Naloga 401

Božji izraz ljubezni

Avtor David Batty

Druga izdaja

UNŽI
Učenje za Novo Življenje
Individualni Tečaj

Božji izraz ljubezni

Druga izdaja

Avtor David R. Batty

Pri navajanju svetopisemskih vrstic in odlomkov se v priročniku uporablja Slovenski standardni prevod, Copyright © 1996, 2003 Svetopisemska družba Slovenije. Vse pravice pridržane.

Copyright © 2019, Teen Challenge ZDA

V angleškem izvirniku je lekcija objavljena z naslovom: *God's Expression of Love, 2nd edition.*

Priročnik se sme reproducirati in širiti za namene uporabe v programih Teen Challenge ter podobnih programih, lokalnih cerkvah, šolah in drugih organizacijah ter za potrebe posameznikov. Priročnik je možno prenesti z interneta na naslednji spletni strani: www.iTeenChallenge.org. Priročnik vsekakor ni namenjen prodaji, možno ga je ponujati zgolj brezplačno. Kdor želi priročnik objaviti ali prodajati, mora pridobiti pisno dovoljenje organizacije Global Teen Challenge ali organizacije Teen Challenge USA.

Lekcija, ki je pred vami, je del priročnika *Učenje za novo življenje – individualni tečaj*, ki je namenjen mladim kristjanom in drugim, ki si želijo duhovno rasti. Priročnik se uporablja v cerkvah, šolah, pri služenju zapornikom, v centrih Teen Challenge in podobnih organizacijah, ki služijo mladim kristjanom. Priročnik *Učenje za novo življenje – individualni tečaj* in njegova vsebina sta prilagojeni individualnemu izobraževanju. Učitelji, ki priročnik želijo uporabljati pri služenju drugim, lahko koristijo tudi poseben priročnik za učitelje.

Za več informacij stopite v stik z:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org

Spletna stran: www.globaltc.org
ali www.iTeenChallenge.org

UNŽI
Učenje za Novo Življenje
Individualni Tečaj

Datum zadnje spremembe: 07-2019

David Batty
E-mail: DBattyTC@gmail.com

Uvod

Doživljati, občutiti in izražati ljubezen na Božji način za mnoge kristjane ni enostavno, to velja zlasti za mlade kristjane. Mnogi so pod vplivom negativnih in grešnih podob ljubezni — pornografije, spolnih zlorab, posilstev ali izvenzakonske spolnosti.

Pri mnogih so takšne izkušnje privedle do bolečih posledic, skrhanih odnosov, izgube zaupanja in obupa.

Mnogi so se zatekli k »varni« alternativi, kot je samozadovoljevanje oz. masturbacija. Nekateri so s tem začeli že v otroštvu in je ta navada postala del njihovega življenja.

Ali je samozadovoljevanje greh?

Ali je le neškodljiv izraz spolne ljubezni?

Ali sodi med Božje načine izražanja ljubezni?

Ali samozadovoljevanje posamezniku preprečuje zares izkusiti Božjo ljubezen?

Glavni namen lekcije, ki obravnava samozadovoljevanje, je pomagati tistim, ki se v svojem vsakdanjem življenju borijo s to težavo. Želimo podati nekaj jasnih usmeritev, ki jih lahko uporabite v vsakdanjem življenju.

Naš glavni poudarek ni ugotoviti, ali je samozadovoljevanje greh ali ne. Nekateri trdijo, da je greh, drugi se s tem ne strinjajo.

Vemo, da mnogi, ki to počnejo, ne čutijo miru glede te oblike lastnega izražanja spolnosti. Za nekatere je to postala kompulzivna navada in bi radi postali svobodni. Drugi bi radi izvedeli, kako Bog gleda na to.

Glavni poudarek te lekcije bo na tem, kako lahko premagaš to navado in se osvobodiš. Najprej se bomo posvetili temu, zakaj se ljudje samozadovoljujejo — katere potrebe s tem želijo zadovoljiti. Nato se bomo skušali osredotočiti na to, kako Bog želi poskrbeti za naše potrebe.

Jezus pravi: »Če želite postati moji učenci, potem mi sledite.« Učeništvo torej pomeni veliko več kot le določeno vedenje v cerkvi v nedeljo zjutraj. Kaj pomeni biti Jezusov učenec tudi na področju spolnosti?

Glavni poudarek tega tečaja je, da tudi na tem področju želimo postajati vse bolj zreli Jezusovi učenci.

