

Leo Tanner

Predgovor Richarda Kochera

# Ozdravljenje životne povijesti

Božji putevi su dobri!

S njemačkog preveo i priredio Pavao Madžarević

Leo Tanner

Heilung der Lebensgeschichte

Gotteswege sind gut!

WeG Verlag

© CH-9034 Eggensriet 2023

# Sadržaj

**„Nikada nije prekasno...“ Predgovor dr. Richarda Kochera  
Uvod u knjigu**

## 1. dio: Temelji za nutarnje ozdravljenje

1. Božji plan
2. Koraci ozdravljenja
3. Biti načistu s Bogom
4. Reakcije i posljedice povrjedā
5. Ozdraviteljska reakcija – Oproštenje
6. Odbacivanje sebe – Ozdravljenje identiteta

## 2. dio: Ozdravljenje životne povijesti

1. Ozdravljenje rodoslovlja
2. Ozdravljenje s obzirom na osam životnih faza
  1. faza: Trudnoća – rođenje – dojenče: učiti povjerenje
  2. faza: Rano djetinjstvo: Otkriti osobnost
  3. faza: Dob igre: Razviti inicijative – Donositi odluke
  4. faza: Školska dob: Razviti marljivost – Jačati vlastitu vrijednost – Otkriti darove (talente)
  5. faza: Pubertet: Pronaći identitet – Preuzeti odgovornost
  6. faza: Rana odrasla dob: Živjeti intimnost
  7. faza: Zrela odrasla dob: Donositi plod
  8. faza: Starost: Pronaći pomirenje – biti zahvalan

## 3. dio: Dopunski vidici ozdravljenja

1. Seksualna zlouporaba – Ozdravljenje seksualnosti
2. Jačati duh i identitet
3. Ozdravljenje preko Božje riječi
4. Ophođenje s brigama – Predaja briga
5. Ozdravljajuća snaga zahvalnosti i slavljenja

6. Molitve-Šalom
7. Ozdravljenje ranā pobačaja i spontanog pobačaja
8. Žalosna otajstva krunice kao molitva ozdravljenja
9. Molitva za ozdravljenje korijena

**Sam i u timu moliti za ozdravljenje  
Božji putevi su dobri! – Pogovor**

## **Dodatak**

1. Božja riječ kao Logos i rema
2. Ozdravljenje obiteljskog stabla

Literatura

## „Nikada nije prekasno...“ Predgovor dr. Richarda Kochera

„Mariathon“ je godišnja akcija darivanja radio-horeba u korist postajā radio-Marije; ime je sastavljeno iz „Marija“ i „maraton“: maraton darivanja za Bogorodicu! Kao pripravu za jedan Mariaton čitao sam o razgovoru koji je papa Franjo 27. studenog 2015. vodio s mladima na stadionu Kasarani u Nairobiju. Manuel je pitao: „Kakve riječi imate za mlade ljude koji u svojim obiteljima nisu iskusili ljubav? Je li moguće izići iz ovoga iskustva?“ Papa je odgovorio: „Posvuda ima napuštene djece, ili zbog toga što su nakon rođenja izložena ili jer su ih roditelji napustili i ona nisu iskusila ljubav obitelji. Zato je obitelj toliko važna. Štitite ju, štitite ju uvijek! Ima ne samo napuštene djece, nego i napuštenih staraca koje nitko ne posjećuje i ne voli. Kako izići iz ovoga negativnog iskustva prošlosti pomanjkanja ljubavi?

### **Kako izići iz negativnih iskustava?**

U vezi s time postoji samo jedno jedino sredstvo: učiniti ono što nisam primio. Ako nisi iskusio razumijevanje, tada ima puno razumijevanja za druge. Ako nisi primio ljubav, tada ljubi druge. Ako osjećate bol usamljenosti, idite k onima koji su usamljeni. Tijelo se liječi tijelom. Zato je Bog uzeo tijelo da nas ozdravi. Činimo i mi to isto s drugima.“

Papin odgovor bio je mudar i ispravan. Ipak želim nadodati i jednu dopunu. Pomanjkanje ljubavi spada u ono najteže što čovjek može iskusiti. Pritom ne mislim na jednu ili drugu uvrjedu, s kojom moraju računati svi u svome životu, nego na jedno duboko iskustvo slamanja, jedno dalekosežno razočaranje kad su ljudi prema nama postupili tako neljubazno da nas je to pogodilo do u najdublju dubinu duše.

Jedan takav doživljaj ima u pravilu tri negativne posljedice: Ponajprije tugu, koja ulazi duboko u nesvijest: „Zašto nisam ljubljen? Ta i ja sam vrijedan ljubavi.“ Zatim gnjev i agresija: „Što pada na pamet onima koji mi to nanose?“ I treće strah da ne budem odbačen, da ne

budem ljubljjen. Ovo za sobom povlači štakorski rep mnogih drugih uvrjedljivih okolnosti. Prema papinim riječima mogu ljudi s jednim takvim iskustvom izabrati herojski put ljubeći, premda sami nisu ljubljjeni.

Dr. Stadtmüller, nekadašnji medicinski direktor klinike Adula rekao je u jednoj emisiji da sedam do osam posto ljudi tako postupa. Preko 90% postaju nakon takvih iskustava agresivni i zli prema samima sebi i prema drugima. Prenose mržnju posijanu u njihova srca dalje, ili se okreću u nutrinu i postaju depresivni.

Tijekom mojih svećeničkih godina upoznao sam nekolicinu alkoholičara; ni jedan jedini između njih nije postao pijanac iz potrebe za uživanjem. U razgovoru sam ustanovio da su oni doživjeli masovna iskustva sloma; možda mobbingom u zvanju, kad je netko nenamjerno nekom nesrećom umro, kad se jedan brak slomio, kad je nekoga zadesila strašna bolest... Oni su tada pokušali svoju bol zatomiti alkoholom.

Tko je kod procentualnih brojeva točno računao, ustanovljuje, da su još preostali jedan do dva posto. Prema dr. Stadtmülleru to su ljudi, koji propituju uzroke (razloge) svoga ponašanja: „Zašto sam takav kakav jesam? Mogu li to promijeniti? To što mi je nanoseno u najranijem djetinjstvu, možda uopće nije bila namjera, nego se dogodilo iz puke nevolje. Smije li to sada određivati čitav moj život? Moram li uvijek biti rob prošlosti?“

### **Jedan novi put postaje moguć**

Kad sam se prije 14 godina bavio svojom životnom poviješću, neizmerno puno mi je pomogla jedna rečenica jednoga od najvećih psihologa našega vremena, Milтона H. Ericksona (1909.-1980.): „Nikada nije prekasno imati sretno djetinjstvo.“ Što on pod time misli? Djetinjstvo je prošlo i ja sam ga doživio ovako ili onako. Doživljeno više ne mogu promijeniti. Ipak svi defekti, određivanja (utvrđivanja) i obilježavanja koja sam doživio i koja me i danas sprječavaju u životu na koji sam pozvan, mogu se riješiti i ozdraviti. Jer nitko od nas nije s time došao na svijet. To je u pravilu došlo tek kasnije. Ali da bi se

ozdravljenje moglo dogoditi, moram biti spreman to pogledati, s time se razračunati, to razraditi, da bi se, Božjom pomoću i uz pomoć stručnih osoba, riješilo.

Zašto jako mali broj ljudi ide ovim putem? Možda neki, jer uopće ne znaju da je ozdravljenje moguće. Većina ipak stoga jer se putu ozdravljenja opiru. Ta u ovaj put spada to da se bavimo vrlo bolnim situacijama, da bismo kroz doživljeno prošli takoreći opetovano i tako dio boli i patnje još jednom prošli.

Ljudi koji idu ovim putem i iskuse ozdravljenje, postaju za mnoge druge izvorom života. Oni ove ljude razumiju i u sebi osjećaju potrebu pomoći i njima do slobode koju su sami osjetili.

Ispravno je ono što je papa rekao na stadionu Kasarani u Nairobiju: sedam do osam posto ljudi, premda nisu ljubljani, ipak odabiru ovaj herojski put, da unatoč tomu ljube. Devedeset posto gutaju svoje bolne doživljaje postaju zli, agresivni, depresivni ili kakvi već, ali samo do dva posto njih izlažu svoju životnu povijest i razrađuju jer: „Nikada nije prekasno imati sretno djetinjstvo.“

# Uvod u knjigu

Draga čitateljice, dragi čitatelju!

„Kako mogu povrjede, nastale mojim pogrješkama kod moje djece, ozdraviti?“ Tako se roditelji često pitaju. Ali umjesto brinemo za to kako naša djeca mogu ozdraviti, trebali bismo najprije dopustiti da ozdrave naše vlastite povrjede kojima smo svojoj djeci nanijeli štetu a to i dalje činimo.

Dok sami od sebe starimo, ozdravljenje je proces u koji se moramo svjesno i namjerno upustiti. On se ne događa sam od sebe. Ako smo pretrpjeli jednu duboku duševnu povrjedu, malo koristi više se sam naprezati i mučiti. Ako su naši osjećaji povrijeđeni (ranjeni), potreban je jedan psihičko-duhovni proces ozdravljenja, isto kao što je potreban biološki proces ozdravljenja ako smo si povrijedili prst.

Da bismo sami ozdravili korisno je i pomaže razumjeti Božje gledanje o čovjeku i njegovu pozivu i razvoju, prepoznati uzroke naših povrjeda i zatim poći Božjim putevima ozdravljenja. Tomu hoće poslužiti ova knjiga. To nije knjiga koja posreduje lijepe teorije. Ona izlaže iskustva koja smo mi i naši timovi prošlih godina stjecali i hrabri da se osobno upustimo u ovaj put ozdravljenja.

## Struktura i sadržaj knjige

Knjiga sadrži u sveobuhvatnu obliku sadržaje i tekstove koje sam rabio na predavanjima, tečajevima i u propovijedima. Pritom se ne radi primarno o teoriji. U ovu knjigu se slijevaju i osobna iskustva povrjede i ozdravljenja kao i iskustva u dušobrižništvu.

Knjiga u *prvome dijelu* započinje s s razumijevanjem (shvaćanjem) i temeljima nutarnjega ozdravljenja.

*Drugi dio* ozdravljenje životne povijesti je srce knjige. U njemu je predstavljen put ozdravljenja, polazeći od naših predaka (rodoslovlje) sve do vlastite smrti. Pritom je u svakoj fazi života prikazan Božji plan, moguće ranjenosti i povrjede, kao i konkretni putevi ozdravljenja.

Ovamo spadaju i specijalne molitve za ozdravljenje u svakoj fazi života. Ovaj dio je u skraćenu obliku s mnogim slikama u boji objavljen u u PoV-u u knjizi *Smisao i ozdravljenje životnih etapa (faza)*.

U *trećemu dijelu* obrađujemo različite dopunske vidike nutarnjega ozdravljenja, kao seksualna zlorporaba, ozdravljenje seksualnosti, jačanje duha i identiteta, ozdravljenje Božjom riječju, ozdravljajuća snaga zahvalnosti i slavljenja, različite molitve za ozdravljenje, ozdravljenje od rana pobačaja i spontanog pobačaja i žalosna otajstva krunice kao molitva za ozdravljenje. Ovaj dio zaključujemo s pomoći, kako možemo kao pojedinci i u timu moliti za druge za njihovo nutarnje ozdravljenje.

*Pogovor* hrabri preuzeti odgovornost za naš život. *Božji putevi su dobri* – ovo iskusuju svi koji se u Njega upuštaju.

U *Dodatku* su za zainteresirane obrađene i dvije teme: Božja riječ kao Logos i Rema (ondje se tumači razlika između ova dva pojma) kao i dopunske teološke napomene za ozdravljenje obiteljskoga stabla.

Želite li na temelju ove knjige proći osobni put ozdravljenja, savjetujemo vam da potražite pratitelja i započnete sa srcem ove knjige, njezinim drugim dijelom. Knjiga je prikladna i nakon jednoga seminara o ozdravljenju za osobno produblivanje i nastavak. (Ako ste zainteresirani za jedan takav seminar, kliknite: [www.leotanner.ch](http://www.leotanner.ch) – Seminari, aktualne ponude).

Ukazujemo na to da su za svladavanje seksualne zlorporabe, teških traumatičnih doživljaja i mnogih daljnjih područja za put ozdravljenja nužni psihološka i psihoterapijska pomoć.

### **Formalne napomene**

Budući da je WeG-Verlag u Švicarskoj udomaćen, ne rabimo – osim citata i osobnih iskustava – ß. Citati pisma su pisani *kurzivom*. Isto tako pojedine riječi koje želimo istaknuti. U (njemačkome) tekstu ove knjige zamjenice za Trojedinoga Boga upisane su uvijek velikim početnim slovom. Tako optički brzo postaje jasno da se u pisanju radi o Bogu, o velikome TI, o velikoj LJUBAVI našega života.



Sve molitve i molitve za ozdravljenje imaju obojenu pozadinu. Odgovarajuća iskustva, svjedočanstva i pripovijesti napisane su nešto sitnijim slovima.

## **Pomoć i zahvala**

Dragocjenu pomoć i naputke dobio sam preko tečajeva za ozdravljenje u Hochaltingenu od patra Hansa Buoba i Barbare Huber u vezi s osam životnih faza prema Ericku Ericksonu i od župnika Antona Opetnika i tima seminara u vezi s razradom kršćanskog života.

Poticaji za ovu knjigu uzeti su iz „Mut zur Reife“ (Odvažnost za zrelost) Franka i Catherine Fabiano, Gerth mediji i iz „Glaube, der heilt“ (Vjera koja ozdravlja), M./D./S. Linn, Styria Verlag.<sup>1</sup> Daljnji literarni poticaji uvijek su navedeni u natuknicama (fussnote) ili uzeti iz knjiga navedenih u literaturi.

Zahvaljujem župniku dr. Richardu Kocheru, programskome direktoru radio horeba koji me je u ovome poslu jako podupirao. On mi je na raspolaganje stavio sve svoje propovijedi, svjedočanstva i molitve u vezi s ovom temom i napisao predgovor. Njegova iskustva i citati u tekstu su odgovarajuće označeni.

Velika zahvalnost ide redakcijskome timu s Trudi Schnetzer, Anna Ruchti i Walter Greußing za njihove sadržajne i formalne poticaje. Srdačno zahvaljujem svima koji su me u ovoj knjizi nadahnjivali svojim dušobrižničkim iskustvima, dopunjavali i korigirali i na raspolaganje nam stavili izvješća o iskustvima.

## **Želja**

U našem dušobrižništvu postajemo uvijek iznova svjesni da je kršćanska vjera *odgovor* na slomljenost i potrebitost ozdravljenja ljudi danas. Neka stoga naša Crkva Isusovo milosrđe za nevolju ljudi i njegove puteve ozdravljenja te sve više prepoznaje i živi.

---

<sup>1</sup> Ova rasprodana knjiga prerađena je i objavljena u Unio-Verlagu pod naslovom: *Ozdravljenje osam faza života*

Nebeski Otac čezne za time da svojoj ranjenoj djeci daruje ozdravljenje i život u punini. Ovo vrijedi i za vas, draga čitateljice, dragi čitatelju. Neka vas Duh Sveti preko ove knjige vodi i podari vam jedan duboki, ozdravljajući susret s Isusom Kristom u Duhu Svetom.

Leo Tanner, župni i tim

## Temelji za nutarnje ozdravljenje

U životu nikada nije sve zaokruženo. Mi doživljavamo manjak, razočaranja, povrjede i još puno toga. To nas obilježava i može u nama ostaviti dalekosežne tragove. Ozdravljenje takvih opterećenja i negativnih obilježavanja (povrjeda) naziva se *nutarnje ozdravljenje*. Nutarnje ozdravljenje je obuhvatna (opširna) tema. U vezi s time u nastavku nekoliko važnih vidika, koji jedan drugoga kao kamenčići u mozaiku dopunjuju.

Što se može misliti pod nutarnjim pozdravljenjem i kako do njega može doći, pokazuje sljedeće iskustvo Franka i Catherine Fabiano: Jedna je majka zamolila savjet u vezi s njezinim 13-godišnjim sinom. On joj se, od kad je bio beba uvijek opirao. Ali sada je njegova svadljivost poprimala sve neprijateljskije crte. Molili smo skupa i molili smo Gospodina da nam pokaže korijene problema. On nas je uputio na prve mjesece života dječaka i na odnos s njegovom majkom.

Majka je bila podvojena u tome hoće li imati drugo dijete ili ne. Njezin muž je puno putovao uokolo, i ona se morala kod kuće najčešće sama brinuti za dijete. On je rado htio još jedno dijete i obećao da će biti kod kuće i pomagati u obitelji. Ona se dala smekšati i brzo iza toga ponovno zatrudnjela. Prvih mjeseci njezine trudnoće bio je sve pažljiviji i češće prisutan da se brine za obitelj. Ali neposredno prije poroda vratio se otac u stari model ponašanja. Ona se osjećala prevarenom i ostavljenom na cjedilu. Srce joj se napunjalo dubokim negodovanjem i gorčinom prema svome mužu. Dijete je osjećalo neraspoloženje i dobivalo dojam da se neraspoloženje odnosi na njega. Dok je majka svoga sina sa srdžbom i gorčinom u srcu dojila, on je reagirao duboko povrijeđeno. Odbijao je sisati i majka ga je morala hraniti na bočicu.

Čim je postao malo neovisniji, otrgao se os svoje majke i ponašao sve jogunastije. Čitavo njegovo ponašanje prema njoj postajalo je

odbojnije. Nije htio da ga ona dodiruje. Majka je s godinama osjećala kako između njih nastaje zid. U vrijeme molitve Gospodin je otkrio da dijete misli da se srdžba koju je majka osjećala prema svome mužu odnosi na njega. Iz samozaštite i da bi preživio, sin se od nje povukao. Za nju je to bio šok budući da nije nimalo slutila kako se to može odraziti na njezina sina. Kad je molila i sve pred Gospodinom okajala, , molili smo da on povrjede djeteta ozdravi i odnos između njih ponovno dovede u red.

Nekoliko sati kasnije nazvala nas je da nam priopći da se u njezinu sinu dogodila jedna neobična promjena. Majka ga je vodila s nogometnog treninga. Dok su se vozili kući, počeo je govoriti o tome da je primijetio kako se prema njoj ružno ponašao. Zamolio ju je da mu oprost. On nije imao pojma zašto se tako ponašao. Ona mu je mogla priopćiti razlog koji je Gospodin u dušobrižništvu otkrio te je i ona njega zamolila za oprost. Zatim su molili da Gospodin njih oboje ali i njihov odnos ponovno ozdravi. Kad su se zagrlili, prvi put nakon puno godina, znali su, da je Gospodin učinio čudo.<sup>2</sup>

Kad pozovemo Isusa da ima udjela na našim bolnim sjećanjima, nemojmo ga moliti za to da izbriše prošlost ili da ju možemo zaboraviti. Više ga molimo da naša sjećanja ozdravi. Postanimo svjesni njegove ljubeće prisutnosti u ovoj situaciji koja nas osposobljuje gledati bolnu prošlost na potpuno nov način, Njegovim očima.

---

<sup>2</sup> Usp. Frank i Catherine Fabiano: Odvažnost za zrelost. Razumjeti razvoj i pogrešan razvoj čovjeka. Putevi ozdravljenja (Mut zur Reife. Entwicklung und Fehlentwicklung des Menschen verstehen. Wege der Heilung). Gerth Medien, str. 170-171.

# 1. Božji plan

Ono temeljno za put *nutarnjeg* ozdravljenja je razumijevanje (shvaćanje) Božjega plana. Polazeći od Božjega plana za čovjeka možemo bolje prepoznati uzroke naših povrjeda i tako prepoznati Božje puteve ozdravljenja i njima ići.

Bog je u poredak stvaranja stavio određene korake rasta i sazrijevanja za čovjekov razvoj. Duševne povrjede mogu ovaj proces prekinuti i biti razlog da u svome razvoju zaostajemo. Mi sami po sebi ne možemo uvijek ove korake razvoja prepoznati. Za to trebamo Božje svjetlo, božansku objavu. Jer *kad objave nema, narod se razuzda, a blago onome tko se drži Zakona (Izr 29,18)*. *Blago* nama ako Božji plan prepoznamo i uvažimo. U čemu se on sastoji?

Prema Božjem planu svaki čovjek ima jedno određenje. Rođen je za određenu zadaću. A to sadrži rasti i sazrijevati. Ovo je vrijedilo i za Isusa: Kad je s 12 godina zajedno sa svojim roditeljima išao za blagdan Pashe u Jeruzalem, ostao je u Hramu. Njegovi su ga roditelji tri dana tražili, i na kraju stoji: *A Isus napredovaše u mudrosti, dobi i milosti kod Boga i ljudi (Lk 2,52)*. Što je vrijedilo za Isusa, vrijedi i za nas. Stoga je naša zadaća radosno reći Da našem rastu i sazrijevanju na svim područjima našega života. Ovo sadrži i Da našem tjelesnom razvoju, do duševno-psihičkog razvijanja, kao i do duhovnog sazrijevanja (zrelosti).

## 1.1. Čovjek kao partner

U Božji plan spada mjesto koje je Bog čovjeku dao. On ga je okrunio dostojanstvom i slavom (usp. Ps 8). U dostojanstvo i poziv čovjekov spada to da je Bog čovjeka od samoga početka uključio kao partnera u svoje djelo stvaranja. On bi ustvari mogao svijet i sve stvorenje stvoriti tako da „funkcioniraju“ i bez čovjeka. Ali nije to učinio.

Bog je nama ljudima dao od samoga početka jednu ključnu poziciju. Mi smo pozvani jedni drugima posredovati njegovu ljubav, njegovu zaštićenost, njegovu prihvaćanje čitavoga bitka, njegovo obećanje identiteta... Stoga je dijete u prvim godinama života (ali već i u majčinoj utrobi) podešeno potpuno na primanje, Ono potpuno ovisi o naklonosti, ljubavi i potvrdi (prihvaćanju) i samo nije sposobno preživjeti.

Naša je duša nježna i ranjiva. Ako roditelji djetetu njegov tjelesni, psihički i duhovni bitak pozdrave i izričito prihvate (potvrde), tada ovo za dijete znači da je ono dobro i da smije biti takvo. Ako pak područja njegova ljudskog života, primjerice određeni osjećaji, kao srdžba, mržnja, gnjev, seksualnost itd nisu pozdravljeni (dobrodošli), tada ovo za dijete znači da je ovo loše i da oprema tome ne treba biti. Ako se zatim takvi osjećaji kod njega jave, ovo može izazvati osramoćenje (ponižavanje). Ovo vodi dotle da dijete takve osjetilne podražaje skriva i potiskuje. Ali upravo to sprječava da se ova područja mogu na zdrav način razviti.

Slično se može dogoditi ako dijete kod kuće stoji pod pritiskom perfekcije (savršenosti). Sve mora odmah razumjeti i ispravno činiti. Ne uspije li mu to, ubire kritiku i odbijanje. Stoga dijete grčevito pokušava ne činiti nikakve pogreške. Ako se one unatoč tomu dogode, ono ne može uz njih stajati. I ono ih potiskuje, skriva ili okrivljuje druge.

Roditelji od početka obilježavaju život svoga djeteta. Otac i majka karakteriziraju pritom različite vidike Božje očinske ljubavi. Majka ima (više) poziv na dijete prenositi emocionalnu toplinu. Tako dijete uči opažati i prihvaćati vlastite osjetilne podražaje Ono postaje tako sposobno za empatiju. Majka čini da se duboko u dijete utisne to da je bezuvjetno ljubljeno, ljubavljeno koja ostavlja slobodu da samo odlučuje.

Otac posreduje (više) identitet, sigurnost i povjerenje u život vani u svijetu. On odgovara na pitanja koja svaki dječak (ali i djevojčica) nose duboko u sebi: „Mogu li ja to? Hoću li uspjeti?“ Djevojčica pita: „Jesam li lijepa?“ Način kako otac na ova pitanja odgovara, djeluje na

to razvija li se dijete bojažljivo ili s pouzdanjem u sebe i kako će se kasnije izložiti mnogim izazovima u školi, zvanju i u svijetu.

Time smo već usred teme čovjekova razvoja. Ipak prije toga treba prihvatiti jednu bolnu realnost. Današnje stanje čovjeka i svijeta nije više (u svemu) u skladu s Božjim dobrim planom. U redu stvaranja nastala je jedna pukotina, koja je izazvala rijeku nesreće na sve generacije. Posljedica toga je svaka nesreća koju su ljudi doživljavali i aktualno doživljavaju. Posljedica toga su različite povrjede, negativna obilježavanja (prožetosti), pomanjkanje ljubavi, potvrde (prihvaćanja) i još puno čega što svaki čovjek doživljava.

Ni danas nitko ne iskusi potpunu potvrdu i ljubav od roditelja i okoline, kao što je to Bog za nas predvidio. K tomu dolazi, da i u samima sebi nosimo posljedice iskonskoga grijeha. Mi nismo samo dobri, nego u sebi nosimo i zlo i krivim odlukama u svijet donosimo nesreću.

## **1.2 Prepoznati korijene**

Možda sam se već pitao: „Zašto ne mogu nikada reći Ne? Zašto mi je tako teško zamoliti druge za pomoć? Zašto sam toliko nestrpljiv i sve mora kod mene uvijek ići brzo?

Ako je ovo slučaj, vjerojatno su za to krivi određeni članci koje smo naučili još u djetinjstvu. Ako si kao dijete često čuo „Požuri!“ i ako smo neprestano bili požurivani, tada smo takve zahtjeve tako pounutarnjili (usvojili) da oni i kasnije određuju naše ponašanje. I 20 godina kasnije opominjemo sami sebe na žurbu: „Ne smije mi za to trebati toliko (vremena)“, „zadaću se mora napisati što je moguće brže.“

To pokazuje: Koliko god mi bili mladi ili stari, svoju prošlost ne možemo otpisati. To što smo doživjeli, uvijek pripada nama. Ovo je usporedivo s rastom jednoga stabla. Ono raste iz godine u godinu i ovaj se rast uvijek pokazuje u novim godovima. Tako se i kod jednog 80-godišnjeg stabla još uvijek nalazi prvi god. Nadziran je sa 79 godina, da više ne vidi, ali je tu. Tako je s našim životom. Doživljaji prošlosti su uvijek u nama. Možemo ih pokriti, ali ne i odvojiti od nas. Tako u nama uvijek živi dijete prvih godina (a time i naše djetinjstvo).

Glavni se problem sastoji u tome da ne poznajemo većinu onoga što je naš život krajnje duboko obilježilo i povrijedilo. Gotovo svega što smo doživjeli u prenatalnoj fazi našega života i u prvim godinama života, nismo svjesni. To je pohranjeno u nesvijesti i odande obilježava naš život. Psiholozi govore da smo svjesni samo jednu desetinu (1/10) onoga što danas obilježava naš život. Devedeset posto (9/10) drijema u našoj nesvijesti.

Stoga često ne znam kako u stanovitim situacijama reagiram pretjerano, ili bolje rečeno, zašto to (ono) u meni tako reagira. Ipak ono što iz mene izlazi pokazuje što se u meni nalazi.

Na početku vremena Corone zamolio me jedan kršćanski bračni par da s njima slavim bogoslužje u prigodi njihova zlatnog pira. U razgovoru se ispostavilo da su oni bili u jednoj velikoj krizi. Unatoč dobroj volji oni više nisu izdržali skupa. Katkada su usputne primjedbe (opažanja) izazivale žestoke emocionalne reakcije, zbog čega su se zatim uzajamno okrivljivali. Previše uzajamnih povrjeda i reakcija onemogućile su jedan srdačan zajednički život.

U sljedećim razgovorima pokušali smo prepoznati uzroke i korijene sadašnjih reakcija. Jednom sam rekao: Stavimo na stol dvije posude. Jednu napunimo vodom a drugu benzinom. Sada zapalimo žigicu i približimo se posudi s vodom. Što će se dogoditi? Ništa? Zatim uzmimo istu žigicu i približimo posudi s benzinom. Što će se dogoditi? Oho! Dogodit će se eksplozija.

Jedna žigica može izazvati eksploziju samo onda, ako je prisutna zapaljiva tvar. Ipak najčešće mi krivimo okidač (žigicu). Zato je dobro dobro pogledati što je razlog ove i one reakcije, umjesto da okrivljujemo one koji su u meni ovu reakciju izazvali. I zatim se radi o tome da dopustimo da vlastite povrjede ozdrave, da bi vlastiti benzin postao sve više voda.

### **1.3 Pripustiti istinu**

K tomu moramo htjeti vidjeti istinu. Ovo je ponajprije *istina Božje ljubavi* nad našim životom, koja je zamračena krivim slikama o Bogu i povrjedama. Božji Da i ljubav prema našem životu je nerazoriva. Ali



mi ju često nismo prepoznali i osjetili. U Božju ljubav bitno spada živjeti naš identitet djece Božje i poziv djece Božje.

Zatim se radi o *istini naših rana* s njihovim posljedicama. Bolne istine često nisu odmah prepoznatljive. One su potisnute jer bole. Mi se u pravilu možemo čitavoj istini otvoriti samo polagano i korak po morak. Isus nas potpuno poznaje. On zna kada i koliko istine možemo svladati, podnijeti i prihvatiti. Zato nas Isus uzima ljubazno u naručje i hoće nas uvoditi u istinu toliko da ju (istinu) možemo sada svladati. To znači: Pripustiti to što sam doživio i kako sam doživljeno osobno oćutio.<sup>3</sup>

Ovamo spadaju i pripustiti osjećaje, kao gnjev, tuga, srdžba, ljubomora ... Ovo nije jednostavno jer smo naučili svoje prave osjećaje skrivati, jer su nam bili neugodni ili posramljujući. Stoga smo ih nesvjesno ili automatski potisnuli. Ali mi tako kržljivimo život i vitalnost u sebi. Pripustiti potisnute osjećaje, bol i suze krajnje je ljekovito (spasonosno).

Često nam je prava muka jednostavno i samo pogledati u oči realnosti. Budući da u nama živi jedan duh suda, sve domah biva prosuđivano i vrjednovano. Dobro – loše; smije – ne smije biti; odgovara mi – ne odgovara mi; morao bih biti takav i takav. U nama katkada živi i jedan duh pokretač, koji hoće sve odmah promijeniti. Zato nam je teško ponajprije sve pripustiti i jednostavno pogledati. Jer promijeniti se moćže samo ono što smo pripustili i prihvatili.

Da pripustimo istinu može nas kočiti (spriječavati) jedan krivo shvaćeni osjećaj časti (poštovanja) prema roditeljima ili drugim osobama. To mogu biti izričaji kao: „I njima samima je bilo jako teško, oni su za mene učinili ono što su mogli, i mislili su najbolje! Ipak ne bih smio ništa podmetati (zamjerati, pripisivati) svojoj majci! I ona je imala svoju povijest. Majka nije mogla pokazati više ljubavi, jer ni sama nije osjećala nikakvu nježnost i ljubav.”

---

<sup>3</sup> A ovo je uvijek povezano i s tumačenjem doživljenoga. Tako, primjerice, mogu djeca koja su doživjela seksualnu zlouporabu, sami sebe okriviti za nju, zbog nje se sramiti, premda za to ne mogu učiniti baš ništa.

Ovdje se ipak ne radi o majci ili o čemu već, nego o mojoj *osobnoj istini* naime kako sam, uvažavajući odnosnu situaciju, majku doživio (iskusio). Obilježava me ova subjektivno, a ne objektivno doživljena istina. Ako je majka učinila ono što je mogla da me ljubi, a ja ovu ljubav nisam osjetio, onda je to *moja* istina. To što sam osjetio ne ovisi samo o objektivnim događajima, nego i o tome kako sam ja ponašanje drugih interpretirao. Djeca iste obitelji mogu jedan te isti doživljaj različito doživjeti i različito na njega reagirati.

#### **1.4 Povrjede vode do reakcija**

U istinu spadaju i posljedice ovih događaja ali i naše reakcije na povrijeđenosti. Isus nam hoće ove reakcije pokazati da bismo se ondje, gdje su one bile krive, mogli obratiti, od njih se rastati i i tako ozdraviti.

Mi možemo biti ranjeni (povrijeđeni) različitim strjelicama, kao: ššok poniženja, napuštenosti, pogrđivanja, odbacivanja, razočaranja, sprdnje, klevete (prijetvornosti), mobinga, nasilja, uvrijeda, prezira, ugnjetavanja (tlačenja), nepravdi i puno čega drugoga. Ove povrjede vode automatski do reakcija u srcu, kao primjerice, gnjev, srdžba, strah, agresije, samoobezvrjeđivanje (ništa ne vrijedim!), ponosa (oholosti), pobune, laži, nepomirljivosti ...

Povrjede vode do rana a ove bole! Povrjede često vode do pretjeranih reagiranja. U vezi s time jedan primjer na tjelesnome području: Netko na oba ramena ima sunčane opekline koje se ne vide jer su ramena prekrivena majicom ili košuljom. Sada dođe prijateljica, radosno pozdravi osobu i na pozdrav udari po ramenu. Ova osoba vikne jer ju to boli. Prijateljica se ljuti zbog reakcije i u sebi govori: Što se dogodilo? Ne razumijem!

Slično je s nutarnjim povrjedama: Ako jedna duboka rana odbijanja ne zacijeli, može kritičko propitkivanje, koje nije odbijanje, kod ove osobe pasti u duboku ranu odbijanja. Ovo može za posljedicu imati to da se njezina stara rana otvori, da se pojavi bol i osoba u skladu s time reagira pretjerano. Da – to može tada postati i stavak vjerovanja: „Uvijek sam odbijen (odbačen)!” A ovo opet može za

posljedicu imati da ova osoba sada sva iskustva gleda i interpretira naočalama ovoga stavka vjerovanja – „Uvijek sam odbačen!”

Dok najčešće za povrjede (grijeha drugoga prema nama) ne možemo ništa, iapk mi odlučujemo kako ćemo na to reagirati. Ovo se događa spontano i često nesvjesno. Pa ipak ove naše reakcije imaju spasonosne učinke ili učinke koje pojačavaju nereću.

## 1.5 Rane i ozdravljenje

Kao primjer za tumačenje poznata pripovijest o Milosrdnome Samarijancu (*Lk 10,30-35*). U njoj Isus tumači put povrjede i ozdravljenja.

### Put povrjede

*Čovjek neki silazio iz Jeruzalema u Jerihon. Upao među razbojnike koji ga svukoše i izraniše pa odoše ostavivši ga polumrtva (Lk 10,30).* Jedno takvo iskustvo djeluje kao šok. Tako brutalno srušen (utučen), opljačkan i potpuno nemoćan i bez zaštite ostavljen ležati, ostavlja traumatske tragove i i strahove. Sjećanje će jednoga takvog čovjeka pratiti još dugo.

Dokle god ovi traumatski tragovi i strahovi ne ozdrave, čovjek se više nikada neće usuditi ići ovim putem. I ako slučajno vidi nekoga čovjeka, koj je nalik jednomu od ovih razbojnika, u njemu će se ponovno javiti sjećanje na prepad. On će možda u svome strahu viknuti i pobjeći, premda dotična osoba nema nikakve veze s prethodnim prepodom.

Možda smo već i sami susreli ljude koji su nas – kao razbojnici – napali, „opljačkali“ i „srušili“. Ljude koji su nas na neki način zlouporabili i – umjesto da ljubazno kažemo: „Ti si nam dobrodošao! Radujemo ti se! Ti si nam dar! Ponosni smo na tebe!“ ... mi sebe ranjavamo riječima, kao: „Stojiš nam na putu; ne bismo te željeli!“, „Trebaš biti drukčiji!“ To uzrokuje duboku ranu odbijanja (odbačenosti).

Nadalje, moguće je da je i kod nas tijekom života bilo različitih iskustava „ostajanja ležati“. Bespomoćni i ostavljeni sami (napušteni)

nismo se mogli oduprijeti. Bili smo nemoćni i bez zaštite izloženi ljudima. *Slučajno je onim putem silazio neki svećenik, vidje ga i zaobiđe. A tako i levit: prolazeći onuda, vidje ga i zaobiđe (Lk 10,31-32).*<sup>4</sup> Dvojica pobožnika vide nemoćna *polumrtva* čovjeka ležati. I okreću se od njega. Ne pokazuju nimalo smilovanja. Nikakvo suosjećanje ne solidarizira ih s ovim unesrećenim. Možda nemaju za to ni vremena. Što će ovakvo ponašanje izazvati kod unesrećenoga? Koji se osjećaji prema hramskoj službi – kod nas protiv svećenika, Crkve – mogu ovdje pobuditi?

I kod nas može biti da drugi našu nevolju vide, ali odvrćaju pogled. Ne angažiraju se za nas, jer bi im suosjećanje moglo donijeti neugodnosti a moguće i sukobe s „razbojnicima“. Kod seksualne zlouporabe unutar obitelji od strane oca, brata, ujaka, strica... za dijete je često teže oprostiti majci koja je za to znala, ali – iz straha od sukoba s „razbojnicima“ nije ništa poduzela.

### Put ozdravljenja

A sada put ozdravljenja: *Neki Samarijanac putujući dođe do njega, vidje ga, sažali se pa mu pristupi i povije rane zalivši ih uljem i vinom. Zatim ga posadi na svoje živinče, odvede ga u gostinjac i pobrinu se za nj. Sutradan izvadi dva denara, dade ih gostioničaru i reče: 'Pobrine se za njega. Ako što više potrošiš, isplatit ću ti kad se budem vraćao' (Lk 10,33-35).* Na početku puta ozdravljenja stoji osobna privrženost: suosjećanje. Čovjek iz Samarije osjećao je s nevoljom unesrećenoga i pomogao koliko je mogao. Prekinuo je svoje putovanje, svoje planove. Darovao mu je vrijeme i dao novac za njegovo ozdravljenje.

I kod nas na početku puta ozdravljenja stoji suosjećanje bližnjega s onime što smo podnijeli: „Razumijem te. Mora da je to za tebe bilo jako teško i okrutno. Kako si to samo mogao izdržati.“

---

<sup>4</sup> Elberfeldska (ELB) prevodi Lk 10,31-32: *Ali slučajno prođe jedan svećenik ovim putem; i kad ga ugleda, prijeđe na suprotnu stranu. Isto tako i levit koji dođe do toga mjesta i, kad ga vidje, i on prijeđe na drugu stranu. Obojica dakle nisu tek tako prošla, nego su zamijenili stranu da bi izbjegli bilo kakav susret!*

On je ranu zalio *uljem i vinom*. Vino dezinficira. Dokle god u rani još ima prljavštine, ona nikada neće moći zacijeliti. Nužna dezinfekcija rane glasi: oprostiti. Bez ovoga koraka rana (životna povijest) ne može ozdraviti.

Ulje blaži bol i pospješuje zdravlje. Unaprjeđuje proces ozdravljenja. Jedan takav proces treba vremena i stoga povezuje Samarijanac čovjekove rane. Posreduje mu daljnju pomoć – vrijeme oporavka u gostinjcju – da bi njegov proces ozdravljenja mogao napredovati. I kod nas nutarnje ozdravljenje treba jedan put, na kojemu ovisimo o različitoj pomoći i spoznajama.

## 2.

# Koraci ozdravljenja

Polazeći od kršćanske slike svijeta i čovjeka svaki oblik bolesti svodi se na poremećen poredak (red) stvaranja a time izraz nereda ovoga svijeta, odnosno izraz potrebitosti otkupljenja i ozdravljenja čitavoga stvorenja. Bolesti, nutarnje rane i svo trpljenje bitno su povezani s pra-uzrokom svake nesreće.

### 2.1 Duhovni uzroci bolesti

Narod Izrael je tražio tumačenja za nastup bolesti i (tražio je) puteve ozdravljenja. Za Božji narod liječnik je bio Jahve, koji ne samo povezuje (vida) rane, nego pokazuje i put do cjelovita ozdravljenja: *Budeš li zdušno slušao glas GOSPODINA, Boga svoga, vršeći što je pravo u njegovim očima; budeš li pružao svoje uho njegovim zapovijedima i držao njegove zakone, nikakvih bolesti koje sam pustio na Egipćane na vas neću puštati<sup>5</sup>. Jer ja sam GOSPODIN koji dajem zdravlje (Izl 15,26).*

Grieh uvijek ranjava, nas i druge. Grieh dovodi i do bolesti. Neke bolesti imaju svoje korijene u duševnim, krivim stavovima (grijesi). Ali poznajemo i izreke kao; „To mi sjeda na želudac.“ „To mi sjeda na žuč.“ „Ovaj mi ide na jetra.“ „Ovo mi ide na živce.“ „To je da iskočiš iz kože.“ „Ovaj izbacuje otrov.“ „U mene se uvukao strah.“ „Pun mi je kufer.“ „To mi para srce.“

---

<sup>5</sup> Ako ljudi ne slušaju Boga, u Svetome pismo pokazuje se Božja „srdžba“ i „kazna“ tako da Bog ljude prepušta samima sebi. *Zato ga pustih okorjelom srcu njegovu: neka hodi kako mu se hoće (Ps 81,13).* Bog čovjeka prepušta njegovu djelovanju. Budući da čovjek u sebi nosi zlo, i budući da je u svijetu puno zla, čovjek uvijek iznova upada u zlo. Posljedice toga su svakolika trpljenja, povrjede, sve negativno kao svađa, rat, zle riječi, nezadovoljstvo, odbačenost itd., što svakodnevno doživljavamo i iskusujemo.

Jedna američka studija je pokazala da se oko 80% neizlječivih bolesti može svesti na duševno-duhovne uzroke. Henry Wright ukazuje u svojoj knjizi na to da mnogi lijekovi često mogu samo oslabiti simptome bolesti, ali ne i izliječiti stvarne korijene, jer bolesti imaju duhovne uzroke.<sup>6</sup>

Na ovu mogućnost ukazuje i Isus. Tako on govori kad četvorica donose k njemu uzetoga: Sinko, otpuštaju ti se grijesi! (Mk 2,5). Isus doduše ni jednom riječju ne tumači da čovjek leži na postelji uzet zato jer se ogriješio o Boga. Ipak hvata zlo u korijenu, jer je uzeti učinio stvari koje nisu u redu, i on zna za to. Isus mu oprašta i ozdravlja ga najprije u njegovoj najnutarnijoj nutrini.

Slično se pokazuje kod ozdravljenja čovjeka na ribnjaku Bethezda koji je uzet 38 godina. Kad ga Isus nakon ozdravljenja susreće u Hramu, govori mu: *Eto, ozdravio si“ Više ne griješi, da te što gore ne snađe (Iv 5,14).*

U Isusovo je vrijeme prevladavalo mišljenje da su sve bolesti posljedica prethodne krivnje. Isus ovo ipak odbacuje kod ozdravljenja slijepca od rođenja: *Niti sagriješi on, niti njegovi roditelji, nego je to zato da se na njemu očituju djela Božja (Iv 9,3).* Stoga ne smijemo automatski kod svakog oboljenja naslućivati prethodni grijeh odnosno krivnju oboljeloga. Ima oboljenja, koja se pretežno odnose na tijelo, kao prehlade, jednostavne infekcije, gripa, lomovi, artroza, nedostaci u starosti itd.

## 2.2 Dva plana

Isus govori u slikovitu govoru o dobrim pastirima: *Kradljivac dolazi samo da ukrade, zakolje i pogubi. Ja dođoh da život imaju, u izobilju da ga imaju (Iv 10,10).*

Ovdje je riječ o jednome kradljivcu i o Isusu dobrom Pastiru. Obojica se bave čovjekom. Obojica imaju plan za naš život. Isus hoće

---

<sup>6</sup> Wright Henry: Izvrstan put zdrava življenja (Der herausragende Weg in Gesundheit leben), Verlag Schwarzenfeld, Lipanj 2015.

darovati život u punini. Život u punini sastoji se u tome da svoje određenje za koje smo stvoreni živimo radosno i oduševljeno!<sup>7</sup>

### Neprijatelj ev plan

Za bolje razumijevanje nekoliko teoloških napomena kako je došlo do *kradljivca* i njegovih pomoćnika i kako on postupa. Bog je anđelima i ljudima dao slobodu da li će namijenjenu im ulogu s odgovarajućim zadacima i služenjima (službama) prihvatiti ili odbiti, odlučiti se za ili protiv njega.

Ovu slobodu, tako nas uči Ivanovo Otkrivenje (*usp. Otk 12,7-9*), zloupobili su neki od anđela toliko da se ona protiv njima namijenjenoj ulozi u planu stvaranja odlučila. Umjesto da žive polazeći od Stvoritelja i njegova spasenjskog poretka, neki anđeli – među njima i najmoćniji anđeo Lucifer (što znači Svjetlonoša) – su se pobunili protiv Božjeg poretka. Oni su se suprotstavili Bogu i njegovu planu.

Drukčije od ljudi na zemlji sile u nevidljivome svijetu donijele su konačnu i jasnu odluku za ili protiv Boga i njegov poredak spasenja. Posljedica je: Duhovne sile i moći su ili dobre, kao Trojedini Bog i njegovi anđeli koji mu služe, ili zle, kao đavao i njegovi zli dusi, nazvani i demonima. Dobro i zlo stoje dakle nasuprot jedno drugomu. Ipak ove sile u kršćanskome svjetonazoru nisu ni na koji način istoga podrijetla. Stoga se s obzirom na kršćanski svjetonazor u (strogome) teološkom smislu govoriti o dualističkoj<sup>8</sup> slici svijeta.

Dok sada dobri dusi Boga proslavljaju i njegovu redu spasenja služe, zli dusi se bore protiv Boga i njegova reda spasenja. Ovo prije svega tako da u središte stvaraju ono stvoreno, konačno, to

---

<sup>7</sup> Možemo dobiti dojam: Život u punini je kod mene ograničen, mnogo toga se nataložilo, neke stvari treba otkloniti. Mi smo pozvani dopustiti Isusu da nam pokaže što trebamo predati i ostaviti da bismo imali život u punini.

<sup>8</sup> Dualizam (od latinskoga *duo* „dva“, pridjev dualistički) mišljenje da postoje dvije iskonske, ravnopravne i nesvodljive iskonske kategorije stvarnosti (principi) u događanju svijeta. Ipak ovo ovdje nije slučaj, jer đavao (i njegovi dusi) su samo Božja stvorenja i njemu ni na koji način dorasli.



pobožanstvenjuju do idola. Nadalje pokušavaju dobri Božji red učiniti lošim i gdje god je to moguće razoriti (kao primjerice brak i obitelj). Oni u čovjeku potpiruju osjećaje mržnje, beznađa i besmisla. Negativni dusi teže uvući ljude u njihovu negativnu odluku slobode. Navode na grijeh, na otpad od Božjih zapovijedi a tako i na otpad od samoga Boga.

Još nešto razlikuje ove dvije različite vrste duhovnih bića: Bog i njegovi anđeli uvažavaju u svemu čovjekovu slobodu. Čovjek ostaje u svako vrijeme savršeno slobodan. Oni ni na koji način ne djeluju protiv čovjekove volje.

Neprijatelj i njegovi zli dusi prodiru nepitani posvuda da bi povećali svoj utjecaj. Gdje god mogu, stavljaju cipelu u rata i pokušavaju smjestiti se i djelovati negativno. Čine ljude ovisnima, neslobodnima i vezuju ih. Zbunjuju ljude i odvođe ih od Boga i njegova dobrog poretka.

### Otvorena vrata

Kad roditelji u nevolji primjerice za svoju djecu potraže pomoć kod krivih izvora, tada može tako jedno negativno opterećenje prijeći na djecu. Slično se može također dogoditi i kad je u rodoslovlju prisutna neoprostena, nepomirena krivnja. Neprijatelj, zli dusi mogu samo kroz otvorena vrata dobiti utjecaj u životu ljudi. Pogledajmo ova vrata:

1. Glavna vrata su osobni grijeh. Kad ljudi sagriješe, svjesno ili nesvjesno se od Boga udalje, zli dusi dobivaju prostor za djelovanje.

2. Otvorena ulazna vrata za djelovanje neprijatelja nisu samo osobni grijesi, nego i grijesi drugih. Tako preko zlih želja (kletve, proklinjanja...) sile tame (demoni) dobiti utjecaj i su-pomagati da se te zle želje ispune.

Ili roditelji su za svoju djecu tražili pomoć kod ljudi, koji posredstvom okultnih sila mogu više od drugih. Primjerice, bijelom i crnom magijom, reikijem, iscjeljenjem duha, vraćanjem ili drugim okultnim (ezoterijskim) djelatnostima. U grješno ponašanje drugih ljudi spada i ne okajana krivnja.

3. Jedna važna ulazna vrata su i naše grješne (krive) reakcije na nanesene nam povrjede. Ovdje neprijatelj pojačava naša grješna držanja (ponašanja) kao htjeti biti u pravu, zatvoriti se... ili pak govoreći: Ti imaš pravo osvetiti se, ili se tako i tako ponašati. Neprijatelj koristi grješne reakcije da nas učvrsti u negativnome i spriječi ozdravljenje. Na to ćemo se vratiti još iscrpnije.

Bilo da se radi o nutarnjim zakletvama, otvrdnuću, poricanju, strahu, mržnji, stidu ili drugim reakcijama, zli dusi hoće, gdje god to samo mogu, vezati nas i držati svezanima. Ova ulazna vrata bivaju zatvorena prepoznavanjem krivih reakcija i odvrćanjem od njih, kao i prošnjom za ozdravljenje.

4. Stvari, koje su pokopane u mraku i koje ne želimo pogledati (leševi u podrumu...) imaju na nas velik utjecaj. To mogu biti stvari koje nikada nikomu nismo pripovijedali pa ih stoga nismo nikada ni razradili u svjetlu Božje ljubavi. Ova se vrata zatvaraju izlaganjem istini. Istina uvijek oslobađa.

5. Otvorena ulazna vrata su naravno posvuda i ondje, gdje ljudi svjesno surađuju ili su surađivali sa zlim silama. Kad ljudi izgovaraju kletve i proklinjanja, bave se magijom ili vraćanjem... oni svojim grijehom daju neprijatelju mogućnost da izdjeluju zlo i negativno. Ovo može biti slučaj i onda kad ovo čine u svojoj namjeri za dobro ljudi.

Ova se vrata zatvaraju obraćanjem, prošnjom za oprostjenjem, svjesnim odvajanjem (odricanjem) od svih utjecaja i razbijanja protubožaćkih snaga (najdjelotvornije svećeničkom molitvom za oslobođenje).

### Pojačanje preko neprijatelja

Ovdje treba pripaziti na još jednu točku: Neprijatelj traži kod ljudi ili u zajednicama najslabije točke i ondje zahvaća (napada). To su u pravilu područja na kojima je čovjek povrijeđen (ranjen); područja, gdje on ima neku vrstu gladi, gdje u životu ima pomanjkanja i gdje je neispunjen; područja, na kojima je popustljiv itd. Tako je neprijatelj Isusa nakon 40 dana posta kušao glađu. Ondje gdje u životu gladujemo, ondje nas je najlakše zavesti.

Glad, možda za kruhom, možda za ljubavlju, glad za ugledom, gklad za sigurnošću, glad za uspjehom, glad za moći i utjecajem, glad za znanjem, za radošću, za nježnošću, za seksualnim ispunjenjem, za srećom itd.

Neprijatelj pokušava slaba mjesta, rane i deficite pojačati. Ako smo primjerice razočaranjem, neuspjehom, otporima, umorom, u opasnosti izgubiti radost i nadu i rezignirati, tada neprijatelj pojačava takva ljudska iskustva duhom malodušnosti, koji tada čovjeku otežava osloboditi se malodušnosti i rezignacije.

Na sličan način mogu duhovne sile, kad ljudi na jednom području griješe, pojačati njihovo negativno, grješno ponašanje. Duh nepopustljivosti, zatvorenosti, srdžbe, laži, stida, ponosa (oholosti), pohlepe, preljuba, nečistoće (pornografija), odbačenosti, očaja... Ova pojačanja odgovarajućega duha otežavaju da se ljudi odmaknu od negativna ponašanja.

Mnogi su za vrijeme corone iskusili da se o coroni i mjerama ne može govoriti normalno i objektivno. Osjećao se duh koji je u obitelji, prijateljstva, župne zajednice, štoviše u čitavo društvo unio pukotinu i svađu. Čak i angažirani vjernici nisu mogli međusobno neopterećeno razgovarati. Jedna bolna pukotina dogodila se u njihovim odnosima. Temu corona moralo se isključiti. Na mnogim mjestima se za vrijeme corone osjećao duh svađe.

Plan za moj život nema samo Bog, nego i neprijatelj. On me jako dobro poznaje, traži moja slaba mjesta i ranjenosti, zatim napada i pokušava privući me na krivi put s ciljem da me odvede od moga božanskog određenja. Zato je dobro poznavati rane i slaba mjesta i tu posebno biti pozoran.

Bibličar Klaus Berger piše u jednome komentaru u vezi s jednim mjesto Pisma, gdje Isus učenicima nalaže liječiti bolesne i izgoniti zloduhe: „o kojima se god demonima radilo, i modernome čovjeku je također jasno da postoje duhovne sile kao ovisnosti, ideologije i usredotočenosti, naočigled kojih mi mnoge ljude opažamo nedostatnima, zabrtvljenima i potpuno zatvorenima. Novi zavjet nam govori da takva stanja ne moraju biti konačna, nego, da se ljudi, prije

svoga molitvom, mogu iz njih osloboditi. Tako odlučujući cilj ne može biti ponovno uvođenje vjere u demone, nego oslobađanje od grijeha, smrti i đavla. Kako god ove sile nazvali, odlučujuće je da Isusovo ime i molitva upravljena Bogu mogu od njih osloboditi. Stoga nije novi strah, nego sloboda i veselost otkupljenih sadržaj Evanđelja.“<sup>9</sup>

### Plan dobrog pastira

Sve ovo na prvi pogled (trenutak) možda plaši. Ali bez brige, jer imamo Otkupitelja i Spasitelja, koji može i hoće sve učiniti dobro. Važno je poći k Isusu i u svemu se njemu obratiti. On je naš Spasitelj koji osjeća s nama i koji jedini poznaje sve uzroke naše bolesti i našega trpljenja. On jedini zna što on, kada, kako i u koje vrijeme hoće ozdraviti. Stoga smijemo vjerovati njegovu vremenu (tajmingu), njegovu vodstvu i njegovim putevima u svim našim bolestima, problemima i trpljenjima. On nam je pripremio jedan dobar put ozdravljenja.

Isus je bio tada (a i danas je) zbog mnogih patnji toliko potresen, da je ne samo dopustio da ga bolesni dodiruju, nego je usvojio i njihove nevolje: *On slabosti naše uze i boli ponese (Mt 8,17b)*. Ovo vrijedi i za nas: on s nama trpi i suosjeća.

Pritom smijemo iskusiti: *kao što majka tješi sina, tako ću ja vas utješiti (Iz 66,13)*. Bog dariva blizinu, prima nas u svoje srce, tješi i ozdravlja. Posve nježno, s puno ljubavi!

I k tomu: *On liječi srca slomljena i povija rane njihove (Ps 147,3)*. On to hoće i kod nas učiniti.

Na križu je Isus na tajanstven način na sebe uzeo sav teret zla i bolesti. Prorok Izaija je ovo nagovijestio prije više od pet stoljeća prije Krista: *Za naše grijeha probodoše njega, za opačine naše njega satriješe. Na njega pade kazna – radi našeg mira – njegove nas rane*

---

<sup>9</sup> Izvor: Berger, Klaus: Komentar uz Novi zavjet (Kommentar zum Neuen Testament), Gütersloher Verlagshaus 2020, 4. Izdanje, str. 247 i dalje, kod teološko značenje (bei der Theologische Bedeutung von) Lk 10,1-12.17-20: Isusovi učenici (Jesu Jünger)

*iscijeliše (iz 53,5).* Mi imamo Spasitelja koji osjeća s nama i kojemu možemo doći sa svim teretima i patnjama.

Sa svim našim trpljenjem možemo puni povjerenja poći k njemu. Posebno je korisno Isusu potpuno povjeriti svoj život. Tada molitva za ozdravljenje ima veću snagu i Božja milost djeluje na dublji način.

### 3.

## Biti načistu s Bogom

Jedan 38-godišnji čovjek reče mi u vezi s ovim: „Je idem an ispovijed, jer se sramim stati uz ono što u mome životu nije u redu.“ Čovjek osjeća da nije stvoren za grijeh. Čim sagriješimo, duboko u nama postaje na neki način neugodno. Mi brzo pokušavamo grijeh zataškati, prikriti, opravdati, drukčije protumačiti, okriviti okolnosti ili druge ...

Grijeh čini razdvajanje na tri razine: Prvo rastavljanje (odvajanje) od Boga, od njegove riječi i njegove ljubavi; drugo odvajanje od samoga sebe (od pravoga sebstva, pravoga Ja) samoodbijanjem, samoosuđivanjem i krivim identificiranjem, i treće razdvajanje od bližnjih svađom, gorčinom, nepomirljivošću, odbacivanjem ...

Ozdravljenje duhovno ukorijenjenih bolesti započinje s ponovim uspostavljanjem jedinstva s Bogom, sa samim sobom i s bližnjim. Ove tri razine uzajamno se odražavaju jedna na drugu. Ozdravljenje započinje s time da s Bogom sklapamo mir i prihvatimo njegovu ljubav, ali istodobno naučimo same sebe i druge ljude prihvaćati i ljubiti (*usp. Lk 10,25-37*).

Biti načistu s Bogom znači priznati Boga kao onoga koji On jest, naime GOSPODIN. Samo Bog je Bog. Samo on je Stvoritelj i Spasitelj. Ni jedna vlast i snaga nisu mu ni približno ravni i jednakovrijedni. Budući da je samo on Bog, sve od njega stvoreno ima mjesto, koje je on prema svome mudrome redu utvrdio.

Isus nam je uvijek iznova naviještao taj Božji primat na svim područjima: *Prva je: Slušaj, Izraele! Gospodin Bog naš Gospodin je jedini. Zato ljubi Gospodina, Boga svojega, iz svega srca svojega, iz sve duše svoje, iz sveg uma svoga i iz sve snage svoje (Mk 12,29-30)*. To znači Bogu dati prvo mjesto. Ništa stvoreno ne smije dobiti prvo mjesto. Sve stvoreno ostaje dobro i lijepo, vrijedno i korisno, samo ako

se uporabljuje u Božjem poretku (redu). Ako slijedimo Božji sveti poredak, život postaje dobar.

### 3.1 Napustiti mutne izvore (ezoteriju ...)

Boga ljubiti svim srcem znači biti mu s ljubavlju privržen (okrenut), ljubiti ga nepodijeljeno i bez konkurencije, njemu biti odan, njemu vjerovati i živjeti iz izvora njegove ljubavi. Ovamo spada, napustiti mutne izvore.

Ljudi koji trpe brzo prihvaćaju svaku pomoć koja obećava da će brzo ublažiti njihove tegobe. Upravo je tu potrebno paziti da se danas pomoć nudi s puno strana, koja prema kršćanskome gledanju na život čovjeku (a time njegovu ozdravljenju) ne služi, nego u konačnici šteti.

Prije svega na području ezoterije i dijelom alternativne medicine mogu kod iscjelitelja duha u igru doći snage i spoznaje, koje ne dolaze od Boga, nego naposljetku od Protivnika.

Ovo nije ništa novo. Kad su Izraelci došli u Kanaan, suočili su s time, da se ranije nastanjeno pučanstvo i narodi uokolo štiju mnoge druge bogove. Svaki od ovih božanstava imao je svoje vlastito područje nadležnosti i moći. Tako je Baal bio nadležan za područje gospodarstva, božica plodnosti Aštarta za bogat blagoslov djece. Pitanje je tada bilo: Je li naš Bog Jahve, GOSPODIN, nadležan za sva područja života ili postoje područja na kojima drugi mogu više od Njega? Tako su Izraelci uvijek iznova pokušavali štovati i druge bogove zemlje. Ali tada kao i danas vrijedi prva od deset zapovijedi: *Ja sam GOSPODIN Bog tvoj, koji te je izveo iz egipatske zemlje, iz kuće ropstva. Nemaj drugih bogova uz mene (Pnz 5,6-7)*. To znači: Bog je nadležan za sva područja života.

Ne možemo htjeti primiti ozdravljenje (spasenje) od Boga i istodobno još piti iz drugih izvora. Često ej pritom teško razlučiti što dolazi od Boga, njegovih darova i snaga koje je on položio u stvorenje,

ili gdje je na djelu još jedan drugi „duh“. Pavao piše: *Sve provjeravajte, dobro zadržite (1 Sol 5,21)*<sup>10</sup>

Gdje god su prisutne bezbožne snage (mutni, prljavi izvori), moramo se radikalno od njih odvojiti. Bog može snažno djelovati samo ako ovo učinimo, inače održavamo barijeru.

### 3.2 Koristiti Boga ili ...?

U ovu kušnju spada i slika o Bogu. Mistik Ivan od Križa<sup>11</sup> govori o osam puteva na putu k Bogu. U njima piše: „Ono najgore jest to da mnogi ljudi Boga instrumentaliziraju i od njega samo nešto hoće.“ Učitelj Eckhart<sup>12</sup> naziva duhovnost mlijeka i sira: „Boga ljubim, jer mi

---

<sup>10</sup> Ovo propitivanje nije na svim područjima jednostavno. To se često pokazuje u različitim istočnjačkim praksama, kao primjerice joga. Joga je jedno indijsko filozofsko učenje, koje obuhvaća niz duševnih i tjelesnih vježbi. Korijeni filozofije joge leže u hinduizmu i u dijelovima budizma. U jogu spadaju određeni stavovi (držanja) tijela i vježbe disanja koje opuštaju tijelo i dušu i trebaju ih dovesti u jedan duhovni sklad. Ove vježbe nije moguće odvojiti od religiozne pozadine. Ovo se pokazuje i u tome da duševna pozadina a time i vjera u reinkarnaciju spada bitno u izobrazbu učitelja joga. Dok joga čovjekovo duši i tijelu može donijeti opuštanje, čovjek nije svjestan, da je tako njegov duh napadnut (nagrižen) i oslabljen, jer duh joga dolazi s vježbama. Tu je potrebno svjesno se odvojiti od duha joga, zamoliti Isusa Krista da me od toga oslobodi (kad je prisutna želja) takva prakticiranja vježbi tijela za opuštanje, koje ne dolaze od joga. Korisno je moliti obnovu krsnoga zavjeta (odričem – vjerujem) i primiti sakrament pokore.

Za razlikovanje koristi: *Hoćeš li ozdraviti? Božji putevi do ozdravljenja. S pomoći za razlučivanje alternativnih praksa.* Leo Tanner. WeG Verlag. *Putevi ozdravljenja? Alternativni procesi dijagnoze i ozdravljenja gledani kršćanski.* Monika Dörflinger (kršćanska terapeutkinja i praktičarka ozdravljenja) D&D-Medien.

<sup>11</sup> Ivan od Križa (1542.-1591.) bio je španjolski karmelićanin i mistik. Zajedno s Terezijom Avilskom reformirao je karmelski red, što mu je donijelo puno teške patnje. Njegovi duhovni spisi – najpoznatiji *Tamna noć duše* – spadaju do danas u najveću, duhovnu literaturu. Godine 1926. proglašen je crkvenim ocem.

<sup>12</sup> Učitelj Eckhart (1260.-1328.) bio je utjecajni teolog, mistik i filozof



on kao krava dariva mlijeko a time i sir, i to mi je dovoljno.“ Ne traži se nikakav osobni odnos s Bogom.

Na ovaj krivi put upućuje nas ezoterija. U njoj se radi o tome da ja s nekom kozmičkom energijom (koje sam jedan mali dio) stupim u vezu i tako ova snaga u meni ponovno teče. Ova univerzalna snaga treba mi napuniti moje čakre (centre energije, nazvane i prana) i očistiti moju auru. Ovo se najčešće shvaća mehanički, usporedivo sa začepljenom cijevi koju se čisti. Ipak čisto tehničke stvari kao određene esencije udahnuti, meditacije zvuka, tamjan (koji me treba očistiti) i stati u jedan kameni krug, ne mogu našu nutrinu, srce promijeniti.

Nema ništa gore (ubitačnije) u duhovnome životu nego Boga shvaćati i instrumentalizirati kao univerzalnu snagu. To je krivo opojno stanje ega: Ja hoću nešto za sebe. Boga promatram i koristim kao početnu postaju. Bog tada više nije osoba, nije Ti, nego nešto neodređeno božansko, univerzalna energija ili nešto takvo. U svakom slučaju više nije netko komu dugujemo polaganje računa.

Mi ljudi tražimo spoznaju, energiju, zgodne osjećaje, sklad ... Mi ovo, a k tomu i savršenu radost koja nam je u Ivanovu Evanđelju obećana pet puta, dobivamo ali na jednome drugom putu. Ovaj se sastoji u tome da Boga kao osobu uzmemo ozbiljno, da se otvorimo njegovoj energiji, njegovu Duhu i živimo prema njegovu stvarateljskom redu. To nas ozdravlja iznutra.

U svim religijama postoji nauk o krjepostima, koji smjera na promjenu srca. Cilj je živjeti pravu ljubav a ovamo spada nadvladavanje sebičnosti i odricanje. U islamu postoji pet stupova.<sup>13</sup> Jedan od njih je post za ramadana, što znači mjesec dana od sunčeva izlaska do zalaska ništa ne jesti i ne piti. U hinduističkim i budističkim religijama odlučujuća je moja „karma“<sup>14</sup> Moja karma, to znači zbir

---

<sup>13</sup> „Pet stupova“ islama (ispovijedati islam, molitva, davanje milostinje, post i hodočašće u Meku) tvore temelje stupove islamskoga obaveznog nauka. Oni su izraz vjere kao i vidljivi znak pripadnosti religiji islama.

<sup>14</sup> Karma je – radnja, djelo ili čin) se odnosi na načelo uzročnosti gdje su namjera i djelovanje pojedinca utjecaj na budućnost tog pojedinca. Način

mojih dobrih i loših djela odlučuje o tome da li ću se i kako nanovo roditi.

Richard Kocher: Nedavno sam na internetu pogledao kod pojma „karma“. Što mogu učiniti za zaustavim dotok nove (negativne) karme? Moram vježbati pet pažljivosti: to znači moram biti pažljiv pri hodu, pri govorenju, pri skupljanju milostinje, pri ophođenju s objektom i pri zbrinjavanju otpada. Ne smijem naškoditi ni najmanjem živom biću. Nadalje moram vježbati deset krjeposti i učiniti dvanaest razmatranja. Tek sam time zaustavio dotok nove, negativne karme.

Za otpuštanje ranije (stare) karme moram vježbati izvanjsku askezu kao redoviti post, potpuno suzdržavanje od jela i pića kroz neko određeno vrijeme, manje jesti nego što navodi osjećaj gladi, ograničenje primanja hrane i uporabe materijalnih stvari, potpuna apstinencija od maslaca, mlijeka, čaja, slatkiša, pečenja ... i sokova. Svjesno izdržavanje tjelesnih boli, primjerice bos trčati pri ekstremnoj hladnoći i žezi. Sjediti na usamljenu mjestu u mirnu stavu tijela, osjetila potpuno usmjeriti na nutrinu.

U nutarnju askezu spada: pokajanje za loša djela, poniznost i nesebično služenje monasima, redovnicama, učiteljima, starijim ljudima i onima koji trpe. Studiranje svetih spisa, pažljivo slušanje kod predavanja, meditacija, opozivanje aktivnosti tijela, duše i duha. Sve je ovo potrebno da bi se otpustilo negativnu karmu – ovo me je jako dirnulo!

Ali i svaka terapija na psihološkome području – morao sam se i sam njome koristiti – vrlo je naporna. Ja moram promijeniti nutarnji stav, to znači samome sebi razraditi određene rečenice stava. Za ljude koji pate od osjećaja manje vrijednosti, to je primjerice rečenica: Ja sam ljubljen. Ovo si moram svaki dan reći, najbolje pred ogledalom, pritom sebe pogledati u oči i ovo činiti tako dugo dok duša to ne prihvati. Ovamo spada, vrlo disciplinirano postupanje s mislima, da se

---

kako duša živi i kako je ranije živjela ima negativne ili pozitivne posljedice za sljedeći život.

ne bismo vratili natrag u negativne stare modele. Moram za sebe sama preuzeti brigu; činiti ono što mi u najnutarnijoj nutрини čini dobro a što mi škodi dosljedno izbjegavati. To je vrlo naporno.

Ne ide bez moralnoga nastojanja, bez naprezanja, bez krjeposti, koje moramo prakticirati i učiti. I to ne funkcionira tek određenim mehaničkim, tehničkim stvarima. Danas se konzumni stav ljudi slaže da treba ići što je moguće brže. Od mene treba po mogućnosti malo tražiti. Tu je iskušenje veliko, recimo oslušivati pjevajuću zdjelu (Klangschale) ili na njoj svirati ili prakticirati slične stvari koje stvaraju ugodu ali ne mijenjaju srce. A k tomu postoji i velika opasnost da su ljudi određenim praksama iznutra vezani, postaju neslobodni i svećenici ih ponovno iz toga moraju osloboditi. Potrebno je obraćenje srca, obraćanje Bogu i upuštanje u njegov put.

