

JASON EVERT | MATT FRADD

ISKOVAN

33 DANA DO SLOBODE

Naslov izvornika:

Jason Evert / Matt Fradd, *Forged: 33 Days Toward Freedom*

© 2020 by Totus Tuus Press, Scottsdale, Arizona

www.totustuuspress.com

Nakladnik i copyright za hrvatsko izdanje:

© 2024 by SALESIANA d. o. o.

Omiška 8, Zagreb

salesiana@salesiana.hr

www.salesiana.hr

Za nakladnika: Mihovil Kurkut

Urednik: Matija Janeš

Prijevod s engleskoga: Lea Hlad

Lektura: Ivana Rimac

Oblikovanje naslovnice: Hrvoje Orlović

Prijelom: Salesiana d. o. o.

Tisak: Printera Grupa d. o. o., Sveta Nedelja

ISBN 978-953-205-286-2

JASON EVERT | MATT FRADD

ISKOVAN

33 DANA DO SLOBODE

sal.
esi
ana

Zagreb, 2024.

Zamisli da stojiš pred Božjim prijestoljem na sudnji dan, gdje će veliki svetci prošlih vremena, koji su se i sami suočavali s najtežim grijesima svojih dana, reći jedni drugima: »U naše smo se vrijeme borili s požudom, ali ti muškarci 21. stoljeća! Tih nekoliko sretnika borilo se s tom nemani licem u lice!«

– biskup THOMAS OLMSTED, *Into the Breach*

UVOD

DOBRI MUŠKARCI ne trebaju još razloga zašto je pogrešno iskoristavati žene – bilo to na internetu, u svojoj mašti ili u stvarnosti. Ono što im je potrebno učinkovite su strategije za pobjeđivanje u svakodnevnim bitkama i za postizanje trajne slobode i pobjede u ratu protiv požude. Iz tog smo razloga stvorili knjigu *Iskovan*. Ona nije namijenjena savršenomu muškarcu. Namijenjena je onima nesavršenima koji i dalje teže savršenstvu.

Kada se čelik kuje, zagrijava se na temperatura iznad 2000 stupnjeva kako bi materijal postao savitljiv. Kovač ga zatim stišće pod golemim pritiskom ili ga udara o nakovanj kako bi ga oblikovao, prije brušenja i poliranja do savršenstva. Kada se ohladi, materijal nije samo korisniji kao alat ili oružje, već je znatno čvršći zbog načina na koji proces kovanja poboljšava njegovu kristalnu strukturu.

Na isti način, trideset i tri dana ovog programa namjerno su zahtjevna. Osmišljeni su tako da vas rastave na dijelove kako biste se mogli ponovno sastaviti i obnoviti na novoj razini unutarnje snage.

Iako će taj proces biti nelagodan, potičemo vas da mu se potpuno posvetite.

Sveti Toma Akvinski definirao je *feminiziranost* kao nespremnost muškarca da se odrekne svojih užitaka kako bi se suočio s teškoćama. Kada se muškarac navikne na prekomjerni užitak, postane mu teško podnositi njegov nedostatak. Njegova prekomjerna privrženost senzualnosti, opuštanju i zabavi čini ga slabim. Postane previše nježan da bi izdržao napor.¹ U našem vremenu, više nego ikad prije u povijesti čovječanstva, to je velika kušnja zbog beskrajnog priljeva ugodnih distrakcija dostupnih na internetu. Stoga, naša kultura očajnički treba muškarce spremne energično se boriti protiv iskušenja slabog života.

Važno je naglasiti da ženstvenost ne znači osjećaj privlačnosti prema istom spolu. Nažalost, mnogim se muškarcima koji osjećaju homoseksualnu privlačnost govori da su zbog toga manje muškarci. No muževnost se ne mjeri čovjekovim željama. Kršćanska muževnost mjeri se spremnošću čovjeka da svoj život uskladi s raspetim Isusom Kristom, bez obzira na svoje sklonosti. Bilo bi prikladno kada bi se muškost mogla ocjenjivati time koliko snažnu privlačnost muškarac osjeća prema ženama. No to nije tako. Ustvari, muškarci koji se ponose svojim seksualnim osvajanjima žena često su zapravo najženstveniji. Bez obzira na vaše sklonosti, svi smo u ovome zajedno.