Torej bomo na samozadovoljevanje gledali kot na skušnjavo. In zato lahko za obravnavo te teme uporabite tudi ostalo gradivo, ki je namenjeno premagovanju skušnjav. Tisti, ki v svojem življenju želite premagati moč te navade, lahko postopate enako kot pri premagovanju drugih navad, spreminjanju drž ali reševanju drugih resnih življenjskih težav.

1.del: Zakaj se samozadovoljujem?

Ključna svetopisemska resnica:

Prvi korak je, da prepoznaš potrebe in želje, ki jih s tem skušaš zadovoljiti.

Ključna vrstica: 1. Petrovo pismo 3,15 (SSP3)

Gospoda Kristusa posvetite v svojih srcih. Vselej bodite vsakomur pripravljeni odgovoriti, če vas vpraša za razlog upanja, ki je v vas.

Osebna ocena

Vzemi si nekaj minut in razmisli o svojih preteklih izkušnjah. Nato odgovori na spodnja vprašanja. Če vprašanje ni primerno za tvojo situacijo, nanj ne odgovarjaj.

1. Ali si se kdaj samozadovoljeval?

   _____Da

   _____Ne (pojdi na vprašanje 6)

2. Ali je samozadovoljevanje še vedno del tvojega življenja?

   _____Da

   _____Ne (pojdi na vprašanje 4)

3. Koliko si bil star, ko si se prvič samozadovoljeval?_____

4. Kako bi opisal svojo željo, da *»prenehaš s samozadovoljevanjem«*?

_____Zelo sem zainteresiran, da preneham.

_____Sem nekoliko zainteresiran, da preneham.

_____Nisem zainteresiran, da preneham.

Svojo izbiro obrazloži._____

_____

_____

_____

_____

5. Ali si se o samozadovoljevanju kdaj pogovarjal s svojimi starši?

Mati da_____ ne_____

Oče da_____ ne_____

Svoj odgovor razloži._____

_____

_____

_____

_____

_____

»Moram to početi«, pravi Joe. »To je edini način, kako lahko sprostim napetost, ki jo čutim. Dobro se ob tem počutim. Nisem poročen in ne želim imeti spolnih odnosov z žensko, ki ni moja žena.«

Kaj naj naredim s to potrebo? Kako Bog gleda na vse to? Če me je on ustvaril s temi potrebami, potem najbrž s tem ni nič narobe. Ali pa?

Bog je ustvaril ljudi tako, da imajo veliko potreb. Če ljudje želijo živeti polno in zadovoljno življenje, morajo biti te potrebe izpolnjene. Sledi seznam glavnih skupin potreb, ki jih kot ljudje imamo.

1. **Telesne potrebe** — hrana, zrak, spanec, oblačila, toplo okolje.

2. **Potrebe po varnosti** (ljubezni in pripadnosti) — pripadati neki skupini, spoštovati določena pravila, računati na druge, da nas ne bodo razočarali, sprejemati ljubezen, dajati ljubezen.

3. **Družbene potrebe** — pogovor, prijateljstvo z ljudmi obeh spolov

4. **Potrebe povezane s spoštovanjem samega sebe** — biti sprejet od drugih, biti spoštovan, biti deležen pozornosti in drugim posvečati svojo pozornost.

5. **Potreba po dosežkih** — početi nekaj smiselnega, rasti, napredovati in uporabljati lastne sposobnosti.

6. **Duhovne potrebe** — osebno poznati Boga, prejeti odpuščanje grehov, učiti se uspešno živeti kot kristjan, izpolnjevati Božjo voljo, doživljati oseben odnos z Bogom.

Bog nas je ustvaril kot ljudi, ki imajo potrebe. Te potrebe niso same po sebi grešne. Moramo biti sigurni, da če nam je Bog te potrebe dal, mora obstajati način, kako jih lahko zadovoljimo, ne da bi grešili.

Pa vendar nas hudič želi pripeljati do tega, da pri zadovoljevanju teh potreb začnemo grešiti. Skuša nas h grehu.

Samozadovoljevanje je povezano z našimi potrebami na področju spolnosti in intimnosti. Lahko se zgodi, da se oseba začne samozadovoljevati že kot otrok na osnovi eksperimentiranja. Lahko iz tega nastane dejavnost, ki ni toliko usmerjena v »potrebo« kot v željo po užitku. Posledično to postane način za sproščanje.