Vrijeme je probuditi se i realnosti pogledati u oči. Isus govori u Evanđelju: *Iz srca izviru opake namisli, ubojstva, preljubi, bludništva, krađe, lažna svjedočanstva, psovke (Mt 15,19)*. Ako se zlo ondje ne iščupa, čovjek ne može pravo ozdraviti. Za to je potrebna naša angažirana i na žrtvu spremna suradnja s Otkupiteljem Isusom Kristom. Točiti samo pozitivnu energiju ne mijenja naše srce.

### **3.3 Unijeti red u život – obraćenje od grijeha**

Rudolf Stertenbrink pripovijeda o jednom poslovnom čovjeku koji je bio na liječenju kod terapeuta. Bio je na dobru glasu i u javnome životu je igrao značajnu ulogu. Li ono što ga je mučilo, bio je njegov odnos s jednom udatom ženom. Savjest ga je opominjala da ovu vezu prekine. Ali pritom je nailazio na otpor svoje partnerice. Ona mu je prijetila, da će njegovoj ženi pripovijedati o ovome odnosu ukoliko ga prekine. Ovaj nutarnji razdor doveo je onoga čovjeka do prevelika umora i nesanice, tako da je postao nesposoban vršiti svoje poslovne zadaće.

Terapeut ga je poslao k jednom dobrom dušobrižniku. Ovaj ga je upozorio na to da se ne može nadati dobru snu dokle god odlazi na počinak s dva neugodna sobna druga. „Kako to mislite?“, pitao je dotični. Dušobrižnik će nato: „Na vašoj jednoj strani nalazi se 'strah',

na vašoj drugoj strani nalazi se 'krivnja'.“ Čovjek odluči prekinuti vezu s onom ženom, kakve god posljedice to imalo; jer rekao je sebi: „Nikada ne radiš krivo ako činiš ispravno.“ Začudio se vidjevši kako je živnuo nakon što se oslobodio ovoga dvostrukog tereta. Zdrav san se vratio i veseo je čovjek mogao ponovno poći na svoj posao.

### Isus uzima posramljenost grijeha

O dobru Božjem poretku radi se i kod žene uhvaćene u preljubu (*usp. Iv 7,53-8,11*). Brutalni razvlače pismoznanci i farizeji ženu u sredini i postavljaju Isusu pitanje o kamenovanju žene. Isus štiti ženu i govori joj: *Ni ja te ne osuđujem. Idi i više nemoj grijешiti! (Iv 8,11)*.

Isus ne osuđuje preljubnicu, nego ju prihvaća u njezinu grijehu, i tako grijeh gubi snagu koja ugrožava život. Žena se može odvažiti pogledati svoj grijeh. Postaje slobodna za razračunavanje sa svojim grijehom i svojom životnom povijesti.

Isus ne raspravlja o grijehu, naprotiv: Posvješćuje grijeh i krivnju. To što si učinila jest grijeh. Upravo je tu prilika za sretan život. Jer svijest krivnje pokazuje gdje sam krivac odnosno sukrivac trpljenja i boli. Tu imam mogućnost ubuduće postupiti drukčije. Potiskivati ili prikrivati krivnju sprječava upravo ovu mogućnost. Potiskivanje krivnje čvrsto se usidri. U tome sadržana nesvjesna poruka glasi: „Tu ne možeš ništa. Podvrgnut si mehanizmima protiv kojih ne možeš ništa poduzeti.“

*Idi i nemoj više grijешiti.* Isus time govori ženi: Preuzmi odgovornost za svoj život, za svoju prošlost i za svoju budućnost. Ti možeš djelovati drukčije. Možeš postati nova. Preuzimajući odgovornost za svoje ponašanje i svoje reakcije, a time se suzdržati i od okrivljivanja i ispričavanja, tada može započeti put u slobodu.

### Razrađivanje grijeha

Grijeh ima jednu povijest i posljedice. Razrađivanje grijeha traži uzroke krivoga ponašanja. Oni su najčešće skriveni u životnoj povijesti. Često su povezani s korijenima iz kojih čovjek iznutra živi.

Kod preljubnice mogu to biti različiti mogući uzroci: Moda ona nije mogla reći Ne očekivanjima drugih ljudi (muškaraca) ili vlastitim željama i poticajima. Možda je bila nesretna u svome braku. Možda su bile prisutne blokade koje su je sprječavale da primi i dade ljubav i prihvaćanje (potvrdu). Možda, možda ...

Jedan moj svećenik prijatelj mi je rekao na jednome predavanju: Prvi sukob u odnosu je najspasonosniji! Što pod time misli? Ako je svoje ljudi zaljubljeno, oni jedno drugo ne žele izgubiti. Ako sada prijatelj (to može naravno biti i obratno!) očituje želju koja nije u skladu s onime što prijateljica u najdubljoj dubini želi, tada ovo kod nje dovodi do nutarnjeg razračunavanja. Ako je naučila stajati potpuno uza se, tada će jasno i određeno reći da za nju ovo ne dolazi u pitanje, svejedno hoće li ju prijatelj zbog toga napustiti (ostaviti) ili neće. Ako nema ovu čvrstinu, žena tada može iz straha da ne izgubi prijatelja ili ga ne želi razočarati ili mu nanijeti bol, reći da njegovoj želji, premda u srcu zapravo ima Ne. Tako se odnos počinje razvijati u fatalnome pravcu.

Možda je preljubnica doživjela slično. Možda je bila iznutra podvojena, nije bila jasna, sigurna i nedvosmislena. Nekoliko ljupkih trenutaka donijeli su joj duboke, duševne povrijeđenosti, bacili ju u ogromne strahove, doveli ju u smrtnu opasnost i ponizili je u njezinu dostojanstvu kao žene. Je li se to isplatilo? Bili se to isplatilo da nije bila zatečena? Potrebno je sebi postaviti ova i slična pitanja. Jer često u nama postoji nešto što ne želi vidjeti istinu i pokušava taktiku zamagljivanja održati što je moguće dulje.

U razradu spadaju i pitanja kao: Što sam tražio u ovo grijehu? Koja nutarnja čežnja (koja nutarnja glad na temelju rana, deficita...) me je nagnala na to? I kako izgleda rezultat? Jesam li pronašao ono što sam tražio ili sam promašio cilj?

**Prividna dobit**

Svaki grijeh nas očarava, dočarava nam neku dobit, nešto ugodno i blagotvorno. Prividna dobit koju nam grijeh lažno prikazuje, čini ga tako opasnim.<sup>15</sup>

Svi želimo postati sretni. Ali kako izgleda put do sreće? Ovdje smo izloženi napasti za grijeh. Traženje an krivome mjestu zapravo je grijeh. Grčki izraz koji se u Novome zavjetu prevodi za grijeh, glasi *hamartia* a znači promašaj cilja; usporedivo s gađanjem lukom, koji promaši cilj. Grijeh znači prema tome *promašaj*.

Grijeh uvijek ranjava i nas same i vrlo često ima u sebi nešto prisilno. Mnogi ovo poznaju: Oni dobro znaju da je nešto krivo, da im škodi i to unatoč tomu čine! Tako primjerice: previše alkohola, premalo sna, ovisnost o mobitelu, neumjerenost u jelu, pornografija, droge, kletve, laži, krađe, negativno govorenje ... Trenutačno to izgleda kao dobit, ali posljedice pokazuju da je dobit prividna dobit a cjelina čisti slučaj s gorkim posljedicama.

Grijeh smjera na trenutak, na trenutačnu dobit užitka. Sve drugo isključuje, potiskuje pitanje o sutra, , posljedice ovoga djela za daljnji život, za vrijeme i vječnost. Grijeh je uvijek kratkovidan.

Odvratiti se od grijeha znači svjesno reći Ne prividnoj dobiti grijeha. *Idi i više nemoj griješiti* stoji za preljubnicu između ostaloga: Budi jasna u svojim odlukama i ne dopusti da se s tobom igra. Oslobodi se svih kontakata s osobama koji nad tobom imaju vlast. Potreban je jedan radikalni lom (prekid), prekid u korijenu, na uzroku grijeha.

### Vratiti se na izvor

Ja sam kod kuće bio šef za hvatanje miševa obitelji. Imali smo puno voćaka, i kad jedno stablo nije bilo u redu, otac bi rekao: „Leo, tu moraju biti miševi!“ Ja bih tada otišao i pokušao hvatati miševe, koji su nagrizali dino korijenje stabala. Pritom sam naučio: Ako jedno stablo rodi lošim plodovima, ako su njegove grane bolesne, tada

---

<sup>15</sup> Tako je već bilo i kod prvoga grijeha: *Vidje žena da je stablo dobro za jelo, za oči zamamljivo, a za mudrost poželjno (Post 3,6a)*. Tko ne želi postati mudar?

najčešće nešto nije u redu s korijenom. Stablo ne dobiva dovoljno hranjivih tvari.

Drugim riječima: Ako u našem životu nešto nije u redu, ako je prisutno malo životne radosti, ako u sebi nemamo dubokoga mira, moramo se boriti ne protiv simptoma, nego tražiti uzroke. Ovi mogu biti skriveni duboko u nama i najčešće su povezani s korijenima našega života. Mi primamo premalo ljubavi.

Grieh ozdravlja obraćenjem. Obraćanje leži u odluci nanovo s otvoriti Bogu i njegovoj ljubavi. Već preko proroka Jeremije govori Bog: *Dva zla narod moj učini moj narod: ostavi mene, Izvor vode žive, te iskopa sebi kladence, kladence ispućane što vode držati ne mogu (Jer 2,13)*. Ostavio je mene, Izvor vode žive. Mnogi ovaj izvor danas još uvijek nisu ni otkrili.

U susretu s Isusom žena je iskusila Božju spasonosnu ljubav. Ovo iskustvo će ženi pomoći da na ovoj Božjoj ljubavi u budućnosti gradi i u nju vjeruje. Jer Božja ljubav hoće ispuniti svaki nedostatak.

Isus govori: *kad on dođe (Duh Sveti), dokazat će da je svijet u bludnji – glede grijeha, glede pravednosti, i glede osude: glede grijeha – da ne vjeruju u mene ... (Iv 16,8-9)*. „Ne vjerovati“ znači: Živjeti ne polazeći od Isusa Krista, od izvora Božje ljubavi. To u najdubljoj dubini razdvaja i grijeh je.

## Krivnja i grijeh

U našoj govornoj uporabi grijeh i krivnju se često poistovjećuje. Ali bolje gledano može se reći: Grijeh je objektivno krivo ponašanje prema Bogu i njegovim napatcima (zapovijedima, poretku). Primjer: Preljub, pobačaj, otpad od vjere, prijevara, laž, nepoštivanje svetosti nedjelje itd ... To je grijeh.

Krivnja je pak osobni, to znači personalni udio, ono što bi netko mogao učiniti drukčije da do ovoga grijeha ne dođe. A tu su uvijek u igri i povrjede i obilježnosti.

Krivnja je uvijek konkretna, kod preljubnice i kod nas. Dok su osjećaji krivnje tako neodređeni, magloviti i nejasni, krivnja (osobni grijeh) je uvijek konkretna i moguće ju je jasno navesti. Krivnja je

povezana sa svjesnim pristankom; pristajanjem na duh vremena, propustima, kršenjem zapovijedi, neposlušnošću prema Bogu ili uopće ne pitajući što je pred Bogom ispravno, što pak krivo.

Neprijatelj nas uvijek napada u mislima: pa to ipak nije tako loše! Jednom kao nijednom. Bog ipak nije tako sitničav. Pa to čine i drugi. Ali otrov je otrov i u malim porcijama i truje čitavo tijelo.

Krivnja je ondje gdje dugujem ljubav: Ljubav prema Bogu, ljubav prema Kristovu tijelu, Crkvi; ljubav prema mome životu, mome pozivu, ljubav prema ljudima i ljubav prema stvorenju.

### 3.4 Nepovjerenje razdvaja

Što ej u najnutarnijoj jezgri grijeh? Što u jednome odnosu najviše boli? Što nas jedne od drugih razdvaja? Odgovor: Nepovjerenje.

Ako postoji nepovjerenje u braku, između roditelja i djece, na radnome mjestu ..., tada se često iznutra, ali i izvanjski događa distanca. Ako jedna majka ili jedan otac hoće pomoći svome djetetu, a dijete u srcu ima nepovjerenje i misli: majka, otac me ne voli, zato mi ne priušte ovo, ja im ne mogu vjerovati. Tada je dijete na distanci. Ne prihvaća njihovu pomoć, njihov savjet i samo traži puteve, kako će doći do onoga što hoće ili što treba.

Korijenski grijeh se sastoji u nepovjerenju prema Bogu i njegovim dobrim naputcima (zapovijedima). Takvo nepovjerenje boli nebeskog Oca koji nam priušti svako istinski dobro i nama svojoj djeci hoće sve darovati. Iza svih zapovijedi koje dolaze od Boga, stoji njegova skrbna ljubav. Zapovijedi su pomoć, branici, ponude za uspjeti život. Mog nam ne želi otežavati život. Naprotiv! On nam hoće više činiti dobro. On hoće da sebe i druge ne vrijeđamo. On hoće da možemo uživati život. Naša sreća je goruća nakana njegova srca. Zato nam u svim situacijama hoće pokazati svoj dobri put. Tko ljubi sebe i druge, zahvalno će prihvatiti Božje zapovijedi: „Konačno znam kako život dobro izgleda i kako izgleda put do sreće.“<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Korisno kao kompas – Pogledati zapovijedi koje nam je Bog dao za život, da bismo mogli živjeti u dostojanstvu i slobodi. Ovdje je moguće pogledati



Božje dobre upute, njegove zapovijedi odnose se više na izvanjsko ponašanje. Ali Isusu je stalo do srca, do života u Božjem kraljevstvu njegova Oca, do primanja njegovih blagoslova, do ljubavi. Kod ljubavi se ne radi ponajprije o izvanjskom vršenju zapovijedi, nego o nutarnjim stavovima, o novome Duhu. Konkretno, o tome da Bogu pokažemo svoju ljubav našim povjerenjem u njega. Ovo se pokazuje u našem postupanju sa strahom i brigama.

Isus govori: *Ta iz obilja srca usta mu govore (Lk 6,45)*. Možemo naglašavajući reći: čega je srce puno, to je tvoj Bog. Bog je ono što stavljamo na prvo mjesto svoga života. Bog je ono u što se u konačnici pouzdajemo. Ako to nije živi Bog (kojega stavljamo na prvo mjesto i kojemu vjerujemo), tada su to – jezikom Biblije – idoli. A takvi idoli mogu postati strah i briga. U postupanju sa strahom i brigom pokazuje se vodim li se povjerenjem ili nepovjerenjem u Boga.

### **3.5 Kako postupati sa strahom?**

Jedna dobro poznata riječ glasi: „Novac upravlja svijetom“. Ali ne vlada samo novac – često možda još više – vlada strah. Psiholozi ukazuju na to da je 80 do 90% ljudskog djelovanja određivano ili suodređivano strahom. Različiti strahovi mogu određivati naš život, kočiti nas i uzrokovati bolesti. To može biti strah od šefa, bračnoga druga, majke, punice, oca, susjeda, grupe, od odnosa, od napuštenosti, letenja, od boli, od bolesti, od napuštenosti, od izloženosti, od nemoći, od zatajenja, od osude, od odbačenosti, od izrugivanja i još puno čega drugoga. Strah znači bojazan da bi se moglo dogoditi nešto ružno (loše).

Strah ima različite uzroke: Iskustvo pomanjkanja i odbijanja u djetinjstvu mogu dovesti do toga. Postoji prirodni strah od realnih opasnosti, koji nas štiti i u nama izaziva reakciju borbe i bijega. Strah je najčešće usmjeren na budućnost i traži da će se prognoze straha ispuniti i da će se nešto ružno dogoditi.

---

preklopnicu o Deset zapovijedi i Božje dobre naputke. Dobro je ukazati i na knjigu. Sakramenti – susresti Krista u svetim znakovima...

Strah je jedno od glavnih oruđa neprijatelja i može biti izazvan i pojačan zlim duhom. „Duh straha“ pokušava zatim pobrkati naše misli, zastrašiti nas i blokirati. Petar označuje đavla kao ričućega lava, čija se vlast sastoji u strahu: *Otriježite se! Bdijte! Protivnik vaš, kao ričući lav obilazi tražeći koga da proždre“ (1 Pt 5,8)*. Đavao doduše riče kao lav, ali nije lav. On samo napuhuje svoju moć. Đavao hoće zastrašiti i utjerati strah da nam tako oduzme snagu. Njegova se taktika sastoji u tome da svoju moć napuhuje u našim mislima! U nama tada raste strah i naša snaga slabi. Zato govori Petar: *Priniknite stvar! Otriježite se! Bdijte!*

### Na što gledam?

Isus s obzirom na budućnost, na njegov dolazak u slavi, govori: *Izdisat će ljudi od straha i iščekivanja onoga što prijeti svijetu. Doista, sile će se nebeske poljuljati. ... Kad se sve to stane zbivati, uspravite se i podignite glave, jer se približuje vaše otkupljenje“ (Lk 21,26.28)*. Kad mnogi ljudi *od straha izdišu*, vjernici se trebaju uspraviti, ne više gledati na ugroze, nego na ONOGA koji usred ugroza dolazi k nama da dovrši *otkupljenje*.

Dva različita stava. Odlučujuće pitanje glasi: Na što gledam? Na Njega ili vjerujem duhu straha, koji mi pred očima oslikava najgore stvari? Ja se odlučujem komu ću otvoriti vrata: Bogu ili strahu.

Kad se bavim strahom i sebi oslikavam sve mogućnosti, tada u meni raste strah, premda nesreća koje se plašim uopće još nije prisutna. Ali ja sama sebe opterećujem već sada s time. Terezija iz Lisieuxa govori trijezno: „Zašto se unaprijed plašite? Pričekajte ipak sa svojim strahom tako dugo dok ono čega se plašite nastupi.“

Ali ja mogu svoje srce upraviti i na <Isusa koji ima svu vlast na nebu i na zemlji. Kao što malo dijete u naručju svoga oca nema straha, tako će Isus – sa mnom u naručju – prolaziti sa mnom kroz sve. *Pa da mi je mi dolinom smrti proći, zla se ne bojim. Tvoj štap i palica tvoja utjeha su meni“ (Ps 23,4)*. Pogled na Isusa posreduje mir, odvažnost, povjerenje ...

Pogled na strah pojačava nemir i može dovesti do panike. Tako stoji primjerice 365 puta u ovome ili sličnom obliku u Bibliji: *Ne boj se, jer ja sam s tobom!* On je iz dana u dan tu i uzima me u naručje.

Ako dadnemo prostora strahu i još ga k tomu potpirujemo i gajimo, mi tada ne vjerujemo Bogu. Trebamo sami obaviti kontrolu. Srce govori: „Bože, ne vjerujem ti. Ti me ne možeš zaštititi tako kako ja sebi zamišljam. Ja to moram učiniti sam.“ Tada tražim metode da si sam pomognem, da zadržim kontrolu nad svojim problemima da unaprijed prepoznam budućnost vraćanjem, horoskopima..., onkraj Božje pomoći. Čvrsto se držati straha, razdvaja me od Bog, to je grijeh.<sup>17</sup>

### Nadvladati strah

Strah spada dobrim dijelom u naš život. U teškim, nesigurnim i izazovnim situacijama zacijelo nikada nismo potpuno slobodni od straha. Moramo naučiti činiti ono što nam govori Bog, čak i kad se plašimo. U okolnostima činimo nešto bojažljivo, ali činimo. Hrabrost se tada ocrtava tako da nešto činimo *unatoč*. Nismo kukavice kad se plašimo. Bog želi da polazeći od njegova Duha ostanemo postojani u poteškoćama. Svoje strahove nadvladavamo izdržavajući ih sve dok ih se ne oslobodimo.

Izdržati strahove i opterećujuća vremena hranjivo je tlo da sazrijemo. Mi si ipak najčešće želimo da se problemi riješe nekim čudom ili da se oslobodimo od straha. Ali ovo se ipak rijetko događa! Bog nas po našoj molitvi jača da bismo svoje strahove izdržali i odvažili se na hrabre korake. Stoga ne trebamo bježati od poteškoća, nego im hrabro pogledati u lice i unatoč strahovima ići dalje. Tako ih snagom Duha Svetoga nadvladavamo.

Evandelist Marko pripovijeda, kao je Isus usred jedne snažne oluje, kad se lađa već počela puniti vodom, *on na krmi spavaše na*

---

<sup>17</sup> U vezi s time jedan savjet iz evanđeoskoga radija: Strah znači računati s mogućnostima đavla; vjerovati znači računati s mogućnostima Božjim.

*uzglavku (Mk 4,34)*. Usred olujne opasnosti bio je siguran (zaštićen). Isus je počivao na srcu svoga Oca.

I za nas postoji uzglavak u svakoj oluji. Bog nam nikada nije obećao život bez oluje. Ali nam u svakoj oluji pripravlja jedan uzglavak da nas smiri. Mi u svakoj oluji možemo počinuti na njegovu srcu. Ondje primamo mir i snagu da se usprotivimo olujama u našem životu i ne dopustimo da one nama određuju. *To vam rekoh da u meni mir imate. U svijetu imate muku, ali hrabri budite – ja sam pobijedio svijet! (Iv 16,33)*. Pogled na Isusa daje nam mir, odvažnost, povjerenje ...

### **3.6 Živjeti u Sada – Postupanje s brigama**

Odrasli često žive u svojim mislima ili u prošlosti ili u budućnosti. A Bog nas želi vratiti natrag u Ovdje i Sada, u sadašnjost. Jer život se uvijek događa samo u sadašnjosti. Franjo Saleški piše: „Moja prošlost me više ne brine, ona pripada Božanskom milosrđu. Moja budućnost me još uvijek ne brine, ona pripada božanskoj providnosti. Ono što me brine i poziva (na odgovornost) jest moje Danas. A to pripada Božjoj milosti i predanju moje dobre volje.“

U grčkome postoje dvije riječi, koje mi prevodimo sa briga i koje označuju različite vrste briga: Postoji *dobra briga*. Ona proizlazi iz ljubavi i odgovornosti prema ljudima i zadatcima koji su nama povjereni. Dobre brige se odnose na područja koja mi možemo mijenjati, na njih utjecati, kao primjerice: Kako ću danas postupiti prema svome partneru, obitelji, , mojim riječima, mojim mislima, mome vremenu, mome novcu...? Kako ću reagirati sada u ovoj teškoj situaciji? Kako ću su-pomoći da se ljudima u određenoj nevolji pomogne?

Drugo značenje brige koje mi označujemo kao *loša briga*, sastoji se u ovome: „Stvarati sebi bojažljive misli“ i to o stvarima na koje ne možemo izravno utjecati. Ovamo primjerice spada budućnost, okolina u školi moje djece, novi susjedi, ponašanje drugih, velika svjetska politika i još puno toga. Bojažljive (tjeskobne) brige mogu nas mučiti i blokirati. Duh straha hoće naše tjeskobne brige pojačati i učvrstiti, da one postanu sastavni dio našega života i naše osobnosti. To nam može

uzeti životnu radost i spriječiti da veselo i odlučno činimo ono što je sada potrebno.

Zato Isus govori: *Tražite stoga najprije Kraljevstvo i pravdu njegovu, a sve će vam se ostalo nadodati (Mt 6,33)*. Najprije tražiti njegovu Kraljevstvo i njegovu pravednost znači dati prioritet Božjoj volji. Tada ćemo ono što On od nas želi učiniti odlučno, radosno i s potpunim predanjem. Radi se o načinu podjele rada. Isus ovdje obećava: „Ako se najprije pobrineš za ono što je meni na srcu, ja ću se tada pobrinuti za sve tvoje druge potrebe.“

Isus dopunjuje: *Ne budite, dakle, zabrinuti za sutra. Sutra će se samo brinuti za se. Dosta je svakom danu zla njegova“ (Mt 6,34)*. Time nas Isus poziva: „Nauči živjeti u Danas. Prošlost i budućnost predaj u Božje ruke! Dopusti da Bog u tvome životu bude Bog! Živi kao dijete Božje veselo i zadovoljno u njegovu Kraljevstvu. Jer Bog je tvoj dragi Otac i brine se za tebe kao dobar pastir za svoje stado.“

Smijemo se čvrsto držati riječi: *GOSPODIN je pastir moj, ni u čemu ja ne oskudijevam. Na poljanama zelenim on mi daje odmora, na vrutke me tihane vodi. Stazama pravim on me upravlja (Ps 23,1-3)*. Mi se smijemo pouzdati da će Gospodin u pravo vrijeme naše stvarne potrebe zadovoljiti prema svome planu.

Mogu se pitati: Vlada li u mome životu povjerenje u Božju skrb ili mnome ovladavaju tjeskobne brige? Oboje ima posljedice. Povjerenje u Božju skrb i ustrajavanje u tome u skladu je sa životom djeteta Božjeg.

Ako dadem prostora tjeskobnim brigama i u tome ustrajem, ovo će me odvojiti od Boga. To je izraz moga nepovjerenja u nebeskog Oca. Tada može biti prikladna molitva, kao:

Nebeski Oče, molim te oproštenje za moje nepovjerenje prema tebi i tvojim životom sa mnom. U Isusovo ime odričem se duha straha i duha nepovjerenja koji su me odvojili od tebe. Odlučujem vjerovati tebi, svom nebeskom Ocu, živjeti kao tvoje dijete, slijediti tvoje upute, prihvatiti tvoj put za mene i njime ići. Amen.

Ako naučimo svoje brige predavati Bogu, postat ćemo sposobni kao djeca Božja živjeti slobodno i pouzdano, usred različitih briga i

opterećenja. U vezi s time nekoliko praktičnih naputaka s ohrabrenjima, koja je primio don Dolindo.<sup>18</sup>

### **3.7 Pomirenje s Bogom – iznijeti pritajenu mržnju i rezignaciju**

Može postojati još jedna daljnja pukotina prema Bogu, naime pritajena mržnja i rezignacija. U meni se može utvrditi pritajena mržnja prema Bogu, jer me je razočarao. Ja sam se u jednoj situaciji u njega toliko pouzdao... a on me nije zaštitio, nije mi pomogao, ostavio me je na cjedilu (kako ja to osjećam). Pritajena mržnja je neugodna. Zato smo u opasnosti da ju prikrijemo, umjesto da ju pogledamo.

Henri Nouwen piše o pritajenoj mržnji, o ovome otrovu: „Pritajena mržnja je jedna od najdestruktivnijih sila u našem životu. To je jedna vrsta hladnoga gnjeva (srdžbe), koja se nataložila u našem biću i učinila naše srce tvrdim. Pritajena mržnja može postati temeljni stav koji sve prožima i prožima sve naše riječi i dane toliko da ju više kao takvu uopće ne prepoznamo. (...) Moje srce ima još uvijek puno kutova (kutaka) na kojima skrivam pritajenu mržnju, i pitam se, hoću li ju svom ozbiljnošću izmesti!“

Ljudi koji su uvijek iznova razočarani u opasnosti su da rezigniraju. Mnoga razočaranja mogu duboko u nama gristi (glodati) i našoj duši podrezati krila. Ipak Pavao piše: *Nije nam Bog dao duha bojažljivosti, nego snage, ljubavi i razbora (2 Tim 1,7).*

Dokle god se čvrsto držimo razočaranjā, pritajene mržnje, gorčine i rezignacije, mi ubijamo u klici radost na koju smo pozvani. Ostaviti umjesto čvrsto držati, upravo se s ovom odlukom otvaram Očevoj ljubavi. Za to su potrebni sljedeći koraci:

**1. korak:** Izreći osjećaje. U ovome čišćenju smijem (i trebam) pred Bogom izreći svoju srdžbu, svoje razočaranje, svoje neshvaćanje... Trebam iskreno izraziti svoje osjećaje, svoju srdžbu, podražaje srca prema njemu. Primjerice: Bijesan sam, razočaran, to boli, ne mogu razumjeti, ipak sam uvijek ... A evo asa ... Sve izbaciti iz sebe. Bog će sve to izdržati!

---

<sup>18</sup> Usp. str. 208-211

2. korak: Zamoliti Boga za oprostjenje: Sada ga molim da mi oprostí što sam ga uvrijedio i optužio što je u svojoj ljubavi prema meni zatajio. Molim za oprostjenje što nisam vjerovao njegovoj ljubavi.

3. korak: Odreći se laži: „U Isusovo ime odričem se laži da Boga treba okriviti za (imenuj događaj). Odričem se laži da s pravom okrivljujem Boga. Odričem se laži da je Bog kriv za sve. Odričem se srdžbe, gorčine i pritajene mržnje u Isusovo ime. Odričem se rezignacije.“

### Pomirenje s Bogom

Mi moramo na stanovit način oprostiti i *Bogu*. Bog je doduše nepogrješiv i savršen. Ali način kako mi osjećamo Božje djelovanje u našoj grijehom obilježenoj situaciji svijeta i života, može dovesti do nutarnje pobune prema Bogu ili do distanciranja od njega.

Tko ne poznaje predbacivanje: „Bože, kako si samo mogao to pripustiti?“ Svi imamo takve „Zašto“ koje pogađaju nas i druge. Bogu možemo predbacivati s obzirom na naše slabosti, hendikepe, povrjede i razočaranja, kao i što nas je stovio takvima kakvi jesmo. Možemo se iznutra pobuniti protiv Boga, jer puno toga nije onako kako bismo mi željeli. Jedna 16-godišnjakinja, čija je sestrična oboljela od raka, rekla je majci: S ovim Bogom, koji pripušta nešto takvo, ne želim imati nikakva posla.

U vezi s pomirenjem s Bogom mogu moliti:

Gospodine Isuse Kriste, ti si nam pokazao da je Bog Otac pun nježnosti i ljubavi. *Bog je svjetlost i tame u njemu nema nikakve (1 Iv 1,5)*. Zbog nekih iskustava patnje, boli, nepravde, napuštenosti... u mome srcu je nastao jedan Ne, otpor, odbijanje, jedan „Zašto“ prema Bogu. Zašto si, Bože, sve ove teške situacije i nepravde u mome životu pripustio? Jesi li ti stvarno dobar?

Shvaćam da sam ovim nepovjerenjem i nutarnjom pobunom tebi, nebeski Oče, nanio nepravdu i uvrijedio te. Sada svoju životnu situaciju prihvaćam takvom kakva jest. Prestajem konačno tebe, Boga Oca, smatrati odgovornim i optuživati za ... (navesti pretrpljenu krivnju, nepravdu, zlouporabu itd.). Sada svoje optužbe, svoju srdžbu

i sva predbacivanja i suzdržanosti prema tebi, donosim na Isusov križ. Polažem ih u njegove najsvetije rane, gdje sve nalazi ozdravljenje.

Molim te, nebeski Oče za oprostjenje što sam se ovom optužbom zatvorio pred tobom, što više ništa nisam htio znati o tebi i tvojoj ljubavi i što sam se od tebe udaljio. Zahvaljujem ti za tvoju ljubav, milost i milosrđe. Amen.

## 4.

### Reakcije i posljedice povrjeda

Bog je u stvorenje položio zakone. Poznajemo zakon sile teže i gravitacije. Fizika istražuje fizikalne zakone stvorenja. Ali Bog je dao i duhovne zakone napisane u Bibliji koji isto tako djeluju.

#### 4.1 Duhovni zakoni

Razmotrimo tri duhovna zakona: Poštovati, suditi kao i zakon o sjetni i žetvi.

##### Poštovati



Bog govori u četvrtoj zapovijedi: *Poštuj oca svoga i majku svoju, kako ti je GOSPODIN, Bog tvoj, zapovjedio, da dugo živiš i dobro ti bude na zemlji koju ti GOSPODIN, Bog tvoj daje (Pnz 5,16)*. Jedino je ovoj od deset zapovijedi pridodano obećanje: *da dugo živiš i dobro ti bude na zemlji koju ti GOSPODIN, Bog tvoj daje*.

Ovo dvostruko obećanje upućuje na to da sreću i vitalnost pojedinca na *zemlji* (situacija, okolnosti..) – dodjeljuje Bog. Zato je pomirenje s našim roditeljima, našem Ocu odlučujuće za našu životnu sreću.

Poštovati ne znači da moramo biti roditeljima poslušni u svemu.<sup>19</sup> Samo ondje, gdje oni odražavaju Božji autoritet. (usp. pubertet – vlastita odgovornost). Poštovati ne znači da moramo opravdati i pozdraviti sve što su roditelji učinili. Više se radi o tome da roditelje gledamo realistično i poštujemo ih u njihovu zvanju. Mi ih uvažavamo kao one koji su nam darovali život. Poštujemo ih u onome što su pokušali na nas prenijeti.

Često se dogodi da povrjede i prema našem osjećanju neprimjereno ponašanje roditelja, svjesno ili nesvjesno kritiziramo i osuđujemo ili više reagiramo s nutarnjim zakletvama, prkosom i slično. A zatim ovo ponašanje preuzme nad nama vlast. Dokle god je neki oblik takve nepomirljivost u nama prisutan, mi ostajemo vezani.

Sa svoje 42 godine osjećam da nije sve u meni bilo zdravo. Mladi su mi tada govorili da od mene izlazi neka vrsta pritiska i očekivanja – nešto što aj nisam htio. Kad sam to istraživao, otkrio sam da je način kako je moj zemaljski otac živio autoritet u obitelji, prešao na mene. U našoj se obitelji nikada nije otvoreno raspravljalo o problemima. Ali je bio prisutan neprestani pritisak, neko očekivanje. Ja sam svoga oca zbog toga nesvjesno osuđivao. I ostao sam vezan uz ovo ponašanje.

---

<sup>19</sup> Riječ „poštovati“ u hebrejskome jeziku znači „nešto smatrati važnim, jednoj stvari dati težinu koju ona zaslužuje.“ U obitelji dakle treba prema roditeljima postupati s uvažavanjem. Oni trebaju biti dobro zbrinuti, čak i onda kad više ne mogu raditi.

Zatim sam odlučio potražiti razgovor s mojim preko 80 godina starim ocem. Htio sam njega i njegovu situaciju moći bolje razumjeti. Tada sam mu od srca oprostio. Iza toga sam zamolio Isusa da me oslobodi moga nezdrava načina vršenja autoriteta i da u meni raste njegov autoritet koji donosi spasenje i blagoslov. Za to sam mjesecima svakodnevno pred Isusov križ donosio svoj nezdravi i neotkupljeni način i molio Isusa da dođe u moje srce i da u meni raste njegov autoritet koji oslobađa i dariva život. I tada je započeo jedan nutarnji proces preobrazbe koju su osjetili i drugi.

Jednoga je dana je iznenada k meni došla jedna nekadašnja sada 36-godišnja susjeda i sva radosna rekla da sada započinje studij. Na moje pitanje objasnila je: Ustvari da je još s 20 godina htjela studirati, ali nije bila izmirena s majkom i budući da joj je ona uvijek iznova govorila da ipak treba studirati, ona to njoj usprkos nije htjela učiniti. Na to se odlučila, ali ne iz vlastitog slobodnog oslušivanja svoje nutrine, nego da se svojoj majci osveti. Vidimo: Nepomirenost nas svezuje i sprječava nas živjeti onako kako bismo to ustvari željeli.

Jedna 34-godišnja majka troje djece pripovijeda koliko je kao tinejdžerica svoju majku osuđivala, jer je uvijek jako vikala. A i ona sada čini isto – samo još intenzivnije. Ona je nesvjesno svojom nepomirljivošću bila upravo vezana u ono ponašanje svoje majke koje je toliko osuđivala.

## Suditi

Isus govori: *Ne sudite da ne budete suđeni! Jer sudom kojim sudite bit ćete suđeni. I mjerom kojom mjerite, mjerit će vam se (Mt 7,1-2).* Suditi ovdje znači samoga sebe postavljati za sudca nad drugima i druge osuđivati. Mi nemamo nikakva prava igrati ulogu sudca. Ako same sebe učinimo sudcem, mi time govorimo Bogu: „Bože, odlazi! Začepi usta!“ Ali Bog je pravedni sudac jer on jedini zna sve!

*Jer sudom kojim sudite bit ćete suđeni.* Suditi o drugima, pa i samo u srcu, vezuje nas iznutra uz ponašanje drugih, slično kao nepomirljivost.

To donosi sud nad nama samim, jer Bog će prema nama postupiti onako kako mi postupamo prema našim bližnjima. To sudi nas same

jer Bog će nas mjeriti onako kako mi postupamo prema našim bližnjima.

Posljedica je da mi trpimo štetu na svim područjima života na kojima smo druge sudili.

Anamarija je već dulje vrijeme u duhovnome praćenju. Naziva svoju pratiteljicu i plačući na telefonu govori: Sa svojim sinom više uopće ne izlazim na kraj. Ali sam neizmjereno prestrašena i zbog svoj reakcije.“ Zatim pripovijeda: 18-godišnji sin mene samohrane majke pohađa višu školu. Sada po drugi put nije položio godinu. Ona (majka Anamarija) mu je zaprijetila da mora napustiti kuću jer ona više ne može izdržati njegovo ponašanje. Premda je svaki dan u molitvi, više svoje reakcije ne prepoznaje.

Pratiteljica je pitala: „Kako je to bilo kod tvojih roditelja?“ „Roditelji su se rastali kad sam imala 15 godina. Moja je majka imala tada velikih poteškoća s mojim bratom i sa 16 godina ga je izbacila iz kuće. Sada i ja rabim one iste ružne riječi kao i moja majka tada! Pritom sam pokušala svoga sina odgojiti drukčije. Puno smo raspravljali. Ja sam htjela kod svoga sina biti liberalnija njego moja majka sa mnom. Tada sam osuđivala majčinu krutost, iznutra u mislima, a zatim često izgovarala riječi: To kod svoga djeteta nikada ne bih učinila!“

*Mjera* je izvorno bila grabilica, kojom se primjerice dijelila pšenica. Jedna takva posuda može biti potpuno napunjena (preobilno) ili pak napola. Velikodušnost ili škrtost – ovisno kakvi smo prema drugima, tako i Bog mjeri nama u životu. I to je duhovni zakon.

## Sijati – žeti

Pavao piše: *Ne varajte se: Bog se ne da izrugivati! Što tko sije, to će i žeti (Gal 6,7)*. Ono što sijemo, prije ili kasnije uvijek donosi odgovarajuću žetvu. Ovo se događa na naravnome kao i na duhovnom području. Naša sadašnja djela, odluke, riječi ... - čak i kad su skriveni pred drugima, imaju posljedice: sreću ili nesreću, blagoslov ili prokletstvo.

Pavao u vezi s ovim govori o žudnjama tijela i žudnjama Duha: *Hoću reći: po Duhu živite pa nećete ugađati požudi tijela! Jer tijelo žudi protiv Duha, a Duh protiv tijela. Doista, to se jedno drugomu protivi, da ne činite što hoćete (Gal 5,16-17). Žudnja tijela hoće istaknuti sama sebe, vlastiti Ego. Hoće se čvrsto držati vlastite ljudske perspektive: Ja hoću tako! Neprijatelj ovaj stav pojačava.*

*Žudnja Duha* vjeruje Božjim putevima ozdravljenja koji ga iz navezanosti na sebe hoće izvesti u slobodu i biva pojačavana (potkrjepljivana Duhom Svetim).

Što je komotnije, slijediti žudnju tijela ili žudnju Duha? Naravno tijela! Ali ovo ima svoju cijenu. Pavao piše: *Doista, tko sije u tijelo svoje, iz tijela će žeti raspadljivost, a tko sije u duh, iz duha će žeti život vječni“ (Gal 6,8). Kako možemo tijelom duhom žeti propast ili duhom život, štoviše vječni život?*

U tijelo sijemo kad slijedimo svoju žudnju. Tako tijelo postaje u nama sve moćnije. Nastaje jedna vlastita dinamika. Negativni načini ponašanja, strasti i ovisnosti u nama rastu pa slijedom toga iz njih još teže izlazimo. S vremenom smo se na ovu nutarnju neslobodu naviknuli i više uopće ne opažamo koliko smo neslobodni i iznutra vezani. Također više ne osjećamo želju za promjenom, nego mislimo: Takav sam. I tu ne mogu ništa!

Svaka misao u našem životu dolazi od *žudnje tijela* ili od *žudnje duha*. I mi možemo čvrsto ih se držati, potiskivati ih, ne uvažavati. Čega se čvrsto držimo, što time u našim mislima sijemo, sve će se više pokazivati u našim osjećajima, navikama i u našem karakteru. „Sijem li misao, žanjem djelo; sijem li djelo, žanjem naviku; sijem li naviku, žanjem karakter; sijem li karakter, žanjem sudbinu“ (Životno pravilo).

Otac pripovijeda svome unuku o neprestanoj borbi između dva vuka u njegovoj nutrini: „Jedan je zao i utjelovljuje stvari kao gorčina, oholost, zavist, ljubomora, srdžba, mržnja, nestrpljivost, brige, laži, predrasude, arogancija, samosažaljenje, osjećaj manje vrijednosti, pohlepa ... Drugi vuk je dobar. On utjelovljuje ljubav, suosjećanje, radost, mir, opuštenost, strpljivost, nadu, pouzdanje, vjeru, poniznost, dobrotu, dobrohotnost, velikodušnost, iskrenost ...“ Unuk očaran

sluša djeda a zatim pita: „I koji će od ova dva vuka dobiti bitku?“ Djed: „Onaj kojega hraniš.“

## 4.2 Reakcije na rane

Naša je nutrina potpuno nježna i od samoga početka potpuno ovisi o ljubavi i naklonosti. Kad jedan čovjek ovo prihvaćanje iskusi, on procvate. Kad iskusi odbijanje, nutrina se tada skuplja (steže). Ovo se može dogoditi šokom, poniženjem, zanemarivanjem, napuštenošću, mobingom, nasiljem, odbacivanjem, razočaranjem, pogrđivanjem, ruganjem, klevetanjem, uvrjedom, preziranjem, ugnjetavanjem i još koječime. To boli. Takve povrjede izazivaju automatski reakcije koje mogu biti vrlo različite kao bijes (gnjev, strah, agresije, klonulost, sjeta, kritika, zbunjenost, osjećaj manje vrijednosti, samoobezvrjeđivanje (Ja nisam vrijedan! Nikada ništa ne radim pravo!), oholost, pobuna, nepomirljivost, laži ...

Naše reakcije na rane (povrjede) u životu dolaze ili od *žudnji tijela* ili od *žudnji duha*. ). Odgovaramo li „u duhu“ mi našu bol prihvaćamo i nosimo s Isusom. Posljedica je: Mi rastemo u sigurnosti, zrelosti i čistoći.

Obratno, odgovaramo li „u tijelu“, sprječavamo ozdravljenje i rane nas mogu mučiti čitav ostatak života. Tada naše reakcije na rane imaju na nas dalekosežniji učinak nego same rane. Rane mogu biti velike ili male, naše reakcije određuju o njihovim posljedicama.

Spomenimo četiri posljedice:

## 4.3 Pomanjkanje ljubavi – glad za ljubavlju

Odbijanje vodi do pomanjkanja, do manjka ljubavi. Mi nismo primili ono što bismo trebali. Svi mi nosimo u sebi deficite ljubavi. Živjeli mi sami ili u partnerstvu, mi u sebi imamo žeđ za ljubavlju koju nam ljudi ne mogu utažiti.

Manjak ljubav i potvrde kao djeteta, ostavlja u nama dijete koje gladuje. Tko je gladan, traži hranu. Dijete u nama gladuje za ljubavlju, za potvrdom, za prihvaćanjem. Pretrpljeni manjak može se odnositi na različita područja. Svi vodeći psiholozi prošloga stoljeća su ovo

prepoznali. Sigmund Freud (1856.-1939.) je rekao: „Čovjek gladi za ljubavlju.“ Carl Gustav Jung (1875.-1961.) je rekao: „Čovjek gladi za zaštićenošću.“ Alfred Adler (1870.-1937.) je rekao: „Čovjek gladi za priznanjem.“ Dokle god ova glad nije utoljena, osjećaj gladi me tjera; Kako doći do onoga što mi nedostaje?

Možda je ovo razlog zbog kojega je Zakej postao nadcarinik (usp. Lk 19,1-10). Zakej je, kao i svaki drugi čovjek, htio biti uvažavan, priznat i ljubljen. Htio je biti vrijedan i dragocjen čovjek. Htio je nešto vrijediti. Ali je bio malena rasta. Možda je zbog toga još kao dijete bio ismijavan, u sportu isključivan i stoga se osjećao manje vrijednim. Ovo je u njemu ostavilo glad za potvrdom (prihvaćanjem). Možda se on zaklinjao: „Pokazat ću ja već njima. Vidjet će oni da sam i ja netko!“

Tjeran ovim manjkom i nutarnjim zaklinjanjem, vidio je mogućnost postati carinik. Možda je u sebi mislio: „Kao carinik bit ću uvažavan, viđen, poštovan i imat ću vlast.“

Ali carinici su bili omraženi. Smatralo ih se izdajicama naroda, jer su surađivali s rimskom okupacijskom vlašću. K tomu su carinici smatrani varalicama, jer su najčešće utjerivali više poreza nego su morali i ovaj novac stavljali u vlastiti džep. Tako je Zakej na račun svoga naroda postao vrlo bogat.

Zakej je znao da je kao nadcarinik uvažavan, ali ne ljubljen. Ali on je u najdubljim dubinama čeznuo upravo za time. Htio je biti ljubljen i ovamo pripadati. A sada je upao u strašnu slijepu ulicu. Što su ga ljudi više prezirali, osuđivali i izbjegavali, to je njegova situacija postajala za njega sve beznadnijom. Kako iz toga izići?

U ovoj nutarnjoj nevolji čuo je za Isusa. Čuo je da je ovaj Isus toliko drukčiji, da ni jednoga čovjeka nije osudio, bio on ne znam koliko loš (zao). Sve je bezuvjetno prihvaćao i darivao im jedan novi početak. I Zakej će samomu sebi: „Ako je tomu uistinu tako, kako čujem, tada možda i ja imam priliku.“ Tako se, kad je Isus jednom došao u Jerihon, popne na drvo da ga vidi. I što se dogodilo? Isus je vidio jedino nevolju i čežnju Zakejevu, ali i njegovu nutarnjeg goniča koji je u njemu bio djelotvoran.

Isus se okrene prema Zakeju. Isus je pogledao prema njemu kojega su svi prezirali! Štoviše: Isus je pred svim ljudima stao na njegovu stranu dajući se pozvati kod njega na objed, što je tada značilo: „Ja sam tvoj prijatelj. Stojim uza te!“

Isus je Zakeju darovao ljubav, pripadanje i prihvaćanje u njegovim najdubljim potrebama. Zakej je osjetio da ga je Isus razumio, prihvatio i ljubi takva kakav jest. Ova Isusova ljubav dala mu je sama po sebi osjetiti što kod njega nije bilo u redu i učinila ga je sposobnim ljubiti. Bez da je Isus rekao i jednu riječ, Zakej se radikalno promijenio i dao polovicu svoga imetka siromasima. A Isus reče: „*Danas je došlo spasenje ovoj kući (Lk 19,9).*“

#### **4.4 Potraga za poravnavajućom naknadom (nadopunom)**

Ako ne primam nešto što trebam, ja tada tražim nadopunu. Tako je daljnja reakcija na deficit (manjak) ljubavi potraga za nadopunom. Čovjek pokušava na sve moguće načine sam ove rupe začepiti, sam ispuniti manjak ugledom, novcem, vlašću, uspjehom, moću, drogama, seksualnošću sve do neumjerenih težnji. Potraga na krivome mjestu čini da mnogi ljudi upadnu u ovisnosti i neumjerene težnje.

Bog Schuchts pripovijeda u knjizi *Ozdravi* o Johnu. On je susreo Johna kad je ovaj imao 21 godinu. John je bio omiljeni voditelj strastvene revnosti, zarazne i iskrene (prave) ljubavi prema Isusu. Čitavom svojom izvanjskom pojavom činilo se kao da ima sve, ali on se iznutra borio s jednim dubokim osjećajem srama, jer je iznutra godinama bio zarobljen strastima.

U duhovnome praćenju naišli su zatim na jedan događaj u ranome djetinjstvu, na koji je on nesvjesno reagirao: „Zavidio sam svojoj sestri jer je imala sve što je htjela, ljubav i privrženost moje majke. Bio sam kivan na svoju sestru, zamrzio sam i nju i majku. Zakleo sam se: 'Nikada više neće ništa od svoje majke trebati.' I otada je moje srce bilo zatvoreno za ljubav prema mojoj majci.“

Johne je nesvjesno pounutarnjio vjeru da je sam i nevoljen. Osuđivao je svoju majku kao neljubaznu i njegov je odgovor bio da potpuno odbija njezinu ljubav. Kad je svoje srce odvojio od njezina,

osjećao se još usamljeniji i nevrijedan ljubavi. Zavidio je i svojoj sestri jer je imala sve što on nema: ljubaznu njegu i naklonost njegove majke. Još se k tomu zakleo da više nikada neće ništa od svoje majke trebati. To ga je natjeralo na različite neumjerene težnje.<sup>20</sup>

#### 4.5 Laži identiteta i života

Povrjede mogu dovesti do krivih interpretacija a time i do laži identiteta i života. Tako može jedna duboka rana odbijanja, koja nije pogledana i ozdravljena, dovesti dotle da sva iskustva budu pogledana i interpretirana „naočalama“ ove rane. Duboko iskustvo odbijanja može dovesti do stavka vjere: „Nitko me ne voli. Uvijek me odbacuju!“ Tako možemo, kad smo ranjeni, posvijestiti sebi poruke o nama samima, koje utječu na naš identitet, to znači na način kako sami sebe gledamo.

Takve poruke mogu postati životne laži. Životne laži su članci vjere (interpretacije koje mi smatramo istinitima, ali koje ipak nisu u skladu s Božjom istinom i s istinom života. Tipične životne laži su:

„Moram biti savršen i ne smijem pogriješiti.“

„Svi me moraju voljeti.“

„Lakše je izbjegavati probleme, nego im se izložiti.“

„Naša je dužnost kao kršćana ispuniti potrebe drugih.“

„Ako tako osjeća, onda je to u redu.“

„Drugi su krivi da je meni loše.“

„Za mene se nitko ne zanima.“

„Vrijedim samo onoliko koliko ostvarim.“

„Ako Bog ne ispunja moja očekivanja (želje), onda me zacijelo ne ljubi.“

„Svi moji problemi uzrokovani su mojim grijesima.“<sup>21</sup>

#### Nutarnji goniči

---

<sup>20</sup> Usp. str. 123 (?), Ozdravi! Bob Schuchts

<sup>21</sup> Više. Na temu životnih laži i kako one mogu ozdraviti: „U Duhu gorljivi“, WeG Verlag, str. 44-48 i str. 189-200



Interpretacije (dogme vjere) mogu dovesti do nutarnjih goniča. Prema teoriji transakcijske analize Erica Berna<sup>22</sup> postoji pet goniča iza kojih se kriju interpretacije (dogme vjere) koje mogu uzrokovati stres:

1. *Budi savršen*: Iza ovoga goniča krije se interpretacija. „Vrijedan sam ljubavi samo ako sam savršen.“ Takav perfekcionizam može u životu učiniti uspješnim, ali nas neprestano stavlja pod pritisak.

2. *Budi jak*: Iza toga se krije interpretacija „Ja sam vrijedan ljubavi samo ako sam jak.“ Jakost nam može pomoći da postignemo svoje ciljeve. Mi možemo dobro uspjjeti. Istodobno je u nama prisutan strah da ćemo pokazati slabost i osjećaje ili zamoliti za pomoć.

3. *Budi ugodan*: Kod ovoga goniča smo kao djeca naučili: „Moram uvijek svima ugoditi da bih bio divan.“ Dakle ugodimo svima, budimo srdačni, spremni pomoći i nikomu ne recimo Ne. Drugi ljudi to cijene i darivaju nam privrženost (naklonost) i zahvalnost. Ipak, da bismo ispunili očekivanja drugih, prelazimo preko svojih potreba, što može dovesti do iscrpljenosti.

4. *Potradi se*: Ova interpretacija tjera na marljivost, disciplinu i izdržljivost da bismo u životu napredovali. Uzima nam lakoću života i daje nam da s jednim uspjehom budemo zadovoljni tek onda ako smo se dovoljno trudili.

5. *Požuri se*: Ovo smo već rano naučili: „Vrijeme ne smijemo rasipati.“ I tako obavljamo stvari što je moguće brže te sebi ne priuštimo pauze.

Pored ovih pet goniča Erica Berna ima još i drugih religiozno uvjetovanih interpretacija, koje smo mogli pounutarnjiti i koje nas gone. Nutarnji goniči tjeraju nas naprijed u životu. Stoga nisu načelno loši. Ali imaju sporedne nuspojave i koče nas u životu koji je Bog za nas predvidio. Stoga je dobro pitati: Što me stavlja pod pritisak? Što

---

<sup>22</sup> Eric Berne (1910.-1970.) bio je kanadsko-američki psihijatar. Razvio je teoriju transakcijske analize kao psihoterapijski proces koji je izvodio iz psihoanalize.

me tjera do iscrpljenosti? Je li to moj perfekcionizam? Ili strah da bih mogao pokazati slabost? Ili ...?

Ovisno o uzrocima potrebni su odgovarajući putevi ozdravljenja. Što nam je prešlo u krv, nije moguće riješiti samo molitvom. Potrebno je vježbanje jednog novog ponašanja kojim ćemo ranije interpretacije nadomjestiti „interpretacijama dopuštenoga“. Neurolozi govore: Moramo vježbanjem najprije izgraditi nove strujne krugove u mozgu, inače će se sve i dalje odvijati starim tokovima. Ovo bi moglo biti kod:

*Budi savršen:* „Ja smijem pogriješiti.“ Dopuštam sebi da nisam savršen.

*Budi jak:* „Ja smijem zamoliti za pomoć“ i „osjećaji su nešto pozitivno.“ Dopuštami slabost i pokazati svoje osjećaje.

*Budi ugodan:* „Ja smijem reći Ne“ i „ne moram svima ugoditi.“ Dopuštam si očitovati i ispuniti svoje potrebe.

*Potrudi se:* Dopuštam si i lakoću u životu: „Uspjeh može biti i jednostavan.“

*Požuri se:* „Pauze i slobodno vrijeme su također važni.“ Dopuštam si odmor, praznike i faze opuštanja.

#### **4.6 Zaštitne reakcije: Nutarnje zakletve, određivanja ...**

Povrjede vode uvijek do reakcija. Bol stvara spontane osjećaje kao bijes (gnjev), srdžbu, pritajenu mržnju, ljutnju ... osjećaji mogu doći i proći. Ljutnja se može stišati. Na provalu srdžbe može doći trijezno razmišljanje. Ali katkada može iz osjećaja nešto izrasti: Iz simpatije može postati prijateljstvo; iz zaljubljenosti može izrasti zrela ljubav. Ali iz osjećaja mogu izrasti i negativnosti.

Povrjede mogu ići tako duboko da (najčešće nesvjesno) dovode do odluke: „Nikada više to ne želim doživjeti! Ta to ću se pobrinuti!“ Mi tražimo puteve da se od daljnjih povrjeda zaštitimo. Takve zaštitne reakcije mogu dovesti do povlačenja, samosažaljenja, šutnje, prilagođivanja, okrivljivanja, sitničavosti, osjećaja manje vrijednosti, zavisti, nepovjerenja, stavova odbijanja, opravdavanja, nepomirljivosti, distanciranja i još mnogo čega drugoga. Ljudi se često

povlače kao zaštita od novih povrjeda, realno ili u neku nutarnju duplju, gdje svoje prave osjete prikrivaju.

Jedna druga reakcija sastoji se u nutarnjim zakletvama; „To mi se više nikada neće dogoditi, njima ću već pokazati da...” Ili dolazi do nutarnjega određivanja: „Ako nešto nisam dobio (primio) tada to niti ne trebam, tada mi to niti ne pripada!”

S takvim odlukama štitimo sebe i tražimo utjehu. One služe kao zaštita za naša srca, ali su istodobno barijera. Vode do kobnih načina ponašanja, usporedivo s tračnicama vlaka, koje određuju pravac vlaka. Preko takvih reakcija zaštite mi smo dijelom iznutra vezani i utvrđeni. Tako možemo vrlo teško izići iz uobičajenih ponašanja. K tomu nas one (odluke) dovode na put protubožje samostojnosti. Mi ne vjerujemo Božjem djelovanju, nego sami svojim odlukama određujemo svoj životni put. Evo nekoliko primjera:

Jedna kćerka ustanovljuje: „Meni je ono što moja majka doživljava preteško. Ja to ne želim i zato govorim: ‘Nikada neću biti ono što je moja majka.’”

John Sandford (praćenje u molitvi) pripovijeda: Jedna mlada žena hoće svome mužu bezuvjetno darovati dječaka, nakon što je već rodila djevojčicu. Ali ustanovljuje da se kod dječaka uvijek dogodio spontani pobačaj. Zašto? S ovim pitanje pošla je k dupobrižniku. Ustanovili smo: Odnos prema njezinu ocu bio je normalan, nije bilo povrjeda. Ali brat ju je uvijek ne samo zadirkivao, nego je bio čak zločest prema njoj. Svako malo ju je vrijeđao, dovodio u nepriliku i otac ju nije mogao od njega zaštititi.

Zatim se sjetila kako je jednog dana šetala uz rijeku, uzimala kamenje i ljutito bacala kamenje u vodu. „Nikada neću na svijet donijeti dječaka.” To je bila jedna nutarnja zakletva usmjerena na tijelo, na stanice tijela. Ona je zakletvu zaboravila, tijelo pak nije.

Sljedeći koraci vodili su do ozdravljenja ove mlade žene: Ona je uzela ovu zakletvu u jednu glasno izgovorenu molitvu, zamolila oprostjenje za srdžbu na svoga brata i naredila tijelu (stanicama tijela) da ovu zakletvu zaboravi. Zatim je svoje tijelo blagoslovila. I evo: Mogla je na svijet donijeti dječaka.

Daljnji primjeri nutarnjih zakletvi:

„Nikada više neću nešto reći.“

„Nikada to neću oprostiti.“

„Nikada više neću nikomu dopustiti da mi se tako približi!“

„Nikada više neću stupiti u moju roditeljsku kuću.“

„S Crkvom neću više nikada imati nikakva posla.“

„Nikada me više nitko neće osramotiti, blamirati.“

„Drugima ću već pokazati da sam netko i da me se mora poštivati.“

„Nikada više neću vjerovati ljudima.“

„Nikada više to neću učiniti!“

### Povući nutarnje zakletve i određivanja

U vezi s time nekoliko sljedećih korisnih koraka:

1. Nutarnju zakletvu, nutarnje utvrđivanje prepoznati.

2. Prošnja za oprostjenje za pritajene mržnje prema dotičnim osobama i prema Bogu.

3. Svjesno se od nutarnje zakletve, nutarnjeg utvrđivanja odvojiti, donoseći to na križ. Katkada moram nutarnju zakletvu prekinuti i jednom svećenikovom molitvom za oslobođenje.

4. Odlučujem se za novo ponašanje prema Božjem stvarateljskom redu. (U gore navedenom primjeru u ovo je spadalo naređenje tjelesnim stanicama da zakletvu zaborave i tijelo nanovo blagosloviti).

Ali često je u vezi s time potrebno i puno više da se oslobodimo od nutarnjih zakletvi i utvrđivanja. Jer ponašanje prema nutarnjim zakletvama moglo je dovesti do obilježavanja, modela ponašanja i negativnih navika. Tako može nastati neka vrsta Bogu protivnih „utvrđena (utvrda)“.

Što nam je prešlo u krv, ne može se riješiti jednom molitvom i jednom odlukom, kao u smislu: „Gospodine, oprosti mi strpljivost, ali brzo!“ Potrebno je svjesno odvajanje od Bogu protivne samostojnosti i izgradnja jedne nove navike, koja se sastoji iz puno malih koraka nadvladavanja. Kao što je ranije jedna utvrda brusila kamen po kamen, tako i nova navika treba puno mali nadvladavanja, koja bruse ranije uvježbane modele.

## 5. Ozdraviteljska reakcija – Oproštenje

Svaki događaj izaziva u nama neku reakciju. Ali reakciju izaziva ne samo ono što sam doživio, nego *kako* sam na povrjede reagirao.

Postoje reakcije koje pojačavaju nesreću i reakcije koje donose ozdravljenje. Temeljno ozdravljajuća reakcija na povrjedu je oprostjenje.

### **5.1 Kobne posljedice nepravde**

Postoje manje i gore povrjede u obitelji. Jedan primjer jedne teške povrjede.

Jedno dušobrižničko iskustvo: Doris se udajom preselila iz Kärntena u Bavarsku. Nakon 12 godina braka dobila je dva sina i uzdrmani brak. U razgovoru sam ju pozvao da sve uvrjede koje je iskusila ne potiskuje, nego izrekne.

Ona plačući pripovijeda o ekstremnim godišnjim odmorima muža. Nedavno je šest tjedana otišao sam na godišnji odmor i stavio ju pred gotove činjenice. Uzeo je sebi stan i ondje živio sa svojom prijateljicom. Ona ima veliki strah: sve ostaviti i sa svime se suočiti. Osjećaj da je zaobiđena i prevarena ju boli, ali i to da je on svoju djecu ostavio na cjedilu ...

Kad je sve to ispriopovijedala, pozvao sam ju na oprost. Ali je reagirala uznemireno: „U meni sve više za pravednošću, za popravkom, ali i za osvetom i kaznom!“ Rekao sam: „Ali i ipak hoćete ozdraviti?“ Doris nato: „Oprostiti ne mogu. Vjerujem da to ne bi ni bilo ispravno sada oprostiti, jer osjećaji su previše duboko povrijeđeni.“

Nato sam joj izložio da oprost nije nikakav osjećaj, nego stvar volje: „Odlučujem se za oprost. Svoja prava na popravak ustupam Bogu. Suzdržavam se od osвете.“ Doris će nato: „Pokušat ću.“ I nakon nekoliko minuta: „Isusovom snagom opraštam svome mužu sve povrjede koje mi je nanio.“

To što je ova žena doživjela, boli i izaziva osjećajne reakcije kao bijes, srdžbu, pritajenu mržnju, ljutnju ... Takvi spontani osjećaji mogu doći i proći. Ali se mogu u nama i utvrditi. Mi radi pretrpljene nepravde možemo postati kruti (tvrdi), zatvoriti se ... U nama se gaje i njeguju predbacivanja i želje za osvetom. Zatim rastu osjećaji odbijanja, koji uzrokuju nutarnju distancu od dotične osobe. I vode

dotle da se hoćemo takvim osobama po mogućnosti maknuti s puta.<sup>23</sup>  
Nastaje jedan nevidljivi zid.

Osjećaji pritajene mržnje mogu se utvrditi u srcu i ostaviti gorke korijene. Takvi korijeni mogu rasti, postati veći i sve više i više djelovati u naš život i zatrovati ga. Mi tada u sebi osjećamo nešto gorko, nešto negativno, cinično.

### Gorčina (ogorčenost) ...

Gorčina je kiselina koja nagriza, koja glođe dušu. Ona ponajprije truje razum a zatim i tijelo. Pritom zauzima sve više stupanj zlobe (pakosti). Iz korijena gorčine (ogorčenosti) mogu izrasti sedam stavova duha.:

*Nepomirljivost* se ubraja u jedan dugi popis pogrješaka i promašaja jedne osobe i pohranjuj se. *Nepomirljivost* poziva ogorčenost da postane dio života i otvori vrata *pritajenoj mržnji*, osjećaju zlonamjernosti koja u nama glođe i daje povoda da svako malo mislimo na povrjedu, da ju osjetimo i o njoj razmišljamo.

Pritajena mržnja nagriza duboko u našem srcu i dovodi do razmišljanja kako se drugomu osvetiti za ono što je uzrokovao. Dolaze misli i želje za *osvetom*. Kad potreba za osvetom uzme sve više maha, osjeća se *srdžba*.

*Mržnja* hrani misli kako drugoga odstraniti. *Srdžba* i *mržnja* u akciji stvaraju *nasilje*. Počinje se nadirati, bacati stvari oko sebe, vikati. Nanose se tjelesna, seksualna i emocionalna zlostavljanja. *Ubojstvo* je zatim posljednji plod ogorčenosti: ubojstvo koje se planira u srcu, izvođenje ubojstva, ali i ubojstvo jezikom, kao teška javna kleveta (pogubna za tuđi glas). Ovih sedam negativnih plodova ogorčenosti mogu se duhom optužbe pojačati i usidriti (utvrditi) u jednoj osobi.

---

<sup>23</sup> Ali katkada imamo i osjećaj da nam se drugi miču s puta i mi se pitamo: „Što taj/ta ima protiv mene – protiv nas?“ Na to možemo reagirati osjetljivo, dijelom preosjetljivo. Osjećaji se mogu kao dizano tijesto nadimati i dovesti do neprimjerenih pretjeranih reakcija.

Što učiniti? U Poslanici Hebrejima čitamo: *Pripazite da se tko ne sustegne od milosti Božje, da kakav gorki korijen ne proklija pa unese zabunu i zarazi mnoge ... (Heb 12,15)*. Oprostimo li, mi u naše povrijeđene odnose uzimamo Božju milost.

## 5.2 Oproštenje ozdravlja

Ogorčenost i nepomirljivost su zidovi zatvora koji nad zadržavaju od života u punini koji nam nebeski Otac želi darovati. Stoga nas Isus u Očenašu uči ne potiskivanje i odgađanje, nego oprost: *Oprosti nam duge naše kako i mi otpuštamo dužnicima našim.*<sup>24</sup>

Oproštenje je temeljno za naš kršćanski život jer bez praštanja odnosi ne mogu ozdraviti. Jer nepomirljivost je kao otvorena rana: Dokle god još u rani nečista strana tijela, rana će se uvijek iznova gnojiti i boljeti. Rane mogu ozdraviti tek kad su posve dezinficirane i očišćene. Tako je i u našem srcu. Dokle god još zadržavamo gorčinu, dokle god se još hoćemo nekomu osvetiti, ovo uvijek nanovo otvara ranu u nama.<sup>25</sup>

Oprostiti Da, ali kako često? S ovim pitanjem došao je Petar k Isusu: *Gospodine, koliko puta da oprostim bratu svome, ako se ogriješi o mene? DO sedam puta? Kaže mu Isus: Ne kažem ti do sedam puta, nego do sedamdeset puta sedam (Mt 18,21-22)*. Isus sa sedamdeset puta sedam ne misli na broj, nego da trebamo oprostiti uvijek i bezuvjetno. Ovo nam u trenutku može izgledati potpuno pretjerano i

---

<sup>24</sup> *Doista, ako vi otpustite ljudima njihove prijestupke, otpustit će i vama Otac vaš nebeski. Ako li vi ne otpustite ljudima, ni Otac vaš neće otpustiti vaših prijestupaka (Mt 6,14-15)*. Oprostiti ljudima uvjet je da Bog može oprostiti nama.

<sup>25</sup> Mi se svojom nepomirljivošću vezujemo uz druge ljude. Pučkim jezikom kažemo: „Zamjeram nešto drugomu.“ Ovo se zamjeranje događa najčešće u našim mislima. Možda smo već i sami primijetili da nas neprestano progone opterećujuće misli na neku osobu koja nas je povrijedila ili kojoj se želimo osvetiti. Mi sami postajemo tako neslobodni i sprječavamo jedan novi početak.



preopterećujuće. Stoga: Što znači oprostiti? Kako se događa oprostjenje?

### Oprostiti (otпустiti) znači ...

Ljudi katkada vjeruju da bi oprostiti značilo da ovo što nam je nanoseno nije bilo tako strašno. To je potpuno krivo. Oprostiti znači ostaviti *rane prošlosti* i tako pripustiti ozdravljenje. Oprostiti znači vlastitomu Ja pomoći do slobode i ne dopustiti vlastitim osjećajnim životom više ovlada bol nanosene nepravde.

Oprostjenje se događa u *nutrini žrtve* osposobljuje napustiti ulogu žrtve. Oprašta se osobi, djelo ostaje nepravda, ali koju se više ne osvećuje. Grijeh osobe je naš neprijatelj, ali ne sama osoba! Kod jedne svađe je važno odvojiti osobu od njezina grijeha. A to nije uvijek jednostavno.

Oprostiti ne znači *popustiti* i jednostavno sve progutati. Oprostiti nikada ne znači da zlo više nije zlo, i da se ono što je krivo više ne naziva krivim. Oprostiti ne znači tolerirati ili prihvatiti nepravdu i ugnjetavanje. Oprostiti nikada ne znači i dalje se osjećati povrijeđenim. Zato je za volju istine i pravednosti često potrebno razračunavanje i očitovanje. Ali nutarnje ozdravljenje je drukčije: Kod njega se više ne radi o htjeti-biti-u-pravu. Radi se o pitanju: Kako se sada možemo otvoriti Isusovoj ljubavi na križu? Kako sada njegovo otkupljujuće djelovanje može ozdraviti naše odnose?