Ova borba za seksualnu čestitost nije nešto u čemu muškarac može pobijediti u trideset i tri dana. To je doživotna borba. Također, to nije nešto u čemu čovjek može pobijediti sam. Iz tog je razloga *bratstvo* ključna sastavnica ove knjige. Zapravo, ovaj kratak program samo je uvod u dublji napredak što će se ostvariti zajedništvom koje promiče.

Naš prvi izazov za vas jest da pronađete brata (ili više njih) koji će s vama krenuti na ovaj put. Ili, ako ste u mogućnosti, prođite ovaj program kod kuće, kao otac i sin. Ovaj poziv nije samo za vašu korist, već i za njihovu, jer jedno od obilježja istinskog prijateljstva jest zajednička težnja k uzajamnom usavršavanju. Kako Sveto pismo kaže: »*Željezo se željezom oštri i čovjek oštri jedan drugoga*« (Izr 27, 17). Stoga, prije nego što počnete, pronađite braću koja će se pridružiti ovom programu i održavajte svakodnevni kontakt s njima, provjeravajući kako napredujete kratkim razgovorima, a ponekad i dužim raspravama.

Druga ključna sastavnica ove knjige jest *nakana*. Ovaj tekst nije zamišljen kao ležerno štivo prije spavanja ili nešto što pokušavate uklopiti u svoj dnevni raspored ako vam vrijeme to dopusti. Molimo vas da postavite svoju budilicu deset minuta ranije svaki dan tijekom sljedećih trideset i tri dana kako biste čitali ovu knjigu prije nego što započnete svoju svakodnevnu rutinu. Budite odlučni u tome da svaki dan započnete ispravno od prvog

trenutka. Ova pobjeda započinje večeras kada namjestite budilicu.

Treća i posljednja ključna sastavnica jest *dosljedna upornost*. Ove vježbe nisu sprint. Neka vaš ritam bude umjeren i nemojte preskakati korake. Cilj je ostati na zadanom putu bez obzira na sve poteškoće na koje možda naiđete.

Program započinje trima uvodnim danima, nakon kojih slijede tri desetodnevna ciklusa. Kao što proces kovanja uključuje zagrijavanje, pritisak i poliranje, tako i tri dijela ovog programa odgovaraju tom modelu preobrazbe. Na početku se primjenjuje snažna toplina za pročišćavanje i jačanje metala. Zatim se materijal obrađuje udaranjem i oblikovanjem za određenu svrhu. Naposljetku se materijal polira do savršenstva.

Svaki dan uključuje različite strategije i izazove. Bez obzira na to borite li se s očuvanjem čistoće na internetu, sami sa sobom ili s drugom osobom, ove su vježbe osmišljene tako da vas vode dalje na putu samosvladavanja, postupno zamjenjujući stare mane novim vrlinama i navikama. Svaki dan nudi jedinstveno oružje koje možete dodati svojem arsenalu. Nakon trideset i tri dana bit ćete dobro pripremljeni za izazove koji vas čekaju.

Međutim, cilj ove knjige nije samo izgradnja vaših obrambenih mehanizama. Krajnji cilj nije tek suzdržavanje od požudnih ponašanja. Pravo seksualno ozdravljenje omogućuje muškarcu da

se odupre lažnoj privlačnosti požude, ali što je još važnije, oslobađa ga kako bi se mogao dati u ljubavi. Davanje sebe nije moguće bez samokontrole.

Prije nego što započnemo svoje zajedničko putovanje, možete se prijaviti na internetskoj stranici chastity.com/forged. Nakon što to učinite, tijekom sljedećih trideset i tri dana svakodnevno ćemo vam slati kratke, trominutne videozapise na engleskom jeziku različitih muškaraca i žena koji će vas pratiti na tom putu. Niste sami na ovom putovanju, a savjeti koje ćete dobivati u sklopu tih videozapisa pružit će vam golemo nadahnuće i oblikovat će vas. Znajte da svi mi molimo za vas.