Želja po doseganju prijetnega občutka lahko postane močan nagon, ki nas prepriča o tem, da se *rabimo* samozadovoljevati. Skušnjava samozadovoljevanja se spremeni v moč, ki nas kot osebo v celoti obvladuje.

Definicija skušnjave se glasi takole:

Skušnjava: Hudič nas želi pripraviti do tega, da kršimo Božje zapovedi zaradi zadovoljevanja potreb (ali želja) v naših življenjih.

Katere potrebe skušamo zadovoljiti, ko se samozadovoljujemo?

Na to vprašanje boš moral odgovoriti sam zase. Spodaj je seznam običajnih razlogov, zakaj ljudje to počnejo.

1. Telesne potrebe — sproščati semenčice (semensko tekočino) iz moških spolnih žlez.

Moške spolne žleze nenehno proizvajajo semenčice. Te je treba sproščati. Samozadovoljevanje je en od načinov za sproščanje semenčic.

2. Fiziološke potrebe — spolni nagon

Človeški spolni nagon ni le fizičen pritisk za sproščanje nakopičenih semenčic. Je fiziološko hrepenenje po doseganju spolne zadovoljitve. Spolni nagon vpliva na naš um, čustva in voljo. Samozadovoljevanje je način začasne zadovoljitve fiziološkega spolnega nagona.

3. Potreba po ljubezni

Vsi smo bili ustvarjeni z željo, da sprejemamo in dajemo ljubezen. Mladi ljudje pogosto ne dobijo toliko ljubezni, kot bi si želeli. Nimajo dovolj globokih prijateljstev, da bi lahko dajali vso ljubezen, ki jo želijo dajati. Najlažji način, kako zadovoljiti potrebo po ljubezni je, da o njej sanjarijo. Takšno sanjarjenje pogosto spodbuja spolni nagon, kar vodi v samozadovoljevanje.

Želja po spolni intimnosti nas lahko spravi na tanek led. Če želimo graditi odnos z osebo nasprotnega spola, se lahko zgodi, da nas ta oseba zavrne. V tem primeru se počutimo osramočeni, zavrnjeni in naša potreba po ljubezni še vedno ni izpolnjena.

Pri nekaterih je strah pred neuspehom tako močan, da raje izberejo lažjo pot. Pornografija je tudi ena od lažjih poti. Oseba lahko doživi spolno vznemirjenje, ne da bi tvegala zavrnitev druge osebe.

Samozadovoljevanje lahko postane bližnjica za tiste, ki se želijo počutiti ljubljeni. Najbolj žalostno pri vsem tem je, da te bližnjice ne vodijo v resnično ljubezen. Pripeljejo nas le k ponarejeni intimnosti. Trenuten užitek, ki ga ponuja samozadovoljevanje, ne more zadovoljiti globoke potrebe po pravi ljubezni.

4. Potreba po sprostitvi in sproščanju napetosti

Samozadovoljevanje pogosto služi za sproščanje napetosti, zlasti če je napetost povezana s spolnim nagonom. Vendar pa mnogi tako sproščajo napetost, ki se nabere na drugih področjih vsakdanjega življenja.

Stres povzročajo vsakdanje situacije, ki nimajo nič skupnega s spolnostjo. Samozadovoljevanje včasih postane način za sproščanje stresnih situacij.

5. Potreba po dosežkih

Številni mladi ljudje se počutijo nezadostni in manjvredni. Ne počutijo se ljubljeni. S pomočjo samozadovoljevanje oseba včasih dokazuje samemu sebi, da le ni taka »zguba«. Dokazuje, da ima sposobnost doseči spolno zadovoljitev. Pri tem lahko čuti — »da nekaj vendar lahko doseže«.

6. Želja, da se dobro počutimo

»Rad bi se le dobro počutil.« To je pogosta utemeljitev samozadovoljevanja. Nihče drug ni vključen. Nikomur s tem ne škodim. Saj ni nič takega. Nekateri si s tem dokazujejo, da počnejo »odrasle« stvari.

Spolni nagon nam je dal Bog. To je zdrav in normalen del posameznikove rasti in zrelosti. Poraja se vprašanje: »Ali je samozadovoljevanje v tem trenutku Božji način za doseganje izpolnitve na področju spolnosti?« Ali te pelje po poti, kjer boš imel težave in težje občutil Božjo ljubezen?