Oprostjenje je *odluka volje*. Oprost je put koji se sastoji i iz mnogih pojedinačnih koraka, u kojima se ova obnova obnavlja i produbljuje. Oprost započinje s odlukom: Hoću oprostiti (volja i razum). Oprost dakle nije osjećaj nego odluka srca, odluka moje volje.

Kad je Isus s brutalnim bolima visio na križu, vjerojatno nije imao dobre osjećaje prema onima kojima su to učinili. Ipak se odlučio za oprost. *Oče, oprosti im jer ne znaju što čine! (Lk 23,34)*. Ovaj Isus svojim Duhom živi u nama.

Oprostiti znači *prepustiti drugome, ostaviti*. Oprost govori: Više te ne fiksiram na tvoju prošlost. Konkretno: Hoću sva svoja predbacivanja prema tebi zauvijek prepustiti drugome i predajem ih

Isusu na križu. Neka ondje definitivno umru. Time se suzdržavam od svakog oblika uzvraćanja i osvete. Bez brige: Bog će sve ljude sto posto pravedno suditi. Tu ne moramo mi pripomagati. I ne želim da drugi još malo treba trpjeti i osjetiti što mi je nanio.

Oprost znači ovu osobu dati potpuno Bogu, Isusu. Time ovu osobu oslobađam. Radi se o uzajamnom oslobađanju. Otpuštam sve što me uz ovu osobu vezuje i što od nje očekujem. Ona i ja – oboje trebamo biti slobodni od svake nepomirljivosti, slobodni od svega što naš odnos opterećuje. Isus treba biti između nas svojom ljubavlju i povezati nas onako kako to on želi.

Ne *prebrz oprost*: prost nije nikakav nadomjestak za iskreno razračunavanje i načinjanje sukobā. Oprost se ne smije rabiti za to da nanesene povrjede ne smijemo u svoj njihovoj dubini pogledati. Zato je (prolazno) iskreno uskraćivanje oprosta iskrenije, od prebrza oprosta u skladu s njegovim duhovnim idealnim predodžbama.<sup>26</sup> Postoje povrjede kojima se ne udovoljava brzom prošnjom za oproštenjem. Ima situacija, gdje oprost tek nakon duljeg vremena i nakon jednog duljeg nutarnjeg procesa postaje moguć.

Ovamo spadaju vrlo teške povrjede kao primjerice, zlouporaba, tjelesno trpljenje, poniženja, trajno odbijanje ... ovdje je potrebno puno strpljenja i vremena, dok se svi gorki korijeni iščupaju i dok rane mogu zacijeliti. Možda trebamo i stručnu, psihološku pomoć. Zacijeljene rane ostavljaju brazgotine. Možemo se sjetiti povrjede, ali ona više ne boli.

---

<sup>26</sup> Ova napasta za površnim pomirenjem postoji u kršćanskim krugovima. Budući da je oprost Božja zapovijed a nepomirljivost neugodna, hoće se problem riješiti što je moguće brže. Tada se često govori molitvu, koja ipak nije u skladu s istinom srca (najdubljom voljom). Kod jako dubokih povrjeda može put koji vodi do oprosta, zahtijevati neko dulje vrijeme. Usp. u vezi s time: Konrad Stauss: *Ozdravljujuća snaga oprosta. Sedam faza duhovno terapijskog rada na oprostima i pomirenju*“ (*Die heilende Kraft der Vergebung. Die sieben Phasen spiritueller-therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit*). Kösel-Verlag, Münschen, 3. Izdanje 2014.

U onim slučajevima, o kojima ja sam ovisim o oprostima onih o koje sam se ogriješio, vrijedi: Prije moje prošnje za oprost, kod jedne teške situacije radi se ponajprije o tome, da postanem svjestan *dubine boli* koju sam nanio drugoj osobi: „Što je ovo u tebi izazvalo? Kako ti je pri tome bilo?“ Zatim se radi o pitanju: „Kako mogu to ponovno popraviti? Kako možemo spriječiti da se ovo ne ponovi?“

Kod oprostima je važno s empatijom prići osobi koju sam povrijedio. Svojom prošnjom za oprost izričem svoje razumijevanje za ono što sam oprostima svojom uvrjedom mogao izazvati, primjerice: „Mogu si zamisliti, koliko je za tebe bilo ponižavajuće i uvrjedljivo, kad sam ... i molim te za oprost“. U jednom takvom razgovoru mogu iznijeti i svoje motive koji su doveli do nanese uvrjede. Ako povrijeđena osoba moju volju za popravkom vidi i također, da sam postao svjestan dubine boli i poniženja, mogu reći: „Molim te za oprost.“

### **5.3 Kako se oprost događa? (Kako oprostiti?)**

Oprost se događa u izvršenju, *u izricanju odluke*: Opraštam ti! Izricanje oprostima djeluje u vidljivom i u nevidljivom svijetu. To nam daje jasnoću da smo ovaj korak učinili. Ako netko korak oprostima još uvijek nije mogao učiniti, time je jasno da mu ovaj korak još predstoji.

U vezi s time mogu u svoje srce pozvati Isusa: „Isuse, dođi u moje srce. Pomozi mi izreći riječ oprostima kao što si to učinio ti na križu.“ U izricanju i kod povrijeđenih osjećaja, leži velika snaga. Budući da u nama živi Isus svojim Duhom, mogu primjerice i u teškim situacijama moliti: „Isuse, ti praštaj u meni i po meni. Ja to ne mogu.“

Pritom je važno biti *konkretan*. *Komu i što opraštam?* Tko govori: Opraštam ti sve, u opasnosti je da ne oprostima ništa, jer je sve nejasno i nedefinirano. Važno je izreći ono što točno hoću oprostima. Tako primjerice „Opraštam ... što si me u ovoj situaciji ponizio, odbacio i prema meni postupio kao s nevrijednim.“ Ali da bi se ovo moglo slobodno izreći, katkada se mora prije toga odreći duha nepomirljivosti.

Oprost *nije* istovjetan s *pomirenjem*. Oprost je unutar duševni proces, koji se može učiniti neovisno o spoznaji počinitelja. Oprost je ozdravljajući i oslobađajući za onoga koji oprašta.

Pomirenje pretpostavlja da počinitelj svoj čin uviđa, za njega se kaje i da oboje, žrtva i počinitelj, imaju želju prići jedan drugomu, podvući crtu ispod prošloga i budući odnos položiti u Isusove ruke. Za međusobno pomirenje potrebne su uvijek dvije osobe koje su na to spremne. Ipak ovo nije uvijek slučaj, na što ukazuje i Pavao: *Ako je moguće, koliko je do vas, u miru budite sa svim ljudima! (Rim 12,18)* Ali uvijek je oprost u vlastitome srcu moguć.

### Komu oprostiti?

Oprostiti nije jedinstvena stvar, nego neprestana zadaća, štoviše životna zadaća, i odnosi se na sva područja našega života.

Ponajprije moramo oprostiti *samima sebi*. Mnogim ljudima je mučno sama sebe prihvatiti onakvima kakvi jesu. Oni ne pronalaze Da svome životu, svome tijelu, svojim osjećajima, svojoj duši, svojoj prošlosti ... itd. Uvijek imamo na sebi nešto izložiti i želimo biti drukčiji. Zatim se „bore“ protiv samih sebe i protiv samih sebe vode rat.

K tomu dolazi: Mi smo povrijedili i same sebe, učinili stvari za koje jako dobro znamo da nam škode. Oprostiti znači: Donosim na križ svoja predbacivanja meni, moje htjeti-sebe-imati-boljim. Odlučujem se prihvatiti sebe onakvim kakav sam sada. Ja smijem biti takav kakav sam sada. Moja prošlost smije biti takva kakva je bila. Više se ne budim protiv samoga sebe.

Često moramo oprostiti i *Bogu* (usp. u vezi s time 3.7 Pomirenje s Bogom, str. 45-47).

Oprostiti moramo i *našim bližnjima*: Mnogo toga nas je povrijedilo i nanijelo nam bol. Često smo pretrpjeli nepravdu i sada još uvijek trpimo od posljedica toga. To može biti vrlo bolno i kruto. I može bit dug put dok se oslobodimo sve gorčine.

Posebno duboke su povrjede od nama bliskih ljudi s kojima zajedno živimo ili smo živjeli (primjerice, roditelji, partner ..., čak i kad su ovi već umrli). Važno je pogledati odnos s našim roditeljima,

posebno sa zemaljskim ocem i s njima/s njim se pomiriti da bismo se oslobodili i živjeli svoj život.

Često moramo oprostiti *Crkvi*, to znači, primjerice: župnoj zajednici, biskupu, Rimu, suradnicima u Crkvi. Katkada čujemo rečenice kao, primjerice, „Crkva, papa, župnik, vjernici ... moraju i trebaju ipak konačno ...“ Takva ljutnja se može hraniti dubokom frustracijom. Loša iskustva s predstavnicima Crkve mogu dovesti dotle da smo na odmaku prema njoj, možda čak da smo iz nje i istupili. Ali to sada ne znači da ne treba očitovati opravdanu kritiku zbog lošega stanja – naprotiv! Izgrađujuća kritika uvijek je znak ljubavi.

U nama može biti i pritajena mržnja i predbacivanja prema *nacijama, grupama naroda, institucijama, državi, političkim gremijima, udrugama, poslodavcu ...*

Što god ljude ranilo, blokiralo ili rastavilo, mora uronuti u oprost. Kao kćeri i sinovi nebeskog Oca pozvani smo oprostiti, i kad drugi nepravdu ne uviđaju ili ne priznaju.

### Cijena oprosta

Oprostiti nije nimalo jednostavno. Oprost ima svoju cijenu. Samoga Isusa je pomirenje čovječanstva stajalo bolna, brutalna trpljenja i smrti na križu.

I nas oprost stoji neke vrste smrti, neke vrste razapinjanja. Stoji nas naime razapinjanja naše oholosti (ponosa), našega htjeti-biti-u-pravu, suzdržavanja od osvete i htjeti-se-osvetiti. Osveta i sud su potpuno Božja stvar! Bez brige! On će prema svim ljudima postupiti pravedno. Nitko mu ne može umaknuti.

Kad su ljudi iskusili teške nutarnje povrjede, može to u osjećajima jednostavno samo boljeti. Kako tu moći oprostiti? Katkada može pomoći empatija, uživljavanje u motive počinitelja. Pokušati gledati ga ljubaznim smilovanjem majke ili oca, koji znaju da njihovo dijete, što god učinilo, jest i ostaje njihovo dijete.

Kod ovog pogleda u srce počinitelja možemo ustanoviti da je počinitelj ne samo povrijedio nas, nego je i samomu sebi naškodio. Kod oprosta pomaže spoznaja: Svi su ljudi obilježeni njihovom

životnom poviješću. Kad nas ljudi uvrijede, oni najčešće prenose dalje ono što su i sami iskusili.

Nadalje nam može pomoći spoznaja (uvid) da je čovjek koji je meni nanio nepravdu, bolestan. Svezan je u kavezu negativnoga i zla. A zlom zatočeni čovjek je krajnje nesretan. Dokle god ne oprostimo, ono nepomireno zadržava vlast nad nama i u našim donosima. Mi ostajemo iznutra vezani. U nama ne reagiraju Bog i njegova ljubav, nego ono nepomireno, povrjeda. Isus nas želi ozdraviti, da bismo mogli živjeti u kraljevstvu Božje ljubavi. Ljubav treba vladati u svim mislima, osjetima, razmišljanjima, u svem htijenju i u odlukama.

#### **5.4 Ozdravljenje osjećaja**

S izricanjem oprosta negativni osjećaji ne iščezavaju automatski. Pritajena mržnja, ljutnja i srdžba mogu nam i dalje zadavati muku. Dokle god je bol prisutna a rana boli, gorki osjećaji će se opetovano javljati. Tek kad nutarnja rana zacijeli i iz nje nastane ožiljak, negativni osjećaji će u pravilu potpuno iščeznuti. Da bi se u našim povrijeđenim osjećajima dogodilo ozdravljenje, korisna su četiri koraka:

#### **Prihvatiti osjećaje – razgraditi energiju**

Osjećaji smiju uvijek biti. Osjećaji želje za osvetom, sržbe, gnjeva, zavisti, ljubomore, srdžbe. Zluradosti, mržnje itd. nisu grijeh. Važno je ove osjećaje pogledati a zatim prihvatiti.

Osjećaji sadrže energiju. Može biti korisno ovu energiju ispustiti. Bilo sportom, fizičkim radom, udaranjem u jastuk..., bilo pred jednim povjerljivim čovjekom ili na nekom samotnom mjestu (primjerice u šumi), pripustiti i negativne osjećaje, izjadati se i kriknuti. Na to nas hrabre i takozvani psalmi proklinjanja (osvetnički psalmi), gdje molitelj svoje povrijeđene osjećaje izriče pred Bogom.<sup>27</sup> Ovo može djelovati

---

<sup>27</sup> To su posebno tri psalma: 58, gdje psalmist poput starih proroka kori zle sudce, zazivajući čas Božje pravde; 83, optužba česta u proroka protiv Izraelovih neprijatelja; 109, protiv podmuklih neprijatelja – krivo optužen, oklevetan vjernik se priziva na Božju osloboditeljsku osvetu. Nastali su jer u

oslobađajuće. Osjećaji gube svoju moć ako pripuste bol. Potisnemo li osjećaje, oni i dalje imaju vlast nad nama. Ovo može biti razlog zašto, unatoč „oprostu“, odnosi stvarno ne ozdravljaju.

### Osjećaje relativizirati – donijeti odluke

Nakon što smo osjećaje prihvatili, potrebno je našim osjećajima „ovladati“. Jer mi ljudi nismo robovi svojih osjećaja. Mi smo više slobodni, u skladu s našim osjećajima, ali i, unatoč našim osjećajima, slobodni djelovati drukčije. Drukčije rečeno: Mi ljudi smo pozvani na proces učenja da ravnamo samima sobom.

Ako smo primjerice srditi, osjećaji nam mogu reći: „Najradije bih ovoga čovjeka koji mi je nanio toliko boli, ubio.“ Kod ovoga koraka promatramo svoje osjećaje i priznajemo: Naši bi osjećaji ovoga čovjeka najradije ubili. Mi ove osjećaje ne možemo spriječiti, ali imamo kontrolu nad našom reakcijom na naše osjećaje: Mi ne proživljavamo svoje osjećaje. Mi se protiv tako tjeskobnih osjećaja u nama možemo odlučiti ovu osobu ne ubiti. Što u svakom slučaju i savjetujem! Slično mogu na svim područjima – i s osjećajem straha – postupiti.

Ako sam primjerice u braku ili živim u celibatu i zaljubim se. Tada postajem svjestan ovih osjećaja i prihvaćam ih. Oni su sada u meni prisutni. Ali ja znam: ja nisam moji osjećaji. Svoje osjećaje ne moram slijediti. Nisam potpuno njima izložen. Premda je to mučno i teško, ja se mogu odlučiti protiv njih.

Kad sam prihvatio svoje neželjene osjećaje i kad ih ne želim slijediti, oni i protiv moje volje ostaju još uvijek u meni. Što učiniti? Ako ih svjesno zanijećem, to znače u njih se ne upustim, ne bavim se s njima, ja im tada uskraćujem hranjivo tlo. Oni će s vremenom oslabjeti.

### Osjećaje povjeriti Isusu – imati strpljenja

---

njima prevladava karakter optužbe (prokletstva); ovi psalmi nisu uzeti u Časoslov.

Sada mogu osjećaje povjeriti Isusu da ih on ozdravi i moliti:

Hvala, Isuse, što si mi pomogao ovdje ne slijediti osjećaje, nego tvoga Duha u meni. Ali ovi opterećujući osjećaji su još uvijek u meni. Ti znaš da ih više ne želim imati. Zato ove negativne osjećaje sada povjeravam tebi i donosim ih tebi na križ. Ozdravi ih. Ja ti za to zahvaljujem.

Takva molitva može uzeti pritisak (negativnu energiju) iz osjećaja. Potrebno je vrijeme, jer povjeravanjem opterećujućih osjećaja je proces i put vjere. Isus će snagom svoga otkupljenja na križu sve ozdraviti i učiniti dobrim. U ovome stavu povjerenja (u pravilu nakon duljeg vremena) ćemo i u našim osjećajima iskusiti njegovo ozdravljajuće djelovanje.

### Blagosloviti – zahvaliti

Četvrti korak nas poziva da pogledamo na Isusa u sebi i odlučimo se za djelovanje po njegovu Duhu. Jer mi, unatoč negativnim osjećajima, možemo ovoj osobi činiti dobro i dobro o njoj govoriti. To je put na koji nas poziva Isus i za koji nas on svojim Duhom osposobljuje. *Ljubite svoje neprijatelje, dobro činite svojim mrziteljima, blagoslivljajte one koji vas proklinju* (to znači: govorite o njima dobre riječi) ... (Lk 6,27b-28). Takvi čini trebaju nadvladavanje. Time prestajemo u sebi hraniti negativne osjećaje.

*Blagoslivljajte* znači poći još jedan korak dalje. Mi pokušavamo vidjeti dobro ove osobe i za to zahvaliti. Govorimo o njoj dobro, premda naši osjećaji žele suprotno. Mi molimo dobro za njih, spasenje i blagoslov. Tako raste snaga Duha Svetoga u nama i djeluje također i kod drugih. Takvo blagoslivljanje štiti nas.

Katkada možemo prepoznati da osoba koja nas je uvrijedila, postala za nas izvorom blagoslova, jer je pospješila ono najplemenitije u nama, rast ljubavi. Kao posljedica toga možemo nebeskom Ocu zahvaliti što je ova osoba došla u naš život.

## 5.5 Opraštam – Molitva



U molitvi stavljam sebe pod Križ Isusa Krista. Gledam na Njega koji je ponio svu krivnju i svu bol, moju također. Sada proživljam nanесenu mi bol. Gledam koje je posljedice ovo imalo u momе životu.

Nakon ovog opažanja radi se o tome, da sada konkretno navedem događaje i izrekнем iskren oprost (eventualno i pred pratiteljem). U tome nam može biti korisna sljedeća molitva. Važno je glasno izreći odluku oprostiti, onako kako je ona u srcu sazrela.

Gospodine Isuse Kriste, gledam na tvoj križ. Vidim što tebi, najnedužnijemu ljudi sve nanijeli. Ti si u svojoj ljubavi svim ljudima, meni također bezuvjetno oprostio. Isuse, ti živiš ju meni u Duhu Svetom i osposobljuješ me oprostiti.

Isuse, u tvome imenu opraštam sada (ime, primjerice, mojoj majci) ... (navesti prijestup kao primjerice, manjak naklonosti, odbijanje, udarce, nepravde, uvrjedljive riječi itd.), kao i iz toga nastale posljedice i učinke koji su moj život opterećivali i ugrožavali.

Odlučujem se sada, ostaviti svoju gorčinu, svoju pritajenu mržnju, svoje osjećaje osvete, itd. (navesti sve negativne osjećaje) prema (ime), i predajem tebi, Isuse, na križ. Neka ondje umru. Ne želim više davati nikakva prostora ovim osjećajima. Otkupi me od njih i ozdravi.

Isuse, oslobodi sada s križa (navesti ime) i daruj mu/njoj svoj mir. Amen.

Oprost nije nikakva automatika. Upravo kad je povrjeda duboka, neće to biti učinjeno jednom molitvom. Upravo suprotno: Trebat će dugo vremena. Ako ovu osobu, koja vam je nanijela bol, susretnete, i prema njoj više u sebi ne nosite nikakav negativni osjećaj, znadete da ste ovaj osjećaj nadvladali i ozdravili.

## 6.

### Odbacivanje sebe – Ozdravljenje identiteta

Jedan čovjek pripovijeda: Kad sam došao do vjere, jedan od mojih najvećih izazova bio je pomiriti se sa svojim vlastitim izgledom. Stao sam pred ogledalo i glasno rekao: „Isuse! Ako ovo što ja sada ovdje u ogledalu vidiš, smatraš dobrim, onda je to i za mene okay!“ Na što je on šapnuo u moje srce: „Molim ispravno oslušivati! Ja to ne smatram okay! Ja to smatram vrlo dobrim!“

Pogled u ogledalo jutrom može i kod nas dovesti do spoznaje: „Nešto nije u redu.“ Tako može kosa divlje stršiti, podočnjaci svjedoče o malo sna, prevelik nos, odvratne bubuljice i bore koje jednostavno ne nestaju... Gotovo svatko ima na svome tijelu nešto za prigovoriti, predebeo, premršav, prestar, premlad, prevelik, premalen ... Kad bismo mogli svoje tijelo promijeniti bez komplikacija, mnogi bi to učinili.

Ali ne odgovarati nam može ne samo tijelo: Mi bismo same sebe htjeli radije drukčijima. Mnogi ljudi ne vole same sebe. Odbacuju sebe ili neka svoja područja, nečemu na sebi zamjeraju, nisu zadovoljni i sretni sa sobom i svojim životom. Zašto nam je često teško samima sebi reći Da?

#### 6.1 Uzroci odbacivanja sebe

Naša iskustva iz djetinjstva, specijalno u ranome djetinjstvu, imaju jedan enormni utjecaj na našu sliku o nama i našu vlastitu vrijednost.

Obilježavaju nas posebno naši roditelji, djedovi i bake, pa zatim škola, slobodno vrijeme i sport – naši učitelji, treneri, kao i naši drugari. Komu nisu poznati sljedeći izričaji: „To nikada nećeš naučiti!“ – „A sada si majku razočarao.“ – „Kako je samo moguće biti toliko glup?“ – „Srami se!“ – „Nerviraš. Ideš na živce!“ – „Ne ponašaj se tako.“

Takvim, možda usputno ili nesvjesno kazanim rečenicama mi smo već kao mala djeca pounutarnjili da s nama nešto nije u redu, da nismo vrijedni ljubavi. Rano smo naučili da se moramo prilagoditi, kako bismo dobili ljubav svojih roditelja. Ako smo bili dobri, bili smo nagrađeni. Ako smo htjeli provesti svoju vlastitu volju, bili smo možda kažnjavani. To je zatim pojačalo naše uvjerenje da s nama nešto nije u redu.

Tko je u djetinjstvu ili mladosti bio svako malo kritiziran i uspoređivan s drugima, njemu je odbijanje sebe moglo prijeći u krv. On/ona sama sebe ne smatra dragocjenim, jedinstvenim, ljubavi vrijednim bićem.

Christoph pripovijeda: Gimnasticiranje u šestom razredu. Učitelj je izabrao dvojicu učenika da formiraju dvije momčadi. Naizmjenično pozivaju jednoga – i to uvijek najboljega – iz razreda. Obje momčadi postaju sve veće. Ostatak neizabranih sve manji. Neki daju znak rukama da upozore na sebe. I ja dozivam: „Evo, uzmi mene!“ Preostalo nas je još samo šest. Polagano postaje neugodno. A zatim spasonosni poziv: „Christoph!“

Konačno sam prihvaćen. Konačno pripadam ovamo. Ta znam a moje igranje nogometa ne pridonosi bezuvjetno uspjehu moje momčadi. Ali osjećaj ne biti izabran i izostati boli.

Hoću li biti primljen? Jesam li dovoljno dobar? Dovoljno omiljen= Takva nas pitanja mogu pratiti čitav život.

Na kraju školske godine dobivaju najbolji knjigu na dar. I kod završnih školskih slavlja opet najbolji koje se prozove da prime dar. I naravno, najbolji imaju najveći izbor izobrazbe i mjesta na studijima. I u zvanju to ide dalje: Kod svakog kandidiranja tjeskobno pitanje: Jesam li dovoljno dobar? Hoću li biti primljen? Ili odbijen?

Razum mi svaki put govori: Ustvari se radi samo o tome jesam li za ovu zadaću, za ovo mjesto prikladan i od drugih kao ispravni cijenjen. Ali moj razum može tvrditi što hoće. Moje srce se ne da tako lako zadovoljiti. Svako odbijanje nagrizi moj osjećaj vrijednosti. A svaka prihvaćenost daje mi iznutra klicati i odahnuti i skočiti u zrak. Tada se osjećam dobro i potvrđeno.

Tko sam ja? Jesam li okay? Zadovoljavam li? Ova nas pitanja zaokupljaju. Povezana su s našim identitetom. Identitet znači prepoznati i znati što sam i što sam ja. Otkriće identiteta čini nas jednim sa samima sobom i iznutra sretnima. Jedno s našim pravim identitetom zračimo samopouzdanjem (sigurnošću u sebe) i zadovoljstvom.

Djetetu koje odrasta u zdravoj obitelji lako pada živjeti identično i radovati se životu. Ali najkasnije od viših razreda traži se vlastiti identitet. Mladi ovise o potvrdi njihovoga biti-žena, biti-muškarac. Tko ima osjećaj sa nije ispravna žena, ispravan muškarac, u sebi je nesiguran i gladije za ovim priznanjem. U radničkom svijetu kao i u umirovljeničkoj dobi tražimo još uvijek svoj vlastiti identitet.

Dirnuo me je prije nekoliko dana jedan spontani susret sa starijim muškarcem. Pitao me je: „Radim li to ispravno? Uvijek imam osjećaj da to ne radim ispravno.“ Spontano sam mu rekao: „Naravno, radiš to ispravno, ali tvoje pitanje pokazuje da od djetinjstva u sebi imaš neki osjećaj nedovoljnosti.“ Potvrdio je to. On živi na način krivoga uvjerenja u identitet: Ja ne zadovoljavam.

### Rane vode do laži identiteta

Odbijanje i povrjede vode do interpretacija. Jedna duboka rana odbačenosti može dovesti do interpretacije: „Nitko me ne voli. Uvijek sam odbijen!“ Ako vo iskustvo odbačenosti ne bude pogledano i ne ozdravi, to može dovesti dotle da se sva iskustva interpretira „naočalama“ ove rane odbačenosti, što negativno utječe na naše osjećaje i naš život.

Mi možemo pounutarnjiti različite poruke o nama, koje utječu na naš identitet, to znači na način kako sami sebe vidimo. *Ozdravi govori*

Bob Schuchts naslanjajući se na Eda Smitha (terapeuta i zaređenoga baptista), koji je razvio terapijsko bogoslužje (danas nazvano transformacijsko bogoslužje), o sedam rana koje mogu dovesti do krivih uvjerenja identiteta:

Iz rane napuštenosti može izrasti uvjerenje o identitetu: „Ja sam potpuno sam; nitko se za mene ne brine i nitko me ne razumije.“

Iz rane straha može izrasti uvjerenje o identitetu: „Ako se pouzdam, otvorim i upustim, bit ću povrijeđen i iskusiti loše stvari, možda čak i umrijeti.“

Iz rane obeshrabrenosti (nemoći) može izrasti uvjerenje o identitetu: „Ja to ne mogu promijeniti, premalen sam, preslab. Besspomoćno sam tomu izložen.“

Iz rane beznade (rezignacije) može izrasti uvjerenje o identitetu: „Stvari (situacije) nikada neće biti bolje, nema nikakva izgleda u popravak. Ništa ne koristi, predajem se.“

Iz rane odbačenosti može izrasti uvjerenje o identitetu: „Nisam ljubljen, nisam željen, nisam poželjan. Nitko me ne voli.“

Iz rane zbunjenosti može izrasti uvjerenje o identitetu: „Glup sam. Ne mogu to razumjeti. Potpuno sam smeten i nikada to neću razumjeti.“

Iz rane srama može izrasti uvjerenje o identitetu: „Zao sam, zločest, prljav, sramotan, glup i nevrjedan. Budući mi se to dogodilo, nisam vrijedan ljubavi; nikada neću biti vraćen u prijašnje stanje (izliječen) niti postati nov.“

### „Žabac ili kraljevski sin“?

Mi se možemo poistovjetiti s našim povrjedama, s onime što drugi o nama govore, kao i s onime kakvima smo postali i kakvima se sada osjećamo.

A možemo se poistovjetiti i s onime što smo u dubini i kakvima smo od Boga stvoreni. Jedan prizor iz bajke „Kraljevski žabac“ može nam pomoći ovo bolje razumjeti. Problem žapca u bajci jest da je on kraljevski sin koji deformiran u žapca. Kraljevski sin više nije on sam, i

ne može samomu sebi pomoći. Nemoćan je, ovisan o tome da ga netko poljubi.

Svi mi – formulirano malo pretjerano – dolazimo na svijet kao „žapci“. Katkada se i osjećamo kao žapci: Na tlu, neprimijećeni,, sjedimo u hladnoći, mokri, čekamo na to da budemo otkriveni. Unatoč tomu duboko u nama živi slutnja da smo nešto veličanstveno. Slutimo da smo stvoreni kao kraljevska djeca i da je svatko u Božjim očima krasan primjerak. Slutimo duboko u sebi da smo dragocjenost. Kao što je jadni kraljevski sin pretvoren u žapca, ono kraljevsko u čovjeku je toliko zatrpano da čovjek toga više uopće nije svjestan. Ipak u njemu živi ovo kraljevsko biće. Ali ono mora biti otkriveno i probuđeno na život. A za to je potrebna jedna princeza. Žabac mora biti uzet na dvorac. On treba poljubac bezuvjetne ljubavi. Ali i žabac mora dopustiti da ga se poljubi. On mora jednu novu blizinu njemu ponajprije stranoga bića prihvatiti. Mora se dati poljubiti. Tada će se dogoditi promjena, otkupljenje da bude on sam.

## 6.2 Istinski novi identitet

Isus Krist je došao da žapce poljubi i uzme sa sobom u kraljevski dvorac. Ondje On hoće djelovati otkupljujuće i ozdravljajuće, a bismo s radošću i zahvalnošću postali **ona** osoba za koju nas je Otac po Isusu Kristu u Duhu Svetom stvorio. Kako ova osoba izgleda?

U psalmu 8 molimo puni divljenja: *Što je čovjek da ga se spominješ, sin čovječji te ga pohađaš? Ti ga učini malo manjim od Boga, slavom i sjajem njega okruni (Ps 8,5-6)*. U čemu se sastoji ovo krunjenje, čovjekova slava?

### Dar: novi identitet – dijete Božje

Ono prvo u kršćanstvu sastoji se u daru jednoga novog identiteta. Uvijek na Božić čitamo iz Ivanova Evanđelja: *A onima koji ga (Isusa Krista) primiše podade (nebeski Otac) moć da postanu djeca Božja: onima koji vjeruju u njegovo Ime (Iv 1,12)*.

Ako u svoj život primimo Isusa, Njemu predamo svoj život i njemu povjerujemo, tada će po Njemu u nama djelovati jedna nova *moć*. U

krštenju nam se dariva to što je Isus za nas učinio. Svjesnom odlukom prihvatiti Isusovo otkupljenje i Njemu predati vodstvo u životu, ovo od Boga darovano novo rođenje postat će životno i djelovati. Povezanošću našega života s Isusom mi primamo udio na Isusovu božanskom životu, na njegovoj ljubavi, njegovu dostojanstvu, njegovu autoritetu, na njegovu Duhu. Bivamo uzeti u rijeku (kolanje) najveće ljubavi svemira, u ljubav koju nebeski Otac ima prema svome Sinu Isusu.

Ivan piše: *Gledajte koliku nam je ljubav darovao Otac: djeca se Božja zovemo i jesmo (1 Iv 3,1). Gledajte ...* Ivan se pun radosti divi ovoj velikoj Očevoj ljubavi da smo realno njegova ljubljena djeca. On naglašava ovo – *mi jesmo to stvarno!*

Kakva je to *ljubav*? Često to iskusujemo: Bili smo i jesmo ljubljeni, ako ... Ako činimo dobra postignuća, ako ispunjamo očekivanja drugih, ako smo dobri i poštteni, ako ...

Ali ovdje se radi o jednoj drugoj ljubavi. Jedno dijete nastaje začecem i rođenjem a ne postignućem. Ljubav je jednostavno tu. Bog nas ljubi kao *svuju* djecu. Takve kakvi jesmo. On zna za naše pogriješke i slabosti. Ne gleda na našu nesavršenost, nego na našu nutarnju ljepotu, koju je On stvorio. On niti želi niti treba perfekcionista, nego ljude sa srcem koje ljubi njega i naše bližnje.

*Mi se zovemo i jesmo djeca Božja.* Ovo se bitno odnosi na naš identitet. Istinski, trajni identitet sastoji se u tome da smo ljubljena djeca Božja. Dijete je ili kći ili sin. Mi smo dakle (u Isusu Kristu) Božji sinovi i kćeri. Imamo jedno nerazorivo dostojanstvo.

Kao djeca mi pripadamo obitelji. Naša zemaljska iskustva obitelji mogu biti bolna i manjkava. Ali mi sada pripadamo najboljoj obitelji. Bog se za nas brine. Nikada nas ne odbacuje. Nikada mu nismo na teret. Nikada nas ne stavlja u kut. Naprotiv: Kod njega smo u svako doba dobrodošli. On se uvijek za nas brine, s ljubavlju i strastveno. I: u ovoj novoj i najboljoj obitelji imamo nebrojenu, krasnu braću i sestre.

**Biti Božji hram**

Kao djeca Božja mi postajemo *prebivalište Božje u Duhu (Ef 2,22)*. Bog stanuje u nama po Duhu Svetom! Terezija Avilska je govorila: „Da sam ranije shvatila da skromna palača moje duše prima tako velikoga Kralja, nikada ga ne bi tako često ostavila sama.“

Gotovo nepojmljivo da se svemogući Bog, Stvoritelj neba i zemlje hoće nastaniti u našem fizičkom tijelu: *Ili, zar ne znate? Tijelo vaše hram je Duha Svetoga koji je u vama, koga imate od Boga, te niste svoji. Jer, kupljeni ste otkupninom. Proslavite, dakle Boga u tijelu svojemu! (1 Kor 6,19)*. Mi u nama imamo najčudesnijeg i najsvetijega Gosta.

Kao svaki gost, i on se treba u nama osjećati ugodno. Pitamo se: Kako mu je kad mora vidjeti i su-doživjeti sve što ja činim? Koje misli, riječi, mjesta – na računalu ... mu nudim? Je li mu pritom ugodno?

Kako je Isusu u meni, kad o drugima ružno govorim, kad se ne držim dogovora, varam druge ... Vjerojatno se u našem srcu javlja jedan Ne – ja hoću biti lijep hram za Isusa u kojemu će se on osjećati ugodno. Hoću biti svet, lijep, čist, iskren, krasan bez prljavih ostava.

Jedan je čovjek ovom realnošću bio toliko potresen, da za njega od ovoga trenutka konzumiranje pornografije više nije bila tema. Postalo mu je jasno: Ja hoću za Duha Svetoga biti lijep i čist hram u kojemu će se on osjećati ugodno.

Zato smijem i ja naučiti da zbog toga svoje tijelo držim u časti, jer je ono prebivalište (stan) Duha Svetoga. I prema njemu ću postupati kao sa hramom i paziti na to da bude čist i pospremljen. Htjeti ću ga (kao svetu zgradu) sačuvati u najboljem mogućem stanju.

Naši konkretni životni putevi, naša tjelesna konstrukcija, naše nadarenosti i talenti, i ograničenja, naš karakter, naše životne situacije ... su različite. Ali ono najbitnije je za sve nas u životu isto: Biti lijep u čistoj ljubavi. Radi se o oslobađanju od egoizma i o našem posvećenju. Isus nas hoće preko svih puteva kojima nas vodi, preobraziti, učiniti lijepima, svetima i dobrima. (*usp. Ef 5,25-26*). Mi trebamo ka njegova zaručnica skupa s Crkvom rasti u čistoj i lijepoj ljubavi.

### **6.3 Živjeti u istinskom identitetu**



Isus govori: *Ispunilo se vrijeme, približilo se Kraljevstvo Božje! Obratite se i vjerujte Evanđelju! (Mk 1,15). Obratite se i vjerujte Evanđelju!* Što ovo znači s obzirom na naš identitet?

Mi s emožemo poistovjetiti s povrjedama, obilježnostima, osjećajima i otuđenjem grijehom i toga se čvrsto držati: „Ja jesam i ostajem žabac i zadovoljan sam životom jednoga žapca, premda sam zapravo kraljevski sin i pozvan na kraljevski život.“ Tako se možemo rezignirano naviknuti na kriva uvjerenja o identitetu.

Ali možemo i vjerovati *Evanđelju*, Božjem obećanju. Grčka riječ za vjerovati *pisteuein* znači u nekoga položiti čvrsto povjerenje (pouzdanje). Vjerovati stoga znači upustiti se u jedan Ti, svoje srce vezivati uz jednu osobu ... *vjerujte Evanđelju* znači usidriti se u Božjem obećanju, postaviti se na temelj vječno trajne realnosti Božjega Kraljevstva i polazeći otuda živjeti i djelovati.

Pavao piše: *Ne suobličujte se ovomu svijetu, nego se preobrazujte obnavljanjem svoje pameti da mognete razabrati što je volja Božja, što li je dobro, Bogu milo, savršeno (Rim 12,29. preobrazujte se u grčkome je ista riječ iz koje izvodimo „metamorfozu“.* To je slika jedne male gusjenice, koja prede čahuru da zatim iziđe van kao leptir. *Obnavljanjem pameti* mi se od ogorčenih, povrijeđenih, slabih, okolini prilagođenih ljudi, preobražavamo u ljubeće, zdrave, snažne, pobjedničke ljude, u **one** osobe, kakvima nas je Bog stvorio. A to je jedan proces.

### Vjerovati povrjedama ili Bogu?

Vjerujem li povrjedama ili Božjoj riječi? Vjerujemo li odbijanju, tada su nam naši osjećaji i ono što nam ljudi govore, važniji od Božje riječi. Srce govori: „Bože, lagao si kad si govorio da sam vrijedan. Ja radije vjerujem ono što o meni govore drugi i kako se ja osjećam.“

Jedan govornik započeo seminar podižući novčanicu od 200 eura. I pita 200 ljudi u dvorani: Tko želi imati ovu novčanicu? Svi su podizali ruke u vis. On je rekao: Ovu novčanicu od 200 eura dat ću nekome od vas, ali ću najprije učiniti još nešto. Zgužvao je novčanicu i pitao: Želi li ju netko još uvijek imati? Sve su ruke još uvijek bile podignute uvis.

Zatim je izišao van, bacio novčanicu na pod, i gazio svojim cipelama u prljavu tlu. Ponovno se vratio u dvoranu, podigao novčanicu zgužvanu potpuno prljavu (jedva se moglo prepoznati 200 eura) i pitao: Tko ju sada još želi imati? Svi su podigli ruke uvis.

Zatim je rekao: Dragi prijatelji, naučili smo jednu jako važnu lekciju. Što god se s novcem događalo: Vi ga hoćete imati, jer nikada nije izgubio na vrijednosti. Bio je i uvijek ostao novčanica od 200 eura.

U našem životu često se dogodi da smo odbačeni, povrijeđeni, bačeni na zemlju, zgužvani i bačeni u prljavštinu. Tada se osjećamo kao da smo nevrijedni. Ali svejedno što se dogodilo i što će se dogoditi, ti nikada nisi izgubio na vrijednosti. Vrijednost tvoga života ne vrjednuje se time što činiš ili koga poznaješ ili kako izgledaš, nego po tome tko si. Ti si nešto posebno, dragocjeno!

Ti si stvoren na sliku i priliku Božju. Po krštenju si postao njegovo dijete, njegova ljubljena kći, njegov ljubljeni sin, neizmjerljivo dragocjen! Poželjan si, izabran! Otkupljen. NIKADA to nemoj zaboraviti.

### Komu vjerujem?

Vjera započinje slušanjem. Šablonski možemo reći: Postoji glas neprijatelja kojemu pripadaju i obilježnosti povrjedama i moja nevjera. I postoji glas Božji, glas moga najdubljeg identiteta. Koji glas čujem i kojemu glasu vjerujem? Za osobno razmišljanje nekoliko primjera:

*Neprijatelj* govori: „Odbačen si, nisi dobrodošao, netko te ne voli i ne treba, bolje bi bilo da te uopće nema.“

**Bog** govori: „Ljubljen si, sada i uvijek. Nikada neću prestati ljubiti te, što god učinio i što god se s tobom dogodilo. Ti ostaješ ljubljen.“

*Neprijatelj* govori: „Kriv si! Na tebi leži jedan teret.“ Ima ljudi koje se uokolo muče s osjećajima krivnje a da uopće ne postoji stvarna krivnja.

**Bog** govori: „Oprošteno ti je! Slobodan si. Isus te je otkupio i od svakoga: moram sve ispravno činiti i ispuniti sva očekivanja.“ Pazi na

to da samomu sebi ne postavljaš mjernu letvicu više i da od sebe ne tražiš više nego što to činim ja, tvoj Bog.

*Neprijatelj* govori: „Bezvrijedan si! Ono što vrijedi jesu postignuća, učinci!“

**Bog** govori: „Dragocjen si, vrijedan, jedinstven, ti si moje ljubljeno dijete.“

*Neprijatelj* govori: „Ne zadovoljavaš! Moraš još puno toga ostvariti, postići, još više moliti, još više...“ Misli na to: Koga neprijatelj ne može zaustaviti, goni ga i vodi do preopterećenosti.

**Bog** govori: „Zadovoljavaš – dostatan si mi. Gledaj jednostavno na mene, to je dovoljno, ako si jednostavno uza me, ako uza me počivaš. Dovoljno je da me pogledaš i da ja gledam tebe.“

*Neprijatelj* govori: „Bog te je napustio! Za tebe se više nitko ne brine.“

A **Bog** govori: „Ja sam s tobom – Ja sam Bog Prisutni, onaj koji jesam. Uvijek sam uza te, pa i onda kada ti to ne osjećaš. I ako te ljudi napuste ili razočaraju, ja te nikada neću napustiti!“

*Neprijatelj* govori: „Imaš dovoljno razloga za brigu! Toliko lošega se može i hoće dogoditi!“

**Bog** govori: „U mojoj riječi stoji: Baci svoje brige na mene! Ja sam danomice tu za tebe. Svaki dan ti dajem kruh koji trebaš. Živi u Sada!“

*Neprijatelj* govori: „Imaš razloga da se plašiš!“ Strah nas dovodi u stres i može s brigama postati izvorom različitih bolesti. Ako sam prestanto u strahu, brizi i stresu, škodim samomu sebi.

**Bog** govori: „U mojoj riječi stoji 365 puta, dakle za svaki dan: Ne boj se! Računaj s ovom riječi – Ne boj se! Pogledaj usred svojih strahova na mene i govori: Vjerujem u tebe, uzdam se u tebe!“<sup>28</sup>

*Činjenica*: Dok nas laži neprijatelj sapinju, blokiranju, uzimaju radost nad životom i čine potištenim, Božja obećanja nas oživljuju i

---

<sup>28</sup> Katkada je dobro svjesno se odreći duha brige, straha: Isuse, u tvoje Ime odričem se duha brige, straha ... Odbacujem misli o strahu i vjerujem da si tu ti i da me štitiš.

jačaju. Zato Isus govori: *Ako ostanete u mojoj riječi, uistinu, moji ste učenici; upoznat ćete istinu, i istina će vas osloboditi (Iv 8,31-32).*

Ovo ostati u Isusovoj riječi pokazuje da jedna jedinstvena misao i jedna jedinstvena molitva nisu dovoljni. Što se godinama u nas utisnulo i postalo djelomično našom drugom naravi, treba vremena da se toga oslobodimo. Radi se o tome da dopustimo Božjoj istini da trajno djeluje u dubini našega srca. I prema neurolozima: tako stvoriti nova spajanja u mozgu.

## **6.4 Praktični koraci**

Rabi Sussja, veliki hasidejski učitelj, ležao je plačući na samrtnoj postelji. Učenici su ga pitali: „Rabi, zašto si tako tužan?“ Sussja će nato: „Čitav svoj život sam se uspoređivao s drugima. Ali u budućem svijetu neće me se pitati: Zašto nisi bio Mojsije? Niti će me se pitati: Zašto nisi bio Davi? Pitat će me se: Zašto nisi bio Sussja?“

Na ovoj pripovijesti prepoznajemo: Život nije natjecanje s drugima niti nadmetanje protiv drugih. Kao što je Mojsije iscrpio svoj vlastiti potencijal, moramo se i mi potruditi da potpuno iskoristimo svoj vlastiti potencijal. U vezi s time tri napomene:

### **1. Iskustveni tip „Smijem...“**

Mnogim ljudima je teško priznati bespomoćnost, slabost i zatajenje. Nešto se u njima odupire priznanju: „To je moja nevolja, moja slabost, to je moj problem. Tu sam slab. Tu sebe doživljavam vezanim. Tu je u meni nešto kruto. Tu se sramim. Tu osjećam blokade, komplekse, otpore.“ Ali samo ono što pripustimo i prihvatimo može se promijeniti. Ponajprije se radi o tome da jednostavno prihvatimo realnost: To jest tako. Takav sam.

Ovo je povezano s poniznošću. Latinska riječ za poniznost glasi „humilitas“. Tu se krije riječ humus – tlo. Poniznost je bitno povezana sa stajanjem na tlu (na zemlji) vlastitoga života. Poniznost je odvažnost za potpunu iskrenost. To je odvažnost za istinu. To je odvažnost sve pogledati i prihvatiti, pa i svoju slabost i nemoć. Jer ja

sam kao takav sa svim poteškoćama, svom gorčinom, mrakom, neugodnošću, svim grijehom ... od Boga prihvaćen i ljubljen.

Kad sam imao 17 godina iskusio sam Božju ljubav i slijedom toga učinio korake prihvaćanja sebe. Uzeo sam papir i napisao tri stranice ispod velikog naslova – *Ja smijem ... jer sam upravo takav prihvaćen i ljubljen* – sve, gdje sam imao muku prihvatiti sama sebe: „Ja smijem biti slab, previđen, malen, ismijan, neuspješan, gonjen, grješan... upravo zato jer sam takav prihvaćen i ljubljen.“ Zatim sam se odlučio: Budući da me Bog takvim prihvaća i ljubi takva kakav jesam, odlučujem se da i ja učinim isto.

## 2. Uspoređivanje škodi

Jedan problem koji mnogi ljudi imaju jest uspoređivanje s drugima. Najčešće pritom ne gledamo na mnoge ljude kojima je lošije, nego na one koji ma je čini se jednostavnije i bolje, na one, koji su od Boga u životu povlašteni: - Kad bih ja bio tako lijep, toliko snažan, tako zdrav, tako mlad..., kao ova ili ona osoba, bio bih dobar i tada bi i Bog bio sa mnom zadovoljan.“ Ili:“ Da imam ove darove, talente, sposobnosti ... kao ova ili ona osoba ... da primam toliko pljeska i odobravanja kao ..., ja bih bio zadovoljan.“ Ali ovo ne pomaže dalje. Jer: „Uspoređivanje je kraj sreće i početak nezadovoljstva“ (Sören Kierkegaard).

Zašto se ipak tako često uspoređujemo? Uspoređivanje je jedan nesvjesni proces koji se svodi na djetinjstvo i tada je bilo vrlo korisno. Uspoređivanjem smo naučili puno za naš razvoj. Opažajući (promatrajući) kako to drugi čine, učinili smo korake učenja. Tada uspoređivanje u svakom slučaju, u suprotnosti s danas, još uvijek nije bilo opterećeno osjećajima manje vrijednosti i osjećajima ljubomore.

Danas činimo pogreške da samo jedan jedini vidik na nama uspoređujemo izolirano od drugih. Ali pritom gubimo potpuno iz vida što s sve još visi na ovome vidiku. Što sve čovjek mora učiniti da bude tako „šlank“, da ima tako lijepu kožu, da zarađuje toliko novca... Mi se ipak uopće ne možemo realno uspoređivati s drugima. Jer svaki je čovjek potpuno različit. Ima jednu drugu promjenu u životu, jednu

drugu tjelesnu i psihičku konstrukciju, druge nadarenosti i jedan drugi poziv.

Uspoređivanje vodi u zavist, neraspoloženje i nezadovoljstvo. Zavist se odnosi na stvari, ljubomora na ljude. Tko je zavidan, boluje od imetka, darova, prednosti ... koje druga osoba ima. Zavist se može odnositi i na zdravlje, ljepotu, uspjeh, bogatstvo, nadarenosti ili druge prednosti. Zavidan čovjek hoće imati ono što posjeduju drugi. Zavist govori Bogu: „Ti obdaruješ druge više nego mene i ljubiš ih više nego mene.“

Zavist (latinski *invidia* povezana je s *invisus* (*ne-viden*): Previđa se vlastite izgleda i mogućnosti. Zavist zatvara pogled, tako da više ne možemo ispravno vidjeti ono od Boga darovano i stvarnost. Zavist ne podnosi razvijanje i blagoslov drugih osoba. Ovo razara ljubav, koja je usmjerena upravo na to da unaprjeđuje razvijanje drugoga. Tako zavist nagriza ono najnutarnjije, čovjekovo srce.<sup>29</sup>

Osjećaji zavisti i nesklonosti (zlobe) postaju grijehom kad se upustim u osjećaje i dopustim da slijede odgovarajuće riječi i djela. Ako zavist i ljubomoru nosimo sa sobom uokolo, mi sebe uspoređujemo s drugima. To proizvodi nezadovoljstvo, mi „okrivljujemo“ Boga da s drugima postupa povlašteno. Zavist i ljubomora su suptilan oblik nevjere i sumnje. Ja Bogu ne vjerujem stvarno da je dobar prema meni.

### 3. Raduje se svom potencijalu!

Herni J. Nouwen ohrabruje: „Uspoređivanjem, jesmo li bolji ili lošiji, nikada nećemo pronaći svoje zvanje (poziv). Mi smo dovoljno dobri da činimo ono što nam je naređeno činiti. Budi onaj koji jesi!“

Bog me je htio za ovo vrijeme, s ovim spolom, ovim tijelom, ovim darovima i sposobnostima, u ovoj krvnoj vezi ... i postavio na ovo

---

<sup>29</sup> Ljubomora nastaje kad se zahtjev za privrženošću ili ljubavlju smatra isključivim. Ljubomorani čovjek se boji izgubiti naklonost i ljubav jednoga čovjeka i morati podijeliti s drugima. Ovaj strah od gubljenja može izdjelovati drastične, štoviše nasilne radnje. Zavist i ljubomora izjedaju čovjeka.

mjesto. Iza moga konkretnog života stoji njegova velika ljubav prema meni. U pogledu na ovu Božju ljubav ja mogu reći Da sebi, svome spolu, svojoj povijesti i svome pozivu. Ovamo u skladu s Božjom željom otkriti svoju jedinstvenost i u skladu s time oblikovati svoj život.

Ja ga štujem i veselim ako kao njegovo ljubljeno dijete odvažno živim ono za što me je on stvorio.<sup>30</sup>

Ovo ne znači da se sve moje želje ispunjaju. Katkada svoje želje moram potpuno ostaviti, jer se ljudi odlučuju drukčije ili se događaji drukčije razvijaju. Tu je uvijek iznova potreban moj pomirljivi Da, bez ogorčenosti i predbacivanja Bogu i ljudima. Ovamo spada odlučno se rastati od svih mojih „da sam ipak ..., ipak sam mogao ..., da sam samo ...“ i umjesto toga usmjeriti se na ono što sam po Bogu i što mi On hoće sada nanovo dati.

### Što se sa 44 može naučiti

Dugo vremena sam mislio da je po sebi razumljivo svoj život potvrditi i prihvatiti. Kad sam u kolovozu 1977 obavljao jedan mjesec kontemplativne duhovne vježbe u potpunoj tišini. Ponovno sam bio doveden na izvore moga života. Pritom sam odjednom postao svjestan da je tu u meni još nešto što nije razrađeno a što niječe život. To se pokazalo konkretno po načinu kako sam slavio svoj rođendan. U našoj obitelji rođendan se nikada nije slavio onako pravo s tortom i svijećicama. Svatko je doduše dobio nešto za rođendan. Ali to nikada nije bilo slavlje za život djeteta. To je u mome životu dovelo dotle da do danas nikada nisam mogao slaviti rođendan. Kad su drugi htjeli moj rođendan slaviti, najčešće sam odbio i rekao: „Ne, ovaj dan je dan kao i svi drugi. Nije potrebno slaviti. Moj život nije toliko važan.“ Katkada sam protiv svoje volje pristao na slavlje. Sada sam postao svjestan da se ovdje skriva i nešto što niječe život.

---

<sup>30</sup> Ako svoj život koji mi je Bog dao, odbijam i mrzim, ja tada odbijam njegov najveći dar. To je kao da mu predbacujem da je kod mene stvorio jednu pogrešku, jedan jedno loše djelo. Takvo odbijanje Boga boli i grijeh je.

Zato sam se odlučio od sada slaviti svoj rođendan i prvi put sam pozvao nekoliko prijateljica i prijatelja. Njima sam također objasnio zašto ovaj rođendan želim s njima slaviti, jer vjerujem da je i moj život vrijedan da ga se proslavi. On je Božji dar.

## 6.5 Zahvalna molitva za moj život

Mogu se odlučiti za to da u jednoj molitvi svoj život svjesno stavim u Božje ruke i iz Božje ruke primim svoj identitet i sebe ljubim onako kakvim me je Bog stvorio. U vezi s time mogu izreći sljedeću ili neku drugu molitvu:

Nebeski Oče, ti si mi kao najveći dar darovao moj život. Ti si mene, tako nesavršena kakav jesam, povjerio meni samome. Ti si me do u detalje i s puno ljubavi zamislio i stvorio. Hvala za tvoje cijenjenje i za radost koju imaš zbog moga života. Divim se tomu i od srca ti zahvaljujem.

Često nisam u situaciji da ovaj dar primjereno vrjednujem i odgovarajuće postupam. Oprosti mi, ako sam o područjima u mome životu, o onome što si mi u velike ljubavi darovao, razmišljao podcjenjujuće i tako te svojom neljubaznošću povrijedio.

Ali sada ti od svega srca zahvaljujem za ovaj veliki dar moga života i za sva dobročinstva i darove koje si mi darovao.

Zahvaljujem ti za krasni identitet u kojemu smijem biti zauvijek tvoja ljubljena kći, tvoj ljubljeni sin. Zahvaljujem ti za ovu čast! Zahvaljujem za zavičaj u tvome srcu i što si mi darovao mjesto u svojoj nebeskoj obitelji.

Zahvaljujem za čudesan poziv što zajedno s Crkvom smijem biti tvoja zaručnica. Zahvaljujem za svoj put i za dobar plan koji ti imaš s mojim životom. Povjeravam ti sada svoj život, svoju prošlost i svoju budućnost. Vodi me u skladu s tvojom voljom jer ti hoćeš za mene ono najbolje.

Ti sam dovrši djelo koje si u meni započeo. Daj mi tvoju ljubav u mome životu i tvoju radost zbog moga poziva prepoznati i prihvatiti. Ti si čudesan i ljubljeni nebeski Otac. Ja te zbog toga hvalim i slavim. Amen.



2. dio:

## Ozdravljenje životne povijesti

Sada se okrećemo povijesti našega života koji započinje s našim začecem. Ipak korijeni našega života sežu dublje. Idu natrag na naše pretke, naše rodoslovlje. Blagoslov i nesreća mogu na nas doći odatle.

1.

### Ozdravljenje rodoslovlja

I premda naš život pravo započinje začecem, u nama su neke stvari već ranije određene. Mi se rađamo i utkani smo u zajednicu solidarnosti jedne nacije, grupe i u jedno osobno rodoslovlje. Kad se zato jedan čovjek začne i rodi, on baštini puno dobra od svojih roditelja i predaka. Katkada kod jednoga djeteta govorimo o tome da

je naslijedio karakterne crte majke, odnosno djeda ili obratno. Isto tako o posebnim darovima (glazba, ručni rad ...), ali i o načinima ponašanja, o tjelesnim i karakternim osobinama.

Ali „naslijediti“ se može ne samo dobro, nego i tjelesne i karakterne slabosti i deficiti. Psihologija, sociologija, pedagogija i medicina su dokazale da je nasljeđivanje jedna cjelovita (holistička) stvar. Nasljeđuju se tjelesne, socijalne, duševne, psihičke, duhovne stvari, čak i sredina, Zato se govori i o naslijeđenim bolestima. Današnja medicina traži puteve, da preko embrijā prodre u gene čovjekova nasljednog dobra da bi izliječila naslijeđena opterećenja.

Tako mogu postojati i duhovne zapreke koje zahvaćaju generacije. Djeca mogu trpjeti od posljedica grijehā svojih roditelja. Mogu naslijediti grijeha iz navike, ili vezanosti. Alkoholizam, tjelesna i seksualna zlorporaba, emocionalna povučenosť, i još puno toga mogu stvoriti modele koji se prenose generacijama.

Krivnja ima uvijek posljedice. Tako može neotkupljena krivnja negativno djelovati dalje na potomstvo. Ova se činjenica opaža i u ezoteriji. Stoga se u nekim ezoterijskim krugovima koji vjeruju u reinkarnaciju, pokušava takozvanom terapijom vraćanja u raniji život postići ozdravljenje od naslijeđenih teretā.

O naslijeđenim opterećenjima govori i Biblija i to u vezi sa sklapanjem saveza. Bog je oslobodio svoj narod iz egipatskog ropstva. Sada On s njima sklapa savez i izdiže ga do dostojanstva da smije biti njegov narod na zemlji. U vezi s time dao im je takozvanih deset riječi, deset zapovijedi. Prva glasi: *Nemoj imati drugih bogova uz mene ... Ne klanjaj im se niti im služi. Jer ja, GOSPODIN, Bog tvoj, Bog sam ljubomoran. Kažnjam grijeh otaca – onih koji me mrze – na djeci do trećeg i četvrtog koljena ... (Izl 20,3.5).*

To ne znači da djeca trebaju na sebi nositi krivnju svojih roditelja. Za krivnju mora svaki čovjek osobno položiti račun. Ali Bog upozorava da *posljedice grijeha* idu dalje i da ih snose sljedeće generacije. Tako grijesi predaka mogu predstavljati zapreku za potomke, dokle god posljedice grijeha još u svijetu djeluju.

Ipak puno više blagoslova čini milost. Tako ono biblijskom mjesto u Izlasku nastavlja: ... *a iskazujem milosrđe tisućama koji me ljube i vrše moje zapovijedi (Izl 20,6).*

Posljedice grijeha predaka koje djeluju dalje označuju se i kao „prokletstvo“ (kletva). Radosna vijest sastoji se u tome da je Isus svojom smrću na križu na sebe uzeo i sve posljedice (dakle „prokletstvo grijeha“) i darovao otkupljenje.

### **1,1 Lanac rodoslovlja**

Posljedice grijeha koje djeluju dalje, po kojima je krivo ponašanje prešlo na generacije, možemo prepoznati i u Bibliji. U vezi s time jedan primjer o strahu i laži. Započinje s praocem Abrahamom: Kad je (Abraham) *bio na ulazu u Egipat, reče svojoj ženi Saraji: 'Znam da si lijepa žena, i mene će ubiti, a tebe na životu ostaviti. Nego reci da si mi sestra tako da i meni bude zbog tebe dobro i da, iz obzira prema tebi, poštede moj život' (Post 12,11-13).*

Sljedeća generacija je Izak, njegov sin: *Tada Izak ostane u Geraru. Kad su ga mještani pitali o njegovoj ženi, reče: 'Ona mi je sestra.' Bojao se reći: 'Ona mi je žena', misleći: 'Mještani bi me mogli ubiti zbog Rebeke jer je lijepa' (Post 26,6-7).*

Izak je imao dva sina: Ezava i Jakova. Kad je Rebeka čula da Izak hoće blagoslov prvorodstva darovati Ezavu, prevarili su ona i Jakov oca Izaka. Treća generacija s lažju. Jakova je prevario i lagao mu ujak Laban kad mu ovaj za sedam godina služenja nije najprije dao svoju kći Rahelu koju je volio, nego stariju kći Leu.

Jakov je imao 12 sinova. Desetorica bijahu ljubomorni na Josipa. Kad je Josip došao k njima u polje, rekoše jedan drugomu: *Hajde da ga sad uvijemo i bacimo u kakvu čatrnju! Možemo kazati da ga je proždrla divlja zvijer (Post 37,20).* Lagali su svom ocu Jakovu. Četvrta generacija.

Pitanje: Je li kod mojih predaka bila neka bolest, kriva radnja, neka sklonost na grijeh, koja se provlačila kroz generacije? Problemi, koje netko ima, za koje ne postoji nikakvo objašnjenje (nesretan slučaj,

suicid...)? Katkada u obiteljima postoje uvijek iznova teški događaji, koje nije moguće svrstati. Tada može su-djelovati neokajana krivnja.

### Kako sam se nenadano oslobodio ...

Jedno od najranijih sjećanja – imao sam zacijelo četiri godine, u svakom slučaju ne pet – jest opomena moje majke ostaviti ruke **na** pokrivaču a ne se „igrati ispod“. Uzaludna opomena. Koju sam dobit polučio iz „igranja ispod“ nije mi ni danas jasno. Mora da je to bilo nešto puno užitka ili utješno, jer nikada s time nisam prestao.

Pogotovo ne kad sam došao u pubertet i „igranje dolje“ dobilo jednu posve novu kvalitetu i konačno zauzelo karakter neumjerene težnje. Pojačano još otkrićem jedne erotske džepne knjige u jednoj knjižari. Pritom mi je bilo potpuno jasno: Kupim li ju, bit će to početak prisile kupovine. Nisam mario za nutarnje upozorenje i došlo je kako je moralo doći.

Kad je došao Internet i ondje na raspolaganju stajali pornografski materijali, postao sam o tome potpuno ovisan. Barem onoliko koliko i jedan ovisnik o heroinu. Ne, da nisam pokušavao to ostaviti, ali dulje od dva do tri tjedna nisam izdržao. Jednostavno nisam bio gospodar vlastite kuće, i to ukupno četiri desetljeća. Zatim se dogodio spomena vrijedan slučaj. Već sam znao da je moja majka bila vanbračno dijete. O svome tjelesnom djedu nisam znao praktično ništa. Tada mi je jedna rođakinja pripovijedala da je u ostavštini moje bake pronašla fotografije i pisma. I da je već moja baka bila vanbračno rođena – rodila ju je moja prabaka u tinejdžerskoj dobi. U kojim okolnostima je prabaka zatrudnjela, ni danas pravo ne znam.

Jedan mjesec kasnije dogodilo se kao slučajno da sam mogao sudjelovati na jednom seminaru za ozdravljenje životne povijesti. Možda godinu dana prije toga pročitao sam knjigu „Oslobođen“ Neala Lozano. S time mi je bilo potpuno jasno: Ja trebam oslobođenje! Na seminaru – sada ili nikada – mogao bih možda iskusiti ovo oslobođenje. Zacijelo uz Božju pomoć nadvladao sam svoj stid i pošao na ispovijed. I također sam spomenuo, da je očito nećudorednost

(bludnost) kod mojih predaka s majčine strane već igrala jednu nečasnu ulogu.

Svećenik je nato potražio jednu ženu s darom spoznaje da za mene moli. Sljedećega dana zamolio me je za molitvu, odnos ispovjedni razgovor. Zamjenski za svoju baku i prabaku i sve daljnje pretke ispovjedio sam seksualne promašaje i zamolio Boga za oprostjenje i oslobođenje od ove baštinjene krivnje. U Ime Isusa Krista svećenik mi je dao odrješenje i obećao oslobođenje. Iza toga sam se stvarno osjećao oslobođen.

Ali to je bilo više od pukoga osjećaja. Ono što si nikada nisam mogao zamisliti, postala je stvarnost: Neodoljiva gonjenost i prisilno da ne mogu drukčije jednostavno su nestali, rasplinuli se kao magla na suncu. Više se nije javljala potreba, kao da ove nečiste navike koja je trajala desetljećima, odnosno ovisnosti nikada nije ni bilo. Naravno da nakon mojih neuspjelih pokušaja izlaženja nisam vjerovao miru u samohodu. Ali oslobođenje je potrajalo, i nakon tri tjedna, i nakon tri mjeseca, i sada nakon devet mjeseci iza toga. Ne shvaćam doduše kako je to (bilo) moguće, ali sam izričito za to zahvalan. Za mene je to čudo i mogu samo reći: „Velika mi djela GOSPODIN učini.“ Nemam drugoga tumačenja za moje oslobođenje. Bogu i svećeniku Hvala! Petar (ime promijenjeno)

Lena, 28 godina, sretno udana, ima u vezi sa štitnom žlijezdom napade panike. I pri najmanjemu kašlju obuzmu ju odmah ogromni strahovi od teške bolesti. Majka govori: Ti si kao djed, koji je imao to isto i ubio se.

Osluškujući Božjega Duha došla je napomena da su članovi u rodoslovlju prakticirali liječenje duhom, jednim oblikom bijele magije. Budući da se za ovaj grijeh nije molilo za oprostjenje, negativni učinak prešao je već na djeda.

Nakon molitve za ozdravljenje ove „neokajane“ krivnje napadi panike kod Lene su nestali a strahovi od teške bolesti znatno su se povukli.

## **1.2 Posrednička molitva**

Što sada? U pukotinu stati posredničkom molitvom. Stati u pukotinu ne znači iznutra pristati. Mogu molitvu ne trebaju određivati moji sudovi, moj gnjev, moji načini gledanja, nego Božja volja. Bog traži ljude koji ne optužuju, nego snagom Njegove ljubavi izdržavaju napetosti obiju strana, kad u pukotinu stupe.

Isus se postavio u pukotinu između Boga i čovječanstva. I to ga je stajalo života. Isus je na križu molio: *Oče, oprosti im jer ne znaju što čine! (Lk 23,34)*. Isus je posrednički na sebe uzeo našu krivnju i krivnju svih ljudi i učinio zadovoljštinu za naše prijestupe. Tako možemo i mi kao nasljedovatelji Isusa moleći za grješnike stati u pukotinu.

Jedan primjer (u Bibliji ima više primjera), gdje se ljudi s krivnjom predaka poistovjećuju i s njom staju pred Boga, jest Danijel. On je stao pod krivnju otaca i molio: *Ah, Gospodine moj, Bože veliki i strahoviti, koji čuvaš Savez i naklonost onima koji tebe ljube i čuvaju zapovijedi tvoje! Mi sagriješismo, mi bezakonje počinismo, zlo učinismo, odmetnusmo se i udaljismo od zapovijedi i naredaba tvojih. Nismo slušali sluge tvoje, proroke koji govorahu u tvoje ime našim kraljevima, našim knezovima, našim očevima, svemu puku zemlje“ (Dan 9,4-6)*.

Kao što Danijel za svoje rodoslovlje i za svoj narod ima posebnu moć molitve, tako imamo i mi za svoje pretke, svoju zajednicu, svoju naciju i svoju Crkvu.

### **1.3 Posvješćivanje vlastitog rodoslovlja**

Na seminaru *Ozdravljenje životne povijesti* pozivamo sudionike da se već prije seminara informiraju o vlastitom rodoslovlju i o iskustvima okolnosti trudnoće i ranoga djetinjstva. Na tečaju dobivaju svi jedan listić rodoslovlja na kojemu najprije (još) unose poznate osobe rodoslovlja. Zatim mogu – ukoliko im je to poznato – napisati i njihova kriva ponašanja, krivnju svojih predaka ... Tomu pomažu pitanja, kao: Postoji li u mome rodoslovlju gomilanje

... Smrt djeteta, nesretni smrtni slučaj djeteta (umrle bebe), pobačaj, ubojstvo djeteta, pobačaj,

... suicid, neprirodni smrtni slučaji, teške bolesti, nezgode sa smrtnim posljedicama, smrt u ratu, nestanci, ubojstvo, eutanazija,

... iznenadna smrt, umrli sami, nepomireni ili bez sakramenta umirućih, bez sprovodne mise, osobe ubijene šutnjom.

... pokojni sa sumnjom da su još vezani zakletvom, prokletstvom, utvrđivanjima, članovi nacizma, ratna djela, prisega Hitleru,

... grijesi protiv prve zapovijedi: vraćanje, gatanje, iscjeljenje duha (izvanredne sposobnosti), okultizam, spiritizam, crna magija, bijela magija, proklinjanja, , spiritističke inicijacije,

... konflikti koji idu dalje od obitelji (plemena, grupe naroda, crkve, nacije...). Sporovi oko nasljeđa, odbacivanje i mržnja prema grupama, odbačenost od obitelji, svađe, ratovi...? (Kod takvih sukoba smo uvijek mi dobri, drugi zli, oni koji nisu u pravu).

Nadalje moguće je na listić rodoslovlja napisati gdje i kada su Božje zapovijedi prekršene. Pritom se kod posredničke molitve *nikada* ne radi o pripisivanju krivnje (okrivljivanju, nego o posvješćivanju opterećujućih načina ponašanja a zatim o prošnji za pomirujuće i spasonosno (ozdravljujuće) Isusovo djelovanje u loze rodoslovlja.