– JASON EVERT

DOBRO DOŠLI U ISKOVAN

ROĐENI STE u kulturi prožetoj pornografijom. To nije vaša krivnja. Niste to tražili. Vaš prvi susret s pornografijom – sjećate li se? – vjerojatno također nije bio vaša krivnja. Činjenica da vam se svidjelo to što ste vidjeli, da ste željeli vidjeti više, nije samo razumljiva već i prirodna. Bog vas je stvorio tako da imate želju za ljubavlju, dodirima i intimnošću. Da vam te slike nisu bile barem malo zanimljive, to bi bilo čudno.

S obzirom na to, sada se pred vama nalazi vrlo važna odluka. Hoćete li se, ne razmišljajući, prepuštiti ovoj pornografiziranoj kulturi? Ili ćete se boriti protiv nje i svojih poroka kako biste postali bolja osoba? Hoćete li gubiti vrijeme okrivljavajući sve drugo (kriv je moj tata; kriva je pornografska industrija; činjenica da sam uvijek bio zadnji kojeg bi odabrali u ekipu za nogomet), ili ćete imati hrabrosti pogledati sebi u oči i shvatiti – ne samo shvatiti, već odlučiti – da ste vi ti koji se trebate promijeniti?

Činjenica da čitate ovu knjigu pokazuje da imate tu hrabrost i zbog toga vam čestitam. *Zaista*, bravo za vas! Mnogi je ljudi nemaju.

Pornografska industrija želi nas uvjeriti da je pornografija zdrav oblik zabave za zrele odrasle osobe. Vi i ja znamo drukčije. Znamo da je pornografija, da budem iskren, jadna. Nema ništa »zrelo« u njoj. To je dosadan, predvidljiv način da postanemo uskogrudni i, recimo to, nezanimljivi pojedinci. To je uvijek tako s onima uronjenima u grijeh. Oni nisu, suprotno onomu što svijet želi da vjerujemo, otvorenog uma i puni života, oni su dosadni. Svetci su ti koji su slobodni!

Bez obzira na to borite li se s požudom svakodnevno već godinama ili je to problem koji se tek nedavno pojavio, želim vam nešto reći: moguće ga je pobijediti. Ali, molim vas, nemojte me pogriješno shvatiti, pobjeda nije krajnje odredište. Ne ćete se probuditi nakon što pročitate ovu knjigu i uzviknuti: »Pobjeda!« Možda hoćete, ali to ne će biti zato što ste ju ostvarili jednom zauvijek. Ne, pobjeda nad požudom postiže se iz dana u dan, odlukom koju donosite svakog dana, a ponekad i svakog sata.

Nekoć sam bio ovisan o pornografiji, gledao sam ju svakodnevno. Uvijek bih se nakon toga osjećao razočarano i prazno, ali, zahvaljujući Božjoj milosti, dobrim prijateljima, preuzimanju odgovornosti i strpljivoj ustrajnosti, mogu posvjedočiti da ne morate živjeti u ropstvu.

No možda pornografija nije vaš problem. Možda je problem vaša mašta, nečistoća kada ste sami ili kada ste u društvu žene. Možda osjećate privlačnost prema istom spolu i želite biti krjeposniji. Bez obzira na okolnosti, svi smo u ovome zajedno i ova je knjiga stvorena kako bi vam pomogla da se razvijate u pravoj slobodi.

Radujte se! Ovo je novi dan za vas. Bit će teško, ali zar to nije uvijek tako kad je riječ o nečemu vrijednome? Kao što je jedanput rekao papa Benedikt XVI.: »Svijet vam obećava udobnost, ali niste stvoreni za udobnost, stvoreni ste za veličinu.«

Jeste li spremni? Idemo to ostvariti!

– MATT FRADD

UVODNI DANI

1. DAN

ŠTO TRAŽITE?