Zagotovo lahko navedeš še druge potrebe, ki jih v svojem vsakdanjem življenju lahko zadovoljiš s pomočjo samozadovoljevanja. Vendar pomembno vprašanje ostaja — zakaj to počneš? Katere potrebe skušaš zadovoljiti, ko se samozadovoljuješ? Prvi korak pri premagovanju te navade je, da pravilno oceniš, katere potrebe skušaš s tem početjem zadovoljiti.

Osebna ocena

Vzemi si nekaj minut in razmisli o svojih preteklih izkušnjah. Nato odgovori na spodnja vprašanja. Če vprašanje ni primerno za tvojo situacijo, nanj ne odgovarjaj.

7. Preberi kontrolni seznam in označi izjave, ki se nanašajo tudi na tvoje življenje.

_____Redko sploh razmišljam o samozadovoljevanju.

_____Večkrat pomislim na to zvečer, preden zaspim.

_____Tudi tekom dneva veliko razmišljam o tej navadi.

_____Ko zagledam privlačno osebo ali sliko, takoj pomislim na samozadovoljevanje.

_____Ko preživljam stresen dan, si pomagam tako, da si rečem: »Bom že rešil kasneje, ko se bom samozadovoljeval.«

_____Težave imam vzpostavljati odnose z osebami nasprotnega spola.

_____Bojim se, da me bodo zavrnili.

8. Katere potrebe skušaš v svojem življenju izpolniti preko samozadovoljevanja?

Ali, kako ti ta navada pomaga?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

9. O čem običajno razmišljaš PREDEN se samozadovoljuješ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

10. O čem običajno razmišljaš MED TEM ko se samozadovoljuješ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

11. O čem običajno razmišljaš TIK ZA TEM, ko si se samozadovoljeval?_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

STOP: Pogovori se z učiteljem o tem, kar si pravkar prebral. Preden nadaljuješ s preučevanjem lekcije, prosi svojega učitelja, naj se podpiše na prazno vrstico spodaj

Učiteljev podpis:_____

2. del: Ali je samozadovoljevanje greh?

Ali je samozadovoljevanje sploh kdaj greh? Ali je samozadovoljevanje včasih greh? Ali je samozadovoljevanje vedno greh?

Težko vprašanje, a ta lekcija ni namenjena razmišljanju o teoloških vidikih. Je praktičen vodnik, ki ti želi pomagati, da postaneš močnejši in sposoben, da kot Jezusov učenec dosledno upoštevaš svetopisemska načela.

Sveto pismo govori o tem, kdaj lahko neka dejavnost postane greh. Med branjem naslednjih vrstic bodi pozoren in skušaj ugotoviti, v kolikšni meri se nanašajo na to področje tvojega življenja.

1. Je moj gospodar.

Samozadovoljevanje je greh, če se mu ne morem upreti. Je greh, ko postane edini način za boljše počutje in izpolnitev določene potrebe. Je greh, ko se ponavlja in postane navada, ki je ne morem zaustaviti.

> **Rimljanom 12,21** (SSP3)
> Ne daj se premagati hudemu, temveč premagaj húdo z dobrim.
>
> **1 Korinčanom 6,12** (SSP3)
> »Vse mi je dovoljeno,« vendar ni vse koristno! »Vse mi je dovoljeno,« toda jaz se ne bom dal ničemur podvreči!
>
> **1 Korinčanom 6,12** (EKU)
> Vse je dovoljeno, a ni vse k pridu. Vse mi je dovoljeno, a nič naj me ne spravi pod svojo oblast.

Kako se ti dve vrstici nanašata na tvojo situacijo?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Vodi v poželenje.

Mnogi med samozadovoljevanjem zapadejo v poželenje. Poželenje pomeni razmišljanje o spolnih izkušnjah in dejavnostih, ki bi pomenile greh, če bi jih v tem trenutku počel — predstavljale bi kršitev Božjih zapovedi. Poželenje je najpogostejši greh, v katerega mladi ljudje zapadejo med samozadovoljevanjem.

Matej 5,27-28 (SSP3)
»Slišali ste, da je bilo rečeno: Ne prešuštvuj!
Jaz pa vam pravim: Kdor koli gleda žensko, da jo poželi, je v srcu že prešuštvoval z njo.

Rimljanom 13,14 (SSP3)
Pač pa si oblecite Gospoda Jezusa Kristusa in ne skrbite za meso, da bi stregli njegovim poželenjem.

