstili su me u uvjerenju kako masturbacija nije zlo.

Tvrdili su: »Samozadovoljavanje je najprirodnija i najnormalnija stvar! Ono će ti pomoći razviti bogat seksualni život za budućnost! Ne sputavaj se! Ne ograničuj se! Otkrij svoju ženstvenost!« A ja glupa vjerovala! Uvjeravam vas, nisam otkrila svoju ženstvenost. Upravo suprotno, počela sam ju sputavati, i to do te mjere da kasnije nisam htjela imati djecu, jednostavno sam ih mrzila i u meni su budila gnušanje.

Jednog dana razvrstavala sam knjige na potkrovlju i među njima pronašla *Prije nego kažeš »volim te«* p. Malińskog. U njoj sam pročitala da je samozadovoljavanje grijeh! Pomislila sam da je riječ o zabuni. Samozadovoljavanje – grijeh?! U trenutku je moju dušu obuzeo očajnički nemir: »Da! Grijeh je!« Čak sam pomislila i na najgore - učiniti samoubojstvo... Htjela sam prekinuti s tom navikom. Tako sam silno željela prestati to činiti... Počela sam redovito ići na Ispovijed, jedno vrijeme čak svakodnevno. Mnogo sam molila, zanimala se svim i svačim samo kako bih prestala misliti na seks i samozadovoljavanje. Svaki pad izazivao je u meni jad, bilo mi je dosta mene same i ovakvog života. Nisam vjerovala u bolje sutra. Bog je ipak bdio nada mnom...

Pronašla sam adresu *Pokreta anonimnih ovisnika o seksu*. Pisala sam im, ali nisam očekivala nekog odgovora. Bojala sam se da će reći: »Piše još jedna u nizu histerična 'baba' koja ne zna gospodariti nad samom sobom. Dakle, draga, drži se, i sretno!« Možete zamisliti moje iznenađenje kada sam primila odgovor. Čitala sam pismo i nisam se mogla ni pomaknuti. Sporo je dopiralo do mene – u mojim je rukama bio izlaz. Uistinu jest. Odlučila sam se boriti za sebe. Ovako je pisalo...

**Prvo** – savjetovano mi je odlučno reći »ne« masturbaciji. Oslobođanje od navike nije jednostavno. Toliko sam se puta bunila, toliko puta sumnjala...

**Drugo** – prihvatiti se onakvom kakvom jesam. Shvatila sam da su duša i tijelo jedno.

**Treće** – molitva, molitva i opet molitva: Marijina Krunica, Krunica Božjem milosrđu, molitva Duhu Svetom, sv. Josipu...

**Četvrto** – vjera. Vjera – da sve mogu, ali ne vlastitom snagom, već snagom Isusa Krista. Borim se sa samozadovoljavanjem. U čistoći sam najduže ustrajala dva tjedna.

Bili su to najljepši dani u mom životu i vjerujem da će takvi dani biti sve češći.

Bože, od sveg Ti srca zahvaljujem za sve one koji se brinu za moje ozdravljenje. Ljubljeni! Ne gubite nade! S Božjom pomoći sigurno ćete uspjeti!

p.s. I da, zaljubljena sam. I on u mene. U Isusa...

Katarina

## PRIJETNJA INTERNETA



*Kao i većina mladih, i ja sam silno želio doma imati stalan pristup Internetu. Konačno se moja želja ispunila. Samo nekoliko dana što sam proveo surfajući po brojnim internetskim stranicama, zasitio sam se. Nisam mogao vjerovati da će me »globalna mreža« dovesti u tako veliku opasnost...*

Kao što znate, na Internetu je vrlo često moguće naletjeti na reklame koje nude erotske sadržaje. U početku uopće nisam na njih obraćao pozornost. Pa ipak, jednog dana nešto me je jednostavno nagnalo i kliknuo sam mišem na jednu od njih. I od toga trenutka sve drugo kao da je za mene prestalo postojati. Korištenje Interneta ograničio sam samo na pornografski sadržaj; bilo koji drugi portali i sadržaji u mreži koji su mi mogli biti potencijalno zanimljivi, kao da nisu postojali. Bilo je samo jedno važno: po povratku iz škole što prije sjesti za kompjutor i gledati pornografske filmove i slike koji su nanosili tako veliku štetu mojoj psihi. Već nakon dva mjeseca o ničem drugom nisam više bio u stanju misliti...