NA POČETKU ovog trideset i tri dana dugog putovanja prema slobodi, postavite si ovo pitanje: Što vas je dovelo ovamo? Čitate li ovo jer vas je prijatelj pozvao da mu se pridružite? Jeste li sami odlučili pročitati ovu knjigu jer ste opazili da požuda prema vašoj djevojci narušava ljubav u vašoj vezi? Pokušavate li se osloboditi pornografije ili masturbacije, ali stalno se vraćate istim starim navikama? Čini li vam se da vam maštu preplavljaju misli kojih se sramite i ne želite da ih itko sazna? Ili ste možda u braku i zapazili ste da požuda narušava vaš brak. Osjećate li se frustrirano, umorno, posramljeno ili krivo? Bez obzira na to gdje se nalazite, niste sami.

Ako vam je rečeno da su vaše seksualne želje problem, želimo vam reći da je to laž. Cilj ovog programa nije ugušiti vašu želju niti vam pružiti samo privremena rješenja kako biste izbjegli osjećaj srama. Bog je u vas utisnuo neutaživu želju za time da se sjedinite s onim što je lijepo. Beskorisno

je boriti se protiv te žudnje. *Nije* potrebna neka formula za suzbijanje te želje, već da sama ta čežnja bude obasjana Božjom ljubavlju. No kako to izgleda i kako je to moguće?

Pročitajte riječi C. S. Lewisa u njegovoj propovijedi *The Weight of Glory* (*Težina slave*):

Čini se da naš Gospodin smatra naše želje ne presnažnima, već preslabima. Mi smo površni stvorovi koji se zabavljaju pićem, seksom i ambicijama dok nam je ponuđena beskrajna radost, poput neukog djeteta koje želi nastaviti praviti kolače od blata u siromašnom predgrađu jer ne može zamisliti što je to odmor na moru. Previše nas je lako zadovoljiti.²

Drugim riječima, Bog je u svaku dušu usadio žeđ koju žarko želi utažiti, više nego što bismo mogli zatražiti ili zamisliti. Međutim, kako dodaje C. S. Lewis, veći dio ljudske povijesti »duga je i strašna priča o čovjeku koji pokušava pronaći nešto osim Boga što će ga usrećiti.«³

Ili kako je rekao jedan drugi čovjek: »Mladić koji kuca na vrata javne kuće nesvjesno traži Boga.«⁴ Pomisao da muškarac koji plaća prostitutku zapravo traži Isusa može sablazniti. Ako je želio Isusa, mogao je jednostavno odjenuti pristojnu odjeću i otići u crkvu, zar ne?

Ideja o zamjeni vidljivog i opipljivog izvora užitka s nevidljivim i neopipljivim Bogom može izgledati

neprivlačno. No što ako užitak i čistoća nisu neprijatelji? Što ako je ljudsku seksualnost stvorio isti Bog koji je nadahnuo psalmista da napiše: »Poka-
zat ćeš mi stazu u život, puninu radosti pred licem
svojim, sebi zdesna blaženstvo vječno« (Ps 16, 11)?
Što ako Bog nije škrt? Što ako smo mi ti koji su bili
škrti prema njemu? Što bi se dogodilo kad bismo
mu povjerali ne samo svoje duše, već i svoja tijela?

Razlog zbog kojeg je C. S. Lewis spomenuo tu
»strašnu« priču čovječanstva jest taj što ništa osim
Boga na koncu ne djeluje. Možda ćemo osjetiti tre-
nutačno zadovoljstvo iz požude, ali ne i istinsku
radost. Kako kaže sveti Josemaría Escrivá: »Kad
potražiš društvo senzualnog zadovoljstva, kakva
samo usamljenost slijedi!«⁵ Ako ste i vi to osjetili,
znajte da niste sami. Autori ove knjige i predavači
koje ćete gledati u svojim dnevnim videozapisima
također su iskusili tu usamljenost.

Počevši od danas, potrudite se ne tražiti ono što
vas ne može zadovoljiti, već se okrenite onomu tko
može.