#### **1.4 Donijeti pred Boga**

Svjesno donosimo svoje rodoslovlje sa svime što znamo (ali i ne znamo) Otkupitelju Isusu Kristu. Ovo može sadržavati sljedeće korake:

1. Stajemo u pukotinu i ispovijedamo (čliriznajemo) zastupnički krivnju naših predaka, prema Bogu i pokojnim žrtvama.
2. Molimo Boga i dotične ljude za oprostjenje.
3. Opraštamo im (našim predcima) što su nam nanijeli, jer preko njihove neokajane krivnje na nas su prešle opterećenosti.
4. Stavljamo Isusov križ između naših predaka koji su sagriješili, njihovih potomaka i nas. Radi se o razdvajanju, odpajanju. Jer namjesničkim priznanjem i opraštanjem tama više nema nikakva prava prenositi dalje posljedice grijeha. Jedan svećenik može snagom svoga reda izreći ovo razdvajanje u jednoj molitvi.

5. Možemo zamoliti za očišćenje svih odnosa Isusovom krvlju.

K tomu na spomenutom seminaru slavimo Euharistiju pomirenja. Jer „mjesto“, gdje se ovo najdjelotvornije događa jest Euharistijsko slavlje u kojemu je prisutno čitavo otkupljenje Isusa Krista. U pokajničkome činu molimo najprije oprost za nas. Kod propovijedi se razlaže smisao molitve za ozdravljenje rodoslovlja i tumači korake sljedeće *molitve za ozdravljenje rodoslovlja*.

Na kraju dolazimo pred križ i predajemo Isusu vlastito rodoslovlje. Potom zajedno molimo:

Gospodine Isuse Kriste, ti si uistinu Božji Sin! Tebi, Gospodine Isuse, predajem svoje rodoslovlje!

„Vas sve moje pretke – i ja uključujem svu vašu braću i sestre, svi vi s neokajanom krivnjom i svi vi, koji nakon vaše smrti niste ljubazno povjereni i predani Bogu, posebno svi pobačaji, spontani pobačaji, mrtvorodeni, sva samoubojstva, sve žrtve ratova ili terorističkih čina:

Prema vama gajim veliku ljubav. Zahvaljujem vam za sve blagoslove koje ste stekli za mene i moju obitelj. Opraštam vam svu krivnju, posebno krivnju grijesima protiv prve zapovijedi ezoterijom, okultizmom i spiritizmom, kojima ste u moju obitelj donijeli prokletstvo negativnih vezanosti.

U ovoj svetoj misi ispovijedam i okajavam namjesnički pred Bogom vaše grijeha i krivnju i molim namjesnički Boga za oprost sve vaše neokajane krivnje i sve vas uzimam u oslobađajuću snagu Božje riječi i u žrtvu Kristova križa, u njegovo uskrsnuće i u izlijevanje Duha Svetoga.

Opraštam namjesnički za vas svim počiniteljima, čije žrtve ste bili i molim namjesnički oprost za vas kod svih žrtava, kod kojih ste vi sami bili počinitelji. Svu krivnju, kojom ste prokletstvo i negativne vezanosti prenijeli na nas kasnije generacije, polažem kod svete pretvorbe na oltar u kalež s Isusovom predragocjenom Krvju.

Nebeski Oče, milosrdni Bože, molim te, i jedne i druge, žrtve i počinitelje, operi Isusovom predragocjenom Krvlju i ispuni ih Duhom Svetim. Predragocjena Isusova Krv neka skrši svako prokletstvo, izbriše i razriješi svaku negativnu i škodljivu vezu, uzrokovanu vašim



griehom i krivnjom a koja nas žive opterećuje. Operi, izbriši i razriješi u sve mojoj krvnoj liniji (rodoslovlju) što je još od opterećenja, negativnoga , prokletstva i neokajane krivnje preostalo.

Predajem vas našem Gospodinu Isusu Kristu i stavljam vas pod gospodstvo Isusa Krista. Gospodine Isuse, uvedi ih u svoje svjetlo i ispuni svojom ljubavlju.

Trojedini Bože, namjesnički za sve svoje pretke ispovijedam vjeru u tebe.

U ime svih svojih predaka odričem se zla da mogu živjeti u slobodi djece Božje.

U ime svih svojih predaka odričem se privlačnosti zla kako ne bi nad njima i dalje imalo vlast.

U ime svih svojih predaka odričem se Sotone, začetnika i vođe zla.

Vjerujem namjesnički za njih u tebe, Bože Oče.

Vjerujem namjesnički za njih u tebe, Sine Božji, Isuse Kriste.

Vjerujem namjesnički za njih u tebe, Duše Sveti.

Vjerujem namjesnički za njih u jednu, svetu, katoličku i apostolsku Crkvu.

Na zagovor Bogorodice Marije, svih anđela i svetih daruj, Trojedini Bože, mojim predcima vječni život.

U Isusovo Ime stavljam sada Isusov križ između mene i sve moje braće i sestara, između mene i moje majke i između svake daljnje generacije njihovih predaka, između mene i moga oca, između svake daljnje generacije njegovih predaka i također između mene i svakoga člana iz čitave zajednice generacijā mojih predaka s majčine i s očeve strane.

„Gospodine, daj im vječni počinak! Gospodine, neka počivaju u miru!“

„Milosrdni Isuse, uzdam se u tebe!“

Sada slijedi euharistijsko slavlje s pripravom darova. Moguće je svetu pričest 'prikazati' za pokojne pretke (dopustiti da milost svete pričesti dođe do njih!).

Na kraju slavlja moguće je s blagoslovom svećenika pred Boga staviti i prošnju da blagoslov prožme sve odnose u rodoslovlju. U vezi s time mogu svi svjesno simbolično ispružiti svoje blagoslivljajuće ruke ispružiti na sve pretke.

### Učinci

Što se tu može dogoditi? Najvažnji se učinak sastoji u tome da se pokojnima pomogne na njihovu putu čišćenja. Našim namjesničkim oprostom događa se odpajanje od negativnih vezanosti. Tako mogu, ako su do sada postojala duhovna opterećenja, ova od potomaka „otpasti“. Tako se može dogoditi ozdravljenje i blagoslov ponovno poteći.

U ovome smislu mogu svete mise za pokojne imati ozdravljajući učinak (djelovanje) i za žive, tako da preko katkada naobjašnjivih opterećenja i sami iskuse oslobođenje.

## 2.

### Ozdravljenje s obzirom na osam životnih faza

Sada se okrećemo našem osobnom životu. Postoje različiti modeli da se čovjekov život podijeli u pojedinačne faze razvoja. Najpoznatiji model potječe od njemačko-američkog psihoanalitičara Erika Eriksona (1902.-1994.).

#### Osam životnih stadija prema Eriku Eriksonu

Erikson ukazuje na duševno-psihički razvoj čovjeka u jednom modelu. Naslonjen na ovaj model u ovoj s eknjizi, kombinirano i dopunjujući s drugim modelima, čovjekov razvoj dijela u osam faza.

1. *Dob dojenčeta*: Dojenče je potpuno ovisno, ono kao prvo uči prihvatiti ljubav i povjeriti se. Time u njemu raste prapovjerenje kao velika duševna snaga protiv svakog nepovjerenja. Prvi korak učenja: Moći se potpuno povjeriti.

2. *Rano djetinjstvo*: Ovdje dolazi do prve faze prkosa. Dijete više ne govori o Sari, o Petru – nego „Ja!“ Ono govori: Ja hoću! JA neću! Drugi korak učenja: Otkriti samoga sebe kao vlastitu osobu.

3. *Dob igre*: Dijete iskusuje: Ja mogu nešto! Važan sam i mogu donositi odluke, kao primjerice kod igre. Treći korak učenja: Sam donositi odluke.

4. *Školska dob*: Dijete uči preuzimati inicijativu. Ono iskusuje kako se učenjem i marljivošću mogu izvršiti postignuća. To jača njegovo samopouzdanje. Četvrti korak učenja: Razviti vlastitu inicijativu.

5. *Pubertet*: Reći Da tomu da si žena, da si muškarac. Da vlastitoy seksualnosti i božanskom smislu seksualnosti. Pubertet sadrži nutarnje odvajanje od roditelja (dosadašnjih osoba u odnosu) i učiti sam preuzimati odgovornost za vlastiti život. Peti korak učenja: Pronaći vlastiti identitet i preuzeti odgovornost za sebe.

6. *Rana dob odrastanja*: Tko je pronašao vlastiti identitet, može se bolje upustiti u odnose (veze). Može se neizvještačeno i slobodno vezati uz čovjeka i uz Boga. Šesti korak učenja: Izgrađivati i živjeti čvrste veze.

7. *Odrasla dob*: Gdje čovjek živi u zdravim odnosima, on pridonosi dobru za socijalni život i za budućnost djece, odnosno svijeta oko sebe (svoje okoline). On iskusuje da njegovo služenje životu donosi plod. Psihički korak zrelosti sastoji se ovdje u razvijanju nesebične, plodonosne ljubavi za sljedeće generacije. Sedmi korak učenja: Služiti i živjeti skrbeći (i sa sama sebe).

8. *Zrela odrasla dob* (staračka dob): Vrijeme je osvrnuti se na svoj život, pomiriti se sa životom i urasti u zahvalnost. Psihički proces sazrijevanja sastoji se u tome da se potpuno povjeri Bogu i pored

tragičnih iskustava života ostane smiren i nađe mir. U posljednju fazu zrelosti spada i Da vlastitoj prirodnoj smrti. Osmi korak učenja: Pomireno sebe povjeriti Bogu.

### Korijeni ozdravljaju

U svim ovim fazama života može doći do povrjeda, koje djeluju do u našu sadašnju životnu povijest. Pokušaj rješavanja trenutačnih konflikata a ne liječeći (dokidajući) rane iz naše povijesti, donijet će nam samo privremeno olakšanje. Zato je dobro razračunati se s odnosnim pitanjima kod refleksije i dopunskim „Možda...” u poglavljima pojedinačnih faza života i iskreno za sama sebe odgovoriti.

Pretjerane i žestoke reakcije na emocionalnu bol u svakodnevnom životu (... još ćeš me izluditi, to me čini bolesnim...) najčešći su uzroci krive interpretacije (životna laž). One nastupaju onda kad su sadašnje okolnosti jedne situacije nalik (izjednačene), koja se u mojim mislima usidрила i slijedom koje ja u svoje vrijeme doživljene boli postajem sada svjestan. Važno je pogledati moj mehanizam obrane i dati se osloboditi toga umjesto da svoju bol projiciram na druge ili na životne okolnosti.

U konfliktima odnosa svatko najčešće polazi odatle da je bol koju osjeća izazvao partner. Ljudi naravno mogu jedni drugima nanijeti bol riječima ili neispunjenim obećanjima/razočaranjima. Primjerice partner se može ponijeti neprimjereno i pritom drugoga razljutiti. Ali ako se to razvije u nesavladiv bijes, emocionalna reakcija nije ni u kakvom odnosu.

Zašto ove pretjerane reakcije? Trenutačna uvrjeda ili razočaranje pada u otvorenu ranu, u kojoj su pohranjeni sve dosadašnje (nezacijeljene) uvrjede, pa je stoga i reakcije odgovarajuće snažna. Stoga je važno identificirati korijene naših osjećaja.

Trenutačne mučne i opterećujuće situacije rijetko su stvarni uzroci naše zadržane (trajnije) emocionalne boli. Da se toga oslobodimo važno je poći na temelj boli, umjesto ju potiskivati ili drugima pripisivati krivnju.

Za jedan cjelovit put ozdravljenja korisno je povjeriti se duhovnome praćenju. Ono će nam pomoći da svoju emocionalnu bol izrekemo, svoje često nesvjesne mehanizme zaštite prepoznamo i molimo za naše ozdravljenje. Kod dubljih povrjeda, kao primjerice zlouporaba, okultizam, prokletstvo, odbacivanje već u majčinoj utrobi... savjetujemo i službu oslobađanja.

1. faza:

## **Trudnoća – rođenje – dojenje: učiti povjerenje**

(do otprilike 18 mjeseci)

Naš život je najviše obilježen djetinjstvom i mladenačkom dobi. Da si iskustva ovoga vremena posvijestimo, može biti pritom korisno bolje razumjeti svoj život s vlastitim povrjedama i obilježenostima.

Stoga hoćemo iscrpnije razmotriti ove vremenske faze. Ove faze dijelimo na prenatalnu dob u utrobi majke, rođenje i fazu dojenčeta.

## 1.1 Prenatalna faza

Naše životno putovanje ne započinje tek u trenutku rođenja, nego još puno prije njega, pod smirujućim kucajima majčina srca. Zapravo još puno prije, u volji našega Stvoritelja. Na početku našega života stoji ljubav. Pavao piše da nas je Bog u Isusu Kristu izabrao *prije nego li je svijeta bilo (usp. Ef 1,4)*. Tu je od vječnosti prisutna jedna rijeka ljubavi, kao što Gospodin i kod Jeremije govori: *Vječnom ljubavlju te ljubljah (Jer 31,3).*

Prvo što se čovjeku dogodi, jest Božja ljubav u trenutku kad ga Bog stvara na svoju sliku i priliku. Tako roditelji svojim ljubećim predanjem daju svome djetetu život. Pa i kad začće nije bilo željeno, Bog još uvijek stvara ono što samo on može: novu osobu na svoju sliku, besmrtnu po njegovoj duši, jedinstvenu u njezinu pozivu pred Bogom i prema Bogu. Ovo pokazuje: Ja sam – mi smo voljeni.

### Božji pogled i plan

Kao sjeme u zemlji, tako i novo stvorenje dolazi najprije u plodnicu (maternicu). Dijete u plodnici u prvim tjednima i mjesecima reagira vrlo osjetljivo na atmosferu u majčinu tijelu. Ako majka tijekom trudnoće pazi na samu sebe, ona time izražava ljubav prema svome djetetu. Isto tako, ako rukom draga svoj trbuh i tiho i smirujuće s djetetom razgovara kad se ono praćaka da bi skrenulo pozornost na sebe. Tako u majci i u djetetu raste jedna duboka emocionalna veza. Svojim draganjem i svojim umirujućim riječima ona pozdravlja dijete i potvrđuje njegovu egzistenciju. Dijete se osjeća ugodno, zaštićeno i sigurno.

U posljednja zri mjeseca trudnoće može nerođeno dijete opažati i šumove i podražaje izvana i na njih reagirati. Ako otac ljubavno i

pažljivo s njim razgovara, dijete se i s njime još prije rođenja upušta u vezu. Roditelji danas još prije rođenja znaju spol djeteta. Tako mogu blago držati ruku na truhu majke i djetetu se već obraćati njegovim imenom i govoriti mu riječi ljubavi i Božjeg blagoslova. Ova ljubazna privrženost hrani dijete u majčinu tijelu, jača njegov duh i unaprijeđuje (pospješuje) njegovo životno određenje.

### Moguće rane i njihovi korijeni

Dijete već tijekom trudnoće opaža sve što majka doživljava. Ovamo spadaju ljubav i radost, ali isto tako njezin stres, njezini strahovi, njezina tuga, njezina bol ... Dijete opaža osjećaje majke i uvijek suosjeća.

Richard Kocher: Na terapiju mi je došla jedna žena, imala je više djece, sve ih je jako voljela. Samo s jednim, prvim djetetom, sinom bilo je uvijek poteškoća. On se prema njoj odnosi vrlo odbijajuće.

Trudnoća s ovim prvim djetetom došla joj je u vrlo nezgodno vrijeme. Bila je usred izobrazbe, kuća još nedovršena i slično. Premda i kao kršćanka nikada nije ni pomišljala na pobačaj, i koji za nju nikada nije dolazio u pitanje, gajila je osjećaje odbijanja prema djetetu. Ovi su osjećaji očito prešli na dijete i uzrokovali ovu distancu.

Zajedno smo molili. Majka je kazala: „U Isusovo ime povlačim sve ne-dobro koje je prešlo na moje dijete. Molim za oprostjenje, nisam znala da će se moje negativne misli odraziti na dijete.“ Zatim smo na ovu nakanu slavili i svetu misu. Odnos prema sinu se promijenio.

Kad su se roditelji jasno odlučili da ne žele dijete, a žena unatoč tomu zatrudni, dijete je tada ponajprije emocionalno odbijeno. Ovo odbijanje roditelja prenosi se na dijete.

Odbijanje znači, ne biti dobrodošao, ne biti voljen. Djetetu se posređuju poruke: „Ne želimo te imati ... ne podnosimo te, nismo te planirali, nisi dobrodošlo ... odlazi.“ Takve negativne poruke kradu djetetu osjećaj sigurnosti. Strahovi kao: „Bolje da me nema ...“ mogu prijeći na dijete i ostaju nesvjesno u njemu djelatni.

Ipak, dijete ne ranjavaju površne bojazni o neočekivanoj trudnoći, nego odbijanje tijekom duljeg vremena, tek pravo uporno odbijanje.

Ako se majka – iz kojega god razloga – strahuje stati uz dijete pa stoga prikriva trudnoću, dijete u majčinoj utrobi može to primijetiti: „Bolje bi bilo da me nema. Druge su stvari važnije. Moram se skrivati, povlačiti.“

Ako takva odbijanja ne ozdrave, dijete može ove strahove sa sobom nositi čitav život. Ovo posebno vrijedi ako je dijete doživjelo pokušaje pobačaja. Jedna od posljedica toga jest duboka nesigurnost u identitetu. Utjecaji i iskustva još nerođena djeteta u majčinu tijelu mogu obilježiti jednog čovjeka za čitav život. Skriveno u nesvijesti ugrožava to život u odrasloj dobi. Ovo se može pokazati u općenitoj nesigurnosti, u stanjima straha, u prisilama, u nesposobnosti za odnos ...

I iracionalni osjećaji krivnje majke, koji su nastali duševnim povrjedama pri začeću, kao primjerice nasilje (silovanje), mogu se prenijeti na dijete.

Ako majka ili netko drugi nad nerođenim djetetom izrekne kletvu ili mu poželi smrt, može u život ovoga djeteta ući jedna duhovna tjeskoba. Jer izgovorena kletva daje neprijatelju mogućnost da ovo prokletstvo izvede.

## 1.2 Rođenje

Okolnosti i način kako se rođenje odvija – jednostavan ili težak porod, kasni ili rani porod, carski rez ili porođaj porodničkim kliještima – mogu baciti sjenu na život djeteta. Jer ulazak u svijet je za svako dijete više ili manje velik šok.

Hormonalni uvod poroda polazi normalno od djeteta. Ako se porod mora uvoditi lijekovima ili ako porod doduše započne spontano (sam od sebe), tada ovo prekida prirodni ritam procesa rađanja i može za posljedicu imati psihički šok bebe. Kod jednog takozvanog uvođenog šoka beba je izložena osjećajima zbunjenosti, straha, prekida ili naplate.



Kod svakog poroda mora beba, svejedno bio on kratak ili dug, pronaći svoj put prema van da bi preživjela. Ona mora napustiti toplinu i zaštićenost majčina tijela, izdržati strahove i svladati naglo sniženje temperature od oko 15 stupnjeva. Brz kontakt s kožom, ljubazna njega i tjelesna blizina majke pomažu bebi da se odmori i osjeća sigurno (zaštićeno).

Porod s pupčanom vrpcom oko vrata dovodi do nužnoga krika: „Gušim se. U meni je sve zavezano (stegnuto).“ Potraje li rađanje dulje, pa se eventualno mora uvesti i vakuum (Saugglocke), može beba i kasnije kao odrasla osoba imati strah od tunela.

Ako su si roditelji željeli dječaka, a rodila se djevojčica (ili obratno), ovo se kasnije može odraziti na identitet djeteta. Dojam da nije „ispravno“ ili uza sve što dijete u životu postigne, ipak „ne zadovoljava“, može tu imati svoje korijene.

Vrijeme prije i nakon poroda odlučujuće pridonosi tomu kako se doživljaj poroda razrađuje: Ako je beba vrijeme trudnoće doživjela pozitivno i nakon rođenja od ljubazne obitelji pozdravljena, može i to dobro razraditi dramatične doživljaje poroda i ponovno se brzo odmoriti.

Na terapiju došla robusna žena. Uselila se u stan i uz ovaj stan su u prizemlju bile garaže. Kad je htjela ući u podzemnu garažu, obuzeo ju je napad panike, morala je zaustaviti automobil, nije mogla voziti dalje. Pratiteljica ju je pitala, kako je to bilo u djetinjstvu? Sve je bilo u redu.

Zatim su molili i pritom se pojavila jedna nutarnja slika, da je pri porodu „zapela“ u porođajnome kanalu. Iza toga smo molili da Isus uđe u ovu situaciju, gdje je ona zapela u porođajnome kanalu i prođe kroza nj zajedno s njom. Nakon molitve panike je nestalo, ali je unatoč tomu ostalo još malo straha. Ona se morala odlučiti pouzdati se, što je i učinila. Slijedom toga strah je bivao sve manji.

Richard Kocher: Na terapiju mi je došla jedna žena koja je iza sebe imala jedan vrlo težak porod. Bebu se moralo vakuumom izvući van, što je bilo vrlo bolno i dugotrajno. Pripovijedala mi je: „Dijete više

svake večeri, premda je inače dobro i mirno, upravo u ono vrijeme u koje je vakuumom izvađeno.“

Odakle dijete to zna? Ono sigurno nema nikakvu namjeru kad to čini; to je registrirano u duši. Tu očito postoji jedan nutarnji sat kod bebe i onda malena legne, osjeća se neugodno.

Tijekom godina i vremena to će sigurno popustiti. Ali može biti i vrlo je vjerojatno da ostane stanoviti neobjašnjivi nemir. Kad zatim nastupi jedan događaj šoka, može biti da se ovo ponovno aktivira: I zatim uvijek iznova u to vrijeme nastupi snažna nevoljkost (nezadovoljstvo).

Budući da kao pratitelj znam za ove povezanosti, molio sam za dijete da svijet vlast vezivanja i razrješivanja Crkve, sve ovo što se nataložilo na dušu djeteta, odvoji i što je pohranjeno u pamćenju tijela, izbriše.

Žena se nakon ove molitve više nije javljala. Stoga mislim da je dijete oslobođeno ovoga bolnog sjećanja.

### 1.3

## Dob dojenja

U dobi dojenja stoji dijete potpuno u središtu. Na prvome mjestu nisu naše potrebe i očekivanja kao odraslih, ni koncepti gospodarstva ili izobrazbe, nego ono što dijete treba za razvoj.

Jedna beba ne može napredovati bez ljudske blizine, zaštite i naklonosti. >Da bi se moglo slijediti njezinu prirodnu radoznalost i njezinu urođenu potrebu za izviđanjem, dijete treba zaštitu i sigurnost pouzdana odnosa. Što je situacija za dijete ugroženija, to ono više traži osobu uz koju se vezuje. Dakle onu osobu, kod koje će se osjećati sigurno i zaštićeno. U pravilu je to vlastita majka, koja djetetu posreduje: Volim te i tu sam za tebe. Takvom nepodijeljenom pozornošću i naklonošću dojenče uči prihvaćati ljubav i povjeravati se. Tako u njemu raste prapovjerenje kao velika snaga za čitav život.

Kad beba dođe na svijet, zadaća je roditelja ispravno interpretirati signale koje novorođenče šalje. Uspije li im njezine potrebe utoliti, beba uči da svojim signalima može nešto izdjelovati.

### Božji pogled i plan

Beba na početku još uopće ne zna da je samostojna osoba. Ona tek uči sebe po reakcijama majke opažati. Ako se majka smiješi – beba primjećuje: „Uradila sam nešto ispravno.“ „Moji osjećaji su okay.“ U jednoj sigurnoj vezi razvija dijete zdravo samoopazanje. Započinje osjećati samo sebe.

Za dojenče je nužno da je njegovano i da u sve njegove potrebe utoljene. (zadovoljene). Kad je nahranjeno (nasićeno), držano, tješeno i podragano, radi se više o preživljavanju. Ovo prema volji Božjoj služi tomu da uče povjerenje i iskusuju da je život dobar.

U ovo vrijeme nastaje simbioza s majkom. Symbioza je uzajamna ovisnost u kojoj dva različita organizma žive svoj odnos tako da je on za oba koristan. Majka ima duboku potrebu brinuti se za svoje dijete. Dijete treba ovu naklonost. Majka iskusuje radost i ispunjenje kad se za svoju bebu brine. U zdravu odnosu iskusuju obje da su njihove potrebe dobe i zadovoljene.

Od velikog značenja je dojenje. Ovdje se živi jedno intimno zajedništvo. Dijete može u ovo vrijeme oko 20 centimetara daleko vidjeti. Dakle upravo od njezinih prsiju do njezinih očiju. (Majka koja ne može dojiti, ima mogućnost ovo nadomjestiti s puno blizine, primjerice dok daje bočicu, „Schöppeln (?)“ bebi pružiti kontakt do majčinih prsiju).

Kod dojenja raste u majci tankočutnost (profinjenost). Ona instinktivno zna što dijete treba. Dojenče nikada ne viče bez razloga i ne može u prvih šest mjeseci biti razmaženo. Dijete naklonost doživljava kao poziv za preživljavanje i napredovanje. U djetetu se u ovoj symbiozi ispunjavaju životno potrebne potrebe, koje u njemu hrane tjelesno, duševno i duhovno biće.

Kad je dojenče gladno, njegov se stomačić skuplja a to boli. Dojenčad tada viču i time šalju signal: „Trebam pomoć, molim

pobrinite se za mene!“ Vikanje je za bebe jedina mogućnost pokazati da im nešto nedostaje. Ako majka može osjetiti iz kojih razloga beba viče i odgovarajuće na to reagira, beba će se osjećati voljeno i zbrinuto.

Dojenčad ne trebaju kod dojenja i njege biti primoravana u okvire vremena koje je majci ugodno, nego smiju razvijati svoje vlastite. najbolje vrijeme da se dijete doji i hrani jest onda kad beba ima za time potrebu i to vikanjem priopći. To je od Boga dano da bi dijete u prvim mjesecima života moglo priopćiti vlastite potrebe. Ako ova komunikacija uspije, i majka odgovarajuće reagira, i zadovolji potrebe, dojenčad je tada u svome biću ojačana.

Kad bebe tako iskusuju da čine ispravno kako bi dobili svoju potrebu zadovoljenu, one su tada svoj prvi problem koji ugrožava život riješile. Dijete k tomu kod dojenja uči: Moram se sam potruditi i potrebna je moja zauzetost da se nasitim.

U prvoj godini života dijete treba blizinu i puno ljubavi! To je životno potrebno. Blizina posreduje pra-povjerenje. Koža je najosjetljiviji organ, dodiri ozdravljaju. Možda je to razlog zbog kojega je dijete koje sisa na grudima majke uvijek važeća slika pra-povjerenja. Dijete će ne samo osjetiti da može vjerovati svijetu, nego i prepoznati da se može pouzdati i u sama sebe. U ovoj čvrstoj vezi nastaje sigurnost. Otpornost (elastičnost, gipkost) raste a time i snaga otpora i samoodređenje. Štoviše: Dojenče s ovom ljubavlju iskusuje i naklonost: Bog je dobar. Ja mu mogu vjerovati, mogu se u nj pouzdati. Da, ja imam u svojtu svoje mjesto i trebam postati onaj čovjek kakvim me je Bog stvorio.

Dojenče je potpuno ovisno o osobi odnosa i upija sve kao spužva. Opaža i neizrečena očekivanja, vrlo je osjetljivo i brzo osjeća ako nešto nije dobro. Kad se majka ili otac svađaju, kad je majka tužna ..., dijete još ne zna da ovo nema nikakve veze s njim, nego to primjenjuje na sebe: Ja sam učinio nešto krivo, ja sam tomu razlog. Zato je dobro da roditelji već bebi govore i smiruju ga: „Kad vičem, to nema nikakve veze s tobom. Ti nisi zato krivo. Majci nije dobro. Upravo je tužna. Otac

i majka maju upravo jedan zajednički problem. Idemo s time k Bogu koji će nam pomoći.“

Prapovjerenje je odlučujuće ne samo za tjelesni probitak, nego i za kasniji emocionalni razvoj. Jer bez prapovjerenja ne možemo rasti, ne možemo iza sebe ostaviti prošlost i u budućnosti učiti novo. Samo temelj prapovjerenja može nam dati hrabrost ostaviti poznato i odvažiti se na nepoznato.

### Moguće rane i njihovi korijeni

Simbioza s majkom je prvi odnos. Prije rođenje je dijete još u jednom jedinom organizmu sjedinjeno. Zato dijete nikada prema vlastitoj majci ne mora izgrađivati odnos. On postoji od početka. Ovaj odnos prema majci odražava se najpostojanije na život.

U prvome stadiju života dijete je ovisno i bespomoćno. Ako je žudnja dojenčeta za ljubavlju i naklonošću zadovoljena, dijete uči povjerenje. Ako nije, može ovo pomanjkanje dovesti do teških duševnih smetnji (poremećaja). Ono će postati nepovjerljivo. Nepovjerljivo prema svojoj okolini, svijetu i prema samomu sebi.

Što je veća bol ili strah, to upornije doziva beba primarnu osobu odnosa. Važna je kod osobe odnosa profinjenost (tankočutnost). U jednoj dobroj vezi dijete više kad se razdvaja od majke (osobe u odnosu), smiruje se i raduje kad majka ponovno dolazi. U prvoj godini života može dijete s razdvajanjem od majke jedva da može izdržati jedan dulji vremenski razmak.

Kod jedne poremećene veze dijete daje lako odvojiti od majke i ne pokazuje neku posebnu radost kada ona ponovno dođe. Majke pritom imaju često osjećaj da će sve dobro funkcionirati kad svoju djecu predaju na odgajanje drugima. Ali ovo je opasno. Moguće posljedice su povoljnost (zaštita od „ADHS“, socijalnoga promiskuiteta (primjerice dijete se veže uz svakoga odraslog), ekscesivna (pretjerana) spona (primjerice, kad je sama majka imala paničan strah od razdvajanja), neumjereno ponašanje (dijete treba blizinu, naklonost a umjesto toga dobije čokoladu), psihosomatske bolesti i

agresivna ponašanja u vezi (dijete koje se tuče, uči udarati, ono što je iskusilo, prenosi dalje).

Smrt ljubljena čovjeka često je težak udarac protiv rasta i prapovjerenja. Čak i kad je jedno dijete od svoje majke u ovom razdoblju života dulje vrijeme razdvojeno, može ovo za posljedicu imati doživotne probleme. Kod odraslih može se ovo pokazati u tome da su nesposobni svoju egzistenciju neovisno od drugih razumjeti i osjećati se u ulozi muškarca, žene, oca, majke nesigurnima. Oni se često na različitim mjestima svoga života upuštaju u simbiotske veze s drugima, koje sa sobom donose različite probleme.

### Pitanja za refleksiju

Ovoga vremena jedva da se sjećamo. Stoga ovisimo o tome što nam drugi (roditelji, braća i sestre, djedovi i bake, rodbina) iz ovoga vremena pripovijedaju.

Korisno je zamoliti Duha Svetoga da ovu fazu vrati natrag u naše pamćenje i otkrije gdje smo bili posebno povrijeđeni i obilježeni.

Pritom mogu pomoći sljedeća pitanja:

Što mi se pripovijedalo o početku moga života: o vremenu trudnoće, o rođenju, o prvome vremenu nakon rođenja, o prvoj godini života?

Majka ustanovljuje trudnoću: Kako reagira? Kako reagira otac? Kako druge osobe u obiteljskome okruženju? Prestrašeno ili radosno?

Kako je moja majka doživjela trudnoću? Kakvo je bilo njezino zdravlje? Što je u ovo vrijeme doživljavala? Kako se odvijao porod? Jesam li poslije poroda bio kad majke zaštićen?

Jesam li se rodio u jednu skladnu vezu roditelja ili u napetu i tešku vezu, samohrana majka?

Jesam li bio voljen, očekivan, prihvaćen, potvrđen ili sam u ovo vrijeme iskusio odbijanje?

Jesam li odmah nakon poroda mora u inkubator i tako trpio samoću, ostavljenost, manjak majčine naklonosti?

Jesam li bio bolestan pa stoga morao u bolnicu?

Kakva je bila situacija s braćom i sestrama i moj položaj u slijedu braće i sestara?

Jesu li starija braća i sestre dobivala dovoljno pozornosti kad sam se ja rodio?

S obzirom na vezu: Je li moja emocionalna veza prema mojim roditeljima bila sigurna, zaštićena, više nesigurna ili život jedno pored drugoga?

Jesam li odrastao u svojoj obitelji ili kod djeda i bake, u udomiteljskoj obitelji?

Jesam li dan na posvojenje ili sam nakon prvih mjeseci doveden u dječje jaslice?

Dobro je o svemu ovome čega sam svjestan razgovarati s nekom prisnom osobom i za konkretne povrjede, rane i situacije moliti za ozdravljenje.

### **Ozdravljajući putevi: Prva životna faza: Naučiti povjerenje**

Možemo moliti za ozdravljenje naših emocionalnih rana jer je u Bogu sve što smo doživjeli, sadašnjost. Stoga se možemo u mislima vratiti natrag u pojedine faze razvoja i zamoliti Duha Svetoga da nam pokaže korijene boli, naše deficite kao i naše reakcije na njih. Ovo je posebno važno u ranome vremenu našega života koje nam je nadaleko nepoznato.

Kod molitve za ozdravljenje uzima me Isus u naručje i vodi me na mjesto boli. Pokazuje mi kako je tada potpuno sa mnom osjećao, sa mnom trpio, zajedno sa mnom bio srdit zbog nepravde koja mi je bila nanesena. Daje mi osjetiti a i pokazuje mi kako su me roditelji podupirali, tješili i jačali. Ozdravljenje mojih sjećanja događa se tako da ja opažam (postajem svjestan) kako me Isus prima (uzima) u svoje ljubeće srce. U njemu primam nanovo njegovu ljubav.

Isus tako dogođeno ne čini nedogođenim. Ali me ozdravlja od gorke boli, koja se usjekla u moje sjećanje Tako mogu njegovim očima nanovo gledati prošlost. To mi pomaže da ostavim pripisivanja krivnje i oprostim gdje mi je bila nanesena nepravda.

Isus također pokazuje kako su me krive reakcije na primljene povrjede ranije sputavale (ograničavale). Pomaže mi da iziđem iz negativnih modela ponašanja koja sam usvojio da se zaštitim od daljnjih povrjeda i da se na njegovoj ruci odvažim za nove korake.

Važno je kod molitava za ozdravljenje svjesno stati pred Isusa Krista kao je na križu ponio i sve naše patnje i boli (*usp. Mt 8,16-17*). Najidealnije je da se ovo dogodi pred izloženim presvetim, gdje je Isus kao pravi čovjek i pravi Bog tjelesno (stvarno) prisutan u svojoj ozdravljujućoj ljubavi na križu.

U ovoj prvoj fazi moga života posebno me je obilježilo ono što sam dobio: ljubav, prihvaćanje, potvrda ili odbijanje. Ako sam u ovo vrijeme iskusio odbijanje, mogle su iz toga nastati duboke rane koje jako otežavaju moje odnos s Bogom, prema samome sebi i prema bližnjima. Ja mogu osjetiti strahove ili blokade. Možda se katkada u meni pojave agresije i osjećaji mržnje, a da ja ne znam, zašto.

U prvoj fazi života Božji je plan da u meni nastane prapovjerenje, povjerenje u život, u mene samoga, u Boga i u njegov dobri plan sa mnom

Trojedini Bože, dolazim k tebi kao svome Stvoritelju, Otkupitelju i Spasitelju. Najprije ti zahvaljujem za svoj život, za tvoj neopozivi Da izrečen još prije moga začeca. Hvala što iza moga života stoji jedna vječna rijeka ljubavi koja izlazi iz tvoga Srca.

## **Začće**

Isuse, donosim ti sada svoje začće. Ti poznaješ sve okolnosti moga začća. Znaš jesam li u trenutku svoga začća bio željen, dobrodošao ili ne. Znaš da li je nad mojim začćem bilo jedno posve svjesno „Ne“ oca i majke. Znaš što je moja majka osjećala kad je prepoznala da je sa mnom zatrudnjela. Znaš jesu li se pripremali ne prihvatiti dijete.

Isuse Kriste, zahvaljujem ti što si u svemu što si bio prisutan u svemu što se u mome životu događalo. Znaš sve što sam doživljavao.

*Sada mogu Isusu reći sve čega sam svjestan.*



Isuse, molim te, dođi svojom ljubavlju, svojom radošću i svojim Da sada u trenutak moga začeca. Obujmo me svojom ljubavlju i ozdravi sve negativne osjećaje odbijanja. Daj mi u mome srcu osjetiti: „Ja smijem biti. Ja sam željen. Da, ti si me odvijeka želio (htio) i ljubio.“

## **Trudnoća**

Isuse, sada ti donosim vrijeme u krilu moje majke. Ti poznaješ sve što je moja majka doživjela, tugu, strahove, stres, osjećaje krivnje i bol i što sam ja duboko osjetio. Znaš je li se ona meni radovala ili je trudnoću sa mnom što je moguće dulje prikrivala ili me je htjela pobaciti. Također znaš jesu li na meni duševne tjeskobe izrečenom kletvom i sve ne-dobro u podsvijesti ostalo. Isuse, donosim ti sada sve negativne utjecaje koji su preko moje majke prešle nam mene još u majčinu krilu.

*Sada mogu Isusu reći sve čega sam svjestan.*

Isuse, očisti i ozdravi nesvjesne dubine moje duše.

## **Porod**

Isuse, donosim ti sada svoje rođenje. Ti znaš sve jer si bio prisutan. Znaš je li to bio dug, težak porod, kasni ili rani porod, carski rez ili porođaj porodničkim kliještima, je li uveden vakum, da li sam zaostao u porođajnom kanalu... Znaš koje sam strahove pri porodu osjećaj.

*Sada mogu Isusu navesti sve situacije, koje sam možda od svoje majke (oca, djeda ili bake...) saznao.*

Isuse, molim te, prođi sa mnom još jednom proces rađanja i ozdravi sve izdržane strahove. Daj mi odahnuti, daj mi osjetiti da sada više nisam ugrožen. Prožmi svojom božanskom snagom svaku stanicu moga tijela i ozdravi svaku bol i moju podsvijest. Pođi sa mnom u ovaj novi svijet koji me očekuje izvan majčine utrobe.

Isuse, možda sam odmah nakon rođenja bio rastavljen od majke, došao u inkubator ili sam odmah predan na posvojenje. Isuse, ti znaš koliko duboku napuštenost (ostavljenost) i samoću sam tako podnio. Isuse, molim te, odvoji od mene sva negativna opterećenja i sada

ozdravi sve ove povrjede ostavljenosti, samoće, tuge, strahova i svakoga nedostatka u mome najdubljem biću.

## Faza dojenja

Isuse, donosim ti sada vrijeme moje faze dojenja, vrijeme u kojemu je nastala simbioza s mojom majkom (ili nekom drugom osobom u odnosu). Isuse, ti znaš jesu li životno prijeko potrebne potrebe kao zaštićenost, sigurnost, zaštita i naklonost, biti podragan i utješeno, zadovoljene i time moje tjelesno, duševno i duhovno biće nahranjeno ili nije. Isuse, ti znaš jesam li naučio povjerenje ili je nastala smetnja u vezi i ja postao nepovjerljiv.

Isuse, položi sada duboko u mene ono što sam nužno trebao za život a nisam primio: prihvaćenost, voljenost, zaštićenost, zaštitu i sigurnost. Privuci me k sebi i daj mi osjetiti i iskusiti tvoju ljubeću prisutnost, tvoju naklonost, tvoje priznanje, tvoju zaštićenost i tvoju bezgraničnu ljubav. Učvrsti tako u meni prapovjerenje. Osposobi me moći potpuno se povjeriti tebi i ljudima. Daruj mi duboko povjerenje da je život dobar. Amen.

Hvala, Isuse, za tvoje Da mome životu, za tvoju preobilnu ljubav. Tvojom snagom opraštam svim osobama koje su mi u ovo vrijeme na bilo koji način naškodile. I njih ozdravi i blagoslovi. Amen.

## Iskustva ...

Judita se godinama borila sa strahom i nepovjerenjem prema Bogu. Kad je na svijet donijela svoju kćerku, bila je preplavljena ljubavlju prema njoj. Kad je jednoga dana držala svoju kćer u naručju i dojila, počela je radosna zbog ljubavi prema svojoj kćeri plakati. Zatim je čula Boga govoriti: „Stvarno ju ljubiš, zar ne? Rekla je: „Da, jako ju volim.“ Nato Bog: „Ja tebe ljubim još više.“ A Judita: „Ne, ti to ne činiš.“ Nato će Bog: „Ipak, i ćutim radost više kad hranim tebe nego što osjećaš ti kad hraniš svoje dijete.“ Ova majka je u ovome trenutku iskusila ozdravljenje svoje slike Boga. Rekla je: „Bog mi je morao darovati dijete da bi mogla razumjeti njegovu ljubav“ (Iz: „Vjera koja ozdravlja“ [Glaube, die heilt], M./D./S. Linn, Styria Verlag, str. 53-54).

## Majčinska Božja ljubav – posredovana preko Isusove Majke

Sa 44 godine sudjelovao sam 30 sana na kontemplativnim duhovnim vježbama. Na poziv moje pratiteljice duhovnih vježbi počeo sam nakon jednoga tjedna šutnje meditirati ime „Marija“. Ponajprije bez opipljiva učinka.

Jedna pukotina i bol prolazili su ipak trenutačno čitavom mojom dušom, kad mi je nekoliko dana kasnije rekla da od sada trebam kod molitve pokraj sebe pozvati svoju majku i uvijek ju na šetnu „sa sobom uzimati“. Marija i moja majka, s time nisam imao nikakvih svjesnih problema, ali ni nekog srčanog odnosa prema njima. Samo sam prema osjećanju osjećao distancu. Petnaest dana trajao je put s ove dvije žene, koji me je doveo na temelj, ali i u prije-natalnu fazu moga bića.

Nutarnje slike, opažanja i „vizije“ dale su mi vidjeti nevolju moje majke i sve ono što je ona od strahova, opterećenja i otuđenosti podnijela i kako je sve ovo ušlo u mene. Tako sam na nov način zavolio svoju majku. U dubokim slojevima moga bića pukotina je počela ozdravljati.

U vezi s ovim iznutra sam primijetio, da mi je Isus htio darovati svoju majku. U Mariji sam potom doživio svoju „željenu Majku“, koja se s mojom nutarnjom boli solidarizirala i mene, na moje veliko čuđenje (divljenje), u svim mojim djetinjim potrebama prihvaćala i potvrđivala. S radošću pokazuje Marija ljudima dijete u svome naručju. Na ovoj slici vidio sam sebe u njezinu naručju i kako je Marija sva radosna mene pokazivala svijetu. Ovo je dalo da u meni oživi dijete. Presretno je bilo dijete u meni, koje je pronašlo svoju <Majku i smjelo potpuno biti ono (dijete).

## Ozdravljenje odnosa prema majci

Puno godina, dok nisam pronašla živu vjeru prema Isusu, nisam mogla oprostiti svojoj majci što me je kao dijete u jednoj velikoj nevolji ostavila samu. Osvrćući se postala sam svjesna da je moja majka sa sedmero djece od rana jutra do kasne večeri imala pune ruke posla, preko dana pomagala na polju, i zato bila preopterećena i zbog toga puno bolesna ležala u krevetu. To mi je pomoglo da svojoj majci

oprostim. Time sam mislila da je sada sve u redu. Ali kad sam na jednom tečaju „duhovnih vježbi“ sudjelovala na „nutarnjem ozdravljenju“, moj je odnos prema mojoj već davno pokojnoj majci potpuno ozdravio.

Od moga životnog predanja Isus je uvijek bio najvažnija osoba u mojim molitvama i mome životu. Kasnije sam pronašla put do nebeskog Oca i do Duha Svetoga. I premda sam molila i „Zdravomariju“, u svim svojim nakanama uvijek iznova sam se obraćala izravno Isusu. Jer sam primijetila da sam prema Mariji imala više distanciran odnos, često sam molila: „Isuse, ako hoćeš daruj mi veću ljubav i prema svojoj Majci.“

U duhovnim vježbama za vrijeme predavanja upućivani smo na vrijeme djetinjstva da se, i kada nismo svjesni nikakvih povrjeda iz ovoga vremena, prenesemo u prizor Betlehema. Zamislite si betlehemsku štalu u kojoj se Isus rodio. Udite svim svojim osjetilima u ovaj prizor. Zamislite si kako Marija i Josip drže Isusa u naručju i nježno ga ljube. Zatim zauzmite Isusovo mjesto. Dopustite Mariji da vas drži i u sebe primite svu ljubav koju vam vaša majka od začeca nije mogla dati. Zatim pripustite da vas ljuljaju Josipove snažne ruke. Dopustite da vas ispune njegova ljubav i sigurnost koju vam vlastiti otac nije mogao dati. Možda si možete zamisliti da vaši vlastiti roditelji stoje sada tu uz Mariju i Josipa.

Potpuno sam se upustila u to i zatvorila svoje oči. Kad sam si ovaj prizor tako slikovito zamislila, bila sam vrlo dirnuta i iznutra su potekle suze. Marija me je držala na svojim rukama i ja sam smjela osjetiti njezinu ljubav i bila jednostavno sretna. Odjednom je uz Mariju stajala moja majka i Marija me je bez riječi predala u naručje mojoj majci. Ova slika mi je posve jasno pokazala da Mariju nisam mogla od srca prihvatiti jer je jedan ostatak odbijanja i nepomirljivosti ili zlopamćenja prema mojoj majci bio prisutan. (Ana)

## 2. faza:

# Rano djetinjstvo: Otkriti osobnost

(18 mjeseci do 3 godine)

Rano djetinjstvo dijeli se u dvije faze: prvo potreba za otkrivanjem i drugo takozvana dob prkosa.

## 2.1

### Rano djetinjstvo: upoznati okolinu

Od šestoga mjeseca započinju djeca polagano napuštati simbiozu s majkom. U vrijeme prijelaza od dojenčeta do malena djeteta razvija se potreba za otkrivanjem i istraživanjem.

#### Božji pogled i plan

Maleno dijete hoće saznati što se u njegovoj okolini događa. Čim se poveća njegov radijus kretanja, ono započinje istraživati okolinu. Sve moguće iznese, dodirne i istraži, katkada i rastavi. Djeca su radoznala i hoće razumjeti kako nešto funkcionira. Djeca hoće djelovati samostalno i započinju razvijati svoje vlastite motivacije. Djeca osjećaju: „Ja hoću to sam učiniti!“ Hoće iznaći što im sve uspijeva. Započnu slagati gradbene blokove, čepiti rupe ...

Smjeti sam jesti jedna je od daljnjih važnih aktivnosti kod koje se vlastite motivacije i porivi pojačavaju. Ova faza prema Božjemu planu služi tomu da postanemo kreativni i motivirani ljudi s puno inicijativa.

U fazi otkrivanja sve se stavlja u usta i okuša. Djeca žele istražiti što je ispod, iza, gore i unutar jedne stvari. U ovo vrijeme formira se sposobnost zamišljanja i orijentacije u prostoru. Temeljne potrebe za naklonošću prisutne su i dalje i važne su jednako kao i potrebe koje se nanovo razvijaju da istraže svijet.

Kad se djeca smiju slobodno razvijati, dolazi sada jedno vrijeme mrljanja. Dijete veseli nešto istresti. Uzbuđeno je promatrati kako

izgleda kad se recimo pošprica mlijekom, sokom, juhom ... Ovamo spada i razmazano jelo po licu. Dobro je kad djeca smiju biti prljava, a da ne osjećaju odbijanje roditelja. Isto tako, kad se roditelji mogu zbog toga smijati i nadalje im darivati svoju ljubav i pažnju.

### Moguće rane i njihovi korijeni

Kad odrasli pitaju: Gdje je ostala moja motivacija? Zbog čega prepuštam drugima da moje loše obavljene zadatke ponovno dovedem u red, umjesto da sam preuzmem odgovornost? Može li to upućivati na to da su oni za vrijeme istraživanja u svome razvoju bili više ograničavani i rukovođeni.

Možda je moja majka u vrijeme kad sam uživao u mrljanju, svaku i najmanju mrlju odmah izbrisala i moje lice očistila. Time mi je moja majka dala do znanja da nešto sa mnom nije bilo u redu. Možda nisam bio ohrabren da jedem samostalno i tako sam u vlastitoj motivaciji oslabljen i još više ovisio o majci.

Djeca, od kojih roditelji uvijek iznova traže da se ponašaju „pristojno“, uče prilagođivati se i pred ljudima igrati neku ulogu. Oni brzo više paze na želje drugih nego na procese u njihovoj nutrini. Kao odrasli daju se takvi ljudi više određivati željama i očekivanjima drugih nego vlastitim poticajima. Ako ljudi nemaju nikakva pristupa k samima sebi i malo osjećaja za svoje vlastite potrebe i osjećaje, tada nedostaje i jedan važan preduvjet da se može čuti Božji glas i dopustiti da se bude vođen Duhom Svetim. Jer Duh Sveti govori i preko naših ljudskih osjeta (osjećaja).

Ako se u ovoj dobi (ili kasnije) u obitelji rodi jedna mala sestrice, malo dijete može postati ljubomorno jer se bebi pridaje puno vremena i čim više, dobiva punu pozornost. Ako jedno dijete reagira ljubomorno, dobro je objasniti mu da je beba sada još posve bespomoćna i ovisi o majci. Često pomaže kod njege bebe uključiti i dijete. Važno je kao roditelji o potrebama starijega djeteta pitati i u to se upustiti.

Ljubomora može (kasnije) nastati i ako se braća i sestre međusobno uspoređuju i nadarenosti u školi, u glazbi, kod sporta ...

posebno ističu. Ljubomora je najčešće krik za pomoć i nastaje iz osjećaja da bi moglo dobiti manje naklonosti, ljubavi i pažnje od sestrice (braće i sestara). Ovo se može izraziti u strahu, srdžbi, agresiji, bespomoćnosti, ali i tugom i povlačenjem.

Tek u dobi od otprilike dvije godine je potrebno započeti sa svjesno strukturiranim odgojem. Dotle je bolje pažljivo ne pridavati pozornost nego htjeti odgajati pritiskom.

## 2.2

### Faza prkosa: Učiti autonomiju (2 do 3 godine)

S dvije godine razrješuje se simbioza s majkom. Dijete se postupno razvija u samostojnu osobu. Uči razvijati svoju vlastitu volju i dobivati što ono hoće. Razvija svoju samostojnost i više ne govori o Sari, Petru – nego o „Ja!“ Govori: „Ja hoću! Ja neću! Dijete uči otkrivati vlastitu osobu. Postaje neovisnije, pokušava dokazati svoju volju pred roditeljima i suprotstavlja im se. Dijete kima glavom i govori; „Ne, neću!“ Gotovo na sve odgovara snažnim „Ne“.

Kad se dijete odlučuje za svoju vlastitu volju, onda to ne znači odvajanje od majke, nego potragu za vlastitim sebstvom, da bi moglo pronaći posve nov odnos prema majci.

U ovo vrijeme iskusi dijete da se njegova djela odražavaju na druge. Ono uči kako se u obitelji prema braći i sestrama, prema roditeljima, kao i prema drugoj djeci i odraslima ispravno ponaša. Ovaj „socijalni ugovor“ tvori okvir kako je moguće s drugima dobro izlaziti na kraj i živjeti. Bavljenje socijalnim ugovorom dovodi do spoznaje da ima stvari koje se mora činiti htjelo to dijete ili ne, ima li za to volje ili nema.

#### Božji pogled i plan

U ovo vrijeme počinje se razvijati neovisnost i vlastiti identitet. Imati jedan identitet znači znati tko smo i tko trebamo biti. Ako ne znamo tko smo, kako tada možemo zauzeti mjesto koje nam je Bog

namijenio? Dijete treba iskusiti da je u redu biti samostojno biće. Sada se mora razračunati s obiteljskim (društvenim) zahtjevima kako se ima ponašati. Dijete započinje sjećati se kako može nešto učiniti. Istodobno se počinje razvijati savjest a time i osjećaj stida. Dijete polagano započinje razlikovati „dobro“ i „zlo“ a time postajati i odgovorno za svoje ponašanje.

Bog je odredio ovo vrijeme za dijete za to da iziđe iz svoje ja-usmjerenosti, iz nekritičkoga i spontanim poticajima ravnana stila života. Ono uči prve korake samokontrole i donositi dobre odluke. Uči biti vlastita osoba, samo odlučivati, odvojeno od majke i od drugih. Uči neovisno razmišljati i samostalno rješavati male zadatke. Njegova se samostalnost razvija onoliko koliko pokuša razvijati svoju vlastitu volju i dobivati što ono hoće. Stid nastaje onda kad dijete provodi svoju vlastitu volju i pritom doživi kako je njegova osoba odnosa razočarana jer ne ispunjava očekivanja.

Djeca u ovoj dobi trebaju puno pozitivne potvrde. Trebaju potvrdu da bi naučila na dobar način uložiti svoju volju. Roditelji moraju djeci pokazati svoje odobravanje ako učine nešto ispravno i pospješivati njihovu samostalnost. U ovom stadiju oblikuje se nutarnja snaga otpora: „Ja imam vlastito Ja i mogu stajati na svojim nogama. Mogu donositi odluke i ne moram čekati na to dok se situacija (položaj) promijeni.“ Zdrava volja je važna za tjelesno i emocionalno zdravlje.

Ali djeca mogu svoju volju založiti i bezobzirno i nastupiti kao mali tirani. Ona mogu s druge strane svoju volju malo založiti i uvijek se skromno smješkat. Bog ipak želi da djeca (i odrasli) nauče ići svojim vlastitim putem jer su jedinstveni i da za svoje odluke preuzmu odgovornost.

### **Mogući krivi stavovi i njihove posljedice**

Ovdje se ne radi o anti autoritarnom odgoju kod kojega se više ne postavljaju nikakve granice i djetetu dopušta provoditi svoju vlastitu volju. Roditelji mogu djetetu u ljubavi signalizirati da njegovo ponašanje nije ispravno. Katkada je potrebna i stanovita strogost i



odlučnost sa strane roditelja da bi se od djece udaljilo štetu. Nitko neće svome djetetu dopustiti da odvrne plinski pipac, dodiruje vruću ploču štednjaka ili se igra s britvicom za brijanje. U za dijete opasnim situacijama moraju roditelji svom odlučnošću reći „ne“.

U ovo vrijeme će dijete svoju volju prema roditeljima testirati i dobro je tako. Ali ono mora naučiti da ima situacijā u kojima ono ne može slobodno odlučivati, nego se mora podvrgnuti volji roditelja. Ako se ovo ne događa, dijete će postati tiranin, diktator: Svi se moraju ravnati prema njegovoj volji i ono će i kao odrasla osoba neprestano drugima htjeti nametati svoju volju.

Kako mogu odrasli ustanoviti da su se u ovo vrijeme dogodile povrjede? Jedan primjer: Majka čuje da je njezina odrasla kći bolesna. Nazove ju i ponudi joj da ode k njoj i da joj pomogne. Ali kći govori: „Mama, ne trebaš dolaziti, već ću se snaći!“ Kako majka reagira? Osjeća li se povrijeđeno, odbijeno ili govori: „Krasno, kakvu kćer imam!“ Je li majka pospjela samostojnost ili ovisnost?

Jedna velika pogriješka roditelja sastoji se u tome da volju djeteta suzbiju, tako dijete ni kasnije ne može donijeti vlastitu odluku. Dobar je stav roditelja ako kažu: „Da, jednostavno pokušaj! Cijenim te, ali ako to ne funkcionira, tu sam i dalje da ti pomognem!“ Naprotiv, stav: „Ne, preopasno!“, „Ne, ne smiješ, ne možeš, ne trebaš!“ je ponižavajući i kočeci i može dovesti do dubokih sumnji u ispravnost vlastite odluke i vlastitih potrebā. Ako u djeci ne raste osjećaj da imaju vlastitu volju i preuzimaju vlastitu odgovornost, kasnije ih i jedan banalan doživljaj može baciti u kaos.

Trening za nošu (toalet) u ovo je vrijeme dobro polje učenja. Djeca mogu treningom već vrlo rano biti čista i uredna, ali ona tako ne uče sama kontrolirati poticaje iz svoje vlastite nutrine i stvar prepuštaju roditeljima. Ona se podređuju izvanjskim mjerilima odgoja. Tako nastaje podređenost koja nije sloboda nego bezvoljnost (slabost volje).

Jedno dvogodišnje dijete osjeća i zna kako može potaknuti srdžbu majke i oca. Način kako roditelji na to reagiraju, obilježava dijete. Ako

ga se tuče, ono uči izražavati srdžbu preko udaraca ili neke druge primjene sile.

Ako je jedno dijete moglo svoje roditelje zastrašiti srdžbom i pobunom i dobilo ono što hoće, ono je tada naučilo da svojim roditeljima i drugim ljudima ovladava svojom srdžbom i napadima bijesa. Ono će i kao odrasla osoba neprestano htjeti provoditi svoju volju.

Suprotno se događa ako dijete doživljava neku vrstu dresure. Ono se zbog prijetećih kazni podvrgava volji roditelja. Ali time nema nikakve mogućnosti, odnosno nikakva slobodna prostora da se razračuna s vlastitim potrebama, da ih upozna i s njima dobro postupa.

Tko je odrastao s dominantnim roditeljima, za njega je vjerojatan jedan takav stil života. Izvanjska kontrola sprječava djecu u tome da postanu neovisna, da samostalno razmišljaju i sami svladavaju zadatke. Tko je kontrolom i dresurom ranjen, može postati bahati pobunjenik ili pasivni puzavac (ulizica).

U ovoj fazi razvoja je važno da u djetetu raste nutarnja snaga otpora: Ja imam svoje vlastito sebstvo i mogu stati na svoje noge. Ništa mi ne može uzeti tlo pod nogama. Svojom voljom mogu reći „ne“ svemu što me u jednoj situaciji blokira. Mogu iznutra rasti donoseći odluke a ne se nedjelatno pouzdavati u to da će se moj položaj promijeniti. Zdrava volja jača tjelesno i emocionalno zdravlje. To se često pokazuje da mnoge bolesti ovisnosti (neumjerene težnje) imaju svoje korijene u ranjenoj autonomiji.

Iz pisma jene logoterapeutkinje: „Ima nažalost roditelja koji hoće proizvesti ili postići ovisnost o djeci, da djeca njima služe. To je primjerice slučaj kod narcisoidnih ili psihopatskih poremećaja, koji nažalost nisu rijetki. Djecu će smatrati kao produljenje roditelja i trebaju ih iskoristiti; to postoji u najrazličitijim izražavanjima. Ovi roditelji ne mogu osjetiti ljubav nego samo gnjev ako se njihovu volju ne ispuni. Oni uvijek pokušavaju svoju volju provesti bilo očitim ili suptilnim manipulacijama, obmanjujućom ljubavlju ali i okrivljivanjem i nasiljem.

Ako ova djeca kao odrasli tada nauče osloboditi se ovih ovisnih struktura i živjeti svoj vlastiti život, u konačnici postati onakvi kakvima ih je htio Bog a ne njihovi roditelji, tada sa strane roditelja postoje masivni otpori. Ovi se ljudi moraju često boriti s masivnim stanjima krivnje i imaju poteškoća ostaviti destruktivno idealiziranje svojih roditelja. Oni katkada uspiju izići iz ovih destruktivnih kontakata, ali nerijetko ostaje jedna podsvjesna veza kojom roditelji posežu za svojom djecom. Time pogođeni (ljudi) osjećaju jednu nesklonost, štoviše mržnju prema svojim roditeljima, jer osjećaju da im ovi ne žele ništa dobro. To ih gotovo pritišće kao 'prokletstvo'. Ovo se može očitovati u rečenicama roditelja kao što su sljedeće: 'Ti pripadaš nama i zločest si ako se za nas ne brineš.' U terapijskome radu može stara bol ozdraviti, mogu se strukture ovisnosti riješiti, izgraditi stabilne Ja-strukture, ali kod navedene teme nailazi terapijski rad na svoje granice.“

### Pitanja za refleksiju

Sljedeća pitanja mogu ukazati na moguće rane i na krive stavove koji iz toga rezultiraju:

Koja sam iskustva kod „Ne“ doživio? Je li majka (otac) prijetila: „Ako ne učiniš ovo... m razboljet ću se, rastužit ću se...“?

Kad govorim o sebi, govorim li „ja“ ili „ono“?

Ima li svoje vlastito mišljenje, svoju vlastitu volju?

Mogu li imati neko drugo mišljenje od okoline? Što pritom osjećam?

Kako reagiram danas, kad drugi na moj prijedlog govore „Ne“? Mogu li to prihvatiti ili reagiram uvrijeđeno, postajem li srdit?

Opazam li danas kod sebe neku vrstu sumnje u sebi: Sada bih morao staviti svoga muža, svoju ženu – ali sam iznutra nesiguran. Osjećam li zbunjenost (predrasude): Sada bih trebao s nekim razgovarati, ali...?

Trebam li uvijek nekoga tko će me potvrditi, prihvatiti a da si ne mogu objasniti zašto je tomu tako?

Mogu li jasno reći „Ne“?

Jesam li kao dijete smio samostalno donositi odluke?  
Tko je u mojoj obitelji bio dominantna osoba?  
Kako danas reagiram na snažne, samosvjesne ljude?  
Jesam li kao dijete smio biti (biti potrebit) ili sam morao već ranije  
ispuniti očekivanja?  
Moram li uvijek misliti svojom glavom?  
Jesam li brzo srdit, jogunast i uvrjedljiv?  
Jesam li imao braću i sestre? Jesam li bio na njih ljubomoran?

### Dopunski „Možda“ ...

Od ovoga vremena života možemo se sve više sjećati događaja u našem životu. Da bismo ih sebi posvijestili formuliramo kao dopunu nekoliko „Možda“. Možda ...

Možda sam trpio strahove zbog gubitka i manjak roditeljske ljubavi, jer sam u ovo vrijeme boravkom u bolnici, smrću ili nekim drugim događajem bio rastavljen od oca i majke?

Možda nisam imao slobodna prostora da se razračunam s vlastitim potrebama i s njima postupam?

Možda sam neprestanom kontrolom bio sprječavan da budem neovisan, da samostalno razmišljam i da sam svladam svoje zadatke?

Možda su me roditelji uvijek iznova pozivali i od mene tražili da se ponašam pristojno?

Možda sam se prilagođivao i nisam naučio preuzeti vlastitu odgovornost?

Možda su mi moji roditelji uskratili svoju ljubav kad nisam učinio ono što su oni od mene htjeli?

Možda sam bio kažnjavan kad sam htio okušati svoju vlastitu volju?

Možda sam moramo uvijek činiti ono što su govorili roditelji te nisam mogao razviti svoju vlastitu inicijativu?

### Ozdravljujući putevi: Rano djetinjstvo: Otkrivena osobnost

Kad je prisutno prapovjerenje, u vrijeme od oko 18 mjeseci do tri godine radi se prema Božjoj volji o tome da otkrijem svoju vlastitu osobnost i razvijem samostalnost. U vezi s time mogu moliti:

Isuse, dolazim sada k tebi i zahvaljujem ti što znaš sve što sam u ovoj fazi moga života doživio i pretrpio. Ti si ne samo bio tu, nego si u svemu i osjećao sa mnom, podupirao me i tješio.

Sada ti donosim sve povrjede u vremenu, kad se radilo o tome da razvijem svoju vlastitu osobnost, upoznam svoju vlastitu volju i okušam ju.

*Sada mogu pred Isusa staviti sve čega sam kroz refleksiju i dopunske Možda ... postao svjestan.*

Isuse, molim te, ozdravi sve što je na ovim područjima ranjeno, sva negativna sjećanja i osjećaje manje vrijednosti. Položi puninu svoje milosti na sve moje rane. Oslobodi me svih tjeskoba, stavi u sve rane ulje pomazanja Duha, kako bih mogao veseo odahnuti.

Potvrdi moju osobnost i daj mi sigurno i veselo Da, da je dobro imati vlastitu volju. Daj mi hrabrosti, očitovati svoje vlastito mišljenje, izraziti svoju vlastitu volju i osloboditi se ovisnosti o drugim ljudima. Učvrsti me svojim Duhom da bih ondje, gdje je to opravdano mogao reći „Ne“. Daj mi u mojoj osobnosti sazrijevati i rasti i povedi me u slobodu djece Božje. Daj mi jedno veselo Da prema meni samome, prema samostojnosti moje osobe!

Isuse, daruj mi milost oprostjenja ljudima koji me nisu podupirali u tome da razvijem svoju vlastitu volju i da postanem samostalan čovjek. Tvojom snagom opraštam svim osobama koje su mi u ovo vrijeme na bilo koji način naškodili. I njih ozdravi i blagoslovi.

Hvala, Isuse, za puninu tvoje milosti i tvoje velike ljubavi. Amen.

### **Molitva Getsemani**

Sljedeća molitva može nam pomoći da s Isusom rastemo u osjećaju za samostalnost, da bismo s njim mogli reći „Da“ i „Ne“. Ona nije prikladna za to da mogu prihvatiti jednu tjelesnu ili psihičku bolest!

Stisnite svoju ruku u šaku (pesnicu), oćutite napetost. Zamolite Isusa da vam pokaže jedan odsjek u vašem životu u kojemu ste osjećali jednu veliku nutarnju napetost. Doživite kako Isus sada u vama dijeli vaše naprezanje, napetost koja vas zadržava od toga da primite i darujete ljubav.

Slijedite u vašoj predodžbi Isusa u Getsemanski vrt i zamislite si kako osjeća naprezanje i bori se s odlukom. Ponovite s njime njegove riječi: „Oće, ako je moguće, neka me mimoiđe ovaj kalež.“ Ponovite ove riječi više puta sve dok i sami ne mognete iznutra uz njih pristati. Dok ove riječi izgovarate, duboko udahnite i uzmite u sebe Isusovu snagu da promijenite ono što možete promijeniti.

Zatim s Isusom ponovite riječi: „Ali ne kako ja hoću, nego kako hoćeš ti.“ Dok ove riječi ponavljate više puta, otvorite svoju šaku i položite ovu situaciju u Isusove ruke. Od njega sada dolazi puno snage da one situacije, koje se ne daju promijeniti, možete podnijeti. (Iz. Vjera koja ozdravlja“ [Glaube, der heilt], M./D./S. Linn, Styria Verlag, str. 79).

### 3. faza:

## **Dob igre: Razviti inicijative – Donositi odluke**

(3 do 5 godina)

Prve dvije faze života tvore takozvani temelj našega života. Od temelja jedne zgrade ne vidimo ništa. On je ispod zemlje. Ali ako su ondje napukline, tada je čitava kuća ugrožena. Zato je odlučujuće važno temelju posvetiti puno pažnje.

### **Božji pogled i plan**

Roditelji su olakšani ako je kod njihove djece faza prkosa prošla. Sjeca su sada vrlo sposobna primati. Čini se da im ništa ne izmiče. Sve hoće točno znati. Rado se igraju, puno i brzo uče. Jezik i svijet predodžbi razvijaju se dalje. To je vrijeme mnogih „Zašto?“-pitanja. Djeca ove dobi govore i pitaju jako puno i osjetljiva su za potrebe svojih roditelja.

Dijete je već iskusilo: JA sam samostojna osoba. Mogu nešto! Ono sada uči donositi vlastite odluke, kao primjerice kod igre i opažati posljedice. Dijete u ovo vrijeme urasta u svoj identitet. Identitet znači: „Ja znam tko sam i tko hoću biti.“

Sada se opaža vlastiti spol koji roditelji čine vidljivim oblačenjem djeteta. Djeca se poistovjećuju s ulogama oca i majke. U ovoj fazi su roditelji veliki uzor djece. S puno stvarateljske inicijative pokušavaju djeca činiti isto što i roditelji. Rado pomažu, oponašaju. Hoće i moći što mogu odrasli i velika braća i sestre.

U jednoj zdravoj obitelji pokazuje majka djetetu što njoj znači otac, i otac pokazuje djetetu što mu znači majka. Djeca hoće dobiti sigurnost da mogu jednoga dana postati onakvi kao i njihovi roditelji. Djevojčica želi postati kao majka a dječak kao otac. Dječak želi biti jak isto kao i otac, njegova sestra lijepa kao i njezina majka. Jedno dijete osjeća: Dobro je i lijepo biti majka ili otac.

Roditelji šalju djeci važne informacije koju će ulogu kasnije kao odrasli zauzimati u obitelji i društvu. Kad jedan dječak hoće postati kao otac a djevojčica kao majka, to unaprijeđuje daljnje korake zrelosti.