Kako se ti dve vrstici nanašata na tvojo situacijo?

3. Ko potem občutiš krivdo.

Oseba, ki po samozadovoljevanju občuti krivdo, ne spoštuje načelo iz pisma Rimljanom 14,23. Pogosto je občutek krivde tudi delo Svetega Duha, ki nam priča o našem grehu.

Rimljanom 14,23 (SSP3)
Kdor pa jé v dvomu, je obsojen, če jé, ker tega ne dela iz vere.
Kar koli pa ne izvira iz vere, je greh.

Kako se ta vrstica nanaša na tvojo situacijo?

4. Ko misliš, da je greh.

Tu govorimo o tvojem prepričanju in pogledu. Če veruješ, da je samozadovoljevanje greh in svoje prepričanje lahko smiselno utemeljiš, potem verjamem, da bi moral svojemu prepričanju slediti. Tvojo odločitev bi morali spoštovati tudi drugi.

Rimljanom 14,14 (SSP3)
Vem in sem prepričan v Gospodu Jezusu, da ni nič sámo na sebi nečisto;
a če kdo misli, da je kaj nečisto, je zanj nečisto.

Kako se ta vrstica nanaša na tvojo situacijo?

Glavni namen preučevanja teh vrstic ni, da ti naložimo še več krivde. Vendar moramo iskreno pogledati, kako Bog pravi, naj mu sledimo. Če želiš občutiti polno mero Božje ljubezni, moraš biti pripravljen, da sprejmeš težke odločitve.

Najpomembnejše vprašanje ni: »Ali je samozadovoljevanje greh?« Največje vprašanje je — Ali Bog želi, da ljubezen in izpolnitev v svojem življenju doživljam na ta način?

Kako lahko doživljam ljubezen in izpolnitev svojih potreb na področju spolnosti?
Za mnoge je bilo samozadovoljevanja samo pot neizpolnjenih želja, ponarejene intimnosti in v nekaterih primerih tudi navada, ki je izven nadzora.

STOP: Pogovori se z učiteljem o tem, kar si pravkar prebral. Preden nadaljuješ s preučevanjem lekcije, prosi svojega učitelja, naj se podpiše na prazno vrstico spodaj

Učiteljev podpis:_____

3. del: Kako lahko premagam samozadovoljevanje?

Ključna svetopisemska resnica: Najboljši način je, če pri izpolnjevanju svojih potreb sodeluješ z Bogom.

Kako boš lahko brez samozadovoljevanja izpolnil svoje vsakdanje potrebe in želje? Bog ima zate načrt, ki vključuje doživljanje njegove ljubezni na bogat in izpolnjen način. Ustvaril nas je tako, da imamo želje in spolni nagon. Njegov namen ni, da nas spravlja v obup.

Sveto pismo je polno obljub, ki nam dajejo upanje in nam zagotavljajo, da je Božji način za nas najboljši.

> **Jeremija 29,11-13** (SSP3)
> »Vem za načrte, ki jih imam z vami, govori GOSPOD: načrte blaginje in ne nesreče, da vam dam prihodnost in upanje.« Klicali me boste in prihajali molit k meni in vas bom uslišal. Iskali me boste in me boste našli. Ko me boste iskali z vsem srcem.«
>
> **2. Korinčanom 9,8** (SSP3)
> Bog pa vas more obilno obdariti z vsakršno milostjo, tako da boste v vsem vedno imeli vsega dovolj in boste imeli izobilje za vsako dobro delo.
>
> **Filipljanom 4,19** (SSP3)
> Moj Bog, bogat, kakor je, bo po svojem bogastvu v veličastvu potešil vse vaše potrebe v Kristusu Jezusu.

Ko iščemo smiselno rešitev za to težavo, moramo paziti, da ne pričakujemo nekakšne magične formule. Magične rešitve namreč ni. Vendar pa lahko pričakujemo, da nas bo Bog vodil pri iskanju smiselnih rešitev.

Sledi nekaj idej, ki ti lahko pomagajo pri premagovanju samozadovoljevanja v tvojem življenju.

1. Odloči se, da boš izpolnitev na področju spolnosti iskal na Božji način.

Samozadovoljevanje je običajno »naš lastni način« sproščanja se na področju spolnosti. Samozadovoljevanje je razmeroma sebično »opravilo«. In s tem krši največjo zapoved v Svetem pismu, ki pravi, da moramo vse početi v ljubezni. 1 Korinčanom 13,4-5 pravi, da ljubezen ni sebična.