Mislio sam da ću vidjeti svakojakih čuda... Ipak nakon pristupa stranici i gledanja svega što se tamo našlo, moje je prvotno oduševljenje splasnulo. A što je najgore bilo, bio sam potpuno siguran da ću ondje naći »ono nešto« što će me umiriti i donijeti zadovoljstvo. Upravo na taj način cijelo sam vrijeme tražio »to nešto«, provodeći sve više vremena na Internetu...

Nakon nekoliko tjedana protkanih svim tim, počeo sam griješiti grijehom masturbacije. I tada se pojavio problem: bez nje nisam mogao izdržati čak niti jedan-jedini dan. Samo sam mislio o jednom – uhvatiti priliku kako bih to učinio. Postalo je to jače od mene...

Nakon tri mjeseca takvog jadnog života, u kojima sam se potpuno odvratio od Boga, konačno sam poželio prekinuti s tim. Padao sam u napast usprkos silnom htjenju ne podleći grijehu masturbacije. I dalje sam sebe uvjeravao da je »danas zadnji put«, no, nisam uspio izdržati - bilo je to jače od mene!

Stidio sam se svojih postupaka i silno želio s tim prestati. Čak sam počeo tražiti savjete po Internetu kako riješiti svoj problem. Usprkos silnom mnoštvu informacija koje pruža Internet, na početku ništa nisam mogao naći na tu temu. Na poslijetku, ipak sam uspio: naišao sam na svjedočanstva iz prijašnjih brojeva *Ljubite jedni druge*, i upravo su oni postali dragocjenim izvorom koji mi je dao razumjeti da me samo Bog i molitva mogu spasiti.

Odlučio sam moliti na tu nakanu ujutro i navečer Kronicu Božjeg milosrđa. Htio sam se i ispovjediti, ali sam se u početku bojao ispovjedniku priznati što sam činio. Bilo je to za mene silno ponižavajuće. Osnažen molitvom nakon nekoliko tjedana ušao sam u ispovjedaonicu i priznao svoje grijehe. Bio je to tako radostan trenutak. Osjećao sam se slobodan i čak sam se u nekoliko sljedećih dana uspio suzdržati od grijeha nečistoće. Ipak, nakon tjedan dana, nažalost, ponovno se dogodilo: učinio sam grijeh masturbacije. Nisam htio, ali bilo je to duboko ukorijenjeno u mojoj podsvijesti da sam podlegao kušnji. Bio je to za mene ogroman poraz... Ponovno sam stao pred ispovjedaonicu.

Iako sam sebi tada obećao da to više nikada neću učiniti, domalo sam ponovno pao u grijeh... Od treće ispovijedi u kojoj sam priznao grijeh masturbacije uspjelo mi je ostati u čistoći preko pola godine...

Sada se osjećam slobodnim i sretnim. Boga sam stavio na prvo mjesto. Svakodnevno ujutro i uvečer molim i zahvaljujem Bogu za sve dobro koje mi daje i molim za milosti koje su mi potrebne. Znam također, da jedino u Njemu čovjek može pronaći smisao i »ono nešto«. I, čim učinim neki grijeh, ne čekam s ispovijeđu. Uvjerio sam se da se Ispovijed ne isplati odlagati za poslije, jer nam se počne činiti da sve gubi smisao i skloniji smo učiniti i sljedeći grijeh. Na nedjeljnu svetu Misu idem s velikim zadovoljstvom. Čitam rado *Ljubite jedni druge!*, osobito svjedočanstva drugih mladih, što me je potaknulo da i ja napišem svoje. Vjerujem da će to još više osnažiti moju vezu s Bogom. Neka je hvaljen i slavljen Isus Krist!

## **NEKOLIKO SAVJETA KAKO POBIJEDITI SVOJU SLABOST?**

*Osjećao sam da nije sve u redu i savjest mi nije bila mirna. Odlučio sam nešto poduzeti. No, navika je bila jača... Dani su prolazili... Molio sam da mi Bog pomogne. I jednom sam zgodom preko Interneta naišao na nekoliko savjeta kako učiniti svoj život normalnim i kako pobijediti svoju slabost - grijeh samozadovoljavanja.*