DJELOVANJE

Drevne cisterne bile su podzemni spremnici koje
je čovjek napravio u suhim područjima kako bi za-
državale kišnicu. Za razliku od bunara koji crpe

tekuću vodu iz dubokih slojeva zemlje, cisterna je korisna samo koliko i njezina vodootporna obloga. Ako je cisterna oštećena, bez obzira na to koliko se vode ulije u nju, ne će biti od koristi za utaživanje žeđi. Iz tog razloga, kada se Izrael odvratio od Boga, Gospodin je rekao: *»Jer dva zla narod moj učini: ostavi mene, Izvor vode žive, te iskopa sebi kladence, kladence ispućane što vode držati ne mogu«* (Jr 2, 13). Kada se okrenemo požudi kako bismo utažili svoju žudnju za ljubavlju, lišavamo se onoga što nam može pružiti pravo zadovoljstvo. Izrađujemo oštećene cisterne nadajući se da će nas one zadovoljiti.

Danas vas pozivamo da iskreno razmotrite svoj unutarnji život. Prvo, razmislite o tome što bi u vašem životu mogla biti »oštećena cisterna« u pogledu vaše seksualnosti. Je li to bijeg u fantazije ili predaja požudnim mislima? Nečist odnos sa ženom? Pornografija? Masturbacija?

Ali nemojte se zaustaviti na tome. Ne zadržavajte se na oštećenju cisterne. Koja vas žeđ vodi prema njoj? Što točno tražite? Je li to olakšanje? Oslobođenje? Društvo? Želja da nekoga upoznate ili da netko vas poznaje u dubinu? Čežnja da vidite nekoga ili da netko vidi vas? Jeste li pronašli utjehu povlačeći se u navike? Ne žurite s ovim pitanjima. Pročitajte ih polako, jedno po jedno, i potražite odgovore.

Uvidi koje steknete svakom vježbom u ovoj knjizi bit će sukladni uloženom trudu. Ako samo pro-

čitate ova pitanja i zatvorite knjigu, to je jednako korisno kao i da odete u teretanu, pogledate utege i odmah izađete. Uzmite vremena, potrudite se i ne bojte se tražiti istinu. Otvorite svoje srce i Bog će vam početi otkrivati ono što dosad niste vidjeli.

SADRŽAJ

Uvod	7
Dobro došli u <i>Iskovan</i>	13

UVODNI DANI

1. DAN Što tražite?	18
2. DAN Gdje ste?	23
3. DAN Gdje vam je nada?	26

PRVI DIO

PEĆ:

PROČIŠĆEN ZA ČVRSTOĆU

4. DAN Uzdignite svoja srca	33
5. DAN Znajte tko vam je neprijatelj	38
6. DAN Pronađite korijen problema	41
7. DAN Otkrijte svoje okidače	46
8. DAN Odreknite se svoje naklonjenosti grijehu ..	51
9. DAN Iskupite očinstvo	54
10. DAN Izgradite bratstvo	58
11. DAN Neka vam je oprošteno	63

12. DAN	Pratite svoj napredak	68
13. DAN	Čuvajte svoj mir	71

DRUGI DIO

**ČEKIĆ I NAKOVANJ:
OBLIKOVAN ZA SVRHU**

14. DAN	Borite se protiv požude	77
15. DAN	Bježite od dokonosti	80
16. DAN	Izgladnite svoju požudu	84
17. DAN	Obuzdajte sindrom ustezanja	88
18. DAN	Potpirite svoju želju	92
19. DAN	Molite za svoja iskušenja	96
20. DAN	Žrtvujte svoju želju za iskušenjem	100
21. DAN	Izbjegavajte mjesto grijeha	103
22. DAN	Prestanite tražiti opravdanja	107
23. DAN	Razmotrite savjetovanje	111

TREĆI DIO

**BRUSNI KAMEN:
ISPOLIRAN DO SAVRŠENSTVA**

24. DAN	Obuzdajte svoje tijelo	116
25. DAN	Postite	120
26. DAN	Čitajte svete knjige	123
27. DAN	Budite u tišini	127
28. DAN	Slušajte ga	131

29. DAN	Sjetite se svojeg anđela čuvara	134
30. DAN	Okrenite se sv. Josipu	138
31. DAN	Slušajte svoju majku	142
32. DAN	Otvorite širom vrata euharistiji	145
33. DAN	Živite u slobodi	150
	Iskovan za borbu	153
	Bilješke	154