Ako rastavom ili smrću izostane jedan od roditelja, ovo dovodi do intenzivnije veze uz preostalu osobu odnosa što kasnije otežava od nje se odvojiti. Važno je: Jedno dijete ne smije nikada postati nadomjestak za jednoga od roditelja. Kod rastave je također važno djetetu objasniti da ovo nema nikakve veze s njim i njegovim ponašanjem.

U ovoj dobi razvijaju djeca snažan smisao za pravednost. Upoznavaju vrijednosti roditelja i prema njima se orijentiraju. Njihova se savjest formira: „Ovo je dobro, ono je loše.“ S time povezano raste strah učiniti nešto krivo i za to biti kažnjen.

Sada se mogu javiti i osjećaji krivnje. Djeca hoće za svoje roditelje biti jedno drago dijete. Često se boje da nisu dobra. Djeca se brzo osjećaju krivima, ako se roditelji svađaju i ako kod kuće vlada loše raspoloženje. To može dovesti dotle da se osjećaju krivima ne samo zbog jedne razbijene šalice, nego se osjećaju odgovornima i za stvari s kojima imaju jako malo ili uopće ništa; primjerice kod rastave roditelja.

Kad djeca pogriješe, kad su neuljudna (nepristojna), kad se svađaju ..., ona još uvijek ne razumiju da nisu loša ona, nego samo njihovo loše držanje. Jedan zdrav osjećaj krivnje pokazuje se na tome kad jedno dijete gnuša nad jednim lošim činom, ali sama sebe unatoč tomu voli. Dobri roditelji posreduju svojim odgojem: „To što si učinio, nije bilo dobro, ali ti i dalje ostaješ naše ljubljeno dijete.“ Radi se o



razlikovanju osobe i onoga što ona čini. Jezikom psihologa: „Grlimo tebe, ali ne i tvoje ponašanje!“

Osjećaji krivnje koji čine bolesnim i blokiraju nastaju kad djeca kritikom ili kažnjavanjem dobivaju osjećaj da su *oni sami* loši. Strahom od kažnjavanja i izazivanjem osjećajā krivnje mogu roditelj promijeniti djetetovo ponašanje, ali ne i samo dijete! Samo ljubav koju je iskusilo može dijete učiniti sposobnim ljubiti.

Djeca u ovoj fazi razvijaju nevjerojatno puno maštovitosti. Djeca mogu uskočiti u sve uloge i igrati ih. Ona uče u obitelji kod vlastite braće i sestara, grupi u kojoj se igraju i u dječjem vrtiću socijalni zajednički život, uključivati se u zajednicu i u njoj zauzimati mjesto.

U ovome stadiju su roditelji temeljem njihove veličine i autoriteta za djecu kao Bog. Djeca po glasu svojih roditelja čuju Božji glas a da ovoga Boga ne vide. Ako se kod kuće moli, djeca doživljavaju: Premda otac i majka mogu gotovo sve, oni se mole Bogu i pouzdavaju u njegovu pomoć.

Djeca u ovo vrijeme nemaju nikakvih poteškoća vjerovati u Boga. Zato je ovo jedno dobro vrijeme uvoditi djecu u osobnu molitvu. Jednu posebno ozdravljujuću snagu ima slavljenje. Ono odgovara molitvi djeteta koje govori: „Ponosan sam na svoga tatu. On je najbolji i najveći!“ U slavljenju gledaju djeca na Božju veličinu i ljubav koja im posreduje sigurnost i povjerenje. Djeca u ovo vrijeme vole obrede kao znak križa, blagoslovljenu vodu, pjesme, pokrete...

### Moguće rane i njihovi korijeni

Uzroci povrjedā za vrijeme ove faze života mogu se pokazati u tome da se odrasli u društvu osjećaju nevoljko (na krivome mjestu) i imaju strah ili se ustručavaju drugima (posebno osobama autoriteta) postaviti jedno pitanje. Isto tako, ako opaze neku vrstu prisile, da moraju korigirati sve i sva što osjećaju kao nepravedno. Možda su i oni kao djeca u svome osjećaju pravednosti bili povrijeđeni i ovo je posljedica toga. Možda su roditelji s neprestanom govorenjem bez prestanka i mnogim pitanjima preopterećeni i uvijek iznova su opominjali djecu da se konačno smire. Možda ...

Djeca u doba igranja (djetinjstva mogu pretrpjeti duboke duševne povrjede, ako u svojoj potrebi za istraživanjem budu blokirana premnogim ograničavanjima (sputavanjima), bolešću ili s premalo naklonosti. Možda su roditelji, zabrinuti da bi se djeca mogla ozlijediti ili jer to u njihovim očima nije bilo dobro, govorili: „Makni se od toga!“ Kao posljedica događaja ona se danas doživljavaju kao poticajno slabima. Ona se boje preuzeti inicijativu.

Riječi kao „Da si to uradio bolje, tada ...“ mogu dovesti do perfekcionizma. Može nastati i povezanost između ostvarenja i ljubavi: „Ako to uradiš tako i tako, tada ćemo te voljeti.“ Ovo može prijeći i na sliku o Bogu. To dovodi do uvjerenja da Božju ljubav moramo zaslužiti učinkom (ostvarenjem) i zato nam je teško Božju ljubav jednostavno prihvatiti kao dar.

### Pitanja za refleksiju

Jesam li kao dijete smio biti potrebit ili sam već u ovoj dobi morao preuzeti odgovornost za druge?

Jesam li kao dijete smio su-pomagati, okušati se?

Koje smo uloge u igri imali? Koju sam ulogu smio ja preuzeti?

Čega se još u vrijeme igranja u grupi i u dječjem vrtiću mogu sjetiti? Jesam li ondje bio prihvaćen ili odbijen? Jesam li mogao provesti svoje želje?

Mogu li dobro donositi odluke ili koje od njih biram?

Kako na mene djeluju osobe autoriteta?

Kako doživljam svoga oca, svoju majku?

Što je u mojoj obitelji bilo posebno važno?

Kako sam doživio svoje prve korake u vjeri? Jesu li moj otac ili moja majka navečer sa mnom molili? Koju sliku Boga su mi posredovali?

Kako se (danas) osjećam kao muškarac odnosno kao žena? Mogu li prihvatiti svoj spol ili imam muke s time?

Odvažujem li se danas nešto pokušati ili se radije, iz straha, povlačim?

Osjećam li se brzo krivim premda ne postoji nikakva realna krivnja?

### Dopunski „Možda“ ...

Za bolje prepoznavanje povrjedā i deficitā mogu pomoći sljedeća „možda“-pitanja:

Možda su moji roditelji s mojim neprestanim govorenjem (brbljanjem) mojim pitanjima preopterećeni te su me uvijek opominjali da se konačno smirim?

Možda sam morao čuti riječi, kao „Da si to uradio bolje, to se ne bi dogodilo ...“ Ili: „Ako ovo učiniš tako i tako, mi ćemo te voljeti?“

Možda sam tijekom doba igre u svojoj potrebi za istraživanjem bio blokiran mnogim sputavanjima (ograničenjima), bolešću ili pomanjkanjem naklonosti?

Možda kao maleno dijete nisam smio supomagati, ništa pokušavati, donositi vlastite odluke?

Možda su roditelji, iz pretjerane brige, uvijek iznova govorili: „Makni se od toga! Ti o tome ne znaš ništa, puti da to otac uradi, pusti da to urade velika braća i sestre?“

Možda kao dijete nisam smio biti potrebit? Možda sam već u ovoj dobi morao preuzeti odgovornost za druge (eventualno za mlađu braću i sestre)?

Možda sam u grupi za igranje (u dječjem vrtiću) bio odbacivan i nisam imao prijatelje, prijateljice?

Možda sam u dječjem vrtiću bio izvrgavan ruglu i morao stajati u kutu?

Možda sam bio izložen samovolji svoga oca (svoje majke) i ovisno o njihovoj volji i raspoloženju bio tretiran?“

Možda su moji roditelji od mene tražili nešto što ni sami nisu činili?

Možda su moji roditelji bili puno odsutni i ja sam bio sam i usamljen, prepušten samomu sebi?

Možda mi moji roditelji nisu bili nikakav dobar uzor u njihovu biti-muškarac, biti-žena, nisu mi davali nikakvo usmjerenje i tako me ugrozili u razvoju da budem muškarac, odnosno žena?

Možda su moji roditelji bili kruti i strogi, odbacivali me, tukli ili čak zlostavljali?

Možda me moja majka (moj otac) nakon rastave prema jednome od roditelja ili jednom savezniku učinila protivnikom drugog roditelja?

Možda su moji roditelji darovali više ljubavi i naklonosti mojoj sestri (mome bratu, mojoj braći i sestrama) a meni uskratili? ... Jesam li bio ljubomorani?

Jesam li izričajima i povrjedama od drugih osoba u mržnju prema samomu sebi? (zamrzio samoga sebe)

### Ozdravljajući putevi: Dob igre: Razviti inicijativu – donositi odluke

U ovoj trećoj fazi života od 3 do 5 godine, u doba igre, radi se prema Božjoj volji o tome da razvijem inicijativu i naučim donositi odluke. U vezi s time mogu moliti:

Isuse, dolazim sada k tebi i slavim te za tvoje milosrđe. Ti si božanski liječnik, koji ponovno uspostavlja i ozdravlja što mi je u ovoj fazi života naškodilo. Isuse, zato ti donosim sve svoje povrjede kojih sam svjestan u ovoj fazi života.

*Sada u molitvi izreći čega sam postao svjestan.*

Isuse, sada ti donosim i sve što je nesvjesno još duboko u mojoj najnutarnijoj nutrini ranjeno. Tebi je sve to poznato. Sve to stavljam sada preda te.

*Kratka tišina*

Isuse, molim te izlij ulje pomazanja svoga Duha na sve bolne doživljaje koji su me povrijedili i ozdravi ih. Dodirni i ozdravi i sve uzroke koji su doveli do mržnje prema samome sebi i do krivih osjećaja krivnje.

Isuse, molim te, slomi utvrđivanja koja se još nalaze u dubini moga srca. Daj mi doći do nutarnje slobode i odložiti krive osjećaje krivnje. Daj mi pronaći tvoj spasonosni red vrijednosti i korigiraj kriva

gledanja koje sam dobio iz djetinjstva. Oslobodi me stida koji me sprječava prihvatiti sebe onakva kakav jesam.

Isuse. Molim te, dođi sa svojim Svetim Duhom i probudi sve inicijative koje su u ovo vrijeme bile potisnute i daj da one ponovno ožive. Prožmi sva područja moga života koja se nisu razvila da bih mogao rasti dalje. Jačaj u meni sposobnost donositi odluke i daj mi hrabrosti uz njih stajati. Hvala što zajedno s tobom mogu potpuno pronaći svoje biti-žena, biti-muškarac.

Isuse, zahvaljujem ti što ozdravljaš sve što me je iz ovoga odsjeka života sprječavalo živjeti kao Božja ljubljena kći, kao Božji ljubljeni sin. Isuse, molim te za milost moći oprostiti onim ljudima koji su me sprječavali postati samostojna osoba ...

*Sada izreći, koga (čega) sam postao svjestan.*

Isuse, tvojom snagom opraštam svim osobama, koje su mi u ovo vrijeme na bilo koji način naškodile. I njih ozdravi i blagoslovi. Hvala, Isuse, za tvoju milost.

Zahvaljujem ti, Isuse, za tvoje ozdravljujuće djelovanje i slavim tvoje smilovanje. Po tebi će sve postati dobro. Hvala. Amen.

4. faza:

**Školska dob: Razviti marljivost –  
Jačati vlastitu vrijednost – Otkriti darove (talente)**  
(6 do 12 godina)

U ovo vrijeme od šest do dvanaest godina do puberteta svijet izvan roditeljske kuće postaje sve važniji i zanimljiviji. To je intenzivno vrijeme učenja. Dijete iskusi kako učenjem i marljivošću može postići učinke i za to dobiti potvrdu (priznanje). Za to mora naučiti vjerovati samomu sebi i svojim sposobnostima. Uspjesi u školi su korisni (djelotvorni) i pojačavaju osjećaj vlastite vrijednosti. U djetetu tako sazrijeva sigurnost da može zagospodariti (svladati život) životom.

Ulaskom u školu djeca su sada dulje vrijeme odsutna od kuće i upoznaju svijet izvan vlastite obitelji. Osobe koje poučavaju i školski kolege postaju važniji od roditelja. Ovi od sada bitno su-utječu na vrijednosti i ideale djece.

**Božji pogled i plan**

Cilj ovoga odsjeka života jest razviti radost u radu i vlastitu aktivnost, steći iskustvo „Ja mogu nešto“ i u učenju dobro surađivati s

drugima. Ovi faktori pojačavaju sigurnost: Ja sam koristan i uporabljiv. Ja mogu ovladati životom.

U ovoj fazi raste osjećaj vlastite vrijednosti o onome što ostvarujem. Stoga djeca u ovoj dobi hoće i kod kuće nešto činiti. Ona trebaju naučiti i preuzimati male dužnosti i odgovornost.

Djeca započinju uspoređivati druge roditelje sa svojim roditeljima i druge obitelji s vlastitom obitelji. Nadmetati se (natjecati) s drugima sada je potpuno u redu. Svađe i konflikti su normalni i nužni. Djeca pritom otkrivaju svoje sposobnosti, okušavaju ih i dotjeravaju. Doživljavaju kako druga djeca obrazlažu svoje misli i mišljenja. Za roditelje spada u neugodne zadatke baviti se svađama i razračunavanjima njihove djece. Ali ovi su korisni jer služe bistranju vlastite individualnosti.

U ovoj dobi ima puno toga u čemu se djeca žele okušati. Ovo vrijeme je tu zato da djeca istraže za što su posebno nadarena. Stoga je dobro ako se djeca upuštaju u različite aktivnosti, da otkriju svoje sklonosti i nadarenosti. Važno je da djeca sama odabiru svoje hobije i da se smiju okušati u različitim aktivnostima kako bi svoje nadarenosti i interese upoznali. Pritom trebaju nakon određenoga vremena smjeti prijeći na neku drugu aktivnost a da roditelji ne reagiraju razočarano. Tako uče određenim zadatcima davati prednost. Djeca hoće da kao osobnosti budu uzeta ozbiljno, da imaju vlastite predodžbe i na svoj posebni način se stvari laćaju i dovršavaju.

U ovo vrijeme hoće dječaci načelno biti zajedno s dječacima, djevojčice s djevojčicama, da bi se mogli bolje poistovjetiti s vlastitim spolom.

Djeca u ovo vrijeme imaju generalno gledano volju za školom. Hoće učiti. Djeca hoće učiti i trebaju pritom pozitivna iskustva! To osobe pri učenju (učitelji, nastavnici) imaju velik utjecaj na to hoće li se djeca osjećati sposobna (radišna), kompetentna ili manje vrijedna. Stoga je u ovo vrijeme za djecu važno da učitelja, od učiteljice čuti pohvalu: „Ti svoj posao radiš dobro. Dobra si učenica, dobar učenik.“ I aktivnosti u školi kao i u slobodno vrijeme, pri sportu, glazbi ili drugim hobijima donose mladim ljudima potvrdu (priznanje).

U ovo vrijeme školske dobi produbljuje se osjećaj za pravednost. Ovamo spada to da u školi i kod kuće trebaju biti isti izgledi. Ni jedno dijete ne treba biti povlašteno.

Djeca hoće sada kod kuće pokazati što su naučila i što mogu. Ako za to dobiju pohvalu, onda ih to potiče. Ali ako ne dobiju priznanje, tada raste osjećaj manje vrijednosti. Jedna važna točka pritom je postupanje sa postignućima u školi, s ocjenama i svjedodžbi: Hoće li roditelji primarno dobre ocjene (postignuća), ili da njihova djeca postanu dobri ljudi?

Osjećaj vlastite vrijednosti roditeljā odlučuje što će dati djeci da sa sobom u život ponesu. Roditelji koji imaju slab osjećaj vlastite vrijednosti, orijentiraju se prema društvu i govore: „Što će misliti ljudi, ako ...?“ Ako imaju dobar osjećaj vlastite vrijednosti ipak će se pitati: „Što mome djetetu čini radost? Što mu čini dobro?“ Osjećaj vlastite vrijednosti djeteta se pojačava ako roditelji djetetu neovisno o postignuću posreduju: „Ti si važan. Ti si dragocjen jer si od Boga ljubljani čovjek.“

Isto tako se osjećaj vlastite vrijednosti djeteta pojačava ako roditelji svomu djetetu vjeruju.

To pokazuje takozvani Pygmalionov efekt. Znanstvenici u Americi htjeli su provjeriti vodi li povjerenje, darovano nekomu čovjeku s obzirom na njegovu osobnu vrijednost, do veće samosigurnosti i pojačane životne radosti. Psiholozi koji su ovaj pokušaj provodili. Rekli su ravnatelju jedne velike škole da kane kod svih učenika provesti jedan test nadarenosti.

Ali što ravnatelj škole nije znao, bilo je da su psiholozi naumili jednu promjenu rezultata. Jednome dijelu učenika s manjom nadarenošću podijelili su ispravne rezultate i rekli, primjerice: „Joe je slabo nadaren“. Ali kod jednoga drugog dijela manje nadarenih učenika podijelili su jedan popravljeni rezultat i kazali, primjerice: „U Mike se krije jako puno toga. On je ustvari visoko nadaren.“ Ali u stvarnosti nadarenost kod Mike bila je ista kao i kod Joe.

Godinu dana kasnije: Oni učenici, za koje su psiholozi kazali da je u njima jedan veliki potencijal nadarenosti, polučili su vidno bolji



rezultat od drugih su-učenika, premda prije godinu dana praktično nije bilo nikakve razlike. Zbog čega? Jer su sami učenici vjerovali da pripadaju među bolje a i učitelj im je više vjerovao i susretao ih blagonaklonije, krivulja postignuća i učenja se penjala.

### Moguće rane i njihovi korijeni

Sljedeći simptomi mogu ukazati na povrijeđene u ovoj školskoj dobi: Ako odrasli imaju poteškoća postaviti težište. Ako trpe od osjećaja manje vrijednosti i jedva se u same sebe pouzdaju. Ako uvijek iznova odgađaju zadatke umjesto da ih se late. Ako im je teško projekt izvesti do kraja jer istodobno hoće obaviti još puno drugih stvari.

Djeca mogu trpjeti duševne povrijeđenosti, ako njihove sposobnosti u školi nisu dovoljno priznate i nagrađene, ako nikada nisu iskusili da su dobra i da njihova vrijednost ne ovisi o njihovu uspjehu ili njihovu zatajenju.

Često se u školi ljudima razuma daje prednost pred ljudima osjećaja. Ljudi razuma teže za znanjem, ljudi osjećaja polažu veću vrijednost na odnose. Stoga se glazbeno nadarena djeca u vrijeme škole osjećati manje vrijednima, jer se njihova nadarenost u školi manje ističe i cijeni.

Duševne ranjenosti iz vremena škole mogu dovesti dotle da ljudi postanu „tvrđi radnici“. Takve osobe naginju prenaprezanju, grčevitim radnjama, visokim ostvarenjima ... i stavljaju se pod veliki duševni pritisak, jer vjeruju da moraju postići učinak *da* bi bili priznati. Oni se kasnije u zvanju mogu tako ambiciozno unijeti da se razbole i zanemare svoju obitelj. Takav pritisak učinka može imati svoje uzroke u vremenu škole.

Odbijanje u školi može još više produbiti nesigurnost, da se ne žele upustiti ni u kakav rizik, iz straha. Ionako već nesigurna djeca odbijanjem u školi postaju još više nesigurna i prestrašena. Njihova spremnost upustiti se u rizik može se tako spustiti ispod ničice.

Jedna rana koja seže duboko jest seksualna zlouporaba. Za dijete je to ono najgore što mu se može dogoditi. Ako se seksualna zlouporaba događa unutar obitelji, ovo ugrožava i školska postignuća

djece i često dovodi dotle da djeca postanu usamljena. Obitelj je mjesto na kojemu djeca trebaju iskusiti sigurnost i zaštitu. Ako djeca u vlastitoj obitelji nisu sigurna i zaštićena, gdje bi to inače mogla biti? Seksualno zlostavljana djeca imaju često osjećaj bespomoćnosti, doživljavaju osjećaje stida i krivnje, trpe strahove od dodira i pribjegavaju svijetu mašte bez iskustava patnje.

Ako se djeci u ovome stadiju razvoja posreduje osjećaj da su nesposobna i bespomoćna, ona mogu postati neotporna na ovisnosti. Ovo se može također dogoditi ako se djecu ne osnaži u tome da svoju zadatke rješavaju sami, nego se umjesto toga, primjerice, uključi majka i preuzme ovu zadaću za dijete. Možda i samo zato da bi djetetu pokazala svoju veliku ljubav. Bez obzira na to ovo posreduje osjećaj manje vrijednosti i ne služi životu djeteta. To je krivo shvaćena ljubav.

Nedostatak samopoštovanja i osjećaji manje vrijednosti potječu pretežno iz ove etape života. Ako je ovo slučaj, mi se nerado sjećamo vremena škole u kojemu smo trpjeli bolne duševne povrjede.

### Pitanja za refleksiju

Jesam li se radovao svome vlastitom činu? Ako jesam, što me tu posebno radovalo?

Jesam li se tijekom vremena škole osjećao dobro ili glupo i nevrijedno?

Mogu li dobro surađivati s drugima? Raduje li me to?

Je li se u školi nepravedno postupalo prema meni? Ismijavalo me se?

Je li se u školi dogodilo nešto što me još i danas zabrinjava, gdje je još potrebno oprostjenje, pomirenje?

Jesam li od svojih roditelja u svakoj situaciji iskusio podršku i potporu?

Jesam li doživljavao seksualnu zlouporabu?

Trpim li strahove od dodira?

Trpim li od osjećaja manje vrijednosti? Prema komu? Kako su ovi osjećaji mogli nastati?

Mogu li priznati da drugi određene zadatke mogu bolje riješiti i da ih u slučaju potrebe molim za pomoć?

Osjećam li u sebi potrebu za dokazivanjem?

Preopterećujem li sebe s vlastitim zahtjevom za visokim postignućima? Jesam li sklon perfekcionizmu?

Uspoređujem li sebe često s drugima?

Jesam li pretjerano savršen ili pretjerano lijen?

Jesam li krut (tvrd), nestrpljiv, agresivan?

Imam li malo kontakata?

Jesam li za svoju svjedodžbu dobio priznanje ili kritiku „Mogao si to još bolje!“

Imam li samopoštovanja, nutarnju sigurnost?

### Dopunski „Možda“ ...

Za bolje prepoznavanje što me je u ovoj fazi života povrijedilo mogu pomoći sljedeći „možda“:

Možda sam se za vrijeme škole osjećao glupo i nevrijedno zbog nepromišljenih ili pak svjesnih očitovanja učitelja, nastavnika?

Možda sam u školi bio ismijavan, možda se prema meni postupalo nepravedno, ozloglašavalo?

Možda sam u vrijeme škole bio svojeglavac, nisam imao prijatelje, školske kolege?

Možda moje sposobnosti nisu u školi bile dovoljno priznate i nagrađene, premda sam se naprezao?

Možda sam bio uvijek uspoređivan s braćom i sestrama koji su mogli i bili bolji?

Možda nisam bio potican u tome da svoje zadatke rješavam sam, nego su umjesto toga drugi (majka, otac, braća i sestre ...) ovo za mene preuzimali?

Možda mi je često kazano: „Ti ne vrijediš ništa, iz tebe neće ništa pametno postati“ i tako nisam mogao razviti osjećaj vlastite vrijednosti?

Možda sam se sam preopterećivao mojom predodžbom da hoću ili čak moram polučiti velike učinke (perfekcionizam)?

Možda sam bio izložen samovolji moga oca (moje majke, mojih nastavnika ili drugih autoriteta) i prema meni se postupalo ovisno o njihovoj volji i raspoloženju?

Možda su moji roditelji bili kruti i strogi, tukli me ili zlostavljali?

Možda me je moja majka (moj otac nakon rastave učinila nadomjeskom ili saveznicom protiv drugoga roditelja)?

**Ozdravljajući putevi: Školska dob:**

**Razviti marljivost – ojačati samopoštovanje – otkriti nadarenosti**

U četvrtoj fazi života u dobi od 6 do 12 godine radi se, prema Božjoj volji, o tome da razvijem marljivost, ojačam samopoštovanje i otkrijem svoje nadarenosti. U vezi s time mogu moliti:

Isuse, zahvaljujem ti što te smijem poznavati i što si sada tu. Gledaš me pun ljubavi i razumijevanja. Zato dolazim k tebi pun pouzdanja da preda te stavim sve povrjede koji sam postao svjestan iz vremena od šeste do dvanaeste godine, koje sam pretrpio kod kuće, u školi i u slobodno vrijeme.

*Sada u molitvi izreći, vlastita iskustva i situacije, što se nalazi u sjećanju, ali i ono čega sam na nov način postao svjestan.*

Isuse, stavljam preda te i meni nesvjesne dubine moga bića gdje su možda još uvijek prisutne povrjede, o kojima ne znam ništa. Ti poznaješ sve situacije i znaš sve što je potrebno ozdravljenja.

*Kratka tišina*

Isuse, ozdravi sve povrjede i svaki pretrpljeni nedostatak koji sam doživio u ovome odsjeku života. Ti znaš gdje sam premalo ili nikako unaprjeđivan, gdje sam se uspoređivao s drugima te još i danas u sebi imam osjećaje manje vrijednosti, jer sam u ovo vrijeme bio premalo svjestan svoje vlastite vrijednosti i premalo pohvaljen za ono što sam učinio.

Hvala, nebeski Oče, ti me ljubiš bez ostvarenja, jednostavno takva kakav jesam; jednostavno zato jer sam tvoje dijete. Hvala što ne

moram ništa postići da bih zaslužio tvoju ljubav. Hvala, ljubiš me od vječnosti a i sada si pun ljubavi tu za mene.

Zato te molim, Isuse, ispuni me nanovo ovom ljubavlju. Izlij svoga ozdravljujućeg Duha u sve moje osjećaje manje vrijednosti. Ozdravi sve uzroke i daj da voda tvoga Duha poteče kroz sva sjećanja i ozdravi ih. Ozdravi i moju gonjenost, osjećaj da se moram dokazati (potvrditi), ozdravi i moj osjećaj vlastite vrijednosti.

Isuse, ispuni me svojim Svetim Duhom. Obnovi moje razmišljanje i očisti me svojom Predragocjeno m Krvlju od svih mojih negativnih misli i osjećaja.

Daj mi, polazeći od tebe, osjetiti koliko sam dragocjen i jedinstven. Daruj mi zdrav osjećaj vlastite vrijednosti tako da s tobom mogu veselo i pouzdano ovladati svojim životom.

Daj mi susresti ljude koji će me priznati, koji će se meni i sa mnom radovati, a da za to ne moram ponovno polučiti ostvarenje. Pomozi mi razviti dobru uravnoteženost da marljivo, ali bez pritiska ostvarujem svoje zadatke u školi, ali i kod kuće.

Isuse, daj mi zahvalno i radosno prepoznati tko sam u tvojim očima, što mogu dobro, koje su moje nadarenosti i za što si me stvorio. Vodi me da bih pronašao svoj poziv i u njega mogao urasti. Dovrši, Isuse, što si u meni započeo.

Isuse, pomози mi sada moći oprostiti svim ljudima, koji su me u ovoj fazi povrijedili, kod kuće, u školi i u slobodno vrijeme, i pomози mi ostaviti i sva još preostala Zašto.

*Sada izreći čega sam sve postao svjestan.*

Isuse, u tvoje Ime i tvojom snagom opraštam svim osobama, koje su mi u ovo vrijeme na bilo koji način naškodile. I njih ozdravi i blagoslovi. Hvala, Isuse. Amen.

### **Molitveni oblik – Isusu napisati jedno pismo**

Budim jedno bolno sjećanje kad sam se osjećao nedostatnim, neshvaćenim, usamljenim i neželjenim, kad su me zadirkivali i isključivali, kad sam imao osjećaj da sam nevrijedan ili glup i da ne mogu ništa.

Sve ove osjećaje pišem u jednome pismu Isusu. Pišem mu otvoreno i jasno što sam i kao sve to osjećao.

Zatim si zamišljam kako Isus reagira, pokušavam čuti njegov odgovor, njegove ljubazne riječi.

Sada bilježim ovaj Isusov fiktivni odgovor: „Draga Gertrudo, premda tvoji roditelji nisu za tebe imali vremena, premda su te puno ostavljali samu te si se osjećala usamljenom, samom i neželjenom, evo, ja sam bio uvijek uza te. Tvoji roditelji nisu mogli pokazati svoju ljubav prema tebi jer su i sami iskusili premalo ljubavi. Ali ja te ljubim svim srcem, nikada te neću ostaviti samu, ja sam čitav tvoj život s tobom.

### Alternativni odgovori

„Dragi Marko! Bio sam uza te kad te je otac odbavio i nije razumi. Dragocjen si i ja te volim uvijek takvoga kakav si.“

„Draga Monika, kad god su te tvoje školske prijateljice zadirkivale, isključivale i označavale kao štrebericu, sve to je i meni zadavalo veliku bol i ja sam osjećao s tobom. Oni su bili zavidni i zločesti. Osjeti sada duboko u sebi moj ljubazni zagrljaj, moju radost zbog tebe i moje bezgraničnu ljubav prema tebi, koja nikada ne prestaje.“

„Dragi Stjepane, kad god si bio tužan, jer je tvoj otac više prednosti davao tvojoj sestri, ja sam te ljubazno zagrlio.“

„Dragi Martine, razumijem tvoju bol i tvoju srdžbu zbog tvoga oca kad si s lošim ocjenama došao kući i kad te je tvoj otac tukao.“

„Draga Margita, vidio sam tvoje suze gnjeva, razočaranje i tugu, kad te je tvoja majka zatvorila u podrum te si morala pretrpjeti veliki strah.“

Ove misli mogu pomoći i u svim drugim fazama života ili u nekoj sadašnjoj situaciji.

5. faza:

## **Pubertet: Pronaći identitet – Preuzeti odgovornost**

(12 do 18 godina)

Pubertet može započeti već s 11. godinom i završava normalno oko 18. godine. Ali katkada može potrajati i do 30. godine života (ili još dulje), dok se mladi potpuno ne osamostale

Pubertet je vremensko razdoblje u kojemu jedno dijete postaje odrastao, točnije djevojčica u ženu, dječak u muškarca. Usponi i dubine ovoga često burna vremena tinejdžerskih godina utiskuju se duboko u naše duše i ostavljaju utiske za čitav život.

U ovoj fazi zaključuje se djetinjstvo, mladi čovjek postaje odrastao i samostalan. Sada se znanje stečeno kao malo dijete, preispituje. Mladi čovjek se korak po korak odvaja od svojih roditelja (dosadašnjih osoba u odnosu), razvija svoj osobni profil i uči preuzimati odgovornost za čitav život.

Radi se o radovima pregrađivanja, o jednoj fazi velikih promjena, s pitanjem: Tko sam ja? To je pitanje o identitetu. Tinejdžeri znaju: Djetinjstvo je sada prošlo. Nisam više određivan onime što se u mome životu dogodilo. Sada mogu život zgrabiti, promijeniti ...

Oblici kako se ovi radovi pregrađivanja događaju, su različiti: Tinejdžeri se u nekim situacijama, ovisno o povodu, jednostavno iz principa bune, prije svega protiv roditelja. Karakteristike ovoga vremena su srdžba, opozicija i ljutito skakanje (pobuna). Tinejdžeri se bore za svoju samostalnost. Silno su skloni pridružiti se nekoj grupi istomišljenika da bi dobili potvrdu i bili prihvaćeni. To je vrijeme velike nesigurnosti.

Richard Kocher: Mislim na jednu raniju poznanicu iz mogega užeg kruga. Sin joj ej imao gustu kosu i kad bi kosu odgovarajuće sušio (fenirao), izgledao je svojom frizurom kao Donna Summer u najboljim vremenima. Dakle pravi Afro-Look. Za majku je to krajem 60., početkom 70. bilo strašno. Danas jedan tako pomalo neobičan nastup više nije tako rijedak, ali tada je to bilo upadljivo. Majka mu je ponudila 100 maraka da se ošiša. Odgovor je bio: „Nisam podmitljiv. Nespretno!“ Tako je s ovom kosom hodao uokolo, dok jednom u trgovini jedna prodavačica reče: „Imate jako lijepu kćer!“ Ne možete sebi zamisliti kako je ovaj mladić brzo bio kod frizera. Kraj s grivom.

Sada je u središtu njihova interesa okretanje društvu. Prijatelji i prijateljice imaju najveći prioritet. Dužnosti i domaće zadaće potisnuti su u pozadinu. I najmarljiviji tinejdžer koji je bio najviše orijentiran na zadaću može u ovome ranom prijelaznom periodu zanemariti svoje zadatke.

Budući da su tinejdžeri drukčiji, reagiraju drukčije, drukčije se odijevaju, imaju neku drugu frizuru, postavljaju druge prioritete, rabe druge vrijednosti..., ovo za sve pogođene (dotične) znači veliki stres. Ova faza sve izaziva i odvija se kod svakog djeteta drukčije. Roditelji katkada ne shvaćaju koliko će im njihov pubertetlija nanijeti uvrjeda, neodgovornosti i promjene raspoloženja. Korisno je, da roditelji ovo ne uzmu osobno, nego to prepoznaju kao probleme razvoja svojih tinejdžera i na to opušteno reagiraju.



Da su tinejdžeri takvi, puno je povezano s razvojem mozga u ovoj dobi. Tinejdžeri od 11 do 12 godina hodaju uokolo s jednim velikim gradilištem u glavi, čije kaotične posljedice se mogu osjetiti i godinama kasnije, katkada na području osobnosti čak do sredine dvadesetih.

Mladi se rame, jer su njihovi roditelji toliko staromodni. Oni hoće izići iz svoje čuvanosti. Sve ovo nije ništa novo. Tako je grčki filozof Sokrat (469. do 399. prije Krista) prije više od 2400 godina napisao: „Mladež danas voli raskoš. Ima loše manire, prezire autoritet, ne uvažava starije ljude i časka gdje bi trebala raditi. Mladi ljudi više ne ustaju kad stariji uđe u sobu. Proturječe svojim roditeljima, hvale se u društvu, gutaju za stolom slatku hranu, drže nogu preko noge i tiraniziraju svoje učitelje.“

### Božje gledanje i plan

Mladi moraju u ovo vrijeme pronaći svoj identitet i razviti svoju osobnost. K tomu mladi moraju moći biti u pubertetu. Trebaju smjeti imati jedno drugo mišljenje, drukčije nego otac. Važno je da otac to drugo mišljenje respektira tek tako ne odbije, suzbije ili ismije. Njegova se zadaća sastoji u tome da u razgovoru mladića zamoli da svoje mišljenje obrazloži a to i sam učini. To pospješuje samostalnost.

Cilj se sastoji u ovome: *biti siguran u sama sebe*. Radi se o urastanju u nutarnju čvrstinu. To nije jednostavno. Neki bojažljivi i plahiji mladi, ispunjaju radije očekivanja svojih osoba autoriteta i tako ne razvijaju vlastito mišljenje. Kao posljedicu osamostaljivanja mogu kasnije kao odrasli, odluke često donositi (odlučivati) samo na temelju autoritetā i nesposobni su za vlastite odluke.

Drugi reaguju potpuno suprotno: Oni preko palube bacaju sve predodžbe o vrijednostima autoritetā u obitelji, Crkvi ... i više nemaju čvrsta sidra. Katkada se vlastitu savjest delegira na grupu ili na vođe grupa. Ili se pokušava strah zatomiti uporabom narkotika.

Jedan znak takvoga straha može se pokazati u netolerantnosti koju se u sebi nosi prema drugim grupama ili onima koji misle drukčije. Teško je biti tolerantan, ako si u nutrini nesiguran. Ovo se često pokazuje po tome da u raspravama nema pravoga slušanja, gdje se ulazi u drugu osobu, hoće ju se razumjeti i od nje učiti. Umjesto pravoga dijaloga često puta se pojavljuju agresije ili se brzo zatrupaju predrasude.

Ako mladi imaju jednu nutarnju čvrstinu, ni nisu odmah uvrijeđeni ili nesigurni, ako su drugi drukčiji ili ih ne vole. Oni tada mogu izdržati kritiku. Sposobni su slušati i tražiti razgovor. Ovaj Ja-identitet jača ih u svijetu s mnogo različitih, krivih mišljenja i štiti od pokušaja manipuliranja. Ja-identitet je također važan protiv anarhije vlastitih poriva (nagona) i želja kao i prema jednoj strogosti savjesti, koja se moguće u životu razvila.

Ako mladi stoje na vlastitim nogama i mogu djelovati samostalno, ovo im daje samopoštovanje i jedan pozitivan temeljni osjećaj. Na tome mogu oni zatim graditi svoj daljnji život. Time u njima raste uvjerenje da će uspjeti razviti se u jednu vlastitu osobnost. Sve ovo vodi k tomu da se oni us vojoj koži sojećaju ugodno.

U vezi s ovim Ja-identitetom, *upoznavanje samoga sebe*: mladi se posebno rado razračunavaju sa samima sobom, sa svojim vlastitim snagama, sklonostima i slabostima i pitaju: Tko sam ja? Što me sačinjava? Kako mogu voljeti sebe? Oni ovo mogu otkriti samo ako se odvoje od osoba koje su ranije obilježavale njihov život. Tako se često udaljuju od religije roditelja, praznika s njima, drukčije uređuju svoju sobu... I: Što manje roditelji govore, to im je najčešće jednostavnije.

K tomu dolaze *psihosomatske promjene*: tijelo raste, postaje snažnije. Tjelesne snage je ipak moguće teško kontrolirati. Nove snage i nadarenosti se okušavaju i neki se tinejdžeri upuštaju u opasne situacije da bi dokazali svoju jedinstvenost ili izmaknuli autoritetima. Tu mogu biti vrlo korisne interesne grupe jednake dobi, sport i udruge.

Jedan važan vidik je *emocionaln o odvajanje od roditelja*: Ovo je jedna teška zadaća ne samo za mlade nego i za odrasle. Za roditelje je proces odvajanja najčešće bolan. Jer premda onis voju djecu hoće

odgojiti u marljive odrasle ljude, neki ipak žele obiteljsku strukturu zadržati po mogućnosti što dulje. Katkada moraju roditelji, protivno svojim vlastitim osjećajima, samostalnost djece pripustiti i pospješiti. To je prava ljubav.

Jedna žena mi je na terapijskome razgovoru pripovijedala o svojoj nevolji. Udana je i i sa svojim je mužem uselila u njezinu roditeljsku kuću u kojoj je još stanovala njezina majka. Ona je prema majci uvijek imala dubok odnos. Sada je rastrgana između svoga muža i svoje majke kojoj ne želi nanijeti nikakvu bol. Osjećao sam da se ona mora odvojiti od svoje majke, jer će tek onda biti stvarno sposobna za brak, ako se od svoje majke osamostali i vezuje uz svoga muža. Na njezino pitanje, po čemu može prepoznati da li se odvojila, rekao sam: „Kad imaš neko pitanje, neki problem: Pitaš li iznutra najprije: Što misli (očekuje) moja majka ili moj muž?“

Vidik koji oduzima najviše vremena *obrazovanje*: Već rano mora se mladi čovjek odlučiti za zvanje uku za nastavak školovanja (gimnazija). Danas obrazovanje u zvanju traje puno dulje nego ranije. Tako mladi ljudi ostaju gospodarski ovisni o svojim roditeljima. U ovo vrijeme moraju mladi naučiti organizirati svoj život i težiti prema ciljevima za koje vjeruju da ih mogu postići.

Ovo se ne odnosi samo na obrazovanje nego i na poslove u slobodno vrijeme: hobiji, sport ...

S time je povezano usvajanje odgovorna i socijalnog ponašanja. Mladi ljudi moraju naučiti na sebe i druge *preuzeti odgovornost* za svoje radnje (postupke) i njihove posljedice. Oamo spada izgradnja jednog vlastitog sustava vrijednosti. Da bi se to postiglo stavlja mladi čovjek vrijednosti okoline često u pitanje i distancira se od njih. On započinje razračunavati se s srazličitim društvenim grupacijama. Ovamo spada i religiozni razvoj koji u sebi krije pitanje o smislu života, cilju života i zvanju.

Mladi se u ovo vrijeme upuštaju u *nove veze (odnose)* s vršnjacima obaju spolova. U ovim novim odnosima mora mladi čovjek naučiti prihvatiti vlastitu ulogu spola. Za jedan zdrav razvoj je važno da se i u

ovo vrijeme veza prema roditeljima kao stabilizacijski faktor u pozadini održi.

### Odobriti (potvrditi) tijelo i seksualnost

U pubertet bitno spada „buđenje“ seksualnosti. Događaju se hormonalne promjene koje pokreću (izazivaju) razvoj spolne zrelosti.

Kod žene se razvijaju grudi. Prva menstruacija je znak sada postignute plodnosti. Više ili manje redovitu menstruaciju doživljava se najčešće kao neugodnu. I to je razlog zbog kojega žena ne čezne ponajprije za seksom, nego za nježnošću, prihvaćanjem i zaštićenošću.

Kod muškarca dolazi do mutiranja (glasa), raste brada. Očiti znak postignute plodnosti je kod njega izlivanje sjemena (sperme). Najčešće se izljev sperme događa u seksualnome snu ili povezano sa slikama i predodžbama, koje su povezane sa golotinjom žene, koja je za njega vrlo uzbudljiva. Stoga je on, polazeći od svoje seksualne nagonske snage, usmjeren ponajprije na tjelesno. Stoga moraju muškarci naučiti ovladavati svojim tijelom i njegovom snagom.

U pubertetu se budi prirodna znatiželja o seksualnosti. Tinejdžeri imaju puno pitanja s obzirom na odnos između muškarca i žene i rado slušaju ako im roditelji pripovijedaju svoju vlastitu povijest. Kćeri u ovoj dobi usmjeravaju svoju pozornost više na oca. One trebaju očevu ljubav da bi mogle prihvatiti sebe kao ženu. Sinovi više naginju majci i trebaju dopuštenje i potvrdu da smiju biti odrasli i neovisni.

Jedna važna zadaća za mladu ženu i mlada muškarca sastoji se u tome da tjelesne promjene prihvate kao dio svoje osobnosti. Ovamo spada razviti dobar osjećaj tijela, tijelo svjesno koristiti u sportu, slobodnome vremenu i radu i na poseban način potvrditi vlastitu seksualnost.

### Upute za roditelje

Za roditelje je važno opažati u kojoj je velikoj korjenitoj promjeni njihov tinejdžer tjelesno i duševno sada i da nije toliko zreo kako izgleda. To znači: Tinejdžeri odrastaju dvije godine ranije nego što

roditelji misle, ali dvije godine kasnije nego što to oni sami vjeruju. U ovome osjetljivom vremenskom prostoru prijelaza iz djetinjstva u odraslu dob mladi čovjek treba:

*1. Ljubav i cijenjenje:* Roditelji ne moraju ni u kojem slučaju potvrditi krive načine ponašanja tinejdžera, ali ih moraju kao svoju djecu ljubiti, čak i kad se nemoguće odijevaju, kad kući dolaze s punk-frizurama ... i (moraju im) posredovati: „Stalo mi je do tebe, I dalje stojim uza te, svejedno što činiš i što mi priređuješ. Ja te i sada volim. Ti si moj sin, moja kći.“

Kada tinejdžeri oslobađaju (ispoljavaju) ljutnju na neprimjeren način, ovo može biti vapaj za naklonošću roditelja. Dobro je ako roditelji imaju ovo u vidu i reagiraju odgovarajuće. Jedna prava pohvala tada je za tinejdžere balzam. Kad mladić u pobuni iskusi prihvaćanje i cijenjenje, on tada može učiniti daljnje dobre korake.

*2. Jasne granice i razumljiva pravila:* Mnogi tinejdžeri izgube katkada kontrolu nad svojim vlastitim ponašanjem, i trebaju povjerljive ljude u svojoj okolini koji će im pomoći pronaći smisljena pravila i granice. Važno je zajedno se pogoditi o ovim pravilima i granicama koliko god je to moguće i razraditi kompromise. Ovamo spadaju i dosljednosti, koje sami tinejdžeri mogu predložiti ne budu li se dogovoreni pravila pridržavali. Prekoračivanjem granica mogu tinejdžeri katkada svjesno roditeljski autoritet staviti na kušnju: Misliš li stvarno tako kako govoriš? Jesi li dosljedan?

Za tinejdžere je važno ovo izazovno vrijeme doživjeti u uzajamnu cijenjenju i jasnoći. Oni dolaze do spoznaje: U životu ima stvari koje moram činiti, htio ja to ili ne, ćutim li to ili ne. I: Mnogi osjećaji i reakcije drugih ljudi povezani su s mojim djelima. Moram imati obzira prema njima. Ja nisam središte svijeta oko kojega se sve vrti.

### **Moguće rane i pogrešan razvoj**

Mladi trebaju dobre informacije o svemu što je povezano sa seksom. Danas dobar seksualni odgoj započinje već kod maloga djeteta. Roditelji bi trebali djetetu prije dječjeg vrtića i škole, kao prve osobe u odnosu, prenijeti primjerene informacije o seksualnosti.

Izostanu li informacije, mladi ljudi će sami potražiti odgovarajuće izvore informacija. Pritom mogu često lako naići na otvorena vrata koja vode do perversije i škodljivim ophođenjem s filmovima o seksu. Ovo može započeti već rano, jer dana mogu učenice i učenici već od šestog razreda pogledati pornografske filmove (ili čak i ranije, ako smiju kod starijih su-učenika gledati zajedno s njima) i tako upasti u ovisnost.

Ako otac i majka svojoj djeci nisu bili nikakvi uzori i nisu sudjelovali na njihovu razvoju, mladima tada nedostaje uzor uloga za njihov seksualni identitet. Oni u sebi osjećaju nesigurnost, ne znaju što znači biti „ispravan“ muškarac i „ispravna“ žena.

Prihvatiti vlastitu seksualnost i vlastito tijelo za tinejdžere je često jako teško, posebno za ženske. Odbijanje vlastite tjelesnosti i vlastitoga biti-žena može dovesti do poremećaja jedenja. Mlade žene započinju ponekad same sebe ranjavati. Poremećaji jedenja kao prekomjerna mršavost (uz dovoljno hrane), bulimija ili proždrljivost započinju često u tinejdžerskim godinama.

Korak zrelosti odvajanja od roditelja do samostalnosti nije se dogodio. Roditelji (posebno majka) hoće najčešće nesvjesno da njihova djeca ne postanu odrasla. Oni ih čvrsto drže u ovisnosti, čineći za njih gotovo sve. I ako djeca ne žele svoje majke povrijediti, ostaju o njima ovisna i time zaostaju i u nezrelosti. Ovo može dovesti dotle da ne preuzimaju potpunu odgovornost za svoj život i uvijek su u potrazi za ljudima koji će ih opskrbljivati i ispunjavati njihove nezadovoljene potrebe.

U potrazi za svojim identitetom odvajaju se mladi od uzora (ideala). Mogu nastati krize u kojima oni predodžbe o vrijednostima savršeno preuzimaju od autoritetā, ili suprotno da sve predodžbe o vrijednostima obitelji, Crkve ... razaraju (bacaju preko palube). Posljedica je da nemaju čvrsta sidra (uporišta), više nemaju nikakva oslonca.

Ova nesigurnost može dovesti do straha od života i često do povlačenja prema unutra. Tako oni najčešće sjede pred računalom ili

pleyštejšenom. Umjesto da pripuste osjećaje i nauče s njima ispravno postupati, mladi sebe ranjavaju zatvarajući se.

Radoznanost i primamljivost putenih podražaja mogu dovesti do toga da mladi počinju eksperimentirati s alkoholom i drogama. Prema van djeluju cool, sigurnim, jaki, opušteni ... Ali iza fasade se krije strah pred životom. Tako bol i osjećaji krivnje mogu katkada pridodati da tinejdžeri posegnu za opijatima, kao što su alkohol i droge.

### Pitanja za refleksiju

Pubertet je vrijeme u kojemu mladi otkrivaju svoju seksualnost, stječu prva iskustva s njom i uče s njom postupati. Istodobno je to vrijeme boljeg upoznavanja drugoga spola. Prva iskustva seksualnosti su obilježavajuća i utječu na daljnji život i na buduće odnose (veze).

Zato sljedeća pitanja:

Poznajem li samoga sebe? Mogu li stajati uza se?

Jesam li pronašao svoje zvanje (cilj zvanja, put izobrazbe, položaj, ugled ...)?

Kada sam zaradio svoj prvi novac?

Kako sam kao dijete doživio tjelesnu blizinu? Kako sam osjećao i danas osjećam tjelesni kontakt, dodire i milovanja? Što sam doživio kao ugodno, što pak kao neugodno?

Kako sam uveden (prosvijećen) u seksualnost (u tajnu plodnosti)?  
Od koga?

Kako sam doživio prvu mjesečnicu (menstruaciju)/ prvu ejakulaciju? Što je to u meni izazvalo?

Kako sam doživio golotinju, radoznanost ...? Koje seksualne slike, filmove ... sam gledao? Koje osjećaje su oni u meni izazvali, koje želje ...? Što meni znače nježnosti? Što one u meni izazivaju?

Jesam li imao negativnih iskustava s mojim spolom?

Koji uzor ljubećega postupanja sam imao kod kuće kod roditelja, kako sam doživio njihov brak (odnose ...)? Što sam doživio kao pozitivno? Od čega sam trpio? Gdje sam samomu sebi rekao: Tako kao što živi moja majka, moj otac ja ne želim živjeti? Ili: Ne, ja ću to činiti drukčije!

Jesam li se potpuno odvojio od svojih roditelja? Jesu li me moji roditelji ostavili? Jesam li smio „pubertirati“? Jesam li smio imati drukčije mišljenje od oca? Jesam li ovisan o autoritetima? Kada sam napustio roditeljsku kuću?

Jesam li u ovo vrijeme pronašao prijatelje?

Određujem li ja što se u mome životu događa ili sam određivan nutarnjim prisilama?

Imam li vlastito mišljenje i mogu li ga zastupati? Mogu li se verbalno ograditi od ljudi moje okoline? Mogu li prihvatiti kritiku?

Jesam pri pronašao smisao u životu, odnosno za svoj život? Gdje sam ga tražio?

Imam li jedan identitet? Znam li tko sam? Imam li samopoštovanja? Osjećam li se sada kao odrastao čovjek ugodno u svojoj koži?

Mogu li stajati na svojim vlastitim nogama?

### Dopunski „Možda“ ...

Sljedeći „Možda“ mogu mi pomoći prepoznati kako sam doživio vrijeme puberteta.

Možda me moja životna situacija primorala da prerano postanem samostalan?

Možda sam se kao starije dijete morao brinuti za svoju mlađu braću i sestre i tako prerano preuzeti odgovornost kao odrastao?

Možda sam se sam preopteretio i kao posljedicu toga nemam nutarnje sigurnosti, ni više povjerenja prema samomu sebi?

Možda sam doživljavao veliku nesigurnost ili pak stid kad se moje tijelo mijenjalo?

Možda sam preko tiskovina, videa i pornografije „prosvjećivan“ i na neki način seksualno uzbuđivan kako ne odgovara čovjekovu dostojanstvu?

Možda sam u ovo vrijeme ili ranije iskusio seksualnu zlouporabu pa sam potpuno zbunjen, nesiguran ...?

Možda kao posvojeno dijete nikada nisam upoznao svoga biološkog oca, svoju biološku majku?



Možda sam se plašio sukobā odvajanja od mojih roditelja, jer im nisam htio nanijeti bol?

Možda me moji roditelji nisu mogli ili nisu htjeli pustiti u moj vlastiti identitet?

Možda odbijam svoje tijelo i imam smetnje jedenja kao mršavost, bulimija, proždrljivost?

Možda sam sve predodžbe o vrijednostima sa strane autoritetā, roditelja, Crkve odbijao i zato više nemam čvrsta sidra (uporišta, oslonca)?

Možda svoju nesigurnost, svoju nemoć, svoj strah izložiti se životu potiskujem alkoholom, drogama..., ili (i) ranjavam samoga sebe?

**Ozdravljajući putevi puberteta:**

**Odvojiti se od roditelja – postati samostalan – Pronaći identitet – Preuzeti odgovornost**

U ovoj petoj fazi života od 11 do 18 godine u pubertetu se prema Božjoj volji radi o tome da se odvojim od roditelja, pronađem svoj identitet i preuzmem odgovornost za svoj život. U vezi s time molim:

Nebeski Oče, molim te za svjetlo Duha Svetoga za odsjek života puberteta, koji je toliko presudan za čitav moj život. Daj mi prepoznati što je još potrebno ozdravljenja. Daj da u meni još sazrije ono što se tada nije moglo razviti.

**Da vlastitome identitetu**

Isuse Kriste, zahvaljujem ti što si postao čovjekom i sa mnom podijelio čitav svoj život. Tebi ništa nije strano, pa ni teški procesi puberteta.

Tako si – slijedeći poziv svoga Oca – kod hodočašća u Jeruzalem kao dvanaestogodišnjak bez znanja svojih roditelja ostao u Hramu i njima uzrokovao zabrinutost. Marija i Josip su te tjeskobni i puni straha tražili i kad su te u Hramu našli, jako pogođeni su pitali: *Sinko, zašto si nam to učinio? Evo, tvoj otac i ja žalosni smo te tražili.* Rekao si: *Zašto ste me tražili? Niste li znali da mi je biti u onome što je Oca mojega? (Lk 2,48-49).* Time si jasno pokazao da podrijetlo svakoga

čovjeka leži u Bogu i da čovjek samo slušajući Boga može pronaći svoj identitet.

Isuse, tvoj primjer me hrabri, reći potpuno Da sebi kao samostojnoj osobi. Isuse, zato ti sada donosim sve nesigurnosti i sve svoje dvojbe. Donosim ti sve situacije koje su me sprječavale potpuno se upustiti u sebe kao samostojnu osobu.

*Sada mogu navesti dvojbe, situacije ...*

Daj mi čvrsti Da sebi kao samostojnoj osobi. Upiši mi u srce da je odvajanje od mojih roditelja Božja volja. Daj mi snage i čvrstu odlučnost odvojiti se od svake ovisnosti od roditelja (od jednoga dijela roditelja), čak i kad oni to ne žele. Ojačaj me i ohrabri da bih tvojom snagom mogao sam preuzeti odgovornost za svoj život. Ispuni me Duhom Svetim i daj mi jednu novu sigurnost živjeti u tvojoj volji.

### Da vlastitoj seksualnosti

Isuse Kriste, božanski Liječniče i Spasitelju, donosim ti vrijeme kad se u mome životu budila seksualnost, vrijeme moga postajanja ženom, muškarcem, vrijeme moga puberteta.

Isuse, donosim ti sve nesigurnost i sve zbunjene osjećaje koje je sve ovo kod mene izazvalo. Donosim ti svoje prve pokušaje približiti se spolu, kojim sam bio privučen. Ti poznaješ moj strah i nesigurnost da bih mogao biti odbijen. Donosim ti sve situacije koje su za mene bile teške, koje su me učinile nesigurnim i s kojima se nisam snalazio.

*Sada mogu navesti sve teške, tjeskobne, nepravedne situacije, sve što mi je još ostalo u sjećanju ili čega sam još svjestan.*

Hvala, Isuse, ti me pozivaš da bacim pogled na svoje tijelo, na svoju seksualnost s moliteljem psalma 139: *Hvala ti što sam stvoren tako čudesno, što su djela tvoja predivna (Ps 139,14)*. Hvala Isuse, što si i moje tijelo čudesno oblikovao. Hvala što je moje tijelo nešto sveto! Hvala, što sam jedinstven i što se ni sa kime ne trebam uspoređivati. Hvala što je moja seksualnost tvoj dar meni, ali dar koji me i izaziva.

Isuse, božanski Liječniče, ljubeći Prijatelju, jer si izrekao svoj radosni Da meni, odlučujem se samoga sebe gledati onakvim kakav jesam. Molim te, neka se sada tvoje Predragocjena Krv izlije na sve

teške osjećaje i sjećanja. Očisti ih i preobrazi svojim svjetlom ljubavi. Učini me slobodnim od svakoga iritiranja aktualnim gender-mišljenjima. Pomozi mi reći veseli Da mojemu tijelu, mojoj seksualnosti. Zahvaljujem ti za tvoju ljubav prema meni. Zahvaljujem ti što si me stvorio kao ženu, kao muškarca i što si rekao Da mojemu biti-žena, biti-muškarac i što si moju seksualnost stvorio dobrom.

### Pomirenje

Isuse, donosim ti sve ljude koji me u ovo vrijeme moga života nisu razumjeli, koji su me odbacili, nepravедno prema meni postupali ili me povrijedili. Posebno ti donosim svoje roditelje od kojih se nisam osjećao shvaćen, ali sve druge osobe autoriteta.

*Sada izreći sve čega sam svjestan i komu sve želim oprostiti.*

Isuse, u tvoje Ime opraštam svojim roditeljima i svim drugim osobama. Ništa im više ne zamjeram. Ostavljam ih slobodne. Daj da i oni i ja idemo tvojim dobrim putevima. Daruj mi prema roditeljima i svim drugim osobama (ukoliko je to potrebno) pomirljiv zajednički život. I njih i mene blagoslovi i vodi. Hvala. Amen.

### 6. faza:

## **Rana odrasla dob: Živjeti intimnost**

(18 do oko 40 godina)

Odrasla dob vremenski je najdulji odsjek života. Dijelimo ju na dvije faze života koje se stapaju jedna u drugu: rana odrasla dob do oko 40 godine a zatim zrela odrasla dob do vremena umirovljenja.

U ranoj odrasloj dobi radi se o izgradnji života. Postoji izvanjska izgradnja života i unutarinja izgradnja. U izvanjsku izgradnju spada izučavanje jednoga ili više zvanja, izobrazba, zarađivanje novca, traženje prikladna mjesta stanovanja, eventualno ženidba, osnivanje obitelji a eventualno i steći vlastiti dom (kuću). Ovamo nadalje spadaju hobiji i angažiranost na različitim područjima.

U nutarnju izgradnju života bitno spadaju čvrste veze, sklapanje prijateljstava, bistrenje vlastitog poziva ... Tko je u pubertetu pronašao vlastiti identitet, može se upustiti u odnose, vezati se uz ljude i uz Boga i živjeti intimnost. Nesigurnost u identitetu može dovesti do simbiotskih veza (odnosa). Ako smo nesposobni snalaziti se s našim osjetilima, ne misliti samostalno i ne moći rješavati naše probleme, mi smo neotporni za simbiotske veze u nezdravoj ovisnosti.

### Božje gledanje i plan

Od prvoga do našeg posljednjeg daha trebamo intimnost i razmjenu. Blizina i nježnost neporecivi su za naše duševno zdravlje. Svi mi želimo i trebamo mjesto u srcu drugoga. Prava nas intimnost ne otvara samo prema jednome čovjeku, nego i prema zajednici i stvara sudioništvo, ugodno osjećanje, zdravlje (spasenje) i zadovoljstvo.

„Intimnost“ se ipak danas često povezuje s tjelesnom seksualnošću. Postati intiman različito se shvaća kao ulaženje u seksualne odnose. Ipak „intimnost“ nije drugi pojam za „seksualnost“ ili „romantično zajedništvo“, premda je i iskustvo ljubavi, milovanjā, prisna zajedništva u braku važan izraz intimnosti. Gdje postoji intimnost, može jedan pogled, jedan smiješak ili zagrljaj biti dovoljan i srce ispuniti snagom i radošću.

Intimnost u pravome smislu je davanje udjela i primanje udjela od srca k srcu. Intimnost se sastoji u okretanju prema „ti“ i postaje „mi“ u različitosti odnosā: U prijateljstvima, u obitelji, u zajedničkome timskom radu, u životu župne zajednice itd. Prava intimnost znači unijeti samoga sebe, ne samo puke činjenice, ideje i postignuća. Ovo se može dogoditi samo ondje, gdje se osobe uzajamno poštuju i cijene i stoga su spremne ići zajedničkim putem, postati jedan „mi“ i živjeti jedni s drugima i jedni za druge. Tada će se ljudi međusobno unaprjeđivati, svatko u svojoj nadarenosti i pozivu.

Put od „ja“ do „mi“ pripravlja muškarcima često više poteškoća nego ženama. Muškarcima je često prije svega važnija karijera od čvrstih i pouzdanih veza (odnosa), žene polažu često veću vrijednost

na uske obiteljske i prijateljske veze i brže su spremne napustiti vlastite želje i snove za volju čvrstih veza.

U vezi s time jedno iskustvo: Jedna mlada žena sprijateljila se s jednim mladim muškarcem, oboje stječu istu visoku stručnu spremu. Istoga dana polažu završni ispit i oboje imaju priliku postati najbolji odnosno najbolja te godine. Što je razlika? Muškarac ne gleda na ženu i jednostavno odlazi da postane prvi. On čisto racionalno ne razmišlja ni na što drugo nego postići ovaj cilj. Žena gotovo ne može zaspati jer se boji da će biti prva, jer bi tada možda veza s ovim mladim muškarcem mogla trpjeti. Žena više napušta nešto u svome životu da bi svoju vezu održala nego muškarac.

Temeljni gradbeni kamen za intimnost sastoji se u prisnosti sa samim sobom. Intimnost sa samim sobom raste u onolikoj mjeri koliko mi naučimo svoje vlastite osjećaje, potrebe, razočaranja i snove svjesno opažati. Tada možemo vidjeti i dobro u samima sebi.

Jedna kršćanska psihoterapeutkinja tražila je pri jednoj izobrazbi od svih prisutnih da stanu pred grupu i same sebe naglas pet minuta pred drugima hvale. Kazala je: „Ako ne možete pet minuta dugo u sebi otkrivati dobro, kako ćete onda nalaziti dobro kod vaših klijenata?“

Temelj za intimnost, svjesno opažanje vlastitog „ja“ moguće je naučiti. Tomu mogu pomoći pitanja, kao: Za koji trenutak (današnjega dana, tjedna ...) sam zahvalan? Što mi je bilo posebno teško? Jedan bračni par koji je ovo vjerno prakticirao, govori: „Sada, nakon pet godina, u kojima smo svake večeri jedno drugomu priopćivali uspone i padove dana, iskusujemo duboku prisnost, pravu intimnost.“

Na tlu intimnosti raste ljubav. To je ljubav koja unaprjeđuje, potvrđuje i prepoznaje i na vidjelo iznosi jedinstvenost darova drugoga. Tko sebe doživljava potvrđenim, može se izložiti novim izazovima. Ljubav može i druge potaknuti na to da još dublje kod samih sebe traže nadarenosti, da ih otkriju i žive. Intimnost hoće pomoći da se iscrpi čitav potencijal.

Udioništvo i povezanost koja dolazi iznutra učvršćuje vezu bračnih drugova i članova obitelji. Tako i djeca, kad roditelje međusobno povezuje prava uzajamna intimnost, mogu živjeti i svoj dar

emocionalne intimnosti. U jednoj je obitelji bio običaj na novu godinu jedni drugima priopćiti kako je i gdje njihov život u protekloj godini bio obogaćivan pojedinim članovima obitelji. Pritom su jedni drugima zahvalili za ono što su jedni od drugih primili i zamolili jedni druge za oprostjenje nanesenih uvrjeda.

### Moguće rane i njihovi korijeni

Modele ponašanja iz obitelji uzimamo sa sobom u svoj život, u svoje odnose, pa tako i u svoj brak. Kome je u braku teško udioništvo davati i primati od srca k srcu, vjerojatno intimnost srdaca u vlastitoj obitelji nije doživio.

Za to mogu postojati različiti uzroci: Opažanje vlastitih osjećaja nije bilo probuđeno i unaprjeđivano osobnom privrženošću i osobnim interesom. Komu čovjek koga ljubi nije pokazao dobrotu, teško će ju kod sama sebe vidjeti i kod drugih cijeneći priznati. Pravila i zadatci, kojih su se morali držati, imali su prioritet. Činjenje (rad i, učinak) i pravilno funkcioniranje bilo je u obitelji važnije i dolazilo je ispred biti.

Jedan od korijena pomanjkanja intimnosti sastoji se često u zlouporabi povjerenja u prijateljstvu i braku. Iz straha i radi zaštite od daljnjih povrjeda ljudi se često povlače u izolaciju.

### Pitanja za refleksiju

Kako sam doživio intimnost u obitelji?

Opažam li svjesno svoje osjećaje i mogu li o njima govoriti?

Osjećam li prema ljudima odmak ili blizinu?

Potvrđujem li sebe takvim kakav jesam? Mogu li vidjeti dobro u sebi?

Prepoznajem li dobro u mojim bližnjima?

Mogu li prihvatiti pohvalu drugoga?

Mogu li drugima iskazati cijenjenje?

Mogu li se s drugima radovati kad su dobili pohvalu?

Želim li se upustiti u jednu čvrstu vezu?

Mogu li živjeti sam u stanu? Moje slobodno vrijeme dobro sam provesti?

S kime u obitelji sam imao najteže odnose?

Dopunski „Možda“ ...

Za bolje prepoznavanje povrjeda, deficita i krivih modela ponašanja mogu pomoći sljedeća pitanja:

Možda nikada nisam upoznao temelj za intimnost, svjesno opažanje vlastitog „ja“?

Možda opažanje mojih vlastitih osjećaja osobnom naklonošću nije probuđeno i unaprijeđeno?

Možda nikada nisam naučio govoriti o svojim osjećajima, pripočeti ih drugima?

Možda je činjenje (rad, učinak) i ispravno funkcioniranje u obitelji bilo važnije i ispred smjeti-bit i ispred osjećaja?

Možda su kod kuće pravila i zadatci kojih se moralo držati imali bezuvjetni prioritet?

Možda nikada nisam iskusio čvrstu i povjerljivu vezu i uvijek iznova bio razočaran kršenjem povjerenja?

Možda sam doživio razočaranja s ljudima. Povjeravao sam im tajne svoga života i oni su ih zlorabili, izricali, mene osramotili?

Možda sam se prekinutom vezom, rastavom ili odvajanjem toliko razočarao da više nikomu ne mogu vjerovati i da više niti mogu niti želim izgrađivati bilo kakve odnose?

Možda mi nakon smrti moga bračnog partnera (prijatelja, prijateljice) teško pada izgraditi novu vezu?

Možda sam u odnosima iskusio duboke uvrjede na seksualnom području?

**Ozdravljajući putevi: Rana odrasla dob: Izgrađivati život – Živjeti identitet**

Intimnost je moguće naučiti. Za to je potrebna odlučna volja i strpljivost partnera. Ozdravljenje se događa ako sudbinu bližnjega (i bližnjih) uzmemo k srcu, suosjećamo s njim i cijeneći i ga i ljubazno potvrdimo. I potrebna je pozitivna potvrda malih koraka.

Kad nesretni mladi iskuse i žive pravu intimnost, mogu iz njih postati sretni odrasli. Jer nutarnja čovjekova ljubav djeluje ozdravljajuće na druge. Prava intimnost ne čini dobro samo pojedinim ljudima, ona donosi ozdravljenje i u obitelji i zajednicu.

300 bračnih parova, koji su barem 15 godina živjeli skupa sretno, pitani su što smatraju stvarnim temeljem svoga braka. Deset posto njih kazali su da je to dobar seksualni život. Ali većina njih navela je emocionalnu blizinu kao bazu za sretan brak. Treće svojstvo (osobina, karakteristika) koja je navedena jest zajedništvo u braku, primjerice zajednički interesi ili zajednički poziv. Stajati zajedno (svakodnevno) u molitvi pred Bogom produbljuje intimnost srca.

U ranoj odrasloj dobi (oko 18 do 40 godine) radi se u šestoj fazi života prema Božjoj volji o tome da izgrađujem svoj život i živim intimnost.

U vezi s time mogu moliti:

Trojedini Bože, dolazim k tebi i slavim te kao svoga Stvoritelja, kao svoga Otkupitelja i Ozdravitelja, koji ponovno čini zdravim sve što je štetnoga u meni u ovoj fazi života nastalo. Trojedini Bože, stvorio si nas kao bića zajedništva (zajednice). Mi trebamo biti jedno tijelo u tebi, dakle zajednica, kakav si ti sam: zajednica u Presvetom Trojstvu. Tako smijem i ja nalaziti ispunjenje u zajednici po darovima koje si dao drugima, i smijem obogaćivati druge darovima koje si dao meni.

### Ozdravljenje od nesposobnosti življenja identiteta

Isuse, donosim ti sada situacije i odnose, gdje mi teško pada živjeti intimnost srca: odnose, gdje se radije povlačim, gdje izbjegavam prisno zajedništvo s ljudima i gdje gajim površne odnose, jer ne mogu izdržati napetosti.

Možda ni sam kao dijete nisam iskusio intimnost srca. Moji osjećaji nisu bili probuđeni i potvrđeni, tako da mi danas teško pada postati svjestan svojih osjećaja i o njima govoriti. Možda sam tražio iskrene odnose i pritom bio duboko povrijeđen u povjerenju. Primjećujem da je u meni nešto što me blokira i sprječava u tome da se otvorim.