1. Prije svega i pod svaku cijenu baciti, spaliti, izbrisati pornografiju i sve što izaziva seksualno uzbuđenje. Izbjegavati bilo kakve slike i članke neuredna sadržaja...
2. Na osobe suprotnog spola gledati bez požude. Ne "svlačiti" drugu osobu u mislima. Teška zadaća, ali je potrebno zatvoriti oči ili okrenuti glavu od izvora kušnje.
3. Ne gledaj svoje tijelo i ne diraj ga bespotrebno; ne misli o njemu – nađi drugi predmet interesa. Zanimaj se za druge ljude kojima je pomoć potrebna, posebno za starije, osamljene i bolesne.
4. Svakog dana moli. Sprijatelji se s Isusom, Majkom Božjom, sa svetima, osobito pak sa svojim Anđelom čuvarom. Slobodno vrijeme dobro organiziraj. Njegovaj svoj hobi. Postavi si visoke zahtjeve. Susreći se s drugima. Nemoj boraviti sam sa sobom – jedino u molitvi ili učeći. Nađi pouzdanu osobu s kojom ćeš puno razgovarati i kojoj ćeš moći reći i svoje poteškoće.
5. U slučaju da sagriješiš odmah pristupi sakramentu svete Ispovijedi. Nemoj odustajati! Uspješne dane označi plusom, a padove minusom. Raduj se kada nakon dva, tri tjedna na kalendaru vidiš više pluseva. Prođe li sto dana blagoslovljenih uspjehom znači da si na dobrom putu i da se vrijedi boriti. Nikad nemoj prestati raditi na sebi. Bori se s napastima!
6. Kad dolazi kušnja, nađi nešto čime možeš odvratiti misli – pomoli se i radi nešto korisno...
7. Nemoj zaboravljati da je Bog nadohvat ruke, jer jedino s Božjom pomoći možeš pobijediti.
8. Važno je prihvatiti i voljeti sebe. Onakav kakav jesam, takvog me Isus ljubi.
9. Sigurno treba malo više vremena, muke i volje da bi se pobijedila ta slabost i navika. Ali vrijedi!

I zapamti najvažnije: nikad se ne predaj!

Zahvaljujući ovim savjetima mnogi su se oporavili. Radosno gledaju u budućnost. Žele živjeti u čistoći. Ja sam uspio... Uspjet ćeš onda i ti!

*Prijatelj Ignacije*

## MOLITVA ZA OSLOBOĐENJE OD GRIJEHA MASTURBACIJE

Gospodine i Bože moj, tebi se utječem i molim za pomoć tvoju  
da me izvedeš iz stanja u kojem se nalazim.

U stalnom traženju sebe i utjehe u drugima  
i u samozadovoljavanju sebe u teškom smrtnom grijehu  
padam i vrijeđam Presveto Srce Tvoje.

Pun straha za sebe i grijeha koji mi je nametnut bio,  
upao sam u samozadovoljavanje da sam često masturbirao.

To me udaljava od Ljubavi tvoje i blokira me za Milost  
i prlja moju dušu kroz taj teški grijeh.

Nitko i ništa ne može zadovoljiti i ispuniti moje srce  
osim tvoje Ljubavi Raspete na Križu za mene.

Isuse i Bože moj, Ti si pobijedio đavla i grijeh na Križu,  
zato te molim, oslobodi me od prokletstva grijeha  
kojem sam dopustio da moju dušu razara.

Dopustio sam radi svog egoizma da vlada sa mnom taj grijeh,  
prlja i ponižava moju dušu, razapinje tvoje Presveto Tijelo ponovno.

Oslobodi me, izbavi me od te pošasti grijeha bluda  
jer želim biti slobodan da te ne bi vrijeđao, ranjavao, razapinjao  
više. Vjerujem u tvoju Svemoć i zato te molim za pomoć  
da izađem iz stanja u kojem se nalazim

i svjedočim Tvoju **LJUBAV, MILOSRĐE i PRAŠTANJE.**

Da svjedočim da si ti Svemogući i Sveznajući da s tobom mogu sve!  
Dođi Gospodine u moje prostore i uđi tamo gdje još nisi i ispuni me  
Snagom svoga Duha da ojačan i ispunjen Duhom Svetim širim tvoje  
kraljevstvo da te mogu i drugi koji su isto u tome, spoznati i  
uzljubiti i Tebi se potpuno predati po Mariji!

Hvala Ti Gospodine za svu Strpljivost i Ljubav  
koju imaš prema meni bijednom grešniku!

„Smiluj mi se Bože po Milosrđu svome,  
po velikom smilovanju izbriši moje bezakonje!

Operi me svega od moje krivice od grijeha me moga očisti!“

(Ps 51, 1 – 2.) Amen.