1 Korinčnanom 7,3-4 pravi, da je naša spolnost ustvarjena v dobro našega zakonskega partnerja (moža ali žene). Samozadovoljevanje ne upošteva tega principa.

Moj odziv_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Sprejmi svetopisemski pogled na spolnost.

Naše razmišljanje o spolnosti bo imelo pomemben vpliv na to, kako bomo na tem področju tudi ravnali. Kot kristjan si odgovoren, da razmišljaš enako kot Jezus Kristus. Sveto pismo ne pove, kakšen je bil Jezusov pogled na samozadovoljevanje, a vendar jasno govori o njegovi drži glede spolnosti nasploh in glede spolnih grehov ter zakonske zveze. Glej Matej 5,27-28.

Če gradimo takšno držo do spolnosti, je pomembno, da se na pamet naučimo vrstice, ki povzemajo svetopisemski pogled na spolnost v vsakdanjem življenju.

Moj odziv_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Nauči se pravilno se odzvati, ko te skuša poželenje.

Dovoli Bogu, da ti na tem življenjskem področju pomaga. Več o premagovanju skušnjav najdeš v lekciji *Skušnjave* tečaja *Učenje za novo življenje - skupinski tečaj.*

Moj odziv_____

_____

_____

_____

_____

4. Delaj na pozitivni notranji vrlini, ki se imenuje samoobvladanje.

V 2 Pismu Timoteju je Bog obljubil, da nam bo dal Duha moči, ljubezni in razumnosti. V nekaterih prevodih je uporabljena tudi beseda »samoobvladanje«. Razumnost ali »zdrava pamet« je izraz samoobvladanja. To ne pomeni, da se boš noro razjezil, ker tega ne smeš več početi. Samoobvladanje, kot ga pojmuje Jezus, pomeni, da se boš začasno odrekel določenim aktivnostim, ker se zavedaš, da še ni čas za to.

1 Korinčanom 7,9 pravi, da je samoobvladanje izbira samskih, ki so odločijo v tem trenutku ostati še neporočeni. Spolnost izven zakona za tiste, ki s celim srcem želijo slediti Jezusu, ne pride v poštev.

Če je intimnost v spolnosti treba hraniti za zakon, potem lahko nekdo iz tega sklepa, da to vključuje tudi »spolnost s sami sabo« — torej samozadovoljevanje. Samoobvladanje na področju spolnosti mora priti iz srca, ki je polno ljubezni do Boga. Ne moremo ga doseči potom legalistične prisile, ki pravi »ne smeš«!

Samodisciplina je početi to, o čemer veš, da je prav, ne glede na to, kaj pravijo tvoji »občutki«.

Moj odziv_____

_____

_____

_____

_____

_____

5. Izogibaj se pornografije.

Pornografija je močno orodje, ki spodbuja spolno sanjarjenje. Bodi trden in odločen, da se boš izogibal pornografskih revij, filmov in tudi pogovorov o spolnem izkoriščanju drugih.

Moj odziv_____

_____

_____

_____

_____

_____

6. Odkrivaj Bogu všečne načine za zadovoljevanje svojih potreb.

Odkrivaj in uresničuj Bogu všečne načine za izpolnjevanje potreb, ki si jih pred tem izpolnjeval s pomočjo samozadovoljevanja. Dobra strategija je tudi, da postaneš odgovoren drugemu kristjanu, ki je bolj zrel od tebe, in ga lahko prosiš za pomoč.

Moj odziv_____

_____

_____

_____

_____

_____

7. Načrtuj koristne nadomestne aktivnosti za čas, ko si se običajno samozadovoljeval.

a. Če je tvoj kritičen čas zvečer pred spanjem, lahko namesto tega preučuješ Sveto pismo, moliš in premišljuješ o besedi. Nato lahko nekaj časa intenzivno telovadiš, tako se boš utrudil in hitro zaspal.

b. Če je tvoj kritičen čas zjutraj, ko se zbudiš, postavi budilko daleč od postelje, da boš moral takoj vstati ter jo izklopiti. Nato takoj pospravi posteljo in se vključi v dnevne aktivnosti. Tudi v tem primeru ti lahko pomaga preučevanje Svetega pisma, molitev in premišljevanje o besedi.

c. Če imaš običajno težave, ko slišiš, da nekdo govori o spolnosti, ne prisostvuj takšnim pogovorom (preprosto odidi). Premišljuj o vrsticah, ki govorijo o Božjem načinu zadovoljevanja naših potreb na področju spolnosti.

d. Vrstice, ki govorijo o Božjem pogledu na spolnost in druge potrebe, se nauči na pamet. Pomagajo ti lahko tudi vrstice, ki govorijo o premagovanju skušnjav, npr. 1 Korinčanom 10,13. Vrstice si ponavljaj tekom dneva in ne le, ko zapadeš v hudo skušnjavo.