*Sada u molitvi izreći čega sam postao svjestan.*

Isuse, molim te: Slomi ove blokade. Ispuni me nanovo snagom svoga Duha koji stvara. Probudi u meni jedno novo osjećanje i opažanje. Daj mi odvažnosti stati uz moje osjećaje i izreći ih. Otvori moje srce za ono što se događa u drugima. Daj mi sada milost za jedan novi početak. Daj mi snagu moći oprostiti ljudima koji su me duboko povrijedili, razočarali i zlouporabili moje povjerenje.

### **Ozdravljenje od nesposobnosti ljubiti**

Gospodine, donosim ti odnose, gdje nisam bio u stanju nesebično (nekoristoljubivo ljubiti jer nešto od drugih hoću ili očekujem a da sam ne mogu nešto dati. Isuse, donosim ti sve situacije gdje ne mogu pospješivati darove drugih, jer osjećam zavist i ljubomoru, kad vidim što oni mogu i koliko su uspješni. Znam da tako razaram odnose ili ih barem opterećujem.

*Sada u molitvi izreći čega sam postao svjestan.*

Gospodine, molim te: Ozdravi uzroke toga što se ne mogu radovati darovima drugih, primiti priznanje, dok sam stojim u sjeni.

Daj mi milost moći se radovati dobru koje drugi imaju. Daj mi ovo dobro vidjeti i priznati. Pomozi mi postati svjestan i dobra u meni i za to ti zahvaliti.

### **Ozdravljenje ranjenih i razorenih odnosa**

Isuse, donosim ti sve svoje duboke povrjede u ovoj fazi života koje sam pretrpio u odnosima na seksualnome području, gdje sam se osjećao seksualno zlouporabljen, gdje sam vjerovao i nadao se da sam pronašao čovjeka koji me ljubi i koji mi misli dobro a ovaj me iskoristio.

Isuse, donosim ti i situacije, gdje sam seksualnost iskoristio kao privlačno sredstvo i u jednu vezu ušao s osjećajem da trebam nekoga tko me neće ostaviti sama i tko me cijeni.

Isuse, donosim ti situacije, gdje me je moj partner (prijatelj, prijateljica) odvajanjem, rastavom, smrću odlaskom ... napustio i gdje je u meni ostao osjećaj da sam ostao sam. Isuse, donosim ti sva iskustva, gdje sam sebe u odnosima doživio neshvaćenim, odbačenim,

povrijeđenim, odgurnutim, nepoštovanim ... Donosim ti bol gdje su se drugi od mene povukli...

*Sada u molitvi izreći sve čega sam na ovome području svjestan.*

Isuse, ozdravi sve duboke uvrjede i povrjede, koje sam u odnosima iskusio, koje su me ostavili usamljenim. Ozdravi sva moja razočaranja tako da mogu ponovno vjerovati čovjeku drugoga spola. Isuse, daruj mi snagu za praštanje. Daj mi odvažnosti ponovno se upustiti u ljude i otvoriti im se.

Hvala što hoćeš moj strah od novih odnosa ozdraviti i povesti me nanovo u život u punini. Hvala, Isuse. Amen.

### Daljnja pomoć

„Tiha molitva za parove“ dobra je mogućnost iskusiti intimnost s Bogom i drugima. U ovoj molitvi preuzimamo za partnera Isusovu ulogu i ispuni ga u šutnji Božjom ljubavlju. Ozdravljujuće je i blagotvorno moliti ovu molitvu svaki dan nekoliko minuta s bračnim partnerom ili s čovjekom uz kojega stojimo.

1. Opažati i osjećati gdje (i kako) trebam Isusovu pomoć.

2. Ovo priopćujem svome partneru/partnericu i on/ona mliza mene u šutnji da ispunjenje Božjom ljubavlju. U toj prigodi može mi on/ona staviti ruku na rame.

3. Tko primi ovu molitvu udiše ovu ljubav i uzima ju duboko u srce.

4. Promjena: Sada može druga osoba primiti ovu molitvu.

*Zahvalnost kao završetak:* Nebeski Oče, zahvaljujem za milost, za moga partnera/moju partnericu mogu moliti i za to što si sada izdjelovao. Ti si uvijek davatelj a mi, tvoja djeca, oni koji primamo. Hvala, ti nam svako malo nanovo darivaš svoju ljubav, svoj mir, svoga Duha i snagu s potpunim povjerenjem ići zajedničkim putem.

### Učiti intimnost

Bračnome paru Petru i Piji (imena promijenjena), koji do sad anisu živjeli intimnost srca, dao sam ovaj savjet: 1. Osobno trebaju oboje za sebe osobno svakodnevno pročitati predviđenu molitvu Saraha Younga iz 366 Isusovih ljubavnih pisama (može biti isto tako dobro i

nešto drugo) i svakodnevno jedno drugomu priopćiti što ih je oslovilo i koje misli su ih pokrenule. Pritom je dobro pogledati jedno drugo i pokušati naslutiti kako je drugomu u srcu i koje čežnje, strahove, pitanja ... su u srcu prisutni.

Istodobno sam jednomu i drugomu dao sljedeću molitvu koju bi trebali redovito moliti svaki dan.

### **Molitva žene za muža**

Nebeski Oče, zahvaljujem ti za moga muža Petra. Ti si ga prema svome čudesnom planu darovao meni kao partnera za život. Zahvaljujem ti za sve lijepe trenutke, za sve dobro koje sam po njemu od tebe primio. Zahvaljujem ti i za sve teško i bolno, jer time ti namjeravaš dobro za nas oboje. Ti želiš da sve više rastem u nesebičnoj ljubavi.

Isuse Kriste, ti si ljubav i ti djeluješ u ljubavi između moga muža Petra i mene. Ti si taj savez ljubavi koji nas povezuje. Zahvaljujem ti da mi sada već ... godina smijemo živjeti skupa. Zahvaljujem ti za sve trenutke u kojima si našu uzajamnu ljubav hranio i mene u ljubavi prema njemu jačao.

Sada te molim: Daruj mi svoj ljubeći i milosrdni pogled za Petra. Ti si ga stvorio na svoju sliku za ljubav. Ti si ga stavio na moju stranu da ti pomognem, njegov Ja, njegovu dušu buditi i napunjati ljubavlju. Daruj mi svoju ljubav i pokaži mi kako mu ovu ljubav mogu dalje prenositi tako da ona dopre do njegova srca.

### **Molitva muža za ženu**

Nebeski Oče, zahvaljujem ti za moju ženu Piju. Ti si nju prema svome čudesnom planu darovao meni za partnericu za život. Zahvaljujem ti za sve lijepe trenutke, za sve dobro koje sam po njoj od tebe primio. Cijenim velike dobre darove koje si joj darovao a kojima i mene podupireš.

Isuse Kriste, ti si ljubav i djeluješ u ljubavi između Pije i mene. Ti si taj savez ljubavi koji nas povezuje. Zahvaljujem ti što sada već ...

godina smijemo živjeti skupa. Zahvaljujem ti za sve trenutke u kojima si našu uzajamnu ljubav hranio i mene u ljubavi prema njoj jačao. Sada te molim: Daruj mi svoj ljubeći pogled za moju ženu Piju. Otvori moje srce za nju. Daj mi osjetiti što nju pokreće i pomoz mi u nju se upustiti. Daruj mi svoju ljubav i pokaži mi kako ovu ljubav mogu prenositi tako da ona dopre do njezina srca.

Sveti Duše, dođi i ispuni Piju i mene nanovo svojom ljubavlju. Amen.

7. faza:

## **Zrela odrasla dob: Donositi plod**

(40 do 65 godina)

U ranoj odrasloj dobi radi se o izgradnji života. Mi se namještamo u svijetu. Sa srednjom životnom dobi mijenja se pogled. Fizička životna krivulja je prijeđena. Ljudi po prvi put prepoznaju da je u vlastitom životu više bilo „jučer“, nego što će biti „sutra“. To dovodi do pitanja: Je li se moj dosadašnji život isplatio ili sam živio uzalud? Je li to bilo sve što sam do sada od smisla i ispunjenja doživio?

Postavlja se pitanje o smislu, konkretno: Ima li moj sadašnji i moj budući život još smisla? Oso pitanje se hrani osjećajima stagnacije,

stajanja, stanja mirovanja. Takvi osjećaji mogu doći ako kružim oko samoga sebe i potpuno se gubim u svojim vlastitim interesima. Posljedica toga je osjećaj nutarnjeg osiromašenja. Ako u sebi opažam takve osjećaje, postavlja se pitanje: Gdje leži uzrok? Što mogu promijeniti? Važno je to promijeniti da bih mogao u miru umrijeti. Time dolazimo do sljedećeg koraka zrelosti našeg života.

### Božje gledanje i plan

Usmjerenje života najkasnije od 40 godine života smjera na plodnost, prema Isusovoj riječi: *Ako pšenično zrno, pavši na zemlju, ne umre, ostaje samo; ako li umre, donosi obilat rod (Iv 12,24)*. Ljudi u pravilu traže uspjeh. U gospodarstvu, u sportu i na mnogim drugim područjima radi se o uspjehu. Ovaj bude nagrađivan i slavljen. Plod ipak nije identičan s uspjehom. Kod uspjeha u središtu stojim ja, moj projekt. Plodnost je povezana s umiranjem, s ostavljanjem. U središtu više ne stoje moji vlastiti ciljevi, ono što ja hoću postići, nego služenje životu bližnjih.

Čovjek koji živi intimnost i tako živi u zdravim odnosima, pridonosi dobro za socijalni život i za budućnost djece. Razvijajući nesebičnu ljubav donosi njegov život plod za buduće generacije. Plodnost se uostalom pokazuje i u tome da se začine i rađa djecu, za nju skrbi i s ljubavlju uvodi u život.

Djeci darovati život možemo jedino u povjerenju da Bog s nama misli dobro, da ima s nama najbolje namjere i da čovječanstvo živi dalje. To je povjerenje da nismo izloženi kojekakvoj sudbini, nego da Bog ima svijet u svojim rukama. Konkretno se radi o povjerenju u smisao moga života. Ako mi povjerenje u smisao moga života nedostajem lako se ušulja osjećaj stagnacije, nutarnjeg osiromašenja, regresije, preosjetljivosti, samosažaljenja i beznađa. Povjerenje se pokazuje u stavu: Bog mi je u ovome svijetu dao jednu zadaću; nju sada obavljam i ne dam se ni od čeka drugoga na ovome svijetu odvratiti.

Iskustvo pokazuje da žene s 30 godina više nisu zadovoljne, ako nacrt (plan) njihova života ostaje usmjeren samo na užitek a ne na

plodnost. To se pokazuje ne samo kod onih koje su svjesno tako živjele, nego i kod bračnih parova, koji su i protiv svoje volje ostali bezdjetni. Za njih je važno da zajedno pronađu jedno služenje, jednu zadaću u kojoj će postati plodni za ljude i iskusiti: Tu naša zajednička ljubav teče prema ljudima. To dariva jedno duboko ispunjenje.

Plodnost raste posvuda ondje, gdje ljudi u kraljevski darivajućoj ljubavi predaju svoj život za nešto veće, pa i na duhovnome području. Kad su primarni ciljevi života postignuti, djeca zahtijevaju manje vremena ili su otišla iz kuće, tada nam Bog često priprema jedan novi poziv. Na nas čekaju novi ljudi, zadatci i službe.

### Kriza života kao prilika

Kad odrasli dolazećoj generaciji hoće prenijeti život a time i smisao, postavlja im se samo od sebe pitanje: „Što ustvari imam za prenijeti dalje? Poznajem li smisao svoga života?“ Ovo može dovesti do krize smisla, prije svega ako ustanovimo da ne znamo točno „za što“ živimo i „zbog čega“ smo na zemlji.

Odrasli mogu u svakoj dobi upasti u različite krize: gubitak radnoga mjesta, promjene u zvanju, bračni problemi, rastava, poteškoće s djecom ili bez djece, financijski problemi, bolest., smrt roditelja, partnera ili jednoga od bliskih ljudi itd. Ja mogu ustanoviti da se moji veliki snovi nisu ispunili. Je li u mome srcu još uvijek prisutno razočaranje zbog toga? K tomu dolazi da se vlastiti radijus života ne proširuje i da snaga i ljepota tijela pomalo jenjava. Pitanje je: Kako s time postupam?

Tko dolazi u krizu, osjeća da je vrijeme produbljeno se razračunati sa svojim životom. On se osvrće na svoj život: Kakav je postao, što ga je obilježavalo, za što se odlučivao, što je uspjelo, gdje nije uspio... To vodi k tomu da započne pogledati svoju životnu povijest, svoje korijene, rane i prožetosti. On čezne za ozdravljenjem. Izlaže se pitanju kako dalje?

Bog često vodi čovjeka u ovu krizu smisla da bi ga iznutra preobrazio. On želi time čovjeka dovesti u jednu veću istinu i povesti do dublje spoznaje samoga sebe. Stoga potiče čovjeka da iskreno pita

o dubljim motivima i cilju njegova djelovanja. Jesu li moji motivi čisti? Gdje je još prisutan skriveni egoizam, , potreba za važenjem, potreba za novcem...?

Bog hoće čovjeka dovesti dotle da se više čvrsto ne drži izvanjskih stvari kao uspjeh, imetak, određenih oblika pobožnosti, svoga poziva, nego se više otvori dubljem i pravom smislu života. Čovjek treba iskusiti koliko je njegov život ispunjen, kad ostavi svoje svjetovne želje, predodžbe i ideale i vjeruje Bogu i njegovim dobrim planovima za njega.

Žatim ljudi započinju više se brinuti za same sebe i svjesno nalaziti više vremena za vlastiti nutarnji život. Oni hoće sada prije svega rasti iznutra i uzimaju si vremena za duhovne vježbe i molitvu, za dnevnik, za prijateljstva, za hobije, vrijeme za odmor i učenje novoga.

### Kriza srednje životne dobi

Čovjek u krizi srednje životne dobi opaža nove potrebe. Plaho se javljaju ranije neživljeni vidici vlastite osobe. Ulazeći u to mogu se otkriti ranije zanemarene dimenzije njegove osobnosti. Milost ovog vremena sastoji se u integraciji ženskih i muških dijelova u osobnost, što dovodi do duhovne i psihičke čovjekove cjelovitosti i do veće plodnosti.

Tako muškarci više otkrivaju svoju ženstvenu stranu (anima). Čovjek razuma opaža više svoje osjećaje. Introvertirani istupa prema van u nove odnose i zadatke. Otkriva što ga iznutra pokreće. Čovjek koji kritički prosuđuje pokazuje više razumijevanja, uživljeniji je i otvoreniji. Muškarci se brinu, primjerice za tjelesno dobro ili postaju prjemčiviji za glazbu i postaju drag otac i djed s puno strpljivosti.

Žene u ovoj dobi prelaze od skrbi za druge, dodatno u skrb za same sebe. Otkrivaju svoj muževni potencijal (animus). Izobražavaju se dalje, postaju samouvjerenije, aktivne i preuzimaju vodeće zadaće. (Ovo se danas događa često i ranije.)

Žene i muškarci svladavaju krizu srednje životne dobi pazeći na same sebe, opažaju potrebe svojih bližnjih i upuštaju se u njih.

## Iskoristiti priliku

Svaka kriza vodi do odluke. Mi se možemo upustiti u nutarnji poziv ili propustiti priliku krize. Velika se opasnost sastoji u tome da čovjek sebe uskrati pozivu na unutarnju promjenu života, na predanje i plodnost. Jer umrijeti uvijek znači ostaviti, predati se. A to je bolno.

Ego u nama se tomu odupire. On hoće čvrsto zadržati i sama sebe dokazati. Hoće se u svim krizama i problemima čvrsto držati svojih predodžbi ili se po svaku cijenu čvrsto priljubiti u svoje mladalaštvo, na tjelesnu ljepotu i fitness. Čovjek može i nutarnji nemir premjestiti prema van i neprestano okušavati nove oblike života. (Primjerice, novi odnosi, novi partner, oni u celibatu se žene i udaju... i obratno). Jedan oblik uskraćivanja može se sastojati i u šturu čvrstu držanju ranijih načina života i izvanjskih oblika religiozne prakse.

Židovski Talmud govori da se tijekom života potrebno činiti tri stvari: stvoriti dijete, zasaditi stablo, napisati knjigu. To su tri stvari koje će nas nadživjeti. William James govori: „Život se najbolje uloži u nešto što će ga nadživjeti.“ Plodnost se može razviti i u ulozi učitelja, savjetnika, čovjeka koji pomaže. Put do pravoga i trajnog značenja i plodnosti zove se služiti. U tome otkrivamo pravi smisao našega života.

Prije puno vremena, dok je svijet još bio mlad posjedovala dvojica braće zajedničku njivu i mlin. Svake večeri su bratski dijelili žito koje su tijekom dana zajedno samljeli. Jedan brat je živio sam; drugi je imao ženu i puno djece. Jednoga dana neoženjeni brat pomisli: „Zaista nije pravedno žito dijeliti ravnomjerno. Ja se moram brinuti samo za sebe, a moj brat ima gladnu djecu.“ Stoga svake noći uzme potajno nešto od svoga žita i donese ga u hambar svoga brata kako ovaj nikada ne bi bio prazan. Oženjeni brat također jednoga dana pomisli: „Stvarno nije pravo da žito dijelimo ravnomjerno. Ja imam djecu koja se mogu pobrinuti za moje stare dane, moj brat nema nikoga. Što će učiniti kad ostari?“ Stoga uzme svake noći nešto od svoga žita i donese u hambar svoga brata.

Tako se dogodilo da su oba brata svakoga jutra svoj hambare kao nekim čudom nalazili opet napunjene. Jedne se noći susretnu na pola



puta između svojih kuća, odmah prepoznaše što se događalo i zagriše se. To znači da je Bog bio svjedok ovoga noćnog susreta i uzviknuo: „Ovo je sveto mjesto, mjesto ljubavi, ovdje mi treba sagraditi hram.“ Sveto mjesto, gdje se Bog pokazuje svomu narodu, mjesto je gdje ljudi jedni druge susreću u ljubavi. (Belden C. Lane, Rabinske pripovijesti).

Jedna molitva koja posebno izražava put plodnosti jest prošnja. Ona pomaže ostaviti vlastite predodžbe i živjeti predanje. Tu raste suosjećanje s drugima. Suosjećanje je Božji dar koji se u ovome odsjeku života hoće posebno razviti. U prošnji se stavljamo na stranu onih koji trpe, uzimamo dijela na njihovoj nevolji i donosimo njihovu patnju Isusu. Želimo još više su-pomagati da Božje milosrđe može bližnje i svijet dodirnuti.

Plodnost je uvijek povezana s nutarnjim ozdravljenjem. Plodnost je moguća i onda kad se moje predodžbe nisu ispunile. Tako mogu roditelji, i kad su im djeca „odlepršala“ i idu krivim putevima, postati za njih plodni darivajući im i dalje ljubav i moleći za zdravlje (spasenje) svoje djece. Kad bračni partneri vjerni u jedinstvu mole za svoju djecu, njihova će djeca postići vječno spasenje. U to se smijemo pouzdati jer vjerna molitva u jedinstvu ima veliku moć. Hoće li roditelji to i doživjeti, ne igra nikakvu ulogu. Bog ima druge planove vremena. Možda Bog „treba“ njihovu vjernost i predanje života do smrti da djeci daruje posljednju milost.

S čime mogu služiti? Možda su to stvari u kojima sam ja sam iskusio ozdravljenje. Ako je primjerice jedan bračni par dugo živio u svađi a zatim se pravo pomirio, može biti da ovo ima jedan duboki osjećaj za bračne drugove koji su se svađali pa i (djeci) iz iskustva mogu pomoći. Jedan bračni par koji je izgubio dijete, može se stoga bolje uživjeti u druge, koji su to također doživjeli. Takvo suosjećanje pomaže uvijek i do ozdravljenja. Tako mogu moje zacijeljene rane postati darom za druge.

Plodnost je uvijek povezana s umiranjem, s nadvladavanjem i s usmjerenjem prema smislu koji nadživljava vlastiti život. Tako mogu uvijek, čak i kad imam zvanje koje mi možda izgleda monotono, u ovoj djelatnosti biti plodno. Nutarnje ozdravljenje sačinjava plodnost. Ako

ovu djelatnost vršim u ljubavi prema onome komu služim, milost se onamo slijeva. Tako može prividno neplodno činjenje postati plodno. Ja kao kršćanin stoga nikada nisam neplodan samo ako to što činim, činim iz ljubavi prema Bogu i prema ljudima.

### Pitanja za refleksiju

Koje krize sam doživio? Jesu li me one dovele do dobra? Je li se preko njih dar suosjećanja razvio, produbio?

Što sam do sada činio? Što ostaje iza mene? Za što sam živio? Je li sve imalo smisla?

Jesam li tražio uspjeh ili plodnost?

Osjećam li u svome životu stagnaciju, zaostajanje, mirovanje?

Je li moj život bio plodan u zvanju, na duhovnome području, u životu mojih odnosa? Komu je moj život do sada služio? Vidim li plodove u svom životu? Jesam li štogod propustio?

Ima li u mome životu kriza koje još nisam svladao, koje još uvijek nisam integrirao i uredio (svrstao)?

Što još leži preda mnom? Što još želi davati dalje?

Prepoznajem li kod sebe ravnotežu između prihvaćanja i davanja ljubavi?

Gdje sam doživio ljude sa suosjećanjem? Kako pokazujem drugim ljudima suosjećanje?

Je li se moj život do sada isplatio ili imam osjećaj da sam uzalud živio?

### Dopunski „Možda“ ...

Za bolje prepoznavanje moje životne situacije mogu pomoći sljedeća „možda“-pitanja:

Možda sam izbjegavao nutarnji nemir i nisam se izlagao potrebi za više duševnosti (dubokog osjećanja)?

Možda sam nutarnji nemir ispoljavao prema van?

Možda sam bio često razočaran, povlačio se i kružio jedino oko sama sebe?

Možda nikada nisam prihvatio sebe kao osobu sa svojim nadarenostima i osjećam u svome životu mirovanje, stagnaciju?

Možda se moji veliki snovi nikada nisu ispunili i ja sam još uvijek u srcu razočaran...?

Možda sam propustio sama sebe i svoje vlastite talente razviti?

Možda sam shvatio da ne činim što stvarno hoću (ili sam htio), osjećam se jednolično, u neprestanu pokretu, ali bez ispunjenja?

Možda i danas opažam jedan osjećaj nutarnjeg siromaštva u međuljudskim odnosima, jer nikada nisam iskusio veliku ljubav?

Možda sam se potpuno razdao za sebe samoga, za druge, u zvanju ili obitelji?

Možda je došlo do prerana umirovljenja, jer sam izgubio radno mjesto ili jer sam zdravstveno nagrižen?

Možda u mom životu ima još povrjeda, uvrjeda koje nisam pogledao i razradio, nego potisnuo?

### **Ozdravljajući putevi: Zrela odrasla dob: Donositi rod**

Ova faza je vrijeme kad se čovjek (konačno) treba izložiti svojoj povijesti, svojim korijenima, obilježnostima i povrjedama, ali i smislu i pozivu svoga života. Ozdravljenje rezignacije, odluke za plodnost i ljubav čine život plodnim. Gdje god čovjek iskusi nutarnje ozdravljenje i promijeni se, to je i blagoslov za njegovu okolinu.

U ovoj sedmoj fazi (40 do 65 godine) radi se prema Božjoj volji o tome da urastem u kraljevski darivajuću ljubav, da služim i donosim rod, koji nadživljuje moj život. U vezi s time mogu moliti:

**Nebeski Oče, ti si mi povjerio život kao najveći dar. Dao si mi zvanje da postanem plodan, plodan za sebe i za svoje bližnje. Pošalji mi svoga Svetoga Duha i daj mi sada prepoznati kako hoćeš moj život uvesti u još veću plodnost.**

**Zato sada dolazim k tebi, Isuse, sa svojim životom onakvim kakav je bio. Ti si božanski Liječnik koji sve ozdravlja i čini dobro, pa i ono što je još nesvjesno duboko u mojoj nutrini ranjeno.**

**Pomozi mi prepoznati što je stvarno bilo neplodno i gdje osjećam samo prividnu neplodnost. Ti sve znaš i gledaš me sada svojim**

ljubećim pogledom. Daruj mi jasnoću ondje gdje je to potrebno i gdje sam nesiguran.

Isuse, donosim ti sada sve meni svjesne povrjede, propuste i promašene prilike iz ove faze života. Daj mi po tvome Svetom Duhu prepoznati što je još potrebno oprostjenja.

*Sada u molitvi izreći čega sam postao svjestan.*

Isuse, rekao si: *Ne izabrate vi mene, nego ja izabrah vas da idete i rod donosit i rod vaš da ostane (Iv 15,16)*. Hvala ti što si sada za mene pripremio jedan novi put do plodnosti i pokazuješ mi ga. Odlučujem: Više se neću osvrutati unatrag, neću se više baviti starim razočaranjima, nego radosno živjeti u Sada s tobom. Neka u središtu više ne budu moji vlastiti ciljevi. Odlučujem se za dublji i pravi smisao života. Potpuno se otvaram tvojim planovima za moj daljnji život.

*Mogu navesti što prepoznajem kao put plodnosti.*

Isuse, molim te: Daj mi prepoznati što me još sprječava ići potpuno i odlučno putem plodnosti. Pomozi mi nadvladati sve zapreke. Ispuni me svojim Duhom da bih pronašao puninu plodnosti koju si za mene predvidio. Daj mi radosno, zahvalno i s velikom odlučnošću ići ovim putem. Hvala ti za to. Amen.

## 8. faza:

### **Starost: Pronaći pomirenje – biti zahvalan**

(od 65 godina)

Ovaj posljednji odsjek života dobiva danas sve više na značenju već i zbog toga što postajemo sve stariji. Tako se očekivanje od života u Švicarskoj od 1900 gotovo udvostručio. Za žene od 48,9 godina u godini 1900 na 85,6 godina u 2023, kod muškaraca od 46,2 godine u godini 1900 na 81,9 godina u 2023 godini. Brojevi za Njemačku i Austriju su slični. Stoga ovu osmu fazu života razlikujemo u dvije etape života: još aktivna dob umirovljenih i dob staraca s pogledom na smrt.

## Aktivna dob: Služenje, pomirenje i zahvalnost

Vrijeme od 65 do staračke dobi možemo doživjeti na različite načine. Danas je veliki dio ljudi sa 65 godina zdrav, premda su već zamjetna stanovita tjelesna i duševna ograničenja.

Mi se imamo izložiti izazovu da naše snage jenjavaju, radius života postaje manji a bolesti i tegobe se povećavaju. Možemo doživjeti da naglušnost uzima sve više maha a i druga ograničenja su sve učestalija koja nas sprječavaju sudjelovati na većim povodima jer više ne možemo razgovarati s ostalim gostima.

Psihičko starenje pokazuje se u tome da smo skloni razmišljati, djelovati i čutjeti onako kako smo to uvijek činili. Osjećamo se iznutra još mladi. Ali ovo nutarnje osjećanje i tjelesna realnost više se ne podudaraju. Ostavljanje ranijeg identiteta i prihvaćanje identiteta u skladu sa sadašnjom dobi važna je zadaća nakon umirovljenja.

### Božje gledanje i plan

Ovo vrijeme može postati osobito plodno. Jer vrijeme kad smo za održanje života morali zarađivati novac je prošlo. Mnogi su duševno i tjelesno fit i mogu svoje životno iskustvo i svoje duhovne i stručne kompetencije staviti u službu ljudi i Božjeg kraljevstva. To omogućuje još jednom plodno djelovanje dijelom do u visoku starost. Ovamo spada i molitva. Umirovljenici imaju više vremena za to i mogu izdjelovati puno blagoslova.

Mnoge bake i djedovi imaju vremena i rado dijele svoje znanje, svoja životna iskustva i svoju vjeru sa svojim unucima. Čuvaju paze na svoje unuke, pripovijedaju im o Bogu i uče ih moliti. Raduju se provoditi vrijeme s njima. Katkada mogu više uživati u svojim unucima nego što su to mogli činiti kod svoje vlastite djece.

Sada je važno prepoznati što u još aktivnoj trenutačnoj fazi starosti moje poslanje kao što mogu biti i ostajanje i povlačenje. Ali tada se u posljednjoj fazi života radi o integritetu, o postajanju

cjelovitim. Sada je vrijeme osvrnuti se na svoj život, pomiriti se sa životom i urasti u zahvalnost. Ovamo spada svoj vlastiti život prihvatiti onakvim kakav je bio i s time se pomiriti. To je vrijeme prestati trčati za starom nepravdom i prepoznati da za naš život nisu krivi drugi. U našoj je vlastitoj odgovornosti što smo iz svoga života učinili i sada još uvijek iz toga činimo.

Ako svoje slabosti, pogriješke i grijeha možemo priznati, to nas čini simpatičnima. Mi iskusujemo da iz patnje i krivnje može postati blagoslov. Jer Isus je sve naše zatajenje i našu krivnju uništio u svojoj smrti i on nam snagom svoga uskrsnuća može čak dati više nego što smo mi uništili (razorili). To veseli i čini zahvalnim.

Odlučujuća točka nije u okolnostima, nego u nutarnjem držanju i stavu. To dojmljivo pokazuje sljedeća molitva pronađena u koncentracijskome logoru Ravensbrück, u kojemu je život izgubilo 92000 žena i djece. Napisana je na komadiću papira pronađenom u blizini mrtve djece:

„Gospodine, spomeni se ne samo muževa i žena koji su dobre volje, nego i onih loše volje. Ali sjeti se ne samo patnje koja nam je nanesena; sjeti se i plodova koji su proizišli zahvaljujući ovoj patnji: našega drugarstva, naše pravednosti, naše skromnosti, odvažnosti, velikodušnosti, srčanosti, koja je izrasla iz ovoga trpljenja. I kad ih budeš sudio, uračunaj im i plodove koje smo mi proizveli.“

Iz svega, čak i iz onoga najgoreg može izrasti dobro. Ali odlučujuće nije ono što smo mi doživjeli, kako smo na to reagirali. Tako neljudska i apsurdna patnja u koncentracijskome logoru Ravensbrück omogućuje stavove drugarstva, pravednosti, odvažnosti, velikodušnosti, srčanosti.

Tko u ovome stavu gleda na svoj život sa svime lijepim i usrećujućim, ali i sa svim lomnim, svim neuspjelim, zatajenim i neuspjelim, može se s time pomiriti. Posljedica toga jest zahvalnost. To je iskusio i jedan redovnik, koji je imao pogled još jedino za ono koja su mu ograničenja nametnuta i što je moglo poći po krivu. Čim je zahvalno prepoznao kako Bog u njemu djeluje i kako svaku situaciju može promijeniti na dobro, ovo ga je ispunilo novim životom. Rekao

je: „Sada svake večeri odlazim u krevet zahvalan za ono što se tijekom dana dogodilo. Budim se s puno više životne snage.“

Ljudi, koji su nakon teškog udarca sudbine odlučili ne reagirati mržnjom na one koji su skrivali njihovu bol, čine snažne korake napretka. Oni su naučili mudrost. Mudrost se pokazuje i u tome da gledamo na dobro koje može izrasti iz svake životne situacije. Možda je bolna situacija, u kojoj sam se osramotio poslužila tomu da čitav svoj život nisam postao ohol.

### Mogući krivi razvoji

Jedna poslovice govori: Patnja čini čovjeka boljim ili ogorčenim. Ljudi mogu u pogledu na svoj život biti ogorčeni ili upasti u očaj. Očaj često započinje s preziranjem vlastitog života.

Tko se neprestano pred Bogom, pred drugima ili pred samim sobom mora braniti, postaje usamljen. Tko uvijek dopušta da se pojavi stari gnjev, staro zatajenje, stara nepravda, stara razočaranja, žalit će samoga sebe. Upast će u samosažaljenje. Ali samosažaljenje ne ozdravlja, nego još više ranjava. Ja ostajem zatvoren u samoga sebe i svoje kratkovidno prosuđivanje života.

Korisno je okrenuti se ovome Sada i sadašnjim prilikama života. Tko prepozna sadašnje mogućnosti i za njima posegne, postaje mudar. On će ići putem pomirenja sa sobom, s Bogom i s ljudima. Pronaći će život, cjelovitost i zahvalnost. Iskunit će: Bog oprašta uvijek i sve, ako dođem k njemu i zamolim ga za oprostjenje.

Ljudi koji trpljenje, starost, bolest i boli prihvate i izdrže, lijepi su iznutra. Iz njihova srca zrači zahvalnost. Ljudi, koji tako nalaze cjelovitost i zrelost svoga života, hrabre da vjerujemo Bogu i životu.

Richard Kocher: Slično sam i sam doživio. Ako je Bog tako pripustio i tako uredio, tada smijem vjerovati da on iz toga hoće načiniti dobro. Moja majka je pri rođenju moga brata Alberta, rođena tri godine prije mene, gotovo umrla. To je dovelo dotle da je tijekom čitavog vremena trudnoće sa mnom bila u velikim strahovima. Ovi su strahovi prešli na mene.

Kad se nešto spustilo u temelje, tada je vrlo teško toga se osloboditi. Ja sam to htio, i ova borba koja je potrajala godinama, obilježila je moj život. Da toga nije bilo, ja svoju današnju zadaću zacijelo ne bih mogao ispuniti.

Ranije još nisam imao tu svijest. Danas mi je jasno: Ako je to Bog u mom životu tako uredio, da otac i majka budu takvi kakvi su bili, u njihovoj ograničenosti, ali i u njihovoj pogrješivosti i s njihovim strahovima; ako su životne okolnosti bile teške, tada je Bog sve to pripustio jer hoće time izdjelovati nešto pozitivno. Njegova milost su-pomaže obračunati se sa strahom.

K tomu dolazi svjesna odluka: Neću dopustiti da mnome ovladaju moji strahovi, nego hoće iz svoga života učiniti ono najbolje, stajalo to koliko mu drago.

## 8.2

### Dob starosti i umiranje

Kad narodna mudrost govori da je čovjek sada „ostario“, ona time ne misli na stvarnu, brojivu starost, nego na lomnost, bolest i potrebitost njege jednoga čovjeka. Ovaj posljednji odsjek života sučeljava čovjeka s neizbježnom činjenicom da ide prema svome umiranju. S time povezano pokazuje se često i tjelesni, duševni i emocionalni umor, koji može prijeći u općenitu iscrpljenost. Sada se čovjek definitivno sučeljava s masivnim ograničenjima a slijedom toga često i s ranicama načinivoga, granicama smislenosti medicinskih intervencija.



Tu je presudno kako smo mi ljudi naučili ostavljati i usredotočiti se na bitno. Jer kad-tad, možda tek neposredno prije smrti, ciljevi, za kojima smo trčali čitav svoj život, neće više biti važni.

Svoju pozornost usmjeravat ćemo sve više prema unutra. Može se pojaviti i zaokupiti nas ono neobavljeno a možda i prije puno godina neuspjelo, ako se s time ne pomirimo. Razgovori s umirućima koji na kraju svoga života ne mogu ostaviti, odnosno umrijeti, kruže često oko iste teme: „Kako mogu umrijeti već sada? Ta još nisam ni započeo pravo živjeti, moj dosadašnji život nema nikakva smisla!“ Takvi su ljudi čitav svoj život polagali na sadržaje, koji im se sada neposredno pred smrt odjednom čine nevažnima i ne daju im nikakav oslonac.

### Božje gledanje i plan

Posljednja životna doba traži od nas ne samo da prihvatimo smrt voljena čovjeka, nego da i u svojoj vlastitoj smrti još vidimo jednu zadaću. Mi se smijemo pouzdati u to da ćemo primiti smrt koja je važna za naše vlastito spasenje a možda i za spasenje mnogih drugih. Ali i u tjelesnom opadanju možemo vidjeti jednu zadaću: postati siromašni pred Bogom. Tako nam već ovo opadanje može dovesti do integriteta i mudrosti. Čovjek koji stari i umire može postati zahvalan za ono malo što mu još preostaje.

Posljednji korak zrelosti života a time i posljednji izazov bit će prihvaćanje vlastite smrti. To sadrži prihvaćanje zakona života, smrt. Ali samo za onoga tko vjeruje u daljnji život poslije smrti i u vječnosti vidi najdublje ispunjenje života, smrt je cilj koji inspirira.

Dok su mnogi ljudi uvjereni da moraju prerano umrijeti, ima drugih koji hoće umrijeti, ali ne mogu. Jedna je kćerka pisala o 90-godišnjoj majci koja je htjela umrijeti i već dugo vremena na to čekala: „Moja najdraža majko, tvoju čežnju za nebeskim zavičajem mogu jako dobro razumjeti. I meni para srce morati gledati kako trpiš a ja ne mogu učiniti ništa drugo osim držati tvoju ruku. Meni je ovaj tekst došao u ruke i morala sam misliti na tebe: 'Dokle god nas Bog ovdje na zemlji ostavlja, netko nas treba. I kad sam potrebit pomoći i trebam

druge, trebaju ovi ljudi i mene, da Bog s njima dođe do svoga cilja.' Vjerujem, Bog te ostavlja ovdje radi nas."

Bog ima uvijek jedan cilj, čak i u patnji koja je u našim očima besmislena. Zato je već i takva patnja u Božjim očima dragocjena. Možda patnja služi osobnom spasenju duše, ali najčešće spasenju drugih ljudi.

Svaki čovjek umire od „nečega“, većina od neke bolesti. Gdje se ovo po Božjoj volji dogodi, bolest više nije nešto „zlo“, nego put na kojemu nas Stvoritelj vodi k sebi u vječnu domovinu, u dovršenje našega života. Joseph Kardinal Höffner, nekadašnji nadbiskup Kölna, obolio od tumora na mozgu. U svome oproštajnom pismu od 14.9.1987. nekoliko tjedana prije svoje smrti, napisao je: „U znaku križa polažem svoj život u Božje ruke, a Božje ruke su dobre ruke. Molim sve da zajedno sa mnom zahvale Gospodinu Bogu za njegovo dobrotivo vodstvo ... Pomozite mi moliti, da mi i posljednji trenutci vremena moga života budu na spasenje, jer ne umire se od patnje, nego onda kad zemaljski život prema Božjoj volji ide svome kraju.“

Tako može umiranje postati najvišim oblikom predanja Bogu, kao što piše teolog Romano Guardini (1885. do 1968.) u svome križnom putu: „I kad se jednom sa mnom dogodi da više ne mogu učiniti ništa i kad se budem osjećao nekorisnim u svijetu, tada uistinu mogu još učiniti ono najuzvišenije: Zajedno s tobom tiho i požrtvovno prikazivati svoju patnju, svoju nemoć, štoviše svoje umiranje za druge.“ Tako može smrt postati najdubljim oblikom našega predanja Isusu Kristu, kao što je i njegova smrt bila najdublji izraz njegova predanja Ocu. Jer mi umiremo u sigurnosti da on na nas čeka i da će nas zauvijek uvesti u puninu života, radosti i mira.

### Umrijeti dobro pripravljen

Nitko ne zna kada će umrijeti ili da li će postati dementan te više neće moći svjesno donositi nikakve odluke. Stoga Isus mnogim riječima neprestano opominje na budnost. Budnost znači što je moguće prije u red dovesti sve što me opterećuje i što je još neobavljeno: Za što bih volio da sam se pokajao i donio pred Boga

(ispovjedio)? Gdje sam se pomirio, gdje sam govorio dobre riječi, gdje sam učinio dobro ...? Budnost znači i pravodobno urediti zemaljske stvari (oporuku), a rodbinom razgovarati o tome kako se želim sahraniti i što nam je u vezi sa slavljem sprovoda važno.

Umrijeti dobro pripravljen znači i osobno primiti pomoć milosti koju nam Crkva nudi. Ovamo pripada pravodobno (po mogućnosti pri potpunoj svijesti) primiti sakramente umirućih (ispovijed, bolesničko pomazanje i svetu pričest). Najljepša smrt se ne sastoji u tome da dođe iznenada i da od nje ništa ne osjetim (kako neki danas misle). Više je to velika milost kad se na smrtnoj postelji svjesno oprostim, eventualno i ono nepomireno izreknem i razbistrim i prije svega još mogu svima zahvaliti.

Pavao piše: *„Ako živimo, Gospodinu živimo, i ako umiremo, Gospodinu umiremo. Živimo li, dakle, ili umiremo, Gospodinovi smo (Rim 14,7-8).* Ako pripadamo Gospodinu, njemu ćemo prepustiti kada će nas i kako smrt zadesiti. Mi vjerujemo da Gospodin zna zašto i čemu mu moje umiranje „služi“. Tako možemo trenutak smrti sa svim njezinim mogućim okolnostima s potpunim pouzdanjem položiti u Božje ruke i biti spremni kada nas i kako on pozove.

„Kršćanin, koji svoje umiranje sjedini s Isusovim umiranjem shvaća smrt kao dolazak k Isusu i kao ulazak u vječni život“ (KKC 1020). Zato molimo u Predslovlju za pokojne: „Mi tugujemo zbog neizbježne smrti, ali nas tješi obećanje buduće besmrtnosti. Tvojim se vjernima, Gospodine, život mijenja a ne oduzima. I pošto se raspadne dom ovozemnog boravka, stječe se vječno prebivalište na nebesima.“

O ovome prebivalištu (stanu) govori i Isus: *„U kući Oca mojega ima mnogo stanova. Da nema, zar bih vam rekao: 'Idem pripremiti vam mjesto'? Kad odem i pripravim vam mjesto, ponovno ću doći i uzeti vas k sebi, da i vi budete gdje sam ja“ (Iv 14,2-3).*

### Ono najbolje tek dolazi!

Jedna žena je znala da će uskoro umrijeti. Sa svojim župnikom je razgovarala o svojim željama za sprovod. Na kraju ga je zamolila da joj u lijes u ruku stavi jednu malu žličicu. Iznenadenu i začuđenu župniku

objasnila je: „Želim svoje dragi time navesti na razmišljanje. Koliko smo lijepih svečanosti slavili za svečano prostrtim stolom. Mala žličica je uvijek upućivala na to da nakon glavnog obroka dolazi još nešto, naime ono najbolje. Sa žličicom u ruci želim ukazati na to: Ono najbolje tek dolazi i ja sam na to spremna!“

Za nas također vrijedi: Ono najbolje tek dolazi! Jer mi, možda usred najboljih i tragičnih događaja našega života, odlazimo na svadbenu gozbu s Isusom. Otkrivenje o tome govori: „*Jer dođe svadba Jaganičeva, opremila se Zaručnica njegova*“ (Otk 19,7). Mi u svojoj smrti očekujemo našega Otkupitelja, Spasitelja i Kralja i radujemo mu se. Očekujemo našeg Zaručnika koji hoće s nama slaviti svadbu. Naš zemaljski život je time u svojoj najdubljoj dimenziji priprava na svadbenu gozbu. Ljudi koji se pripremaju na svadbu, nisu tužni, nego žive u radosnu iščekivanju, puni nade. Biblija završava s ovim iščekivanjem: „*Dođi, Gospodine Isuse!*“ (Otk 22,20).

### Pitanja za refleksiju

Kako postupam sa svojim osobnim starenjem i smanjivanjem moga životnog radijusa?

Živim li svjesno i zahvalno prilike aktivnog starenja?

Mogu li vidjeti dobro, koje je izraslo iz nepravde, iz trpljenja, iz mojih lomova i razočaranja ... koja sam doživio?

Vidim li plodove koji su mojim životom izrasli (sazreli)? Zahvaljujem li za to?

Jesam li pomiren sa svojim životom? Mogu li reći Da mojemu životnom putu i Božjemu vodstvu?

Živim li u Danas ili u Sutra? (ako živim u Sutra, najčešće imam strahove i zadajem si brige).

Što još želi očistiti prije nego umrem?

Kako idem prema svojoj smrti? Jesam li dobro pripravljen?

Mogu li iz Božje ruke primiti svoje umiranje, kakvo god ono bilo?

Zahvaljujem li Bogu za svaki dan, kakav će mi on još darovati?

Radujem li se onomu što me čeka nakon smrti?

## Dopunski „Možda“ ...

Za bolje prepoznavanje gdje se nisam izložio izazovima života, mogu pomoći sljedeći „Možda“:

Možda osjećam da još nisam prihvatio stvari i iz svoga života izrezujem ne želeći izložiti im se?

Možda mi katkada dolazi osjećaj tjeskobe (potištenosti, straha) i očaja zbog onoga što sam sve u svome životu propustio, jer sam se nakon nanesenih mi povrjeda, uvrjeda povukao?

Možda još i danas vičem za priznanjem i prikrivam „praznine“ u mome životu sveznalaštvom, neprestanom kritikom?

Možda još osjećam negativni stav prema mojoj životnoj povijesti i bunim se protiv toga?

Možda sam si svoj brak, svoju obitelj, svoje zvanje, svoj kršćanski život, svoj život u Crkvi ... zamišljao drukčije nego sam to doživljavao, pa sam još uvijek razočaran?

Možda me Bog nije vodio kamo sam ja htio, nego kamo nisam htio pa sam po mome mišljenju propustio prilike u životu?

Možda još uvijek nekome zamjeram uvrjedljive riječi i čvrsto se držim svoga samosažaljenja?

Možda još nisam mogao oprostiti svojim roditeljima, svome partneru, drugim osobama ili pak Bogu nešto određeno (konkretno)?

Možda me još uvijek opterećuju nezavršene stvari, ili potisnuta krivnja a ne znam kako bih to mogao dovesti u red?

Možda još uvijek izbjegavam pomisao na svoju smrt, jer imam strah i nesigurnost pred susretom s Bogom u smrti?

## Ozdravljujući putevi: Starost: Služiti – Pronaći pomirenje – postati zahvalan – prihvatiti smrt

U osmoj životnoj fazi radi se prema Božjoj volji o tome da prema svojim mogućnostima služim Bogu i ljudima, da se pomirim sa životom, da postanem zahvalan i zatim svjesno prihvatim svoju vlastitu smrt. U vezi s time mogu moliti:

Nebeski Oče, zagledan u tebe želim da moj život postane slavljenje tebe, moga Stvoritelja, jer ti si mi darovao život. U tvome

Sinu Isusu ti u svemu ideš sa mnom i nosiš me sve do konca moga života. Zato smijem sada, zajedno s tobom, Isuse, pogledati posljednju fazu moga života. Ti hoćeš u ovoj fazi zaokružiti moj zemaljski život, učiniti ga cjelovitim i zdravim (spašenim).

Kad se osvrnem na svoj život, vidim puno blagoslova, puno veseloga i blagotvornoga, ali isto tako i puno teškoga, bolnoga, vidim neuspjeh, promašaj i zatajenje. Kada pak pogledam u svoju budućnost na svoje starenje, na dolazeće tegobe, slabljenje ljudskih snaga i umiranje, može me obuzeti strah i javiti se nesigurnost. Ali tebi smijem donijeti sve što me zaokuplja, sve onako kako je bilo,

*Sada sve to mogu izreći u molitvi*

Isuse, molim te, rasvijetli me i pokaži mi kako ti gledaš na moj život i koje zdravlje (spasenje) mi hoćeš sada darovati. Najprije te molim, ozdravi sve moje rane koje me i danas još uvijek bole i u kojima još osjećam pobunu. Ozdravi ova sjećanja da bih došao do jednoga Da svim situacijama moga života, do jednoga Da svim zatajenjima i svim osramoćenjima, svemu neodrađenome i neuspjelome, da bih mogao reći: Da, bilo je tako i smjelo je tako biti.

U snazi Duha Svetoga prihvaćam sada svoj život onakvim kakav je bio – bez iznimke. Prestajem konačno vraćati se natrag na staru nepravdu i žaliti samoga sebe. Nikoga ne okrivljujem zašto sam takav kakav jesam, ni svoje roditelje. Priznajem i prihvaćam da sam ja sam odgovoran za svoj život. Govorim pomireni Da sa svojim roditeljima, kakvi god da su bili.

Osvrćući se unatrag zahvalno priznajem da si ti, Isuse, moje najdublje povrjede naknadno pretvorio u dar i da sam drugim ljudima, koji su doživjeli isto (ili slično) smio time postati blagoslov. U povjerenju da ćeš ti, Isuse, iz svega učiniti ili si već učinio nešto dobro, zahvaljujem ti, Isuse, i za ono što do sada nisam razumio. Odlazem svoj ponos (oholost) da hoću sve znati bolje i u poniznosti priznajem svoju nemoć razumjeti. Pomirujem se i zahvalno prihvaćam tvoj božanski mir nad čitavim mojim životom.

Zato smijem, s obzirom na moje starenje i na moje umiranje, prići k tebi s pouzdanim Da, ostati miran i opušten i vjerovati terbi. Kad

dođu strahovi, hoću svoj pogled usmjeriti čvrsto prema tebi i reći: „Isuse, moj život pripada tebi. Uzdam se u tebe!“

Zato sada svoj daljnji život sve do smrti polažem u tvoje ruke. Ti ćeš uvijek biti uza me, što god došlo. Ti ćeš me podupirati, jačati i tješiti. Uvijek ćeš mi davati potrebnu snagu. Ti ćeš zajedno sa mnom poći u moju smrt. Tada ćeš me uzeti u naručje i uvesti me (unijeti) u kraljevstvo vječne ljubavi nebeskog Oca. Isuse, već sada ti za to zahvaljujem. Amen.

### Daljnja pomoć

Ako živim u sadašnjosti i mogu zahvaliti za sve što je Bog u mome životu izdjelovao, postat ću mudar. Stoga je dobro svaki dan zaključiti zahvaljujući za ono što je bilo dobro, koje se dogodilo, ali i za ono što je pošlo po krivu. Pavao govori: *U svemu zahvaljujte! Jer to je za vas volja Božja u Kristu Isusu“ (1 Sol 5,18)*. U grčkome izvornom tekstu stoji: Budite zahvalni u svim stvarima! Ne moramo zahvaljivati za ono negativno, nego za dobro, koje će Bog iz toga učiniti. Zato mogu moliti: „Gospodine, dajem ti i ovaj događaj. Zahvaljujem ti za to što ćeš i iz toga učiniti i već činiš nešto dobro.“ Tko tako ulazi u noć, ponovno će se probuditi s novom životnom snagom.

Dag Hammarskjöld rekao je jednom u vezi s ovime: „Za ono što je prošlo Hvala – onome što dolazi Da!“ Sljedeća molitva hoće nam pomoći urastati u ovo gledanje.

### Molitva zahvalna srca

Sljedeća tri korak mogu zahvalnu srcu pomoći:

1. Zamišljam si: Gledam u jednome filmu sve sretne trenutke svoga života. Svjesno govorim „Da“ mome životu i onome što sam tada osjećao. Svjesno udišem ovaj „Da“ i uživam u njemu.

2. Ako je ovaj „Da“ sretnim trenutcima moga života učvršćen, mogu sada pogledati događaje koji su za mene bili teški a koje tada nisam mogao prihvatiti. Sada pak vidim dobro, koje je iz ovih događaja izraslo. S udahom mogu svjesno udahnuti svoju zahvalnost i svoj „Da“

i u ovim događajima. Pri izdisaju mogu sve svoje osjećaje zatajenja ili straha izdahnuti iz svoga tijela.

3. Ako se nakon nekog vremena osjećam slobodnije, tada mogu sada Bogu zahvaliti za čitav svoj život, ali i za to da je u Božjim očima sve imalo smisla i da on sve okreće na dobro (*usp. Rim 8,28*). (Iz „Vjera koja ozdravlja“ (Glaube der Heilt), M./D./S. Linn, Styria Verlag, str. 227).



## Dopunjujući vidici ozdravljenja

U dosadašnjem pregledu o fazama našega života moglo se dogoditi da teme, koje su mogle biti bitne za ozdravljenje našega života ili barem korisne, nisu došle do izražaja ili su spomenute tek usput. Takvim se temama sada posvećujemo. Pritom mogu izabrati one teme koje mene zanimaju.

Teme su: Seksualna zlouporaba i s njom povezano ozdravljenje seksualnosti. Zatim Jačanje duha i s time povezano ozdravljenje našeg identiteta. Iza toga Ozdravljenje Božjom riječju u različitim vidicima, kao svečani proglas Božje riječi, predaja briga i ozdravljajuća snaga slavljenja. Iza toga Molitve šalom, ozdravljenje od rana pobačaja i prekinute trudnoće, kao i ozdravljenje preko žalosnih otajstava krunice i jednom molitvom za ozdravljenje. Ovaj dio zaključujemo konkretnom pomoći kako je za nutarnje ozdravljenje moguće moliti sam i u timu.

### 1.

## Seksualna zlouporaba – Ozdravljenje seksualnosti

Prema Medicus Mundi Švicarske (MMS) u Švicarskoj broj stanovnika krajem 2021: 8,7 milijuna. U 2021 godišnje oko 45000 djece seksualno zlorabljeno. Zlouporaba se najčešće događa u vlastitoj obitelji ili njezinoj bližoj okolini (broj djevojčica oko pet puta već od dječaka). Brojevi u drugim zemljama su slični, naslućuje se da su mračne brojke i puno veće.

Zastrašujuće je koliko je djece zlorabljeno i koliko njih mora odrastati s njihovim teškim i bolnim ranama. Izraz „seksualna zlouporaba“ zadire premalo duboko. Pod „zlouporaba“ odzvanja

protivni pojam „uporaba“. Isus ipak nikada ništa nije govorio o „uporabi“ čovjeka, nego govori: *Ljubite jedni druge (Iv 13,34)*. Pavao: *„Srdačno se ljubite pravim bratoljubljem! Pretječite jedni druge poštovanjem! (Rim 12,10)*, a u Starom zavjetu: *Ne čini nikome što bi tebi samomu bilo mrsko! (Tob 4,15)*.u

Ljudi koji su jednom ili više puta morali pretrpjeti seksualno presezanje, bilo u djetinjstvu (vrlo često u obiteljskoj okolini), ili u odrasloj dobi, doživjeli su ga kao nasilje (silovanje), kao težak zločin nad tijelom i životom. To su tjelesne i duševne boli, koje daljnjem životu masivno škode psihičkim i mentalnim posljedicama.

Sljedeći tekst može biti pomoć za ljude koji su i sami doživjeli jedan dubokosežan zločin. Njih se na jedan dojmljiv način hrabri, da s Isusom razgovaraju u Ti-obliku otvoreno, iskreno i jadajući (tužeći) zbog neizmjerne boli, nutarnje nevolje, nerazumijevanja, o patnji i opterećujućim situacijama i njemu sve povjere. Jer Isus Krist jest Gospodin, naš Otkupitelj i Spasitelj.

## **1.1 Razgovor s Isusom o jednome na meni počinjenom zločinu**

### **Isus – Milosrdni Samarijanac**

*Dođite k meni svi vi izmoreni i opterećeni! (Mt 11,28)*. Isuse, ovo su tvoje riječi. Ovaj poziv vrijedi danas za nas, za mene. Stoga dolazim sada u molitvi k tebi, Isuse. Sa svojim najtežim teretom, koji me još uvijek opterećuje, pritišće, štoviše, katkada potpuno slama (zgnječi).

Kod prispodobe o Milosrdnom Samarijancu (*Lk 10,30-35*) objavljuješ tko si i kakav si: Ti sam si Milosrdni Samarijanac. I ne ostavlja te hladnim, nije ti svejedno ako je tko upao među razbojнике i polumrtav ostao ležati pored ceste. Ti ne mijenjaš tek tako stranu ulice kao svećenik i levit kad je nekomu prijeko potrebna pomoć. I kad rane napadnutoga obrađuješ uljem i vinom, tada iz toga zaključujem: Tvoja volja nije da napadnuti ostane polumrtav ležati i ako je moguće trpi čitav život od posljedica prepada. Naprotiv, jer ulje je slika ozdravljujućeg Svetoga Duha a vino slika radosti. Prepad ne možeš opovrgnuti. Ali tvoje djelovanje pokazuje: Ti hoćeš da život

napadnutoga ponovno ozdravi i da on u svome životu može ponovno biti veseo. Unatoč svemu što mu je naneseo.

Ja nisam pao samo od „jednostavnih“ ličnih napadača, nego sam bespomoćno izložen brutalnom zločincu iz najnižih pobuda. Čak i kad je on (ili ona) više lukavstvom dospio do svoga opakog cilja, bilo je to protiv moje volje i zločin, pred zakonom kazneno djelo. A to što mi je oteto, vrijedi daleko više od nekoliko kovanica i novčanica. Više uopće ne želim na to misliti. Sjećanje je još uvijek previše bolno. A neke sam stvari zacijelo potisnuo toliko da se toga više uopće ne MOGU sjetiti. Ipak znanost je pronašla a ti, Isuse, ćeš to isto tako znati: Tijelo se sjeća! Negdje je sva ta groza pohranjena i djeluje kobno dalje. Stoga te molim, Isuse, moj Spasitelju: Ozdravi sva moja sjećanja na ovaj zločin (ove zločine) na meni, svjesna i ne više svjesna. Dopusti da Duh Sveti kao pročišćujući mlaz vode poteče svim mojim pohranjenim doživljajima, tako da odatle nikakve kobne daljnje posljedice više ne mogu djelovati.

Ali ni sporadične posljedice koje se ponovno vraćaju kao takozvani Frahsbackovi (?): Tada ću naime potpuno iznenada nanovo doživjeti čitav taj horor. Okidač za to može biti jedan mali detalj iz tadašnjeg zločinačkog događaja, recimo zadah, ton (naglašavanja), dodir itd. Ili iznenađujuća nastupajuća sličnost s tadašnjim okolnostima. Bližnji, koji su me u jednom takvom „povratku (na lošije)“ rekli su mi sljedeće: Bio sam kao odsutan (odstupio), potpuno zaprepašten i više neoslovljiv. I najčešće nesposoban izvijestiti što se iznutra točno odigralo. Iza toga sam uvijek potpuno iscrpljen i moram se najprije ponovno snaći u sadašnjosti. U tome se na kraju pokazuje potreba i to bolno pamćenje „očistiti“. Kome to trebam povjeriti, Isuse, ako ne tebi? Molim te, imaj smilovanja sa mnom, kako bih ubuduće ostao pošteđen takvih „ponavljanja“.

### Oslobođenje od stida i osjećaja krivnje

U ranijim godinama glasila je posljednja prošnja Očenaša: „Izbavi nas od (svakog) zla“. Ovo se posebno odnosi na sve osjećaje, povezane sa zločinom koje truju moj život. Ono najgore je stid, hranjen

osjećajem da si potpuno uprljan. Dobronamjerni ljudi i terapeuti tisuću puta su mi zajamčili: „Ti se ne trebaš stidjeti zbog toga što ti se dogodilo. Stidjeti se mora jedino moralni zločinac, bio on muško ili žensko.“

Isuse, tebi ne moram tumačiti što je stid. Ti si gol-golcat prikovan na križ. Činjenica koju mi neprestano potiskujemo, toliko nam je neugodna ova predodžba. Ti si to u svakom slučaju nakon nekoliko sati pretrpio ili puno više izdržao, od toga otkupljen svojom smrću. Ja sam pak preživio – barem – ali stid me progoni kao moja sjena. Toliko da se često radije povlačim i sako je moguće izbjegavam sve što bi me i pokušalo dovesti u opasnost da se dogodi nešto zbog čega bi se morao stidjeti. Pritom nema nikakve razlike da li si to samo umišljam, da postoji razlog da se stidim. I svaki aktualni stid, odnosno ponižavanje (osramoćenje) – bilo „opravdano“ ili samo umišljeno – zvono srama čitavoga mog života zazvoni takoreći zaglušno. Tada bih svaki put samo još dublje propadao u zemlju ili se rasplinuo u zraku. To nije nikakav život, Isuse. U svakom slučaju ne onaj u punini o kojemu si govorio. Isuse, molim te, oslobodi me ovih krivih osjećaja stida koji moj život kao okovi steže.

Usko povezani s osjećajima stida su osjećaji krivnje, Isuse. Ovdje malo vrijedi razumom znati da nisam (su)krivac. Lažni osjećaji krivnje javljaju se svako malo kao nepoželjni gosti, koji zatim zaborave da opet odu kući. Zločinac je ako je moguće na mene prebacio odgovornost svojom zaštićujućom tvrdnjom da sam tako lijep, ljepuškast, zgodan i ne znam što još, da on nije ni mogao drukčije. I premda nemam nikakva sigurna sjećanja na jedno takvo bezobrazno pripisivanje krivnje, Isuse, molim te oslobodi me od svih krivih pripisivanja krivnje i od svih krivih osjećaja krivnje. Ti ni sebi nisi dopustio da te se nagovori na krivnju kod propitivanja velikog svećenika (*Iv 18,23; usp. Iv 8,46*).

### Gnjev, nemoć, donijeti odnose ...

I pomози mi molim te postupati s gnjevom koji u meni uskipi kad pomislim na zločin ili na počinitelja. On me dovodi u moralnu dilemu.

Preduboko u meni sjedi uvjerenje da je gnjev nešto što „nije primjereno“, pogotovo ne za „redovite“ kršćane.

Pouka da je i gnjev samo po sebi vrijednosno neutralan osjećaj još uvijek nije rasteretila moju nemirnu savjest. I nije smirila moj strah da ću jednom izgubiti kontrolu i potpuno „iskočiti“. U danom slučaju bi onda preporuka bila zacijelo bespredmetna: Gnjev čini dobro – dokle god ne postane razoran. Kojoj mjeri bi mi tvoja reakcija čišćenja Hrama (*Iv 2,13-17*) mogla biti uzor, još uvijek mi nije postalo jasno. Ona mi ipak pokazuje: Ti si, Isuse, bio srdit i gnjevan. Priznajesh da ima povoda i slučajeva koji opravdavaju provalu gnjeva i ne traže njegovo suzbijanje. Nesigurnost kada, kako s gnjevom treba postupati, opterećuje me. Smijem li i ovaj teret donijeti tebi, Isuse?

Hvala, Isuse, što ti mogu izjadati svu svoju bol, svoje misli, moje dvojbe i moju nemoć. Molim te budi milosrdan sa mnom, oslobodi me svih ovih nutarnjih opterećenosti, ozdravi moje duboke rane i tjeskobne misli.

Ono što mi je nadalje bilo ugrabljeno, Isuse, i što mi bolno nedostaje kad to vidim i doživim kod drugih jest: pozitivna slika o samomu sebi i zdrav osjećaj vlastite vrijednosti. Od onog zločina na meni osjećam se prljavo i ćutim gnušanje. Jednostavno mi više ne uspijeva – ili najviše samo kratkoročno – ugodno se osjećati u svojoj koži, u meni samome i u mome tijelu ugodno biti kod kuće i sebe neograničeno prihvatiti (potvrditi). Ni često tuširanje i pranje ne daje nikakva poboljšanja. Moje osramoćeno tijelo postalo mi je kao neprijatelj, neusiljen razvoj vlastite seksualnosti više nije bio moguć. Ulaženje u vezu utrka sa zaprekama. Održanje veze, čin žičanog užeta. Lijevo ponor i osjećaji stida i krivnje, desno ponorno duboko nepovjerenje prema drugim ljudima. U braku umjesto intimnog predanja punog užitka i ljubaznosti, zakočenost i blokade, bespomoćnost i frustracija. Ni ovdje nema života u punini. Isuse, ja, nas oboje (moj partner, moja partnerica) i ja, trebamo otkupljenje od ovoga zla. Budi milostiv s nama. Oslobodi nas ovih blokada, daj nam prihvatiti tvoju ljubav i vjerovati da smo djeca Božja.

Naši dobri odnosi su ti koji naš život obogaćuju, govore istraživači sreće. Ako je tomu tako, meni je i ova sreća ugrabljena. Svako djetinjte temeljno povjerenje u odrasle, u tobožnje osobe povjerenja i autoritete koji štite u svijetu i u Bogu meni su ovim zločinom uništeni. Tek pravo ako je zločin dolazio iz kruga vlastite obitelji. Obitelj iza toga više nije bila utočište sigurnosti. Još puno manje, ako se u zločin (najprije, čak sve do sada), sumnjalo, ako ga se prikrivalo i od njega stvorilo tabu temu.

Uz toliko poricanje u okolini započinju djeca sumnjati u svoje vlastito opažanje. Dodatno nesigurni zbog prijetnji zločinca, što će se sve dogoditi, ako zločinac ne ostane tajan. Nema sigurnosti u sebe, nema prapovjerenja, nema neopterećene životne radosti, kako tu još razviti sposobnost za odnos? Tu ostaje još jedino biti na oprezu. Ti, Isuse, nisi morao tako odrastati. Možeš li prosuditi razliku? Smiluj mi se i u ovome pogledu, daj mi vjerovati da me ljubiš i daruj mi snage vjerovati samomu sebi. Hvala, Isuse, klanjam ti se i zaštititi me u sebi.

### Inferiorna (manja) vrijednost i kontrola

Jedan daljnji teret je potraga za odgovorom na pitanja koja se opetovano vraćaju i kopkaju: Zar uopće nisam bio vrijedan da mi zločinac (krivac) to učinio? Ili sam, tko zna iz kojeg razloga o zaslužio? Sumnja vrlo često prelazi u očaj, tako da uopće ne želim dalje živjeti. Ili kad me preplavi osjećaj potpune nevrijednosti, svaki opijat mi dobro dođe, samo da ovaj osjećaj zatolim. To me uništava, ali što mogu? Ionako ne vrijedim ništa. Vidiš li, Isuse, koliko nužno protiv mojih osjećaja manje vrijednosti, do potpune nevrijednosti i protiv sve moje bijede trebam „vino“ i „ulje“ iz tvoje prisposode? Tu jedna bočica nije dovoljna, mora biti barem jedna bačva. Zaklinjem te: Isuse, smiluj se! Samo ti možeš okrenuti moju nevolju, podići me da bih pozitivno išao u budućnost.

Isuse, ružno je da ova nutarnja nesigurnost i drska nevrijednost u meni i dalje buja i izaziva nemoć i bespomoćnost. Čini se da zlonamjerni ljudi to osjećaju. Kad me zatim stavljaju pod pritisak i hoće iskoristiti za svoje sebične svrhe (seksualne također) – možda

sam kao uzet i nesposoban reći Ne. Iza toga osuđujem i prezirem samoga sebe zbog toga – i već se ponovno stidim, začarani krug. Isuse, o tebi stoji da si *ozdravljao sve kojima bijaše ovladao đavao (usp. Dj 10,38)*. Upravo to sam bio ja, u svakom slučaju u nasilju jednog đavoljeg nečovjeka. Isuse, molim te ozdravi i mene od svih učinaka nasilja i njegovih dalekosežnih posljedica. Isuse, zahvaljujem ti za to, ti si moj Otkupitelj i Spasitelj.

Nemoć koju sam iskusio u ovome zločinu i bespomoćnost koju sam podnio ima i daljnje posljedice, naimejaču želju da sve mogu držati pod kontrolom. Nikada više ne želim biti nemoćno izložen nekom čovjeku ili stvari. Koliko god moja želja bila velika, toliko je i iluzija. Ali bez neke kontrole ne mogu živjeti. Pa bila to samo kontrola nad sređivanjem posuđa u ormaru. ZA one izvan takvo prisilno učinjeno ponašanje ostat će potpuno nerazumljivo. Ali ti, Isuse, znaš što je u čovjeku (*usp. Iv 2,25*). Ti znaš da me hvata panika kad gubim kontrolu, kad je moj red poremećen. Kontrola i red posreduju mi osjećaj sigurnosti.

U istini je to samo prividna sigurnost, ali što je osjećaju svejedno. Ovo vrijedi i za dnevni red. Što je egzaktnije planiran, to je sigurniji osjećaj da svime ovladavam. Pritom bi bilo daleko bolje i korisnije povjeriti to tebi, Isuse. Da si me ljubazno upisao u svoj dlan i da me ništa ne može rastaviti od tvoje ljubavi. Daruj mi molim te takva iskustva tvoga ljubećeg i bezuvjetna prihvaćanja bez zadržke. Zahvaljujem ti za to.

### **Moje tijelo – neprijatelj umjesto prijatelj**

Usiljeno držanje reda može doduše biti naporno, ali inače ostaje – neovisno o neslobodi – bezazleno (neskladno). Što više ne vrijedi, kad se prisila kontrole odrazi na tijelo, općenito i posebno na njegovu ishranu ili puno više izivi. Brojiti kalorije i minimizirati može zadovoljiti prisilu kontrole, ali se vrlo brzo uvelike izrodi u poremećaje u jelu. Više ih nije moguće kontrolirati čime dolazi do začarana kruga koji može završiti čak smrtno. A pritom je tijelo *hram Duha Svetoga (1 Kor 6,19)* i treba ga brižno njegovati a ne učiniti objektom gnevne kontrole.

Isuse, kad sam upao u đavolsku laž, tada mi molim te oprosti i oslobodi me. Ako je gubitak kontrole nad mojim tijelom tijekom zločina bio otrov, tada potpuna kontrola nad svakodnevno uzimanim kalorijama još dugo nije protuotrov. Naprotiv, de facto se svodi na opijenost moću: Sada sam **ja** gospodar nad svojim tijelom i određujem s koliko se kalorija tijelo mora zadovoljiti. Moje tijelo – moj neprijatelj. Kojeg li ludila! I ne jedinog. Tada naime, kad si umislim da mogu bol, odnosno sva bolna sjećanja držati pod kontrolom, kad samomu sebi nanosim bol. Isuse, mogu te samo naslanjajući se na svećeničku molitvu iz misnog slavlja moliti: „da s pomoću tvoga milosrđa budemo svagda i slobodni od grijeha i sigurni od svih nereda.“

*Ako vas dakle Sin oslobodi, zbilja ćete biti slobodni (Iv 8,36).* Zato te, Isuse, molim oslobodi me od ovoga opakog postupanja s mojim tijelom. Sam to ne mogu. Ako ti dopuštaš da prolazim svoje od mene samoga potvrđene poremećaje u jelu i moja samoranjavanja kao bolest, onda ih molim te ozdravi. I daruj mi molim te svoj mir koji si obećao svojim učenicima nakon svoga uskrsnuća. Jer tek u ovome tvome uskrsnom miru gube prisila i neumjerena težnja svoju snagu. Hvala, Isuse, što me razumiješ i oslobađaš ovih prisila.

### Čežnja za novim samoopažanjem

Ipak, to još nije sve, gdje te, Isuse, trebam kao svog Otkupitelja. Oslobodi me, molim te samoodređenja moga identiteta kao žrtve. Bio sam žrtva sramotna zlcina. Ali dokle god se čvrsto držim ovoga pogleda unatrag (osvrta), zagrađujem sebi budućnost. Tada mi nije drukčije nego Lotovoj ženi, ja se ukočim (*usp. Post 19,26*).

Ali ja hoću živjeti, hoću sebe iskusiti životnim. Isuse, usporedba s nesrećom previše je bezazlena, ali vidjeti sama sebe preživjeloga kao nakon nesreće, moglo bi biti korisno. U svakom slučaju jedno takvo gledanje svraća pogled prema naprijed. Čak je i Pavao posegnuo za ovom „tehnikom“, premda u jednoj drugoj povezanosti: *Što je za mnom, zaboravljam, za onim što je preda mnom, prežem (Fil 3,13)*. Isuse, molim te, pošalji svoga Duha i sve će biti novo, pa i moje



samoopažanje i to kako određujem svoj identitet. Hvala, Isuse, da mogu sebe vidjeti onakvim kakvim me vidiš ti: kao Božju ljubljenu kćer, kao ljubljenoga sina.

### Moći oprostiti – trebati – htjeti ...?!

Isuse, kao što sigurno znaš, ja se osjećam prilično bespomoćan i pred jednim daljnjim problemom. A tu također sudjeluješ i ti. Ti si nas naime naučio moliti: *Oče naš, ... otpusti nam duge naše kako i mi otpuštamo dužnicima našim (Mt 6,1.12)*. „Oprostiti“, kao da je to tako jednostavno, kao kod posve općenitih, malih povrjeda. Ali kako to treba biti u mome slučaju? Jesi li se ti, Isuse, usudio pogledati u moje srce? Jesi li uočio: užasnu potrebu za osvetom? Jedva ukrotivu želju da se 1000 puta osvetim?

Čuješ li, Isuse, nijemi krik moje duše: „Ova drolja, ovaj gad, gnusoba zagorčio mi je život!“ Ti znaš koliko energije stoji sve ovo držati pod ključem (zatomiti) i ne dopustiti da se na meni primijeti? Kad se toliko boli, gnjeva, tuge, gnušanja, stida, ubojite težnje za osvetom, i neodoljive težnje za pravednošću i zadovoljštinom mora suzbijati, tada jedva da je i moguće što drugo osim skončati u depresiji.<sup>31</sup> I to više prije nego kasnije, i radije više nego manje. Uzročniku sve ove bijede, ovoj nakazi, zar da oprostim? Tko i sam nije morao podnijeti jedan takav zločin, ne može prosuditi kako je teško oprostiti.

Dovro, ili radije, posve loše, Isuse, u tom pogledu možeš skupiti bodove. Nasilje koje je nanoseno tebi, nije doduše bilo seksualne prirode. Ali je moralo biti neizmjereno nečovječna brutalnost. Kako inače protumačiti da jedan, do tada zdrav i snažan muškarac, više nije bio u stanju nositi križ. Tvoja prošnja *Oče, oprosti im jer ne znaju što čine! (Lk 23,34)* uvijek se shvaća i tako da si ti, savršeno nedužni, oprostio svima onima koji su te pogrješnim sudom dali ubiti.

Prošnja za oproštenje priznaje da se netko može o tebe ogriješiti. Štoviše da postoje teški slučajevi krivnje, sam si to govorio, Isuse. Sva

---

<sup>31</sup> Depresija dolazi od latinskoga *deprimo* – suzbijati, ugnjetavati

trojica evanđelista nam donose: *Onomu, naprotiv, tko bi sablaznio jednoga od ovih najmanjih što vjeruju u mene, bilo bi bolje da mu se o vrat objesi mlinski kamen pa da potone u dubinu morską (Mt 18,6 [usp. Mk 9,42; Lk 17,2]).* Pritom „sablazniti“ još uvijek ne pobuđuje predodžbu o gnusnu zločinu.

Kao i uvijek, Isuse, poziv u „kako i mi otpuštamo“, preopterećuje me u pogledu na zločin na meni. Ovaj poziv nadam se ne sadrži to da da zločinci trebaju ostati nekažnjeni, da njihovi zločini nemaju posljedica. Gdje je tu pravednost o kojoj Biblija govori toliko puta? Tebi se, Isuse, u svakom slučaju dogodila pravednost. Tvoj Otac je krivi sud proglasio ništavnim uskrisivši te od mrtvih.

Što pomalo podsjeća na Davida: On se nikada nije ponašao kao da ga nije briga da mu kralj Šaul radi o glavi. David je imao priliku osvetiti se za to Šaulu i ubiti ga. Ali nije to učinio nego je Bogu prepustio da on izgladi stvari koje ugrožavaju život. Na Božji način, jer Bog izričito naglašava: *Moja je odmazda, ja ću je vratiti (Pnz 32,35).* Što i apostol Pavao ponavlja i potvrđuje: *Ne osvećujte se, lju8bljeni, nego dajte mjesta Božjem gnjevu. Ta pisano je: Moja je odmazda, ja ću je vratiti, veli Gospodin (Rim 12,19).*

Na takav način, Isuse, u stanju sam oprostiti. Ako gradsko vijeće zaključi graditi novu vijećnicu, predstavnici vijeća se ne hvataju sami lopate i krampa. Nego prenose ovu zadaću na firmu, nju ovlašćuju za gradnju. Na takav način predajem svoju potrebu za osvetom ili kasnom, zadovoljstvom i pravdom, tebi, Isuse, mome Spasitelju i Otkupitelju. Jer nakon svega što sam prošao čeznem za *pravednošću, mirom i radosti u Duhu Svetom (usp. Rim 14,17)*, za Božjim kraljevstvom. Hvala, Isuse, što mi ovo obećavaš, ali i daješ.

### Gdje je bio Bog?

I još jednom te moram zamoliti za pomoć, Isuse. Osobito ti do ove točke ne može biti svejedno. Još uvijek goruće pitanje: Gdje si bio ti, Bože, kad sam iznutra vapio za pomoć? Ako je 'Bog' svemoćan a navodno i ljubav, zašto onda nije uskočio, povukao „kočnicu“ prije

nego su mi ove strahote nanesene? Ovo me pitanje muči još i danas. Imaš li odgovor, Isuse? Ja nemam.

Isuse, tebi mora biti jasno: Tko je bio bespomoćno izložen jednoj takvoj torturi, za njega je „bog' koji u ovom trenutku ne djeluje, dovoljan razlog za optužbu. Čemu je dobro u jednoga takvom 'Boga' vjerovati? I ako je zločinac bio vlastiti otac, tada i tvoj govor, Isuse, o 'našem nebeskom Ocu' postaje muka. Jer se već riječ 'otac' pri svakoj primjeni opipljivo doživljava kao ubod nožem. Čak i kad si u međuvremenu odrastao. Da barem prema tebi, Isuse, mogu ponovno imati malo povjerenja, svejedno sam iznenađen. Dođe mi nalik čudu. Hvala za ovu milost!

### Buđenje na život

Isuse, evanđelja o tebi govore o tebi sve osim da si hladna srca. Dboko te je potresala sudbina ljudi. Dao si se potresti njihovom nevoljom. (*Mt 9,36; 14,14; 15,32; 20,34; Mk 1,41; Lk 7,13*) Našim jezikom: čak ti je i sva utroba uzavrela. Ali jednom si, čini se, ostao potpuno nedodirnut: pri vijesti da se Lazar razbolio. Dva dana nisi radi njega mijenjao svoj program. I kad si konačno došao u Betaniju, Lazar je već četiri dana bio mrtav. Da si za njim plakao, smatralo se doduše dokazom tvoje ljubavi prema Lazaru, ali nisi bio pošteđen predbacivanja: Nije li mogao spriječiti da njegov prijatelj umre?!

Smijem li poći odatle, Isuse, da ti nije bilo svejedno što se na meni dogodio zločin i da nisi okrenuo glavu? U prisposodbi o Milosrdnom Samarijancu ovaj je smjesta djelovao. Kod Lazara sa „zakašnjenjem“, ali to spektakularnije. Sada te molim, Isuse: Pobrini se za to da se kamen s moga groba makne, da se skamenjeni osjećaji kao u grobu udalje od života. Probudi ponovno na život sve što je kod zločina ili kod njegovih posljedica u meni kao odumrlo, i oslobodi me svega što me je zbog toga učinilo nesposobnim ili nedoraslim za život ili bolesnim. Pozovi me djelotvorno iz moje izolacije. Pozovi me mojim imenom tako da postanem ponovno svjestan svoga dostojanstva i svoje vrijednosti, jer oboje imam u tvojim očima.

Kako je Lazar uspio nogama i rukama umotanim u povoje i zamotan licem izići iz svoga groba, za mene je čudo. Dijelom se osjećam kao on. Doduše živ u smislu „preživio sam“, ali kako: opažajući svijet i život samo još izobličen i zamračen pod znojnim platnom srama; različitim povezima i prisilama onesposobljen kretati se i djelovati. Isuse, ti si dao da se s Lazara odriješe (skinu) povoji. Pobrini se, molim te za to da se i ja mojih oslobodim, da se oslobodim svih blokada života.

Nakon tvoga uskrsnuća biljezi rana bili su još uvijek vidljivi, Isuse. Ali ja smijem zacijelo prihvatiti, da ti više nisu zadavale nikakvih boli. Rado bih to mogao reći i o svojim „ranama“.

Isuse, moj Spasitelju, moja nado i moje pouzdanje, ako mi se smiluješ i uslišiš moje prošnje, svi koji su me ranije poznavali, zadivljeni će morati priznati: *Sve je dobro učinio (Mk 7,37)*. Skupa ćemo klicati, tebi zahvaljivati i slaviti te kao našeg Otkupitelja i Kneza mironosca. Amen.

## 1.2 Ozdravljenje seksualnosti – jedna molitva

U ovoj molitvi za ozdravljenje važno je iznutra slijediti i ono što se odnosi na mene, staviti pred Isuse. Sve drugo smijem ostaviti.

Nebeski Oče, ti si našu tjelesnost, našu seksualnost, naše biti žena, biti muškarac htio, blagoslovio i posvetio. Ti si stvorio seksualnost kao snagu odnosa, kao snagu prema ti, kao snagu ljubavi. Jednu snagu ljubavi koja je dublja od seksualne ljubavi žene i muškarca. Snaga ljubavi primorava nas na komunikaciju s Bogom, s ljudima, sa samima sobom. Ona obogaćuje naš život i ispunja ga strastvenošću i nutarnjim žarom. Zahvaljujem ti za čudesan dar seksualnosti.

### Pubertet

Isuse Kriste, božanski Liječniče i Spasitelju, donosim ti moja prva, nježna približavanja drugome spolu. Možda su to bile igre liječnika u djetinjstvu, ili radoznalost i čežnja za drugim spolom. Možda nisam

ljubazno uveden u tajnu seksualnosti i nisam svoje tijelo i tijelo drugog spola poznavao kao nešto sveto.

Isuse, sada ti donosim vrijeme kad se seksualnost u mome životu budila, vrijeme moga postajanja ženom, moga postajanja muškarcem, vrijeme moga puberteta. Zahvaljujem ti što si me stvorio kao ženu, kao muškarca.

Donosim ti sve situacije koje su za mene bile teške i s kojima se nisam snalazio. Trenutci kad sam možda bio prestrašen zbog prvoga krvarenja na koje me nitko nije pripravoio ili prva ejakulacija gdje nisam znao što se tu dogodilo. Donosim ti nesigurnost a možda i strah otkriti da se moje tijelo mijenja i i kad sam se pitao: Što se to sa mnom događa?

Možda sam se tada na neki način različitim tiskovinama, slikama, pornografskim filmovima uzbuđivao, krivo usmjeravao i savjetovao, kako nije u skladu s dostojanstvom čovjeka. Možda nisam mogao ni sa kime o tome na dobar način razgovarati i sve se uvijek na neki način događalo „prikriveno“.

Isuse, donosim ti svoje prve pokušaje približavanja spolu kojim sam bio privučen. Ti poznaješ moj strah i nesigurnost da bih mogao biti odbijen. Donosim ti sve ove svoje osjećaje.

Isuse Kriste, molim te dopusti da sada tvoja Predragocjena Krv poteče u sva ova sjećanja. Očisti ih i preobrazi svojim svjetlom ljubavi. Hvala što si rekao Da mome postajanju ženom, mome postajanju muškarcem i što si seksualnost stvorio dobrom.

### Iskustvo zlorporabe

Isuse Kriste, božanski Liječniče i Spasitelju, donosim ti situacije, koje su bile odvratne, što su drugi sa mnom učinili nešto što ja nisam htio, gdje sam se poslije toga osjećao prljavim i blatnim i gdje još i danas u sebi novim ovo gnušanje. Gdje sam iznutra vikao 'Ne!', ali se nisam mogao oduprijeti i pod pritiskom, strahom i stidom jednostavno to pripustio. Možda se to dogodilo preko oca, brata, djeda, majke, tete, školskoga kolege, susjeda, ili neke druge osobe.

Isuse, molim te, uđi u ove povrjede, u ove osjećaje nemoći, izloženosti, manje vrijednosti, povrijeđenosti, u ovu odvratnost (gadost). Uspravi svoj križ i preobrazi ove negativne veze i sjećanja. Isuse, dođi sada svojim božanskim svjetlom u ove situacije. Daj mi ovo svjetlo vidjeti da bih mogao reći da je to što su mi nanijeli drugi bilo užasno, da je to bilo nepravedno. Daj mi tako osloboditi se svekolike opterećenosti i stida, svih samopredbacivanja i osjećajā krivnje.

Isuse, daj mi prepoznati da si ti u svim ovim situacijama bio uza me, da si suosjećao sa mnom i zajedno sa mnom bio povrijeđen. Isuse, zahvaljujem ti što si u ovu nepravdu podnosio zajedno sa mnom a i sada ideš zajedno sa mnom putem ozdravljenja. Tu mi hoćeš nad svime ovim darovati svoj božanski mir.

Isuse, molim te: Dođi svojim mirom i k ljudima koji su mi ovu nepravdu nanijeli. Dokaži im njihov težak grijeh, daj im prepoznati i priznati njihovu krivnju, i koliko patnje su mi nanijeli. Daj im iskreno se pokajati i moći zamoliti za oprostjenje. Blagoslovi ih, daj im pronaći oprostjenje, ozdravljenje i mir.

## Razočaranja

Isuse Kriste, sada ti donosim prvo prijateljstvo kad mi je netko prvi put rekao da me voli i poljubio me. Bio sam toliko sretan doživjeti da me netko voli i govori mi Da. Ja sam svu svoju nadu stavljao (polagao) u ovu osobu. Ali sam zatim morao otkriti da njoj uopće nije bilo stalo do mene, da sam bio samo uporabljen i zatim ostavljen. Koje li boli, kojega li razočaranja.

Isuse Kriste, donosim ti i svoja iskustva na radnome mjestu i u slobodno vrijeme, gdje sam od kolega (kolegica) bio zastrašen, gdje su drugi pokušali mnome manipulirati, primorati me, iskoristiti me, zavesti me ... i ja sam se kao žena, kao muškarac osjetio povrijeđenim.

Gospodine, donosim ti sve situacije, gdje su prijateljstva, gdje su veze u ljubavi završile bolno, gdje mi je nanesena nepravda, gdje sam i ja dakako povrijedio druge. Isuse Kriste, molim te: blagoslovi i sve one koje sam ja svojim manipuliranjem ili korištenjem povrijedio i dao da padnu. Blagoslovi ih i ozdravi njihove rane.

## Brak

Isuse, božanski Liječniče, donosim ti i svoj brak, bračno zajedništvo. Najprije ti zahvaljujem za sva lijepa i usrećujuća iskustva seksualnog zajedništva. Hvala za blizinu, zaštićenost i nježnost koja mi je toliko dobrodošla. Hvala za sve što me oduševljavalo, ozdravljalo i usrećivalo. Hvala za sve što je za mene bilo jednostavno lijepo i jedan čudesan dar.

Ili sada ti donosim i svu svoju osjetljivost i razočaranja, svoje ove situacije gdje se nisam osjećao shvaćenim, prihvaćenim i cijenjenim.

Donosim ti vrijeme gdje je potreba za seksom bila različita i gdje sam imao osjećaj da bih mogao biti odbačen ili barem neshvaćen. Donosim ti vrijeme, gdje smo zbog nespornostima, svađe, drugih i drukčijih interesā, drugih osobā ... živjeli jedno mimo drugoga, gdje više nismo srdačnom ljubavlju jedno drugo tražili i jedno drugom prilazili. Donosim ti vrijeme kad nismo zajedno razgovarali nego više hladno šutjeli ali i suptilne pokušaje da ovladamo drugim i pomalo mu se osvetimo. Donosim ti svoju frustraciju i rezignaciju, da to ipak više nema nikakva smisla.

Isuse Kriste, daruj meni i svima nama, koji su sada na ovome putu, ozdravljenje. Ispuni mene i sve nas novom vjerom u budućnost braka. Daruj meni i svim bračnim parovima novu snagu blagoslova jednih za druge. Otvori nam svima puteve mira, puteve do jednog novom ispunjenog zajedničkog života.

## Čišćenje i ozdravljenje (posvećenje)

Isuse Kriste, donosim ti sada sva svoja seksualna iskustva. Zahvaljujem ti za sva lijepa i usrećujuća iskustva seksualnosti. Donosim ti i svoja bolna i grješna iskustva, svoja razočaranja svog svojih postupaka ali i odbijanje koje sam doživio. Pomozi mi da sve što treba oproštenje donesem u sakrament pomirenja da bih se potpuno oslobodio za lijepu i čistu ljubav.

Isuse, molim te: Razriješi sada sve negativne verige i veze (spone) nastale izvanbračnim spolnim odnosima.

*Jedan svećenik može sada moliti:* Vlašću moga svećeničkog služenja i u ime Isusa Krista razrješujem (rastavljam) sve duhovne veze i okove, nastale tvojim izvanbračnim seksualnim odnosima. Očevom vlašću, Sinovljevom ljubavlju i snagom Duha Svetoga oslobađam te da živiš snagu svoje seksualnosti kao snagu odnosa prema svome životnom staležu i tvome pozivu kao snagu ljubavi. Amen.

*Laici mogu u obliku prošnje moliti:* Zadaćom i službom općega svećeništva molim te, Isuse Kriste, rastavi sve duhovne veze i okove, nastale izvanbračnim seksualnim odnosima ovih osoba (eventualno spomenuti imena). Oslobodi ih da seksualnost žive kao snagu odnosa u skladu s njihovim životnim staležom i njihovim pozivom, kao snagu ljubavi. To te molimo Očevom vlašću, Sinovljevom ljubavlju i snagom Duha Svetoga. Amen.

Hvala, Isuse, za čudesan dar moje seksualnosti koju si mi darovao kao snagu ljubavi i odnosa. U kojem god obliku života bio, bila u njemu seksualnost življena ili ne ... Isuse, molim te: Očisti i posveti moju seksualnost, otkupi je od svake sebične pohotnosti. Oslobodi u meni snagu lijepa i čiste ljubavi prema tebi i ljudima. Učini moju seksualnost izrazom tvoje ljubavi, tvoga milosrđa i tvoje nježnosti prema ljudima. Daj da povjereni mi ljudi mojom tjelesnom blizinom iskuse tvoju zaštićenost i tvoje ljubeće udioništvo.

Nebeski Oče, hvala za sve ozdravljenje moje seksualnosti koje si mi već darovao i još ćeš darovati. Tebi hvala, čast i slava u vijeke vjekova. Amen.

## 2.

## Jačati duh i identitet



U iskušenju smo da se uvijek iznova bavimo svojim povrjedama i pritom iz vida izgubimo svoj poziv i poslanje. Time riskiramo da promašimo ono stvarno, duboko ozdravljenje. Kako to razumjeti?

## 2.1 Biblijska antropologija

U tome nam pomaže jedan pogled u biblijsku antropologiju (nauk o čovjeku): Bog je stvorio čovjeka kao jedinstvo tijela (tvarnog tijela), duše (psiha) i duha. Tijelo, duša i duh su tri čovjekove dimenzije koje Bog hoće ozdraviti.

### Tijelo (tvarno tijelo)

Čovjekovo se (tvarno) tijelo razvija prema zakonima rasta koje je Bog u tijelo položio. Ono se javlja kad smo gladni, umorni, bolesni... Mi svoje (tvarno) tijelo možemo održati fit (u dobroj formi) dovoljnim kretanjem, sportom i zdravom ishranom.

### Duša (psiha)

Duša (psiha) je čovjekov *Ja*, naša nezamjenjiva osobnost. Ona je nositelj našega karaktera, mjesto osjećajā, sjedište intelekta, volje, sjećanja i osobnosti. Iz duše dolaze naši osjećaji, naše misli i naše htijenje. Ja osjećam kako mi je (pri mojoj duši), jesam li u dobroj formi (fit), pun želje za radom ili sam srdit, ojađen ... jer sam neprestano povezan s dušom. Ona obuhvaća razum, volju, osjećaje i osjete.

*Razum:* označava sposobnost našega Ja analizirati stvari i složena (komplicirana) stvarna stanja. On može pohraniti iskustva, uspoređivati sa sadašnjošću i tako pokrenuti proces učenja.

*Volja:* ima sposobnost mobilizirati vlastite snage da bi se težilo za nečim važnim i dobrim. Ona je nutarnja pokretačka snaga za djelovanje. Gleda prema cilju koji treba postići.

*Osjećaj:* (emocije i sposobnost uživljanja) povezuje naše biće s iskustvima koja stječemo. Ako se događa nešto lijepo, reagiramo s

radošću, ako se dogodi nešto ružno (loše) sa strahom i tugom. Snažni osjećaji su kao motor za naše djelovanje (usp. zaljubljenost). Emocije mogu biti i reakcije na doživljaje u prošlosti. Tako se mogu šokantni doživljaji i povrjede iz ranoga djetinjstva još u odrasloj dobi odražavati negativno na naše odnose.

Stoga trebamo na području duše ozdravljenje. Ovoga smo postali dublje svjesni promatrajući životne faze. Kao duša, duh također treba ozdravljenje. Zbog čega?

## Duh

Duh u Bibliji znači neraspoloživu snagu koja dolazi od Boga, koja stvara život. Ova životna snaga prožima čovjeka i čini ga životnim. S duhom čovjek stoji u vezi s Bogom svojim Stvoriteljem i ima dijela na duhovnome, nadnaravnom svijetu. Duh je mjerodavna vodeća instanca čovjeka. On obilježuje i određuje čovjeka. Duh komunicira s Bogom i kroz njega u nas struji sav život i njegova ozdravljajuća snaga.

Izvorno u raju ovaj čovjekov duh bio je potpuno povezan s Bogom. Kroz njega je tekao sav život i sva ljubav u čovjeka. Iz ove povezanosti s Bogom ravnao je duh u čovjeku njegovom psihom i njegovim (tvarnim) tijelom. Upravljaio je njegovim intelektom, voljom, nagonima i osjećajima. Čovjek u sebi nije doživljavao nikakvu podvojenost, nikakvu borbu, nikakve poraze jer je duh u njemu vladao snagom (moćno). Kao posljedica toga čovjek je živio u duboku skladu, u duboku miru sa sobom, s Bogom i sa svim stvorenjem.

Ovaj izvorni sklad i red izgubili su se padom u grijeh. Čovjek se odvojio od Boga i njegova vodstva. Tako je duh u čovjeku u svojoj funkciji poremećen, što se odmah odrazilo na dušu i tijelo.

Ovom poremećenom funkcijom duha u čovjeku je počela dominirati duša. U čovjeku su se počeli osamostaljavati nagoni, čežnje, osjećaji ..., strah i egoizma i počeli gospodariti (vladati). Otada je on različitim, katkada čak oprečnim nagonima, željama, čežnjama bio rastrgan (tamo-amo). K tomu dolazi da ovom poremećenom funkcijom duha čovjek više ispravno ne prepoznae što je on i koje je njegovo određenje.

## 2.2 Oživljavanje duha

Ponovnim duhovnim rođenjem suh se u meni ponovno budi i postaje djelotvoran. Pavao ovaj korak ponovnog rođenja , ponovnog uspostavljanja (reparature, obnavljanja) čovjeka opisuje ovako: *Ali Bog, bogat milosrđem, zbog velike ljubavi kojom nas uzljubi, nas koji bijasmo mrtvi zbog prijestupā oživi zajedno s Kristom – milošću ste spašeni (Ef 2,4-5).*

Ovim *zajedno s Kristom* Bog budi duh u nama koji je *griehom* bio mrtav i nanovo ga oživljuje. Mi sada možemo ponovno komunicirati s Bogom. Duh može ponovno preuzeti vodstvo u nama i započinje i započinje ozdravljenje i red u intelektu, volji, nagonima i osjećajima. Ovamo spada i ozdravljenje moga identiteta.

### Da pravom identitetu

Pavao piše: *Tako, je li tko u Krist, nov je stvor. Staro uminu, novo, gle, nastal (2 Kor 5,17). U Kristu sam postao novo stvorenje.* Duboko u meni postala je temeljna novost od Boga darovana. Petar piše: da smo po božanskoj snazi *postali dionici božanske naravi (2 Pt 1,4).*

*U Kristu* smo uzeti u život Sina Isusa Krista a time i u rijeku ljubavi koja teče od Oca na Sina, na Isusa. Time smo uzeti u najveću ljubav svemira. Mi smo u Isusu Kristu realno (stvarno) postali djeca Božja, Božje kćeri i sinovi.

*I mi smo upoznali ljubav koju Bog ima prema nama i povjerovali joj (1 Iv 4,16).* Vjernički prihvatiti ovaj novi identitet ne događa se u osjećanju, nego u odluci vjerovati Božjoj ljubavi. Tada mu zahvaljujem za njegovo izabranje da smijem biti njegova kći, njegov sin. Jer sada znam: Ja potpuno pripadam njemu, Ja sam nakana njegova Srca. Značim mu sve. On me gleda, brine o meni, uvijek zna za mene, nikada me ne ostavlja sama, ne preopterećuje me, daje mi ljubav i potvrdu i uvijek je tu za mene. Uvijek pripravlja spasonosan put za mene. Ja sam primio jedno nerazorivo dostojanstvo i jedan novi duhovni autoritet.

Ozdravljenje čitave osobnosti događa se u onolikoj mjeri, koliko duh može u meni jačati i ovladati svim područjima duše. Stoga je

snaga duha temeljna za ozdravljenje duše i tijela. Gdje se to dogodi, tu Bog dobiva sve više utjecaja u našem životu.

Ja, Matilda (ime je promijenjeno), 58 godina, bila sam 25 godina udana, imam dvoje odrasle djece i već šest godina živim bez bračnog druga. Brak je najviše vremena bio jako loš, budući da je moj muž u pogledu više toga bio nasilan. Gotovo svakodnevno morala sam od njega trpjeti (podnositi) pogrde, uvrjede, poniženja, dijelom i fizičko nasilje, prijetnje i iznude. Sve to oslabilo me je toliko da sam živjela pod užasno velikim stresom.

Uvijek iznova sam osjećala da ću od svega toga uskoro gotovo umrijeti. Bilo mi je vrlo loše. Budući da se ponašanje moga muža prema meni nije mijenjalo, stres je potrajao barem deset godina. nalazim pred smrću. Do danas nisam toliko otporna. Svoj život sam doživljavala očajnim, praćen smrću, nedostajalo mi je životne snage. Živjela sam krajnje štedljivo, okružena neprestanim brigama i strahovima. Ovo, premda sam već prije toga bila obraćena kršćanka! Zaklinjala sam Boga da mi pomogne, da me izvede iz ove situacije, da me ojača, da me oslobodi od ovih očajnih okolnosti.

Nažalost, i s mojom djecom se postupalo vrlo loše, grdilo ih se pa su zbog toga bila bojažljiva (prestrašena), nesigurna i prilagodljiva, kasnije buntovna. Nakon deset godina na vidjelo je došla i nevjera. To me je još više pogodilo. Borila sam se i molila, zajedno i s prijateljicama, ali bivalo je sve gore s njim i njegove agresije postajale su sve češće. Potražio jednu dobru prijateljicu, kupio zajedno s njom kuću, rađali su djecu – sve bez moga znanja. Tada sam pristala na razvod i povukla se u svoju domovinu.

Pitali su me ... zašto nisam otišla još puno ranije?

1. Godinama nisam za to imala ni fizičke ni psihičke snage!
2. Kod sklapanja braka oboje smo bili obraćeni kršćani i doživjeli intenzivnu snagu Duha Svetoga, stoga nisam popustila, nego sam molila, nadala se i vjerovala u ponovno uspostavljanje naših osobnosti i našega braka. Redak iz Luka 1,37: *ta Bogu ništa nije nemoguće!* Podupirao je moju vjeru u to.

3. Od svoga djetinjstva naviknuta sam da otac dominira i da me vrijeđa. Ove obilježnosti učinile su da sam mentalne napade moga muža prihvaćala, ali i financijski bila o njemu ovisna.

U prosincu 2018. moj muž je otišao k svojoj prijateljici. Jedna kći je već ranije radi studija napustila kuću. Druga je to učinila u travnju 2019. godine. Obrat je došao kad sam na jednome seminaru zamolila jedan bračni par da za mene moli. Oni su imali sliku jedne paukove mreže u koju sam bila ulovljena. Razriješili su sve duhovne niti, odsjekli sve veze. Nakon toga sam mogla donijeti odluku da se rastanem od svoga muža. U svibnju 2019. godine napustila sam zatim našu zajedničku kuću i vratila se u svoj stari zavičaj.

Bog nije ponovno uspostavio brak, nego je ponovno uspostavio MENE i stabilizirao me, tako da sam bila u situaciji zamisliti si rastavu, sa svime što ovamo pripada: ostaviti našu kuću, prodati, otići, napustiti prijatelje i zajednicu, za samu sebe boriti se na sudu, potražiti adekvatan posao (20 godina nisam više radila), pronaći nove prijatelje, pronaći stan, pronaći zajednicu i pritom još u mome zavičaju ponovo sve nanovo izgraditi.

U mome izučenom zvanju nisam pronašla trajnije radno mjesto. Gospodin me je vodio tako da sam mogla apsolvirati daljnu izobrazbu na području seniora, što mi je ranije jedva bilo zamislivo, budući da si ovaj posao (rad) sa krhkima, dementnima i smrću, na temelju moga prošlog vremena velike slabosti, nisam mogla zamisliti. Ali upustila sam se u to. Bog mi je za ove stare ljude darovao svoju ljubav. Tako mi je ovaj posao činio veliku radost!

On mi uvijek iznova govori, primjerice, kad se osjećam usamljeno i kad mi nedostaju moja djeca i prijatelji, davao mi je Gospodin redak iz Filipljani 4,19: *A Bog moj ispunit će svaku vašu potrebu po bogatstvu svome, veličanstveno, u Kristu Isusu.* U dušobrižništvu dolaze laži kojima još vjerujem, ali koje nadomješta Božja istina, primjerice moj identitet i zavičaj je u Kristu. U Kološanima 1,13 stoji: *On nas izbavi iz vlasti tame i*

*prenese u kraljevstvo Sina, ljubavi svoje.* Zajednička molitva je prijeko potrebna! Molitva pravednika može mnogo, ako je ozbiljna.

Nakon otprilike dvije godine Bog mi je darovao lijep stan, posve drukčiji posao, osim toga omogućio mi je i jedan hobi koji me čini sretnim. Osvrćući se na svoj život posljednjih 25 godina na pamet mi pada kuća egipatskoga ropstva iz koje me je Bog izveo.

Nutarnje ozdravljenje i oslobađanje još nije završeno, ni sve okolnosti još nisu takve kakvima ih ja sebi želim, ali on će ići sa mnom dalje, korak po korak i moj život dovesti u red. Doći ću do one točke gdje Božjim zahvaćanjem mogu s nutarnjim mirom gledati na ovo vrijeme. Hvala Gospodinu!

Pritom sam primjenjivala sljedeću pomoć:

- Svaki dan tiho vrijeme, kad mi je bilo jako loše na Bibliju i o njoj razmišljati. Ono što mi je posebno pomoglo bilo je boravljenje u Božjoj nazočnosti ...
- Slavljenje i molitva u jezicima dovodila me u Gospodinovu nazočnost!
- Molitva udvoje, proglassi, spoznaja grijeha i priznanje grijeha, odbacivanje laži i molitva za oproštenje!
- Duhovni prijatelji koji će me saslušati, ohrabriti, sa mnom moliti, duhovno praćenje, intenzivni duhovni susreti na kojima je Duh Sveti moćno djelovao, bogoslužja za ozdravljenje i prorokovanja!

*Božja riječ:*

*Jer ja znam svoje naume koje s vama namjeravam ... naume mira, a ne nesreće (Jer 29,11);*

*Zar je GOSPODINU išta nemoguće? (Post 18,14);*

*Jer je moćniji onaj koji je u vama nego onaj koji je u svijetu (1 Iv 4,4);*

*Gospodin mi je svjetlost i spasenje: koga da se bojim? Gospodin je štit života moga: pred kime da strepim? (Ps 27,1);*

*Ne, umrijeti neću, nego živjeti i kazivat ću djela Gospodnja (Ps 118,17);*

*Njegovim smo modricama iscijeljeni (usp. 1 Pt 2,24);  
S tobom udaram na čete dušmanske, s Bogom svojim  
preskačem zidine (Ps 18,30);*

*Živim, ali ne više ja, nego živi u meni Krist. A što sada živim u  
tijelu, u vjeri živim u Sina Božjega koji me ljubio i predao samoga  
sebe za mene (Gal 2,20);*

*A onima što se u GOSPODINA uzdaju snaga se obnavlja (Iz  
40,31).*

### 3.

## Ozdravljenje preko Božje riječi

Uza sve lijekove i metode ozdravljenja povjerenje u kompetenciju i ljubav liječnika je značajan faktor ozdravljenja. Što mu više osobno vjerujemo, to ćemo se lakše upustiti u ono što nam on savjetuje.

Snaga riječi ima sada još veći učinak ako nam sam Bog govori preko svoje riječi. Jer: *GOSPODNJOM su riječi nebesa sazdana i dahom usta njegovih sva vojska njihova ... Zemlja sva neka pred GOSPODINOM strepi, neka ga se boje svi stanovnici svijeta! Jer on reče – i sve postade, naredi – i sve se stvori (Ps 33,6.8-9)*. Ovdje govori netko tko je sve stvorio i koga *boje svi stanovnici svijeta*. Božja moćna stvarateljska snaga djeluje u njegovim riječima..

Sylvia Häfeli pripovijeda: 6. siječnja 1999. primila sam dijagnozu raka dojke, bila je to druga vrsta po snazi agresivnosti, stoga su mi liječnici jedva mogli dati nadu u ozdravljenje. U isto vrijeme je i moj muž bio teško bolestan i umro je šest tjedana kasnije.

Stajala sam tu, potpuno shrvana, bez nade u ozdravljenje i bez stvarne vjere i povjerenja u Boga. Moj strah se penjao do bezgraničnoga i ja sam upoznala depresiju i strah od straha. Izgubila sam svako tlo pod nogama.

U svojoj velikoj nevolji i u mojim velikim strahovima počela sa zazivati i tražiti Boga. Od svoje sestre dobila sam na dar biblijske retke. Puna nade čvrsto sam se držala ovih obećanja i počela svaki dan, jutrom i večerom glasno i s vjerom izricati (proklamirati) sljedeće biblijske retke: ... *Njegove nas rane iscijeliše (usp. Iz 53,5; 1 Pt 2,24)* i: *Ne, umrijeti neću, nego živjeti i kazivati djela Gospodnja (usp. Ps 118,7)*. Ustvari uopće nisam znala što tu molim (*naviještati djela Gospodnja*). Stoga sam često također govorila: *Gospodine, pomози mi vjerovati, pomози mojoj nevjeri (usp. Mk 9,24)*.

Naš župnik me je hrabrio da čitav svoj život povjerim potpuno Isusu i stavim u njegove ruke, jer tada će u svakom slučaju biti dobro. Trenutačno za mene ipak nije bilo nikakve utjehe. Ali njegove mi riječi ipak nisu izlazile iz glave i ja sam uvijek iznova o tome razmišljala i slijedila njegov savjet.



Prva godina nakon dijagnoze bila je izuzetno teška i tjeskobna. Operacija dojke i prva, agresivna kemoterapija i sedam tjedana svakodnevno zračenje, nisu donijeli nikakvu pozitivnu promjenu stanica raka. Smrtonosna i opaka bolest je napredovala. Bila je potrebna druga operacija. Budući da nije bilo nikakve nade u ozdravljenje, uslijedila je samo još jedna, slaba, ali životno važna kemoterapija. Djelovanje su bila toliko snažna da sam nakon šest mjeseci odlučila prekinuti ju.

Ali unatoč tomu i dalje sam nesmetano molila i čvrsto se držala Božje riječi. Pritom je raslo moje povjerenje u ljubav i moć Isusa Krista. To da je on sa mnom osjećala sam i preko dragocjene pomoći, praćenja i molitve mojih susjeda i prijatelja.

Malo-pomalo osjetila sam potrebu pročistiti svoju nutrinu. U našoj župnoj zajednici bila je ponuđena milenijska noć (1999.-2000.), posebno svečano bogoslužje i sakrament pomirenja. Godinama nisam bila na ispovijedi. Osjetila sam: Ovo je moja prilika. Puna povjerenja pošla sam na bogoslužje i te noći obavila svoju životnu ispovijed. Osim toga obećala sam Isusu da, ukoliko ozdravim, hoću živjeti samo za njega i slijediti njegove planove i upute.

Moje je povjerenje poslije toga prerastalo u ljubav i snagu Isusa Krista. Posjećivala sam različite seminare o vjeri koji su mi korak po korak pomagali dalje. Pritom sam iskusila nutarnje ozdravljenje. Ozbiljno sam uzimala Božja obećanja da po njemu imam božansko dostojanstvo i da sam vrijedna ljubavi. To me je malo-pomalo oslobađalo od osjećaja manje vrijednosti. Tako se više nisam osjećala kao žrtva, nego sam sama uzela svoj život u ruke. Pouzdala sam se da Isus za mene kao udovicu ima još uvijek poslanje i zadaću. To me je oživjelo i ojačalo.

Pri svakodnevnoj šetnji nosila sam često Božju riječ s džepnoga kalendara u džepu od hlača i držala je se doslovce čvrsto u ruci. Nad ormarićem za kruh u kuhinji visio je Psalam 62,2: „*samo on je moja hrid i spasenje, utvrda moja: neću se pokolebati*“. Na ormariću s ogledalom u kupaonici visio je redak Lk 8,5: „*Ne boj se, samo vjeruj*“. A svake večeri sam molila Psalam 23: „*Gospodin je pastir moj!*“ I Iz

53,5: „Njegove nas rane iscijeliše“. Zatim Ps 118,17: „Ne, umrijeti neću, nego živjeti i kazivat ću djela Gospodnja.“ Ujutro iz Iv 5,8: „Ustani, uzmi svoju postelju i hodi!“

Pri pregledu nakon dvije godine liječnici nisu više ustanovili nikakve bolesne stanice. Njihova je izjava bila: Nemamo nikakva objašnjenja i ne možemo ustanoviti što se dogodilo. Za nas je to jedno veliko čudo. Bila sam presretna jer sam znala: Bog je uslišao moju molitvu. Isus Krist je moj Spasitelj i Otkupitelj. Nakon moje životne ispovijedi mogli su njegovo spasenje i njegov blagoslov kroz mene teći. Potvrdila se Njegova riječ *Njegove nas rane iscijeliše!* NJEMU zahvaljujem iz sveg srca i kličem u Bogu koji je postao moj Spasitelj.

Još i danas MU zahvaljujem. Glasno i s vjerom izričem, proklamiram njegovu riječ kao istinu, život i oslobođenje od svih tereta. Sada su već prošle 23 godine u kojima smijem živjeti zdravo na tijelu, duhu i duši, NJEMU služiti i njegova djela, njegovu vjernost i ljubav naviještati. Aleluja!

### **3.1 Glasno i s vjerom izreći (proglasiti) Božju riječ**

Pavao piše: *Doista, srcem vjerovati opravdava, a ustima ispovijedati spasava (Rim 10,10)*. Ustima ispovijedati znači Božju riječ svjesno govoriti u svoj život, proglasiti ju glasno i s vjerom. Latinska riječ *proclamare* sastavljena je iz *pro* i *clamare* i znači *glasno zazivati, vikati, svima objaviti, rastrubiti, posvjedočiti, uputiti poziv itd.*

Isus je prakticirao ovo kad mu je na kraju 40-dnevnog posta u pustinji prišao đavao i kušao ga. Isus je jasno i odlučno odbio đavlova nagovaranja izgovarajući jednu Božju riječ: *Pisano je: Ne živi čovjek samo o kruhu, nego o svakoj riječi koja izlazi iz Božjih usta (Mt 4,4)*. Ovo je dovelo do toga da se đavao povukao.

Vrativši se iz pustinje *naviještao* je (proglašavao) Isus *Evandjelje Božje (Mk 1,14)*. *Evandjelje* je Radosna vijest o Božjoj pobjedi. Bog vlada kao Kralj i želi u našem životu imati uspjeha. On želi da u svome životu iskusimo njegovu pobjedu nad zlom i nutarnjim problemima.

## Praksa pustinjski otaca

Pustinjski oci su iskusili da sam Bog u glasno izgovorenoj Božjoj riječi djeluje svojom snagom. Polazeći od ovoga iskustva razvijali su pustinjski oci strategiju tražeći u svim mogućim negativnim mislima jednu odgovarajuću biblijsku riječ i njome se suprotstavljali ružnim (zlim) mislima i napastima.

Jedan od učitelja u ovoj disciplini razračunavanja s vlastitim mislima i demonima bio je pustinjski otac Evagrije Pontijski (345. do 399.). U njegovoj knjizi „Veliko proturječenje“ nabraja, dijeli prema od njega postavljenu katalogu, negativne misli koje se često pojavljuju. Istodobno navodi uz svaku negativnu misao jedan citat iz Biblije, izrečen u obliku strelovite molitve i njome jednu ružnu misao nadomješta dobrom. Time se ne misli na razmišljanje ili raspravljanje s negativnim mislima (osjećaj), nego izricanje Božje riječi kao suprotnu poziciju.

## Svečano proglasiti Božju riječ

I mi možemo (i trebamo) Božju riječ govoriti u svaku situaciju i izazov! Jer mi smo glasnici Svevišnjega, svemogućeg Boga koji je stvorio nebo i zemlju i čitav svemir! Kao njegovi sinovi i kćeri imamo jedan veliki blagotvoran identitet! Tako smo ovlašteni da Isusovim autoritetom Božju riječ izgovaramo nad našim životom i nad životom naših bližnjih! Ovo glasno i slavljeničko izgovaranje Božje riječi ima velik učinak u nama i u nevidljivome svijetu.

O tome često čitamo u psalmima: *GOSPODINU rekoh: - usred moje tuge, mojih razočaranja, moje boli, mojih ... - ti si moj Gospodar, nema mi blaženstva bez tebe (Ps 16,2). GOSPODINU rekoh: - usred mojih strahova, moje nesigurnosti, u osjećajima izručenosti – Zaklone moj! Utvrdo moja! Bože moj, u koga se uzdam! (Ps 91,2).*

Važno je ustima glasno izreći obećanje i tako Božjoj riječi dopustiti da postane realnost u mom životu. Ako to učinim, ja ću ovom obećanju moći sve više i više vjerovati i u svome srcu.

## 3.2 Lijek iz Božje ljekarne

Za sve naše životne situacije postoje u Božjoj ljekarni, Bibliji, odgovarajući lijekovi, koje možemo uzeti.

### 1. Postati svjestan vlastite situacije

Tri koraka su za to od velike koristi. *Prvi korak:* Postajem svjestan svoje nevolje i zapisujem ju.

Za ilustraciju jedan primjer: *Plašim se budućnosti u zvanju.* I jako me zaokupljaju s time povezane financijske brige. Zašto sam izgubio svoj posao, a toliko sam se u firmi zalagao, činio što god sam mogao činiti? Silno sam razočaran i ne razumijem zbog čega mi se moglo dogoditi ovo otpuštanje s posla. Ne znam hoću li pronaći jedno novo radno mjesto. Ova situacija me pritišće i opterećuje i mene i moju obitelj.

### 2. Uzeti (zauzeti) perspektive vjere

Odlučujem potražiti Božju perspektivu za moju situaciju. Molim za (ili odabirem) jednu riječ vjere iz Pisma.

Kod spomenutoga primjera: *Plašim se budućnosti u zvanju* mogu izabrati riječ: *GOSPODIN je pastir moj; ni u čem ja ne oskudijevam (Ps 23,1).* Zatim izgovaram ovu riječ i ispovijedam duhovnu istinu tako dugo dok se ovaj način gledanja na vjeru ne utisne duboko u mene.

U vezi s time mogu moliti: „Hvala, Gospodine, za ovu riječ. Računam s tvojim obećanjem da mi ništa neće nedostajati. Ti se brineš za mene, došlo što mu drago. Imat ću dostatno svega što mi nužno treba. Ti si moj Gospodin i Skrbnik. Ti mi otvaraš nove perspektive. Pomažeš mi u potrazi jedne nove djelatnosti. Vjerujem ti, uzdam se u te i zahvaljujem ti za novi posao koji si sa mene pripremio. Amen.“

### 3. Živjeti iz vjere

U spomenutom primjeru može to izgledati ovako: ja djelujem u povjerenju da mi je Bog već pripremio jedno radno mjesto. Zato se i dalje s potpunim pouzdanjem javljam na natječaje kod različitih firmi i pitam kolege znaju li štogod odgovarajuće za mene. U svakom slučaju

sam otvoren za nove puteve koje ćeš mi ti, Gospodine, pokazati. I nakon mogućih odbijenica i razočaranja pun sam pouzdanja jer znam: *Ti si, GOSPODINE, pastir moj; ni u čem ja ne oskudijevam (Ps 23,1).*

### Postati konkretan

Sada mogu ova tri koraka primijeniti na sebe: *Prvi korak*: Postajem svjestan svoje vlastite nevolje: Moguće životne situacije su:

*Tužan sam, ojađen i razočaran.*

*Nezadovoljan sam i nemam samopouzdanja.*

*Osjećam se preopterećeno, nemam više snage i ne znam kako sve ovo svladati.*

*Ne znam kako dalje.*

*Opterećuju me stari grijesi i zatajenja iz prošlosti.*

*Teško sam bolestan i trpim velike boli.*

*Plašim se budućnosti i zabrinut sam.*

*Izgubio sam drage ljude i osjećam se usamljen.*

*Osjećam se neželjeno i pitam se čemu živim.*

*Bilježim svoju životnu situaciju.*

*Drugi korak*: Za moju životnu situaciju molim za jednu riječ iz Biblije ili odabirem jednu iz Biblije, koja kao Božja istina dobro pristaje (govori) u moju aktualnu životnu situaciju. Možda me oslovi jedna riječ iz sljedećega izbora<sup>32</sup>.

*Znamo pak da Bog u svemu na dobro surađuje s onima koji ga ljube, s onima koji su odlukom njegovom pozvani (Rim 8,28).*

*GOSPODINU rekoh: Zaklone moj! Utvrdo moja! Bože moj, u koga se uzdam (Ps 91,2).*

*On liječi one koji su srca skršena i povija rane njihove (Ps 147,3).*

*Tako, je li tko u Kristu, nov je stvor. Staro uminu, novo, gle, nasto (2 Kor 5,17).*

---

<sup>32</sup> U Dodatku, str. ? nalazi se jedno tumačenje u vezi s Božjom riječi kao Logos i kao Rema, kao i veliki izbor citata iz Svetoga pisma.

*Jer ja znam svoje nauke koje s vama namjeravam – riječ je Gospodnja – naume mira a ne nesreće (Jer 29,11).*

*Ne boj se! Samo vjeruj! (Mk 5,36).*

*Dana mi je sva vlast na nebu i na zemlji ... I evo, ja sam s vama u sve dane do svršetka svijeta (Mt 28,18.20).*

*Jer, nije nam Bog dao duha bojažljivosti, nego snage, ljubavi i razbora (2 Tim 1,7).*

*Njegove nas (mene) rane iscijeliše (1 Pt 2,24).*

*Zna Otac vaš nebeski da vam je sve to potrebno. Tražite stoga najprije Kraljevstvo i pravednost njegovu, a sve će vam se ostalo nadodati (Mt 6,32-33).*

*Gledajte, koliku nam je ljubav darovao Otac: djeca se Boćžja zovemo i jesmo (1 Iv 3,1).*

*Sve mogu u onome koji me jača (Fil 4,13).*

*U svijetu imate muku, ali hrabri budite: ja sam pobijedio svijet (Iv 16,33).*

Bilježim riječ koju sam izabrao. Ovu riječ glasno izgovaram i ispovijedam božansku istinu (svakodnevno) tako dugo dok ju nisam usvojio. Umjesto da kopkam i prijanjam uz moje ljudske probleme, uzdam se u Božja rješenja i govorim o njima. U vezi s time mogu napisati jednu molitvu.

*Treći korak:* Djelujem kao da sam obećano, Božje obećanje već (opipljivo) primio. U vezi s time mogu misli i djela vjere uz moju osobnu situaciju napisati u jednoj zahvalnoj molitvi.

## Postupanje s brigama – Predaja briga

Mnogi kršćani nose tešku naprtnjaču punu briga. S njima odlaze k Ocu (ili k Isusu) i u molitvi isprazne naprtnjaču: „Evo, ove briga me muči, a onda je tu još i ova i ona, da, i sve me to još uvijek muči.“ Kad su sve to stavili pred Oca i završili molitvu, ponovno pakiraju sve brige u naprtnjaču i idu dalje.

Ne radi se o tome pa brige pokažemo, nego da ih stvarno nebeskom Ocu predamo! Petar piše: *Svu svoju brigu povjerite njemu, jer on se brine za vas! (1 Pt 5,7)*. Što znači povjeriti? U vezi s time tri koraka:

### 4.1 Odluka dati svoje brige nebeskom Ocu

To znači svoje brige pred Bogom konkretno izreći: „Oče, dajem ti svoje brige, molim Te, ti se pobrini, primjerice za moje dijete, za neki projekt ...“ Korisno je svoje brige napisati. Tada znamo da smo mu ih (čak pismeno) predali.

Važno je ovaj korak učiniti svjesno, jer se ovdje rad o promjeni vlasništva. Komu pripadaju brige, ako smo ih (pre)dali nebeskom Ocu? One više ne pripadaju nama, nego Njemu. Time ostavljamo očekivanje, kako će se brige riješiti. Nebeski Otac smije nad svime što smo mu predali, slobodno u svojoj ljubavi i mudrosti određivati (odlučivati). Mi govorimo Da tomu, kako god došlo. Mi primamo iz njegove ruke onako kako od providi. Jedno takvo ostavljanje je stoga uvijek žrtva, odricanje.

### 4.2 Zahvaliti u znak povjerenja

U vezi s drugim piše Pavao: *Ne budite zabrinuti ni za što, nego u svemu – molitvom i prošnjom, sa zahvaljivanjem – očitujte svoje molbe Bogu (Fil 4,6)*.

Svoje brige donijeti *pred Boga sa zahvaljivanjem* znači: Ako nas ove brige žele ponovno zaokupiti, tada možemo moliti: „Pogledaj, Oče, sada evo ponovno misli na brige koje me opterećuju. Ali ti zahvaljujem što je to sada tvoja briga. Zahvaljujem ti što se brineš za moje dijete, što se brineš za projekt. Ti imaš jako puno puteva i mogućnosti. Uzdám se u tebe!“ Izreći zahvalnost za Njegovo djelovanje, izgrađuje.

### 4.3 Dati svoj doprinos

Ovo vodi do pitanja, kao: Nije baš jednostavno sve Bogu prepustiti! Ne bježimo li tu od odgovornosti? To bi bio slučaj, kad ne bi bilo i trećeg koraka.

U vezi s time jedna primjer: Jedna žena je običavala s puno ljubavi i predanja uzgajati svoj vrt. Jednoga dana naiđe župnik i zadivi se kako cvijeće, povrće i plodovi rastu. I kaže ženi: „Kako se nebeski Otac ipak krasno za sve brine. Jednostavno čudesno! Kako daje da sve lijepo raste. Boga vas je posebno blagoslovio. Božja briga je velika!“ Žena se s njim složila. Ali dok je on sljedećih tjedana govorio uvijek isto, ona se razljuti i jednoga dana kaže: „U pravu ste, gospodine župniče, ali trebali ste ovaj vrt vidjeti prije deset godina, kad se dragi Bog još sam za njega brinuo!“

Kod većine ovih briga i mi dajemo svoj doprinos. Zato trebamo vlasnika (posjednika) naših briga zamoliti: „Daj mi prepoznati koju suradnju ti od mene očekuješ za rješenje ovoga problema. Što je moj doprinos?“

Isus govori: *Tražite najprije Kraljevstvo Božje i pravednost njegovu, a sve drugo će vam se dodati (Mt 6,33). Njegovo Kraljevstvo i njegovu pravednost* to znači ono što on od nas očekuje činiti odlučno i s potpunim predanjem. Radi se o načinu podjele posla. Isus ovdje obećaje: „Ako se najprije pobrineš za ono što je meni na srcu, ja ću se pobrinuti za sve druge tvoje potrebe.“

Što se jednom takvom predajom briga mijenja? Možda obavljám istu zadaću i službu, ali s jednim drugim stavom. Jedna kineska poslovice govori: „Ne možeš spriječiti da brige kao ptice lete nad



tvojom glavom. Ali možeš spriječiti da ne saviju gnijezdo u tvojoj kosi.“  
Gnijezda, tako da se jutrom probudimo i dogodi nam se kao onome pjesniku: *Dobro jutro, drage brige, lijepo je da ste opet tu. Jeste li se i vi dobro naspavale?*

Nakon predaje briga one su još uvijek tu, ali više ne pritišću. Netko drugi nosi glavni teret. Ako Bog nosi glavni teret, mi se tada možemo radosno za naš dio angažirati. Živimo slobodnije i opuštenije. Odgovorni smo samo za svoj dio a ne za čitav rezultat. Možemo reći: Ako se Bog brine za naše brige, imamo slobodno srce i ruke da se pobrinemo za brige svojih bližnjih i dadnemo im kruh koji im nebeski Otac želi *preko nas* dati.

### „Isuse, ti se brini“ don Dolindo Ruotolo

Njemu je Isus rekao molitvu koja je ozdravila milijune! Otac Dolindo i čudesna vjera o kojoj treba govoriti.

Toliko čuda. Toliko čudesnih duša o čijoj se vjeri treba govoriti – stalno i neprestano..

Čini se da je jedan od takvih primjera **Dolindo Ruotolo**, biskupijski svećenik i franjevački trećoredac. Rodio se 6. listopada 1882. kao peto od jedanaestero djece u Napulju. U svome životu doživio je puno patnje i sa 24 godine postao svećenik. Umro je u studenom 1970. na glasu svetosti. Dana 27. studenog 1940. sam Isus diktirao mu je sljedeći čin predanja:

Zašto se nepotrebno uznemirujete i zbnunjujete? Prepustite meni svoje brige i sve će se smiriti. Zaista vam kažem, svaki čin pravoga, slijepoga, potpunog „predanja meni“ rješava najzamršenije situacije.

Predati se meni znači: blago zatvoriti oči duše i ne misliti na žalost, nanovo se predati u moje ruke kako bih te ja sâm prebacio na drugu obalu, kao zaspalu djecu u majčinu krilu.

Vaša razglabanja i razmišljanja o problemima, vaša zaključivanja, želje da se sami hvatate u koštac s onim što vas muči, uznemiruje i žalosti, velika je napast. Zašto svoje brige i probleme ne predate meni? Koliko stvari ja činim kad se duša u svojim, bilo duhovnim, bilo

tjelesnim problemima, obrati meni, gleda mene i govori mi: „ISUSE, MISLI TI”. Zatvori oči i odmaraj se u meni!

Malo milosti dobivate kad ih žarko želite dobiti i kad dosađujete molitvama, a dobivate mnogo kad se u molitvi potpuno povjerite meni. U boli molite da uklonim tu situaciju ili problem, ali da to učinim kako vii hoćete ... Obraćate se meni, ali hoćete da se ja prilagodim vašim idejama; poput bolesnika koji liječniku sugerira kako da ga liječi.

Ne činite tako, nego molite kako sam vas učio u Očenašu: „SVETI SE IME TVOJE”, to jest budi proslavljen u mojoj potrebi. – „DOĐI KRALJEVSTVO TVOJE”, to jest neka sve vodi prema ostvarenju Tvoga kraljevstva u nama i u svijetu: „BUDI VOLJA TVOJA” znači: misli Ti, Isuse. Svojom svemoći, ja posređujem i rješavam najzamršenije situacije. Evo, vidite kako zlo napreduje umjesto da gledate kako ono opada. Ne uznemirujte se, zatvorite oči i recite mi s pouzdanjem: „Budi volja Tvoja, misli ti, Isuse”. Rekoh vam da ja mislim i posređujem kao liječnik i, također, činim čudo kad je potrebno. Vidite kako ste nemoćan? Ne brinite se, samo zatvorite oči i recite: „MISLI TI”. Rekao sam vam da ću ja misliti. Suprotno predanju je zabrinutost, uznemirenost i razmišljanje o posljedicama nekoga čina. To je isto kao uznemirenost djece koja zahtijevaju da mama misli na njihove potrebe, na način kako to oni žele i da im ispuni sve njihove ideje i hirove. Zatvorite oči i dopustite da vas nosi struja moje milosti, zatvorite oči i dopustite mi djelovati, zatvorite oči i ne mislite na sadašnji čas, odbijte misao na budućnost kao iskušenje. Odmarajte se u meni vjerujući mojoj dobroti i, kunem se svojom ljubavlju, ja ću, ako mi u svom predanju samo kažete: „MISLI TI”, zaista misliti na vašu situaciju, utješit ću vas, osloboditi i voditi. I kad vas moram voditi drugim putem, drukčijim od onoga kojega ste si vi zamislili, tada vas i poučavam, nosim u naručju, jer nema moćnijega lijeka od moga posredovanja s ljubavlju. No ja mislim samo tada kada zatvorite oči.

Ne možete spavati, želite sve provjeriti, ispitati, na sve misliti, tako se prepuštate ljudskim silama ili, još gore, ljudima, pouzdavajući se u njihovo posredovanje. Upravo to smeta mojim riječima i mojim

vidicima. O, kad bi samo znali koliko čekam na ovo vaše predanje kako bih iskazao dobročinstvo i kako sam žalostan kad vas vidim uznemirene!

Sotona upravo nastoji uznemiriti vas kako bi vas istrgnuo iz mojih ruku i učinio plijenom ljudskih inicijativa. Zato se pouzdajte u mene, odmarajte se u meni, predajte se meni u svemu. Ja činim čudesa onoliko koliko mi se predate, a ne koliko se u sebe pouzdajete. Ja dijelim milosti kad ste u potpunu siromaštvu! Kad imate neke svoje izvore, makar i neznatne, ili ako ih tražite, vi se nalazite u prirodnome polju, slijedite prirodni tijek stvari u koje je često upleten Sotona. Nitko od onih koji su raspravljali ili mozgali, nije činio čudesa, pa ni sveci.

Samo onaj tko se prepusti Bogu, može djelovati na božanski način. Kad vidite da se stvari kompliciraju, recite u duši zatvorenim očima: „ISUSE, MISLI TI”. Oslobodite se svojih misli ... svratite pozornost na drugo jer vaša pamet je ograničena i teško možete prepoznati zlo. Zato se uvijek pouzdajte u mene, a oslobodite samih sebe.

Činite tako u svim svojim potrebama. Činite tako svi, pa ćete neprestano gledati velika i tiha čudesa. Kunem se svojom ljubavlju: Ja ću misliti, budite sigurni. Molite uvijek u raspoloženju predanja i uživat ćete veliki mir i velike plodove, pa i onda kad vam dajem milost žrtvovanja, zadovoljštinu za grijeha i obnovu ljubavi koje nosi trpljenje.

Čini li se to nemogućim? Zatvorite oči i recite svom dušom: „ISUSE, MISLI TI”. Ne bojte se, ja ću misliti. A vi ćete u poniznosti blagoslivljati moje ime. Vaše molitve ne vrijede toliko koliko vrijedi ovo pouzdano predanje; sjetite se dobro toga. Nema učinkovitije devetnice od ove: „ISUSE, PREDAJEM SE TEBI, MISLI TI”.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Pomoćni biskup Napulja, Vincenzo Pelvi 2006. je napisao Devetnicu predanja. Može u se dobiti kod obitelji Mariens (email: [st.josef@familiemariens.org](mailto:st.josef@familiemariens.org))

## 5.

### Ozdravljujuća snaga zahvalnosti i slavljenja

„Pjevaj zajedno sa mnom Aleluja, zapjevaj zajedno sa mnom pjesmu zahvalnosti, jer u zahvaljivanju leži blagoslov, zahvaljivanjem Ga najbolje slavimo ...“

#### 5.1 Zahvaliti donosi blagoslov

Jedan liječnik posjetio svoje pacijente u domu umirovljenika. Primijetio je 96.godišnjeg čovjeka koji je uvijek bio zadovoljan i srdačan. Liječnik mu se jednoga dana obrati i pita za tajnu njegove radosti. Čovjek će smiješeći se: „Svaki dan popijem dvije tablete, gospodine doktore, koje mi pomažu.“ Liječnik će začuđeno: „Dvije tablete uzmete dnevno? Ali ja vam nisam propisao nikakve tablete?“ Lukavo se smješkajući čovjek odgovori: „Vi to niti e možete, gospodine doktore. Jutrom čim ustanem uzmem tabletu zadovoljstva. A navečer, prije nego zaspim, uzmem tabletu zahvalnosti. Uz ova dva lijeka učinak nikada nije izostao.“ „Vjerujem vam“, kaže liječnik: „Vaš dobar recept želim preporučiti dalje svima.“

Ne moramo dobrim smatrati sve što nam se dogodi, kao ni u svemu nalaziti dobro koje moramo izdržati. Ali trebamo zahvaliti za ono što Bog može i hoće iz toga načiniti.

Pavao piše iz sužanjstva: *Ne budite zarinuti ni za što, nego u svemu – molitvom i prošnjom, sa zahvaljivanjem – očitujte svoje molbe Bogu (Fil 4,6)*. Ja smijem u Boga prositi, smijem ga katkada čak i optužiti jer više ništa ne razumijem i jer sam dospio do poda. U takvim teškim situacijama trebam svoje prošnje sa zahvaljivanjem pred Bogom

očítovati, u vjeri da će on prema svome planu zahvatiti i dati mi ono što trebam. Takva nutarnja prošnja sa zahvaljivanjem im ozdravljajuće djelovanje.

## 5.2 Slavljenje ozdravlja

Slavljenje je moćna snaga za ozdravljenje. Ne lišava me moje životne stvarnosti. Jer što jače gledam na Božju ljubav i vjerujem joj, to ga više mogu slaviti čitavu njegovu stvarnost, ali i za moje negativne osjećaje koji ukazuju na ranjenosti koje Bog hoće ozdraviti. Boga ne slavim za poteškoće koje pripušta, nego za pomoć koju mi dariva pri rješavanju ovih poteškoća.

Slavljenje često susrećemo u Svetom pismu u situacijama u kojima ga ne očekujemo. Mi hvalimo i slavimo Gospodina kad nam je dobro. Kad imamo sve što pridonosi mirnu i miroljubivu životu: zdrava djeca, prisan i lijep dom, prihod s kojim izlazimo na kraj, partner za život. U neuspjehu i propustima teško nam pada Boga slaviti. Što se tada prepuštamo više jadanju, pa čak i optužbama.

### Tri biblijska primjera

Nesreća za nesrećom zadesila je Joba. Izgubio je imanje i djecu. I naposljetku udaren zlim prištem. Ali se nije dao uvući u jadanje i kuknjavu. Molio je i govorio: *GOSPODIN dao, GOSPODIN oduzeo! Blagoslovljeno ime GOSPODNJE (Job 1,21)*. Ženi je na njezinu riječ odgovarao: *Zar si još postojan u neporočnosti? Prokuni Boga i umri! Job joj odgovori: Brbljaš kao luđakinja! Kad od Boga primamo dobro, zar da onda i zlo ne primimo (Job 2,9-10)*.

Pavao i Sila su ozloglašeni, nepravedno do krvi izudarani, strpani u tamnicu *noge stavljene u klade*, tako da nisu mogli ni sjediti, ni stajati ni ležati. Uznici su normalno molili za obzir ili se jicali. Pavao i Sila mogli bi biti ogorčeni: Kako Bog to može dopustiti? Potpuno smo se stavili njemu u službu, a evo sada ovo.

Ali oni se ipak nisu dali svladati samosažaljenjem, naprotiv: *Oko ponoći Pavao i Sila molili su, pjevajući hvalu Bogu, a uznici ih slušali.*

U hvali Bogu djeluje Božja snaga i tako On zahvaća snažnim potresom, koji umah otvara sva vrata: *Odjednom nastaje potres velik, te se poljuljaše temelji zatvora, umah se otvoriše sva vrata, i svima spadoše okovi (Dj 16,25-26)*. Ako se u takvim situacijama otvorimo Bogu, on će ući svojom snagom.

Isus nas poziva na ovu odluku i u Blaženstvima: *Blago vama kad vas – zbog mene – pogrde i prognaju i sve zlo slažu protiv vas! Radujte se i kličite ... (Mt 5,11-12)*. Ova radost i klicanje odnosi se na Ovdje i Sada. Sada, u ovoj situaciji, trebamo hvaliti Gospodina.

### Složiti se u slavljenju

Boga hvaliti na takav način na početku je moguće samo razumom. Srce pritom zaostaje. Ali s vremenom dobiva ono potrebnu smirenost, mir i ozdravljenje od Boga. Tada mogu od srca nutarnjom radošću pjevati: *Hvali, dušo moja, GOSPODINA i ne zaboravi dobročinstava njegovih (Ps 103,4)*.

Mistiku Heinrichu Seuse Gospodin je rekao: „Ako me hvališ i slaviš samo kad ti je dobro, ova hvala mi je nevrijedna, jer ti je tada stalo samo do tebe. Ako me pak uvijek slaviš i moju providnost visoko cijeniš, poštuješ ju i častiš, i onda kad ti nije dobro, tada ne misliš na sebe, nego na mene.“

Dajmo se nanovo ohrabriti da Boga hvalimo i slavimo i u teškim situacijama, premda nam to spočetka ne dolazi iz srca nego iz razuma. Jer tada započinjem graditi na ključnoj rečenici Božje providnosti: *Mi znamo: Onima koji Boga ljube sve se okreće na dobro (Rim 8,28)*. Sve, to znači i najveći neuspjeh, promašaj, ne-dobro, bolest, grijeh, to da ne možemo dalje ...

Nebeski Oče, velik si, divan, jedinstven i svemoćan. Sve stvorenje pokazuje tvoju ljepotu, tvoju slavu, moć i mudrost. Hvalim te svom svojom dušom i slavim tvoje sveto Ime. Jer si pun ljubavi i hoćeš uvijek i posvuda darovati spasenje, blagoslov, oprostjenje i ozdravljenje.

Jači si od svakog straha, od svih tjeskoba u svijetu. Imaš svu vlast na nebu i na zemlji. Ti si i Gospodar i Pobjednik nad mojim životom.

Tvoja providnost ravna svim vremenima, i svakom situacijom. Ti živiš u meni i pomažeš mi sada odvažno ići dalje.

Isuse, rekao si: Neka ti bude po tvojoj vjeri. Zato te molim: Ojačaj moju vjeru i moj duh! Učvrsti me u sigurnosti da su tvoji putevi i planovi ono najbolje za mene, sada također u ... (situaciji), ove bolesti.

Zato ti, Gospodine sada donosim svoje tjeskobne situacije bolesti, svoju nemoć ići dalje, svoje promašaje, svoje povrjede, svoje strahove, svoja bolna sjećanja, svako pomanjkanje koje sam podnio. I svoju srdžbu, svoju ogorčenost, svoje negativne misli i krive reakcije, sve to donosim sada tebi i molim te, otkupi me i oslobodi svega što me razdvaja od tebe i ograničava moj život. Učini me slobodnim od svega negativnoga, od svih tereta i svega što me pritišće i svega me operi svojom Predragocjenom Krvlju i ozdravi me.

Ti, Gospodine, možeš ozdraviti sve bolesti. Ništa ne izmiče tvojoj moći i ništa nije isključeno iz tvoga milosrđa. Svoju milost darivaš i u ovoj bolesti, u ovoj situaciji. Hoćeš meni (i mojoj okolini) po njoj (po bolesti) darovati svoj blagoslov i spasenje. Ti imaš jedan dobar plan za mene i ja ti za to zahvaljujem.

Pokaži mi kojom se medicinskom pomoći i kojim molitvama za ozdravljenje moje braće i sestara u vjeri želiš svoje ime u ovoj bolesti, u ovoj situaciji proslaviti. Neka bude tvoja volja u životu ili u umiranju, jer ti si uvijek sa mnom.

Isuse, pun pouzdanja predajem ti sada sve svoje tjelesne i duhovne lomove i bolesti ... (ovdje ih konkretno navesti). Vрати moje tijelo, moj duh i moju dušu natrag u svoj čudesni red stvaranja. Dođi svojim Svetim Duhom i djeluje prema svome planu spasenja u mom životu. Hvala, Gospodine, za tvoje obećanje. Ti imaš za mene misli spasenja. Ti mi hoćeš darovati budućnost i nadu. Sada se odlučujem potpuno vjerovati tvojim mislima spasenja za mene i tvojoj brižnoj skrbi, Hvalim te i slavim za to. Amen.

## 6. Molitve Šalom

Šalom – mir je u svim životnim situacijama, tjeskobama i patnji jedan od najutješnijih Božjih darova. U ovaj božanski mir hoće uvesti ove dvije molitve Šalom.

Gospodine, dolazim k tebi takav kakav jesam, u ovome trenutku sa svim svojim osjećajima, svim svojim bojznima, sa svojim radostima i svime što me čini tužnim (rastužuje). Ti me vidiš takva kakav stvarno jesam. Potpuno me poznaješ. Vidiš sve što jesam i što sam ikada bio. Pred tobom su rasprostrta sveukupna iskustva moga života.

Ti poznaješ svaku sliku, koju sam gledao, svaki dodir, svaki dojam osjetila, svaku riječ koju sam ikada čuo ili izgovorio, svaku pojedinu riječ, svaku ideju, svaku misao koja se utisnula u moju dušu. Ti sve poznaješ. Poznaješ me bolje od moga najboljeg prijatelja, od moje najbolje prijateljice, bolje, nego što ja sama sebe poznajem. Ti si jedini koji me stvarno poznaje takva kakav jesam.

Ljubiš me unatoč svemu i radi mene samoga. I premda sam takav kakav jesam, ti me ljubiš. Ja sam tebi neprocjenjivo vrijedan. Ljubiš me skroz naskroz. Ništa i nitko me ne može rastaviti od tvoje ljubavi. Ništa i nitko ne može me istrgnuti iz tvoje ljubavi i tvoje prisutnosti.

U trenutku moga stvaranja bio si prisutan. Već tada si me ljubio. Poznavao si me i ljubio još u majčinu krilu. Moje biće bilo ti je poznato od samoga početka. Ti si me zazvao imenom.



Sada rasprostirem svoj život pred tobom, svoju prošlost, sadašnjost i budućnost. Hvalim te i slavim za tvoju prisutnost mome životu. Zahvaljujem ti za sve dobro i za svu radost koju mi darivaš.

Donosim ti sada i svoje povrjede, svoje modrice, sva odbijanja. Donosim ti i sve stvari, radi kojih se stidim. Moje misli, riječi i djela koja su uvrijedila tebe i druge.

Očisti me, Izlij nada mnom rijeku žive vode. Probudi užeglu pustinju moga bića na život, osvježi me, obnovi me. Dahni u mene svoj dah života, vrati me natrag u duboku tišinu tvoje prisutnosti.

Predajem ti svoje tijelo i molim te, učini ga svojim boravištem. Dodirni sada svaki dio moga bića i daruj mi mir u mome srcu, u mojoj duši i u mome duhu. Daj da moj srce kuca tvojim srcem. Ispuni svaki dio moga tijela svojim Svetim Duhom. Uzmi svaku od mojih krvnih žila, svaki dio moga živčevlja, uzmi svaki pojedini mišić, svaki organ, svaku stanicu i ispuni me svojim mirom, svojom istinom i svojom živom prisutnošću. Zahvaljujem ti za to i klanjam ti se, svemogući i dobri Bože, Oče, Sine i Duše Sveti. Amen (izvor: [www.maranathacommunity.org.uk](http://www.maranathacommunity.org.uk))

### Molitva Šalom – Ozdravljenje i Duh Sveti (Molitva pred Presvetim)

Gospodine Isuse, pomози mi čuti tvoj tihi glas. Daj mi sada i ovdje čuti tvoje riječi.

Šuti – utihni – neka se naša nutarnja osjetila slegnu – da bih tvoju stvarnu prisutnost u Oltarskom Sakramentu prepoznao.

Dajem ti svoje srce i svoje emocije. Sve moje najnutarnjije osjete, skrivene duboko u nesvijesti. Predajem ti svoju šutnju, ali i svoju uskovitlanost, protivne struje u mome životu, moje osjećaje zatajenja i odbijanja.

Dajem ti svaki od svojih odnosa, svaku situaciju u mome životu, sve reakcije s moje strane, moje provale radosti i srdžbe, sve trenutke ushićenosti ali i očaja.

Gospodine, dajem ti svoj razum, svoje zbrkane misli i ideje, dajem ti svoje traganje i svoje težnje, svoju potragu za istinom. Dajem ti svoju ograničenost i svoje podraživanje, svoja pitanja i svoje sumnje.

Priznajem te kao istinu, potpunu istinu, u svoj njezinoj čistoći. Kao istinu, koja moje tijelo, moj duh i moju dušu može osloboditi. Od svih prisila, laži i obmana ovoga svijeta. Od moje vlastite sebičnosti, oholosti i pohlepe. Raskini lance koji me sputavaju, Gospodine. Otvori vrata moje tamnice da mogu iz tame ovoga svijeta stupiti u sjajno svjetlo svoje nazočnosti.

Duše Sveti, izvore svake istine i jakosti, spusti se sada na mene, blago kao golub, ili u obliku živih ognjenih jezika, tiho kao lahor, mka blagi povjetarac ljeti, ili snažno kao olujni vjetar. Dođi i nastani se u meni. Omogući mi sada činiti stvari koje mi ranije nije bilo moguće činiti. Pomozi mi moliti i bez riječi. Pomozi mi moliti u ritmu moga disanja.

Daj mi tvoj mir i tvoju ljubav udisati a moju bol i tugu izdisati. Daj mi udisati tvoje čišćenje i tvoje praštanje a izdisati moju krivnju i nečistoću. Daj da moje tijelo i moja duša budu jedno s tobom preko moga disanja, potpuno u skladu s tobom, opušteno i s mirom u srcu. Daj da se iznutra smirim i prepoznam da si ti Bog. Daj mi spoznati da si Bog koji dariva ozdravljenje i spasenje. Amen. (izvor: [www.maranathacommunity.org.uk](http://www.maranathacommunity.org.uk))

## Duh Sveti

Katkada se kod ljudi dobije opravdan dojam da su u sebe tolikozapleteni, vezani svojim grijesima, toliko pritisnuti bolestima, da jedva koja molitva više do njih dopire. Možda ovdje može pomoći sljedeća molitva nepoznata autora:

Razriješi me, Duše Sveti, ako sam vezan uza se.

Razriješi me, Duše Sveti, ako sam vezan uz bližnje.

Razriješi me, Duše Sveti, ako sam vezan uz dobra ovoga svijeta.

Razriješi me, Duše Sveti, ako sam vezan uz čast i moć.

Razriješi me, Duše Sveti, ako sam vezan uz teret dana.

Razriješi me, Duše Sveti, ako sam vezan uz nevolju i noć.

Razriješi me, Duše Sveti, ako sam vezan uz svoju seksualnost.

Razriješi me, Duše Sveti, ako sam vezan uz grijeh i zloću.

*Da, Gospodine, razriješi me Duše Sveti ako sam vezan u dubini svoga bića i ponovno mi daruj (vrati) slobodu i radost djece Božje koju sam izgubio. (Dopuna župnika Richarda Kochera).*

Preporučujemo moliti Duhovsku Posljednicu i druge molitve Duhu Svetom.

## 7.

### Ozdravljenje od ranā pobačaja i prekinute trudnoće

Pobačaj je jedna duboka rana koja može u jednome bolnom procesu ozdraviti. Ovamo spada da se žena (i svi pogođeni) izlože istini da je njihovo dijete pobačajem ubijeno. Za ženu se radi o tome da prizna realan udio krivnje smrti svoga djeteta.

Sada je potrebno pomirenje na više razina, s Bogom, s pobačenim djetetom, s dotičnim osobama i sa samim sobom. Ovamo spadaju ozdravljenje i ponovno uspostavljanje prekinuta odnosa s djetetom.

U jednoj ispovijedi iskusi žena pomirenje s Bogom tako da Bogu, Stvoritelju života zahvali za svoje dijete i prizna mu svoju krivnju čedomorstva.

Pomirenje s pobačenim djetetom događa se tako da majkazamoli dijete za oprostjenje, da mu prizna pravo na život i da ga zahvalno prihvati kao svoje dijete. Tako primjerice: Žena zahvaljuje Bogu za dar života i za dar majčinstva. Izričito zahvaljuje za dijete koje je tada odbacila; uzima sada dijete u svojoj zamisli u naručje i govori mu zašto je tada loše postupila, moli ga za oprostjenje i daje mu ime. Eventualno mu piše jedno ljubazno pismo i govori da se raduje ponovnom susretu u nebu. Zatim u molitvi dijete povjerava Bogu i moli ga za dar krštenja željom, kako bi ono u nebu smjelo doživjeti puno zajedništvo s Bogom,

sa svetima i anđelima.<sup>34</sup> Osim toga majka može za dijete dati služiti jednu svetu misu.

Važno je sada svjesno oprostiti ocu djeteta i osobama koje su na pobačaj primoravale ili ga savjetovale, osobama koje su pobačaj izvele.

Najteža faza često je pomirenje sa samim sobom. Što se žena više pojedinačnim ponudama pomirenja u svoj iskrenosti otvori i oproštenje svoje krivnje prihvati, ona smije iskusiti ozdravljenje ove duboke rane.

Sada se radi o tome da žena izabere život. Da je donijela dijete na svijet, darovala bi mu sljedećih tjedana , mjeseci i godina ljubav i naklonost. Preko djeteta u svijet bi ušlo malo više ljubavi. A budući da ovo zbog pobačaja nije bilo moguće, može žena „propušteno“ vrijeme i ljubav pokazati prema drugoj djeci i bližnjima. Osim toga može ona svoje dijete povjeriti Majci Božjoj i zamoliti ju da djetetu nadoknadi (nadomjesti) ljubav koju mu ona kao majka nije mogla dati.

### Molitva za nutarnje ozdravljenje poslije pobačaja

Nebeski Oče, tvoj Sin Isus Krist je rekao: tko primi jedno dijete, mene prima. Sada od tebe prihvaćam (primam) dijete koje nisam prihvatila i koje nije smjelo živjeti, kao tvoj dar i hoću mu darovati svoju ljubav. Radujem se da će ono zauvijek pripadati meni.

Vraćam ti ovo ljubljeno dijete iz sveg srca natrag. Predajem ga Mariji, Isusovoj Majci, mojoj i njegovoj nebeskoj Majci, da bi mu ona darovala svu ljubav koju mu ja nisam mogla dati.

Gospodine Isuse Kriste, bogat milosrđem, ti si na križu učinio zadovoljštinu za moju krivnju i ponio i moje rane. Uzmi svako prokletstvo smrti koje je došlo na moju majčinsku utrobu. Očisti me i ozdravi svojom Predragocjenom krvlju. Oslobodi moj duh svih mučnih

---

<sup>34</sup> Sakramenti se mogu podijeliti samo živima. Stoga dijete nije moguće naknadno krstiti, ali je moguće za ovo dijete moliti milost krštenja željom. Ako se ovo događa u jednome slavlju, moguće je izmoliti Vjervanje i jednu malu svijeću zapaliti na uskrasnoj svijeći.

sjećanja i ranjenosti. Daj mi nanovo oživjeti. Pokaži mi komu bi sada mogla darovati ljubav koju nisam mogla darovati svome djetetu.

Molim te, ozdravi sve što je mome djetetu nanoseno, svako odbacivanje nastalo pobačajem. Otkloni od njega sva djelovanja moći zla. Daj mu osjetiti moje Da prema njemu i moju ljubav. Obaspi ga svojim mirom i svojom radošću da zauvijek u tebi može klicati.

Sve ovo darovao Trojedini Bog, Otac i Sin i Duh Sveti. Amen.

### Prekinuta trudnoća (spontani pobačaj)

Vrlo je bolno izgubiti bebu spontanom pobačajem. Život koji se u tijelu žene formira, od prvoga je početka dio same žene. Njih dvoje su za vrijeme trudnoće jedno. Zato jedna žena prekinutu trudnoću (spontani pobačaj) kao da je od nje otrgnut jedan dio nje. Ovaj doživljaj može uzrokovati jednu tešku životnu krizu, posebno onda ako je beba bila željeno dijete za kojim su roditelji čeznuli.

Dugo nisam mogla noću zaspati jer su me pritiskale duševne boli. Zaokupljala su me mnoga pitanja, prije svega, što sam ja ili netko drugi mogla učiniti krivo. Je li možda bilo krivo formiranje i tako izazvan spontani pobačaj? Osjećala sam se kao da mi je Bog dao upasti u duboku jamu. Čitava moja vjera bila je stavljena na kušnju. Nakon nekog vremena došlo mi je pitanje hoću li i dalje ići sa svojim Bogom ili napustiti svoju vjeru. U ovo vrijeme govorio mi je Bog preko Biblije. Čitala sam kako je Petar doživio jednu situaciju u kojoj je Isus za njega učinio nešto neshvatljivo. Isus ga nato upita: „Hoćeš li sada i ti od mene otići?“ Petar je odgovorio: „Gospodine, kome ćemo ići? Ti imaš riječi života vječnoga!“ Ovaj redak postao je za mene životan, a to je još i danas.

Koliko god iskustvo bilo bolno, Bog uvijek ostaje vjeran. I kad mi ne možemo razumjeti zašto dijete za koje smo dugo molili, umire, Bog i sada zaslužuje naše povjerenje. Sljedeća molitva hoće pomoći ozdravljenju i ohrabriti za novo usmjerenje života.

### Molitva nakon prekinute trudnoće

Nebeski Oče, dolazim k tebi s ovim tako bolnim problemom. Nikada ne bih pomislila da bi se tako nešto moglo dogoditi meni.

Zahvaljujem ti da te smijem zvati Ocem. Zahvaljujem što si me prihvatio kao svoje dijete i što me ljubiš više nego bi to ijedan zemaljski otac mogao. Vjerujem da si uvijek dobar i da me uvijek hoćeš blagosloviti. Ti si Otac koji ljubi, koji uzima udjela, vjeran i brižan Otac. Ti uvijek hoće za mene ono najbolje, sada također.

Ne razumijem, zašto sam izgubila bebu. To jednostavno samo boli! Moje srce je puno boli. Borim se s tolikim pitanjima: Zašto si to priustio? Ako znaš sve stvari i ako si svemoguć, zašto onda nisi spriječio prekid ove trudnoće?

Ti si darivatelj života. Zašto daješ život da ga na kraju ponovno uzmeš? Zašto dopuštaš trudnoću ako s bebom nešto nije u redu? Zašto to nisi spriječio? Što sam ja uradila krivo? Jesam li u svojoj prošlosti zatvorila neka vrata, zbog čega se moglo dogoditi ovo? Jesu li moji predci zatvorili vrata zbog čega se ovo moglo dogoditi? Jesam li prema nekome nepomirena u svome srcu? Je li se to dogodilo zbog moga seksualnoga grijeha ili mijenjanja partnerā prije braka? Jesam li štogod rekla ili učinila da mi se to moglo dogoditi?

Želim sve ove točke donijeti preda te, Oče, ti djeluj jednom zauvijek. Želim zatvoriti sva moguća vrata prošlosti – svejedno odnosi li se to na moje vlastite grijehe ili grijehe mojih predaka.

Nebeski Oče, odlučujem se tebi nanovo vjerovati što god se dogodilo. Ti možeš svoj mir staviti na sva ova mučna i tjeskobna pitanja. Ti me možeš nanovo podići u mome identitetu žene i majke. Ti me možeš ponovo uspostaviti kao novo biće. Pouzdajem se u to jer ti si Bog života.

Hvala za to da ću jedom u nebu vidjeti svoju bebu i da će ona biti zauvijek moje dijete. Blagoslovi moje dijete kod sebe. Blagoslovi i mene, tvoje dijete, novim povjerenjem i novim životom. Zahvaljujem ti i vjerujem da ćeš sve učiniti dobro. Amen.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> (Izvor: Kanaan Ministries, [www.kraftvollgebete.de/category/heilungsgebete](http://www.kraftvollgebete.de/category/heilungsgebete).  
Obradio Leo Tanner)

## 8.

# Žalosna otajstva krunice kao molitva ozdravljenja

Žalosna otajstva krunice moguće je moliti i kao nakanu za ozdravljenje. Richard Kocher svjedoči da se ova molitva pokazala kao vrlo učinkovita. U vezi s time sada njegova razmatranja uz žalosna otajstva krunice – meditacije za ozdravljenje duševnih rana:

### Koji se za nas krvlju znojio

*Spopade ga užas i tjeskoba (Mk 14,33).* Doslovce prevedeno stoji: „Poče ga obuzimati strah. Neobično. On koji je učenicima uvijek govorio: „Ne bojte se, zašto se plašite. On je uvijek iznova prekoravao malovjerne. A sada njega obuzima strah toliko snažno da je njegov znoj kao kaplje krvi (usp. Lk 22,44). Kad strah zahvati dušu, općenito je to nešto najstrašnije; to muče život učiniti nesnošljivom. Neprestano je prisutan podsvjesni nemir i nezadovoljstvo. To je povezano s jednim neprijateljem kojega se ne vidi a koji se može svaki čas pojaviti. Ni mi sami često ne znamo što su dublji uzroci straha i povezanosti, ali Bog to zna. Stavimo preda nj sve poremećaje straha jer znamo da svi strahovi ljudi svih vremena mogu biti otkupljeni našim Gospodinom Isusom Kristom.

Molimo da njegov strah otkupi naše duše od straha.

### Koji je za nas bičevan bio

Bičevanje je bilo okrutna kazna koje je imalo smrtne posljedice. Barem kod nas više ne postoji ova barbarska kazna. Ali mi možda nerijetko bičujemo bližnjega svojim jezikom. U Knjizi Sirahovoj čitamo: *Udarac bičem ostavlja masnicu, udarac jezikom lomiti kosti (Sir 28,17)*. Udarac bičem ostaje na površini onaj jezikom prožima mozak i moždinu – on je po svome učinku snažniji. Postupajmo pažljivo s našim riječima. Jer, ako već za svaku nekorisnu riječ tijekom dana moramo položiti račun suda, kao što nam govori Gospodin (usp. Mt 12,36), to puno više moramo položiti račun za namjerno uvrjedljive, otrovne riječi koje kao strelice odapinjemo na druge. Molimo oprostjenje za sve koje smo povrijedili svojim jezikom, i za ozdravljenje svih rana koje su nam na ovaj način nanijeli drugi; svo smo mi na neki način „bičevana“ Božja djeca.

Gospodine, molimo da udarci tvoga bičevanja ozdrave naše udarce.

### Koji je za nas trnjem okrunjen bio

Kod ovoga otajstva mislimo na naš ponos, na našu oholost, na grijeh duha. Vrlo često smo častohlepni, oholi, ponosni, uznositi, svojeglavi, nosimo u sebi pohlepu za duševnim darovima, htjeti-imati, ljubomoru, sebičnost. Sve to vodi dotle da Gospodin na glavi nosi trnovu krunu da ozdravi ove rane koje su vrlo duboke i bolne.

Gospodine, postao si ponizan, poslušan. Molimo te: Sve što se duboko usidrilo i u nama prisutna fiksiranja, Isuse izbriši, ozdravi, premda se to jako duboko usjeklo od naših roditelja, okolnoga svijeta ili nas samih. Rastavi nas od svega ovoga. Oslobodi nas. Izlij svoju Krv prolivena kod krunjenja trnovom krunom, na naš duh, da bismo ozdravili. Daruj nam nov duh, Gospodine Isuse. Ozdravi naš duh ranama tvoje trnove krune. Isuse, hvala, što smijemo biti ponizni i poslušni, kao što si bio ti. Dajemo ti svoje duševne rane da bi ozdravile po tvojoj trnovoju kruni.

### Koji je za nas teški križ nosio



*Tko ne uzme svoga križa i ne ide za mnom, ne može biti mene dostojan (Mt 10,38).* Začuđuje da nije riječ o nošenju križa, nego da ga mi prihvatimo, uzmemo na sebe. Istu grčku riječ susrećemo kod prihvaćanja, primanja Duha Svetoga (usp. Dj 18). Radi se o tome da teške situacije života koje ne možemo promijeniti, prihvatimo. Teološka spoznaja i ljudsko iskustvo uče nas da nešto ozdraviti može jedino ako se prihvati, bilo to ne znam koliko teško. Pođimo u školu svetog Župnika Arškog: „Mislite da je oporo to da morate trpjeti, tako vi mislite. O ne, patnja nije kruta. Križ je pun slatke utjehe i svetoga blaženstva. Samo je potrebno ljubiti kad se trpi. Iskusio sam to u mnogim, mnogim godinama. Bio sam oklevetan, progonjen i odbačen, o, imao sam križeva! Čak više nego što sam mogao nositi. Tada sam ozbiljno molio za ljubav prema križevima, i osjećao sam se sretan, i te kako sretan. Rekao sam sebi: Uistinu, postoji samo jedno blaženstvo: Križ!“ zatim izlaže da nam se križevi daju Božjim pripuštanjem i nastavlja: „Uvijek ej On taj koji nam u njima daje pokazati mu našu ljubav.“ Nebrojani ljudi napuštali su Ars i gledali svoje križeve u jednome posve novom svjetlu – obasjane uskrsnim sjajem. Molimo za ovu milost, za milost prihvaćanja.

### **Koji je za nas raspet bio**

Sljedeće misli preuzeo sam od župnika Fimma: Promotrimo najljepšu ranu, ranu Isusova Srca. Sakrijmo se ondje u nju sa svime onim što je u našem srcu loše: gdje ne ljubimo, gdje smo slomljeni. Svu patnju i svaku Bol ti si, Gospodine ozdravio. Stavljamo se pod rijeku milosti tvoje vode i tvoje Krvi, koje su potekle iz tvoga Srca i ulaze u tvoje srce, koje je puno ljubavi, koji je sve dao. Ulazimo u ovaj sanatorij ozdravljenja. Ozdravi naša srca. Uzmi srce od kamena iz naših grudi i daj nam srce od mesa, da bismo vršili tvoje zapovijedi i ljubili kao što si ti ljubio. Ozdravi nas, Isuse, ozdravi čitav svijet. Ozdravi naše odnose i naš vlastiti Ja, posebno odnos prema tebi, Isuse. Sve izlazi iz tvoga Srca. Isuse, zahvaljujemo to i zazivamo tvoje sveto Ime na nas, da bi tvoje spasenje došlo k nama.

## 9.

### Molitva za ozdravljenje korijena

Ova molitva za ozdravljenje pomaže pronaći korijene jednoga problema i ondje primiti ozdravljenje. Kod emocionalnih pretjeranih reagiranja radi sitnica (malenkosti) ne koristi boriti se tako protiv simptoma, da bi se pokušalo sebe obuzdati, jer time korijeni (uzrok) ne ozdravljaju. Radi se o tome da najprije potražimo korijene ovih pretjeranih reakcija a zatim kod korijenske rane molimo za ozdravljenje.

*Prepoznavanje korijenske rane:* U našim je osjećajima sve što smo doživjeli, pohranili. Stoga mogu osjećaji postati put do korijenske rane. To se događa pospješivanjem i izricanjem osjećajā. U vezi s time pomažu pojedina pitanja prateće osobe. Pamćenje osjećaja može tako korak po korak dovesti do uzroka.

*Ozdravljenje korijenske rane:* Isus je od začeca s nama i bio je prisutan u svemu što smo doživjeli. Kad je korijenska rana otkrivena, ona sada poziva da svoje bolne osjećaje izrekemo pred Isusom. Zatim molimo Isusa da osobi koja traži pomoć pokaže svoje gledanje situacije, to znači kako je to on doživio i kako je suosjećao.

Njegovim djelovanjem osoba prepoznati gdje je doživljeno krivo interpretirala, donijela pogrešne odluke i slijedila životnu laž. Pritom sama povrijeđena osoba često prima od Isusa obećanje njegove

ljubavi. Prihvaćajući Isusovu ljubav i istinu i odlučujući se za istinu, osoba iskusi ozdravljenje. Ako se krive interpretacije nadomjeste istinom, bolne emocije se preobražavaju u duboki mir.

Kod ove molitve je važno da prateća osoba ne daje da se bilokakve vlastite interpretacije ili vlastite emocije utječu ili daje. Samo i jedino vlastita opažanja osjećaja osobe koja traži pomoć su za nju realna i mjerodavna.

### Tijek molitve

Najprije se stavimo u Božju prisutnost, pod njegov ljubeći pogled i njegovu zaštitu i zamolimo za vodstvo i nadahnuće Duha Svetoga.

1. Prateća osoba: Navedite jedan problem ili simptom u jednoj sadašnjoj situaciji gdje tražite pomoć. Primjerice, jednu emocionalnu pretjeranu reakciju radi neke malenkosti, jedno izostalo ili uvrjedljivo ponašanje na kritiku ... *(dopustiti pripovijedanje)*

2. Prateća osoba: Opažajte emocije iznutra, koje su u ovoj situaciji najsnažnije, koje vas najviše bole, smetaju, čine bespomoćnima ili nemoćnima ... i izrecite ih. *(dopustiti pripovijedanje i načiniti bilješke)*

3. Prateća osoba: Sada zatvorite oči, potpuno se upustite u ove osjećaje. Spomenuli ste ... *(prateća osoba ponavlja posve mirno osjećaje koje je osoba koja traži pomoć izrekla; važno je ne dodavati vlastite riječi)*. „Što se u vama javlja? Gdje ste ove osjećaje *(prateća osoba ponavlja posve mirno još jednom navedene osjećaje ...)* koje ste već jednom doživjeli? Uzmite si vremena i dopustite duboko skrivenim osjećajima izići na vidjelo. Sve čega ste sada od doživljaja iz prošlosti svjesni smijete sada izreći. Možda ponovno osjećate tadašnju bol, nevolju. Pripustite sjećanja *(Prateća osoba čeka i tiho moli, eventualno u jezicima, za djelovanje Duha Svetoga)*.

4. Ako osobi koja traži pomoć sada na pamet padne jedan događaj i izrekne što je i kako situaciju doživjela, prateća osoba postavlja na kraju pitanje: „Što ste u ovoj situaciji osjećali, mislili, kao ste ju interpretirali, kako ste samu sebe prosuđivali? ... *(osoba koja traži*

*pomoć bude ohrabrena da izrekne sve osjećaje, misli, eventualno i kao utvrđivanje)*

5. Prateća osoba: Zatim molimo Isusa da dođe u uzroke ovoga bolnog sjećanja, u sam događaj. Isus je bio prisutan u svemu u vašem životu, on je i sada prisutan kod ovog sjećanja. Možete sada preda nj staviti sve osjećaje, i kako ste situaciju doživjeli i osjećali. Možete mu reći sve što vam u vezi s time padne na pamet i što se u vama javlja. Smiju tu biti i jadanja i predbacivanja. Isus će sve to izdržati.

6. Prateća osoba moli: Isuse, čuo si što ti je sve *ime* iznio i izrekao. Sada te molimo za tvoje gledanje, za tvoju istinu u ovoj situaciji, za tvoju opipljivu prisutnost i ljubav, da smije prepoznati gdje je *ime* doživljeno krivo interpretirao, gdje su eventualno nastali krivi osjećaji krivnje, ili načinjena utvrđivanja. (Primjericice, ovo mi se nikada više ne smije dogoditi, itd.). Isuse, molimo te za ozdravljenje rane, sjećanja i za ozdravljenje od svih štetnih učinaka i negativnih utjecaja, koji su njegov/njezin život ili život drugih njegovom/njezinom reakcijom ugrozili. Hvala, Isuse. Sada ostajemo u tišini i čekamo. Smijete si ostaviti vremena, dopustimo Isusu da djeluje. Pokušajte posve mirno opažati što se u vašoj nutrini događa, možda možete iznutra opažati riječi, jedan biblijski redak, nutarnje slike, mir ... Izrecite sve što osjećate i primjećujete (*Dopustiti pripovijedanje*).

7. Prateća osoba: (*ako je u „ime“ prisutan mir, obećanje, utjeha*) Uživajte sada Isusovu prisutnost u vašoj najnutarnjijoj nutrini ... (*njegove riječi, njegovo obećanje i njegov mit, jednostavno ponavljajte riječi koje je „ime“ primio*). Ostavite si za to vremena i „kupajte“ se u ovome ugodnu osjećanju, u ovom bodrenju.

8. Pateća osoba: Zaključimo jednom zahvalnom molitvom za Isusovo ozdravljenje, milost, milosrđe i ljubav.

Ako dotična osoba još uvijek nije slobodna od uvrjedljivih, negativnih osjećaja, ako je još prisutna ogorčenost, molitvu je moguće ponovno primijeniti. Katkada to potraje dulje, dok sjećanje korak po korak nije potpuno ozdravilo.

Ozdravljenje sjećanja ne znači da je ono zaboravljeno, nego da sjećanje više ne izaziva nikakvu bol. ,

## Iskustva

**Primjer 1:** Jedna mlada žena s troje djece došla dušobrižniku, optužila samu sebe: Nisam strpljiva sa svojom djecom, radi sitnica, iskočim i vičem na njih. Premda to uopće ne želim i uvijek iznova nanovo odlučim biti strpljivija i ostati smirena, ipak se to ponovno dogodi.

U molitvi se pokazalo (ustanovilo) da ona nije bila željeno dijete i da ju je majka htjela pobaciti. Osjećala je obijanje i kao dijete uvijek iznova slušala a katkada još i danas čuje: „zapravo te uopće nismo htjeli imati.“ Budući da ni sama nije smjela iskusiti ljubav i naklonost, nije ni svojoj djeci mogla posredovat ove osjećaje kako bi rado htjela.

U molitvi smo čitavu situaciju stavili pred Isusa i molili za ozdravljenje rane pokušaja pobačaja i neprestanog odbacivanja i da se svako pomanjkanje ljubavi i naklonosti nadoknadi.

U postupanju sa svojom djecom neke su se stvari već sada poboljšale. Ona je na dobru putu da prihvati samu sebe i da može ljubiti.

**Primjer 2:** Jedna žena srednje dobi zamolila je za molitvu da može više vjerovati sebi. Ona bi zapravo rado sudjelovala u razgovorima kao sugovornica, ali se jednostavno ne usudi pridružiti jer se boji da će – ne bude li nitko s njom razgovarao – biti tu sama. Budući da to hoće izbjeći, ostaje radije kod kuće.

U molitvi se pokazalo da je za vrijeme školovanja kao slaba učenica od svojih školskih kolega i kolegica češće ismijavana a i od nastavnika katkada na ploči zbog krivo napisanih riječi sramočena i tako se osjećala od razreda isključenom.

Zaklela se, ne želim da ikada više budem tako isključivana. Odrekla se ove očitovane tvrdnje, oprostila školskim kolegama i kolegicama i nastavniku. Kad ju danas u razgovorima susretnem, i vidim kako se neusiljeno kreće, radujem se s njom i zahvalan sam Gospodinu za njezino ozdravljenje.

**Primjer 3:** Jedan mlađi muškarac ima u međuvremenu dobar posao i mora povremeno držati predavanja. Za njega to po sebi ne bi bio nikakav problem, ali čim netko nešto upita i hoće točno znati, on se zacrvni i zablokira tako da mu to postane vrlo neugodno.

Razlog: Kao dijete i za vrijeme školovanja je mucao pa su ga kolege zadirkivali. Kad je morao nešto reći, učitelj bi ga pozvao naprijed da bi ga mogao bolje razumjeti a ne uvijek propitivati što je ustvari htio reći.

Ovo sjećanje stavili smo pred Isusa u molitvi i molili za ozdravljenje ove povrjede osjećaja vlastite vrijednosti i ismijavanja, osjećaja manje vrijednosti itd. Na kraju je mogao sudionicima od srca oprostiti. Nadalje, hrabrio sam ga da sudjeluje na tečaju o prihvaćanju samoga sebe. Danas radosno i bez ikakva straha drži predavanja.

## Sam i u timu moliti za ozdravljenje

Možemo i za nas same moliti za ozdravljenje. U vezi s time dobili smo u drugom dijelu kod životnih fazā različite poticaje. Ali često je učinkovitije ako drugi za nas mole, posebno, ako su osobe u timu primile različite darove ili slušanje Božje riječi. Ovdje hoćemo ponuditi pomoć kako možemo moliti za ozdravljenje drugih.

### Nutarnje ozdravljenje i priprava

Ako kao braća i sestre u vjeri sami ili u jednom molitvenom timu molimo za ozdravljenje, vjerujemo da je Isus među nama i u nama. On je Ozdravitelj (Iscjelitelj). . Mi sebe smatramo posrednicima njegove milosti i zahvaljujemo mu da mu sada smijemo služiti i što on preko nas hoće djelovati.

Zamolimo ga da uzme od nas sve što sprječava njegovo djelovanje preko nas. Ovamo može pripadati to da ga zamolimo za oprostjenje osobnih grijeha ili mu povjerimo (predamo) vlastite brige i terete.

Molimo za dar Duha vjere i djelovanje Duha Svetoga. Svjesno se stavljamo pod njegovo vodstvo i njegovu zaštitu.

### Jednostavna molitva ozdravljenja

Ovu jednostavnu molitvu za ozdravljenje možemo moliti sami ili zajedno u jednome timu. Ona se može primijeniti na sve nevolje a sadrži sedam koraka. Važno je ostati otvoren kako nas Duh Sveti vodi. Pritom možemo pojedine korake intenzivnije proširiti ili pak preskočiti.

Najprije pozdravimo osobu koja traži ovu molitvu. Priopćimo joj naše ime, pitamo ju za njezino ime, možemo li se jedno drugome obraćati sa Ti i smijemo li tijekom molitve položite ruke na njezina ramena.

1. korak: Jednom kratkom molitvom stavljamo se u Isusovu prisutnost i pod njegovu zaštitu: „Isuse Kriste, zahvaljujemo ti što si sada tu i što nas čuješ. Zaštiti nas i vodi.“

2. korak: Izreći prošnju za ozdravljenje: Ohrabrimo osobu da glasno izrekne svoju nakanu.

3. korak: Zamolimo Duha Svetoga za njegovo djelovanje, posebno u navedenoj nakani: „Isuse, pošalji sada svoga Svetoga Duha, dođi i djeluj na ...“, ili „... dođi i prihvati nevolju ...“.

4. korak: Upravljamo svoje srce i svoj duh na Boga i u tišini pričekamo što čini Duh Sveti i dopuštamo mu djelovati. U molitvi izričemo ono na što nas Duh Sveti potiče.

5. korak: Zaključna molitva: Jednom molitvom zahvaljujemo Bogu za njegovu prisutnost, njegovo spasenjsko djelovanje i njegovu ljubav za osobu koja traži pomoć. Zaključujemo molitvom blagoslova: Isuse Kriste, molim te, blagoslovi sada ... Daj njemu/ njoj iskusiti da ga/ju ljubiš. Amen.“

Priopćujemo dotičnoj osobi koje smo „dojmove“, koju nutarnju sliku, riječ Biblije ili jednu riječ za nju primili: „Došlo mi je na pamet ...“. „Imam dojam da ...“. „Možda ti to govori nešto, možda pak ne.“ Hrabrimo ju da vjeruje da ju je Bog u duhu ojačao i da ju ljubi, premda možda trenutačno još „ništa“ ne opaža.

6. korak: Razgovor poslije: „Kako se osjećaš?“ „Jesi li štogod opazio/la? Je li ti za vrijeme molitve došla kakva misao?“ Hrabrimo ju da nastavi ići dalje i vjeruje Božjemu putu: „Bog je tu! On te neće ostaviti sama. On ide s tobom.“

7. korak – Blagoslov: Zahvaljujemo Bogu za njegovo spasonosno djelovanje i za njegovu ljubav prema osobi koja traži pomoć. Pitamo ju želi li i sama izreći još jednu osobnu zahvalnost. Zaključujemo jednostavnim blagoslovom i znakom križa.

### Korisne dopune ...

Mnogi ljudi imaju jednu ranjenu sliku o sebi a onda i krivu sliku o Bogu i drugim ljudima. Često se u osobama nagomilalo puno srdžbe, koja je često potisnuta ili prignječena, već i zato jer je srdžba religiozno zabranjena.

Za jedan uspjeti razgovor potrebno je ozračje povjerenja, da bi se osoba koja traži pomoć na molitvenom bogoslužju otvorila. Također ima ljudi koji se ne žele ili ne mogu otvoriti. Tada je osoba pozvana da izrekne što ju muči (pokreće). Od nas se traži aktivno slušanje, što osoba „stvarno“ govori. Katkada postoji jedna mala ranjiva točka koju osoba želi načeti.

Ako je jedan korijen vidljiv, korisno je osobi ukazati na jedan mogući put ozdravljenja i oslobođenja. Ona zatim u potpunoj slobodi treba odlučiti želi li ovim putem ići. Ovamo pripada oprostiti ljudima koji su ovu osobu povrijedili. Ako su se dogodila utvrđivanja (nutarnji čirevi ...), mora ih se ova osoba odreći. (primjerice, U Isusovo Ime odričem se (... navesti) utvrđivanja. Isto tako može biti potrebno u Isusovo Ime donijeti odluke, osloboditi se krivih stavova, sudova, puteva ... koji odvođe od Boga. I izricanje jasnih odluka pomaže na ovome putu ozdravljenja s Isusom.

Nije moguće s tri do četiri razgovora sve ozdraviti. Ozdravljenje je jedan dulji proces. Mali napredci ohrabruju. Blokirajuće djeluje ako ljudi imaju jednu vlastitu, jasnu predodžbu o tome što se treba promijeniti i kako treba biti poslije toga.



Nakon molitvenog bogoslužja može biti potrebno ukazati i ponuditi daljnju pomoć (eventualno duhovno praćenje).

### Dušobrižnička izobrazba i školovanje

Stranice 230-231 nisu nužne za hrvatsko izdanje knjige ...

## Božji putevi su dobri! – Pogovor

Moja šogorica izrađuje krasne zidne tapiserije. Jedna tapiserija ima prednju i zadnju stranu. Na zadnjoj strani vidimo samo zamršene niti. To je često naš pogled, naše opažanje našega života: zamršen, katkada čak kaotičan. Puno toga ne razumijemo. Neke stvari bole, radije bismo ih vidjeli drukčije i pitamo: Zašto? Čemu?

Ipak dok mi gledamo samo bolni trenutak, nebeski Otac ima u vidu vrijeme i vječnost. On tka nit po nit i rabiće svaku situaciju za naše spasenje (ozdravljenje). On u svim događajima našega života, pa i u onima koje nije htio, ima jedan čudesan plan ljubavi. Sljedeća tri poticaja mogu pomoći da se ovome Božjem planu otvorimo.

### Preuzeti odgovornost – učiniti korake

Jedna afrička priča pripovijeda: „Ben Sadok, mračan čovjek prolazio jednom oazom. Po svom karakteru zao (opak, zloban) nije mogao vidjeti ništa dobro i lijepo a da to ne upropasti.

Uz rub oaze nalazila se mlada palma. Lijepo izrasla, što je Ben Sadoka razljutilo. On uzme jedan težak kamen i zabije ga usred krošnje mlade palme i raskoli ju. Prostački se smijući ode dalje. Palma se strese i privije i pokuša zbaciti teret. Ali uzalud, kamen je previše čvrsto sjedio u njezinoj krošnji.“

Dobro je stresti teret. Često smo u opasnosti nositi teret koji uopće ne moramo. Dakle: Stresti, što to znači. I što ako to ne ide? Tada postoji opasnost povlačenja u samosažaljenje i resignaciju. Ali palma to ne čini.

„Palma se grčevito čvrsto zabila u tlo, slala (puštala) svoje korijene duboko u zemlju tako da je dospjela do skrivenih žila vode, rasla uvis i pritom svom snagom teški kamen dizala uvis, sve više i više, sve dok krošnja nije nadrasla svaku sjenu. Voda iz dubine i sunčev žar iz visine pomogli su mladome stablu da unatoč teškome teretu postane kraljevska palma.

Nakon nekoliko godina dođe Ben Sadok ponovno. Zlurado je htio vidjeti zakrčljalu palmu koju je, kako je on mislio, upropastio. Potraži ju, ali ne nađe. Tada najponosnija i najviše od svih palmi spusti svoju krošnju, pokaže mu kamen i kaže: Hvala ti, Ben Sadok. Tvoj teret me je učinio jakim.“

Poneki kamen nas je i zabolio, ugrozio naš život ... Ali i učinio nešto dobro: često na je upravo kamenje dovelo do toga da ostavimo površinu života i potražimo nešto Više. U ovoj potrazi mi smo na seminarima o vjeri, danima odmora i tišine, hodočašćima ... doživjeli da kamenje, nepravde, bolest, povrjede ... mogu postati Božji poziv: „Dođi k meni! Potraži u nepromjenjivoj životnoj situaciji moj put ozdravljenja (spasenja)! Moji putevi uvijek završavaju dobro!“

Slušao sam Danijela. Danijel je godinama bio destruktivan i ovisan o koječemu. Previše je jeo, pušio dnevno po dvije kutije cigareta, imao je 150 kilograma i zadužio se na kocki. Danijel je bio žrtva svojih vlastitih postupaka. Njegova žena mu je pokušavala pomoći, ali on nije prihvaćao njezinu pomoć. Ona je bila nesretna, kivna i nemoćna. On je zbog toga potpuno upropastio svoju obitelj.

Jednoga dana, kad je došao do svoje najdublje točke, Danijel pođe sa svojom ženom u crkvu. Ondje je u propovijedi čuo riječi da se moramo izložiti svojim problemima. Jer kad god od nečega bježimo, ili skrivamo neki problem, ova stvar uzima nad nama maha.

Ovo bogoslužje bilo je prekretnica u Danijelovu životu. Rekao je da je bio okrenut kao njegov šalter za svjetlo. Te noći je zaključio

izložiti se svojim problemima i time započeti donositi zdrave odluke i dosljedno ih svakodnevno provoditi. Danijel je shvatio: „ Ne iskače se iz rupe tek tako. Mora se postaviti jedan dobar plan i korak po korak dnevno ga pretočiti u djelo.“ I upravo je to on učinio.

Preuzeti odgovornost uvijek znači, na poseban način u nepromjenjivim situacijama potražiti Božji put ozdravljenja (spasenja). On nam često dariva više nego što bismo si mi zamislili, jer Božji putevi su dobri!

## Dodatak

Ovdje su dvije dopune na temu proglašenja Riječi Božje i teološki naputci za razumijevanje ozdravljenja rodoslovlja (obiteljskog stabla).

### 1.

## Božja riječ kao Logos i Rhema

Grčki jezik kojim je napisan Novi zavjet, poznaje razlikovanje koje upućuje na ovu razliku: Logos i Rhema. Oba pojma se u Novome zavjetu rabe za „riječ“, za Božju riječ. Grčko razlikovanje u Logosu i Rhemi služi nam kao polazište za važno razlikovanje u razumijevanju Biblije kao Božje riječi.

### 1.1 Logos – općenito važeći smisao

Božja riječ oslovljava ljude u općenitome smislu (Logos). Logos je utvrđeni smisao Božje riječi. Biblijska znanost (egzegeza) pomaže shvatiti ovaj smisao, Logos, istražujući kulturnu i povijesnu situaciju i pokazujući što Božja riječ znači polazeći od ove povezanosti.

Pritom se biblijski tekstovi točno analiziraju. Stručnjaci, egzegete i jezikoslovci, dolaze do napetih, važnih i korisnih rezultata. Ali oni niti mogu niti žele protumačiti što Bog danas svojom biblijskom riječju želi reći osobno pojedinomu čovjeku i u njemu izdjelovati.

## 1.2 Rhema – osobna riječ

Kad Božja riječ djelatnom snagom njegova Duha pogodi čovjeka, tada ova riječ postane osobna poruka njemu, u jednoj sasvim određenoj situaciji. Tada o ovoj riječi govorimo kao o „Rhema“. Rhema dolazi od glagola koji znači govor. Označuje nešto što se događa u vremenu i prostoru. Rhema je ona riječ koja je upravljena određenoj osobi u određeno vrijeme. Rhema je izravna, osobna Božja riječ, u kojoj struji Božja snaga da bi se riječ ispunila.

Božja riječ kao Rhema ne može se uopćavati za druge ljude, nego je sasvim osobna. Rhema je riječ iz Biblije koja nekoga (odjednom) oslovi i izazove; to je Božja riječ koja je uvijek stajala u Bibliji, ali sada u konkretnoj situaciji postaje za određena čovjeka aktualna i živa. Teolog govori o *aktualizaciji Logosa*.

Tko u svoju konkretnu situaciju primi obećanu Božju riječ ili bude njegovom riječju dodirnut i oslovljen, smije prihvatiti da Bog ovom riječju hoće polučiti određeni učinak. Ovo dobro svjedoči prorok Izaija: *Kao što daždi i sniježi s neba bez prestanka dok se zemlja ne natopi, oplodi i ozeleni da bi dala sjeme sijaču i kruha za jelo. Tako se riječ koja iz mojih usta izlazi ne vraća k meni bez ploda, nego čini ono što sam htio i obistinjuje ono zbog čega je poslah (Iz 55,10-11).*

## 1.3 Rema za svečani proglas

Tko primi jednu riječ za sebe, pozvan je ovo pokrenuti i pounutarnjiti da bi ona mogla razviti puninu snage koju Bog hoće darovati i izdjelovati. Jedan posebno djelotvoran način jest Proglas (proklamacija). Jednu takvu riječ smijemo uvijek primijeniti na sebe i obećanje za sama sebe preformulirati.

Dva primjera: *Mir tebi, mir tvome domu, mir svemu što imaš! (1 Sam 25,6)*. Budući da se ovo obećanje mira odnosi na mene, smijem

ga izreći: *Mir **sa mnom**, mir mome domu, mir svemu što **ja** imam!* Isus nad bolešću slijepca od rođenja govori: *da se na njemu očituju djela Božja (Iv 9,3)*. Ako je ova riječ upravljena meni, smijem s njom računati i vjerovati da Bog svoje djelovanje hoće očitovati i u mojoj situaciji, u mojoj bolesti. Bolest služi proslavi Boga.

### Izbor mogućih Rhemā

Sada jedan mali izbor biblijskih riječi koje su ljudi primili:

*(Pnz 31,8)*

*(Ps 145,20)*

*(Ps 31,4)*

*(Jer 30,17)*

*(Ps 23,1-2)*

*(1 Ljet 28,20)*

*(Ef 5,20)*

*(Ps 118,17)*

*(Iv 14,27)*

*(Ps 103,8)*

*(Pnz 7,15)*

*(1 Iv 1,9)*

*(Ps 37,5)*

*(1 Kor 16,13-14)*

*(Ps 27,1)*

*(Post 18,14)*

*(1 Iv 5,4)*

*(1 Iv 4,4)*

*(Iv 15,16)*

*(Iz 40,31)*

*(Mt 8,3)*

*(Sef 3,17)*

*(Izl 15,26)*

*(Jer 31,3)*

*(Iz 53,5)*

*(Jer 33,6)*

## 2.

# Ozdravljenje obiteljskog stabla

Nismo slučajno u ovom rodoslovlju i ovoj krvnoj liniji primili život. Kao što smo u našoj prirodnoj obitelji odgovorni jedni za druge, tako je i na duhovnom području. U Božji plan spada da on poziva ljude, da spasenje (zdravlje) i Kristov blagoslov unesemo molitvom u vlastito rodoslovlje. Za bolje razumijevanje najprije nekoliko teoloških vidika.

### 2.1 Teološke prethodne napomene

Ova tema će nekima, ovisno o teološkoj pozadini, biti možda teže razumljiva. S jedne strane mnogi katolički vjernici nisu u ovu molitvu upućeni. K tomu, sve kršćanske Crkve i denominacije ne mole za pokojne. I to iz različitih razloga.

Jedan od razloga može ležati i u tome da se molitvu za pokojne mijenja s kultom mrtvih. U molitvi za pokojne ipak se ne obraćamo mrtvima. Mi se molimo Gospodinu s prošnjom: *Pokoj vječni daruj im, Gospodine i svjetlost vječna neka im svijetli da počivaju u miru*. Mi molimo Isusa da se njegovo otkupljenje na pokojnima dovrši.

Osim toga imaju kršćanske Crkve i denominacije različita shvaća i poglede u sva važna pitanja, koja utječu i na stav prema molitvi za pokojne, naime što se događa poslije smrti i s time povezano pitanje pripadanja Tijelu Kristovu.

### Što se događa poslije smrti

Odgovor na „pitanje o onostranosti“ u Isusovo vrijeme nije bio jasan. Pobožni farizeji su vjerovali u uskrsnuće mrtvih, liberalni saduceji su uskrsnuće odbacivali. Ovo je češće davalo povoda za sporne razgovore s Isusom. Vjera u uskrsnuće polazila je od predodžbe da u smrti svi umiru i ostaju mrtvi dok se na kraju vremena ne probude na sud.

Pitanje je: Vrijedi li ovo i za pokojne kršćanke i kršćane? Jesu li oni sada mrtvi ili živi u Kristu? Događaj Kristove smrti i uskrsnuća omogućuje ovdje ipak jedan novi način gledanja, Pavao kliče: *A kad se ovo raspadljivo obuče u neraspadljivost, i ovo smrtno obuče u besmrtnost, tada će se obistiniti riječ napisana: Pobjeda iskapi smrt. Gdje je, smrti, pobjeda tvoja? Gdje je, smrti, žalac tvoj? (1 Kor 15,54-55)*. U Isusovoj je smrti zemaljska smrt pobijeđena i izgubila svu svoju uništavajuću moć. Zato može Isus u vezi s Lazarovom smrti reći: *Ja sam uskrsnuće i život: tko u mene vjeruje, ako i umre, živjet će (Iv 11,25)*.

Isus je u svome uskrsnuću pobijedio smrt. Mi našom povezanošću s njim imamo dijela na njegovoj pobjedi nad smrću. Tako (prema ovome načinu gledanja) zemaljskom smrti više nema razdvajanja od Isusa. Jer sada je Isus Gospodar nad smrću: *Ta Krist zato umrije i oživje da Gospodar bude i mrtvima i živim (Rim 14,9)*. *To omogućuje i novi pogled na Kristovo Tijelo.*

### Tko pripada Kristovu Tijelu?

Pavao piše: *Ta u jednom Duhu svi smo u jedno tijelo kršteni, bilo Židovi, bilo Grci, bilo robovi, bilo slobodni. I svi smo jednim Duhom napojeni (1 Kor 12,13)*. Povezujući element u Kristovu Tijelu jest Duh Sveti.

Postavimo li pitanje: „Tko pripada Kristovu Tijelu?“ tada će odgovor u pravilu prema shvaćanju recimo slobodnih (zidarskih) Crkava glasiti ovako: „Svi koji sada žive na zemlji i priznaju se Isusovim.“ Postavimo li pitanje s motrišta Katoličke crkve, odgovor bi mogao glasiti: „Svi koji će jednom biti u nebu.“ To znači dovršena Crkva. Ovamo pripadaju ljudi koji su već živjeli prije nas ali istodobno i oni koji sada još uopće nisu rođeni.

Tradicionalna katolička teologija pripadanje Tijelu Kristovu (općinstvu, zajednici svetih) na tri područja. Vjernike koji su još ovdje na zemlji ona naziva *putujuća Crkva*. Sve otkupljene u nebu, takozvane svece, naziva *slavna Crkva*. Svece u stanju čišćenja (siromašne duše u čistilištu) naziva *trpeća (vojujuća) Crkva*.

U povezanosti Tijela Kristova mi smo jedna obitelj u kojoj su svi članovi tu jedni za druge, jedni druge čast i pomažu. *I ako trpi jedan ud, trpe zajedno svi udovi; ako li se slavi jedan ud, raduju se zajedno svi udovi (1 Kor 12,26)*. Po Isusu je svim udovima njegova Tijela moguća Duhom izdjelovana, duhovna povezanost.

## 2.2 Teološki vodič

Značajni su i daljnji vidici teologije za razumijevanje molitve za ozdravljenje rodoslovlja i u kršćanskim Crkvama i denominacijama se (djelomično) različito shvaća.

### Istočni grijeh

Katoličko učenje o istočnome grijehu opisuje situaciju čovjeka koji se nalazi u jednoj izvanjskoj i nutarnjoj situaciji nesreće. Tako čovjek pored dobra baštini i zlo, izvana od svijeta oko njega ali i u sebi samome. On preuzima različitu baštinu od svojih roditelja, djedova i baka i rodbine, ali i od grupe naroda, nacije; ovo na materijalnom, genetskom, socijalnom, idejnom, duhovno-religioznom području, kao i u odnosu na čitav okolni svijet.

U ovoj situaciji čovjek ne živi u svjesnu jedinstvu s Bogom. On u sebi otkriva zbrku različitih poriva, sklonost na zlo, duboko ukorijenjenu egocentričnost. Nešto se u čovjeku buni da kao stvorenje prihvati samoga sebe i život, da primi upute i ljubav od Stvoritelja jednostavno tako, ništa ne pridonoseći. Osim toga čovjek u volji prema dobru doživljava sebe oslabljenim.

Čovjek je istočnim grijehom izgubio sposobnost postići vječni život. Ova je nesposobnost kršenjem (novim rođenjem) doduše dokinuta, ali ne i čitava slomljenost ljudske naravi. Ovo čovjekovo raspoloženje ne proizlazi iz plana stvaranja, nije kao takav od Boga željen. On je posljedica zlouporabe ljudske slobode (usp. Post 3) i čini čovjeka neoptornim i sklonim na osobni grijeh.

### Oproštenje grijeha i posljedice grijeha (kazne za grijeh)



U nauk Katoličke crkve spada razlikovanje između samoga grijeha i posljedica grijeha. Grijeh može biti odmah oprosteno, ali time još nije sve dobro, jer negativni učinci grijeha ostaju i dalje postojati. Jedan banalan primjer može ovo pojasniti. Dijete je srdito zbog majčine naredbe i u srdžbi prevrne kantu za otpatke. Majka oprosti djetetu. Ali sada je još potrebno zbrinuti smeće i otkloniti prljave tragove na tepihu.

Grijesi uvijek imaju posljedice. Oni grješnika ranjavaju i škode mu. Remete, razaraju i ranjavaju odnos s Bogom i s ljudima. Pojačavaju zlo u svijetu što se može pokazati u grješnim strukturama. U osobi koja griješi oni pojačavaju štetno vezivanje uz svijet i u nutrini gdješne tendencije istočnog grijeha.

Budući da posljedice grijeha nisu ugodne u teologiji se nazivaju i *kazne za grijehe*. One ne proizlaze iz Božje osvetničke srdžbe. Više Bog respektira odluku čovjekove volje sa svim posljedicama, koje zli čini za sobom povlače.<sup>36</sup> Preko ovoga trpljenja želi Bog ljude dovesti do spoznaje, da bi se mogli vratiti k njemu i da ih on može ozdraviti.

Kajanje, obraćenje i prošnja za oprostjenjem, osobito učinkovita u sakramentu pomirenja, oduzimaju grijeh, ali ne dokidaju svu grijehom uzrokovanu nepravdu. Stoga je sada potrebno nadoknaditi posljedice grijeha, potreban je popravak. Tako oprostjenjem grijeha započinje jedan proces ozdravljenja, koji treba vremena, budući da mnoge rane tek postupno zacjeljuju. Gdje se ovo ozdravljenje i posvećenje u ovome životu propusti, nezaobilazno je prolazno čišćenje nakon smrti (u takozvanom čistilištu), jer samo potpuno čista duša može dospjeti do gledanja Boga u nebu.

---

<sup>36</sup> Kad ljudi ne slušaju Boga, Božja se „kazna“ u Svetom pismu često pokazuje tako da Bog ljude prepusti samima sebi, pušta ih da čine što ih je volja. *Zato ga pustih okorjelom srcu njegovu: neka hodi kako mu se hoće (Ps 81, 13)*. Bog pušta da čovjek s okorjelim srcem ide svojim putem koji je sam izabrao. Budući da čovjek u sebi nosi zlo i budući da je zlo u svijetu, očite posljedice toga jesu sve ono negativno i tužno kao svađa, rat, mržnja, zle (ružne) riječi, nezadovoljstvo, odbijanje itd., kao što to svakodnevno doživljavamo i iskusujemo.

Kod ovoga popravka možemo stati jedni uz druge, jer po Duhu Svetom smo kao udovi u Tijelu Kristovu međusobno povezani i preko zemaljske smrti. *I ako trpi jedan ud, trpe zajedno svi udovi; ako li se slavi jedan ud, raduju se zajedno svi udovi (1 Kor 12,26)*. Mi smo pozvani iz ljubavi se založiti jedni za druge, pomoći ponijeti teret jedni drugima i jedni za druge moliti, dok svi ne postignemo svoj vječni cilj. O ovoj suradnji se radi kod molitve za ozdravljenje obiteljskog stabla (rodoslovlja).

### Solidarnost ljudi u spasenju i nesreći

U Predgovoru knjizi *Obiteljska krivnja i ozdravljenje (Familienschuld und Heilung)* psihijatra Kennetha McAll piše dr. Otto Knoch<sup>37</sup>: „Biblija pretpostavlja 'solidarnost ljudi u sreći i nesreći' bilo kod posljedica 'Adamove' krivnje, krivnje predaka i rodbine kao i sudbinski povezanih u narodu, čovječanstvu i ljudskim zajednicama, bilo kod posljedica korisnih radnji članova krvnoga srodstva i članova naroda. Središnji izričaj o tome nalazi se u Poslanici Rimljanima apostola Pavla: *Zbog toga, kao što po jednom čovjeku uđe u svijet grijeh, i po grijehu smrt, i time što svi sagriješiše, na sve ljude prijeđe smrt ... Ali s darom nije kao s grijehom. Jer, ako su grijehom jednoga mnogi umrli, mnogo se obilatije na sve razlika milost Božja, milost darovana u jednom čovjeku, Isusu Kristu (Rim 5,12.15)*. Ovaj izričaj pretpostavlja sudbinsko zajedništvo u sreći i nesreći na području čovječanstva ...

Stari zavjet dovodi blagoslov i prokletstvo na ponašanje kraljeva, svećenika, članova obitelji (oca, majke), predstavnika zajednica

---

<sup>37</sup> Otto Knoch (1926. do 1993.) djelovao ne samo kao dušobrižnik nego prije svega kao egzeget na Sveučilištu u Tübingenu i kao profesor na Filozofsko-teološkoj Visokoj školi u Passau za Uvod u biblijske znanosti i biblijsku kerigmatiku. U *Obiteljskoj krivnji i ozdravljenju* opisuje Kenneth McAll različite slučajeve u kojima se odražavaju posljedice neokajane krivnje (bez zadovoljštine) u spletu obitelji i krvnog srodstva ili u životu ljudi. On pokazuje kako snagom prošnje i prije svega euharistijskim slavljem ljudi iskusuju oslobođenje pod poroka i oslobođenje.

(Samaritanci, pogani, Židovi) i daje da se to očituje (odrazi) na tri do četiri generacije ili još dulje (*usp. Post 12,3; svi naraštaji zemlje; Izl 20,5: to četvrtoga koljena*).

Pritom se ne radi o takozvanoj kolektivnoj krivnji, budući da svatko u sudbinskome zajedništvu ima mogućnost u okviru unaprijed zadanih situacija spasenja ili nesreće izdjelovati svoje spasenje ali i zatečenu nesreću okrenuti na dobro ...

Kao katolički svećenik i dušobrižnik znam da se neokajana krivnja odražava u obiteljima generacijama; da zle želje (i prokletstva) ovladavaju psihom ljudi; da teška krivnja hoće biti okajana (zadovoljena); da pobačena djeca hoće da budu prihvaćena; da oni koji su se ogriješili teško trpe teret grijeha i da neokajana i nezadovoljena krivnja vodi do daljnje krivnje.“

### Zakon zastupanja

Ključ za razumijevanje i učinkovitost (djelotvornost) molitve za ozdravljenje obiteljskoga stabla (rodoslovlja) leži u zastupanju. Kod Isusova saslušanja pred Velikim vijećem govori veliki svećenik Kajfa: *Bolje je da jedan čovjek umre za narod, nego da čitav narod propadne (Iv 11,50; usp. Iv 18,14)*. Ovo „za vas“ ovdje je izrečeno proročki nad smrću Isusa Krista na križu. Na križu je Isus na sebe zastupnički uzeo grijeh čitavog čovječanstva i postao *zadovoljština za naše grijeha i za grijeha čitavoga svijeta (1 Iv 2,2)*.

Da bi posredovao čitavo svoje spasenje uzima Isus Krist udove svoga Tijela u skladu s njihovim pozivom u službu zastupanja. Jer kršćani ne žive i vjeruju za same sebe. Mi nismo pozvani da jedino mi sami primimo otkupljenje s Križa, nego do križa otkupljenja pomognemo i onima za koje nosimo brigu i odgovornost u obitelji, rodbinstvu, zvanju i susjedstvu.

Crkva od samoga početka poznaje zauzimanje jednih za druge u Kristovu Tijelu. Pavao razvija ovu misao prije svega u Prvoj poslanici Koroćanima (1 Kor 12) i produbljuje ju u Poslanici Kološanima: *Radujem se sada dok trpim za vas i u svom tijelu dopunjam što nedostaje mukama Kristovim za Tijelo njegovo, za Crkvu (Kol 1,24)*.

Time se ne misli da je žetva otkupljenja nepotpuna ili nesavršena, nego da je danas potrebno naše posredovanje, da ona došla do ljudi i mogla od njih biti prihvaćena.

Bog bi mogao sve učiniti sam. Ali on je od samoga početka suuključio nas ljude u njegovo spasonosno djelovanje, nama na čast. On bi mogao svakoj pokojnoj osobi koja traži duhovnu pomoć sam pomoći. Ali on je u svome planu spasenja previdio da to pretežno čini po nama, da bi pospješio ljubav u nama i jedinstvo u svome Tijelu.

### **2.3 Praksa molitve**

Molitva za ozdravljenje obiteljskog stabla (rodoslovlja) poznaje različite oblike i intenzitete. Jedan jednostavni oblik sastoji se u tome da svjesno su-slavimo jedno euharistijsko slavlje s ovom nakanom. Iscrpniji oblici postoje na molitvenim susretima, obnovama ... kod kojih se molitvu za ozdravljenje obiteljskoga stabla često integrira u jednu školu molitve.

### **Koraci obraćenja, pomirenja i naknade**

Preduvjet za osobu koja moli za ozdravljenje obiteljskog stabla jest poći osobnim putem obraćenja, i produbiti odnos s Bogom. Za to pomaže prije svega primanje sakramenta pomirenja.

K tomu se treba osoba koja moli upustiti u proces pomirenja, koji uključuje i pokojne: Razračunavanje s poviješću pokojnikā i molitva za njih daje joj mogućnost razbistriti odnos s pokojnicima, oprostiti im, prihvatiti njihovo oprostjenje i okrenuti im se s ljubavlju.

Sljedeći se korak sastoji u tome da se zastupnički založi za pokojne u priznanju grijeha i molitvi.<sup>38</sup>

Godje god je potrebno i koliko god je moguće, radi se i o tome da se popravi i štetu od posljedica grijeha (na psihičkom, socijalnom ili materijalnom području).

---

<sup>38</sup> Katolička crkva poznaje kao pomoć za pokojne i praksu oprosta.

## Euharistijsko slavlje zadovoljštine

Postoje različiti oblici molitve za ozdravljenje obiteljskog stabla. Jedan od oblika je euharistijsko slavlje zadovoljštine.

Euharistija je *žrtva pomirenja*, kao što stoji u euharistijskoj molitvi za pomirenje. Što je Isus Krist svojom smrću na Križu i svojim uskrsnućem izvršio – pobjeda nad zlom (Protivnikom), zadovoljština za svu krivnju, oslobođenje od svih Bogu protivnih sila, spasenje i ozdravljenje – sada postaje prisutno i djelotvorno. Čitava je liturgija usmjerena na spasenjsko i oslobađajuće Božje djelovanje koje se proširuje na generacije.

Pored toga sudionici ovoga euharistijskog slavlja se potiče da se odreknu grješna ponašanja u obiteljskom sustavu, da oprostite i zastupnički se zauzmu za svoju rodbinu. Djelotvorna molitva temelji se na krsnoj milosti. Sudionici se zastupnički zauzimaju za svoje pretke. Oni u Ovdje i Sada na križ donose svoje valstite promašaje (osobno obraćenje). Time je slobodan put i Božji blagoslov može poteći kroz generacije k djeci njihove djece.

## Učinci – iskustva

Znanstvena psihologija danas zna za posljedice, koje doživljene traume tijekom generacijā kod potomaka izvorno pogođenih mogu imati. Slična su iskustva stečena i ovdje na duhovnome području. Pomirenje s pokojnima (ozdravljenje odnosa s njima i život solidarnosti u molitvi za njih) kao i popravak posljedica grijeha može imati ozdravljajuće djelovanje. Iskustvo pokazuje da ozdravljenjem stabla nestaju i tereti (opterećen ja) koja su grijesima ranijih generacija prešli na danas živeće.

Sudionici izvješćuju da je nakon molitve za ozdravljenje obiteljskog stabla nešto postalo drukčije. Strahovi, tjeskobe, napasti ili tuge, koje su ih dugo pratile, su nestali. Pomirenje se može dogoditi i u odnose može doći novi život. Neke stvari se događaju neposredno, neke pak procesualno, pa je potrebno stanovito vrijeme. S divljenjem i zahvalno se opaža kako Isus Krist u Duhu Svetom živi i usred svoje Crkve djeluje otkupljujuće i ozdravljajuće u naš život.

## Literatura

### Korica

Tko je pretrpio duševne povrjede, treba psihičko-duhovni proces ozdravljenja – nazvano nutarnje ozdravljenje. Toj nakani služi ova knjiga koja započinje s temeljima za nutarnje ozdravljenje.

Jezgru sačinjava osam faza sazrijevanja našega života. Polazeći od naših predaka (obiteljsko stablo) sve do smrti u svakoj se životnoj fazi iscrpno tumače Božji plan, moguće povrjede kao i konkretni putevi ozdravljenja.

Daljnji vidici, kao seksualna zlouporaba, ozdravljenje identiteta, ozdravljenje Božjom riječi, ozdravljenje rana pobačaja i prekinute trudnoće kao i različite molitve za ozdravljenje produbljuju put ozdravljenja. Pomoć za molitvu za nutarnje ozdravljenje i za nastavak procesa ozdravljenja dopunjuje Pismo. U Dodatku su obrađene dvije teme „Božja riječ kao Logos i Rhema“, kao i „Teološke napomene u vezi s ozdravljenjem obiteljskog stabla“.

Mnoga iskustva, molitve za ozdravljenje i korisni savjeti ohrabruju za osobno upuštanje u put ozdravljenja. Tko njime ide, iskusit će: Božji putevi su dobri – danas također! Knjiga je prikladna za sve koji traže ozdravljenje za svoju životnu povijest ili želi drugima u tome pomoći.