Moj odziv_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

8. Ne obremenjuj se zaradi »mokrih sanj«

Pri moških na »mokre sanje« lahko gledamo kot na način, kako nam Bog omogoča sprostiti nakopičene semenčice. Če »mokre sanje« dojemaš kot nekaj negativnega, boš svoje telo podzavestno prikrajšal za ta mehanizem, ki deluje med spanjem.

Ne prosi Boga, da ti odvzame spolni nagon. To je del njegovega stvarjenja, ki ga je označil kot nekaj »dobrega«. Tudi mi moramo na njegovo stvarstvo v svojih življenjih gledati kot na nekaj »dobrega«.

Moj odziv (samo za moške)_____

_____

_____

_____

_____

_____

9. Ohranjaj zdravo mero druženja z ostalimi kristjani.

Tisti, ki nimajo zdravih prijateljstev, postanejo še ranljivejši za spolne skušnjave. Prosi Boga za pomoč pri izbiranju prijateljev, ki te bodo izgrajevali in te približali k Bogu. Ceni prijateljstvo in z drugimi ravnaj tako, kot želiš, da bi Jezus ravnal s tabo.

Moj odziv_____

_____

_____

_____

_____

_____

10. Ne tolči se po glavi, če si se znova samozadovoljeval.

Pri nekaterih je to področje pravo bojno polje. Če obljubiš sebi in Bogu: »Tega nikoli več ne bom počel«, si se mogoče vnaprej obsodil na poraz.

Obljubljati nečesa, česar ne moreš izpolniti, ti pri rasti gotovo ne bo pomagalo. Včasih rast traja nekoliko dlje. Mnogih navad ne moremo odpraviti čez noč. Mogoče je ta stvar le vrh ledene gore in spodaj se skrivajo še druge težave. Te boš premagoval korak za korakom.

Če vso svojo energijo usmeriš v to, česar NE BOŠ več počel, postaneš lahka tarča neuspeha. Svojo pozornost raje usmeri na Jezusa in odnos ljubezni z njim. Energijo posvečaj temu, kar on želi, da počneš.

Ko imaš polno glavo misli na spolnost, zahvali se Bogu, da te je ustvaril kot zdravo spolno bitje. In nato se znova predaj Bogu in svojo spolnost izražaj na način, ki je njemu všeč.

Ne tolči se po glavi zaradi krivde, če ti ponovno spodleti. Glej na Jezusa. On je ta, ki odpušča. Daje nam moč, da rastemo in gremo naprej. Hudič nas hoče uničiti z občutki krivde. Želi, da se tolčeš po glavi. Hoče, da začneš verjeti, da si čista »zguba«.

Bog pa te ljubi tudi takrat, ko ti spodleti. Lahko ti pomaga postati močan in živeti izpolnjujoče življenje. Življenje, v katerem boš z veseljem in v miru lahko prakticiral samoobvladanje. Bog želi, da doživiš polnost njegove ljubezni. Želi, da se naučiš drugim izražati svojo ljubezen na način, ki vodi v bogato in polno življenje.

Moj odziv_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Osebne aktivnosti

1. Katere korake moraš narediti, če želiš v svojem življenju premagati samozadovoljevanje?

2. Če bi nekdo prišel in te prosil za nasvet, kako prenehati s samozadovoljevanjem, kaj bi mu lahko svetoval?

Bog te ljubi in želi, da doživljaš njegovo ljubezen na globok in pristen način. Bližnji odnos z Jezusom ti lahko prinese bogato in polno življenje, ponuja ti veliko več kot samozadovoljevanje.

Bog ima načrt tudi za zadovoljitev tvojih potreb na področju spolnosti. Mogoče v tem trenutku nimaš pojma, kako to namerava uresničiti. Če si pripravljen mu slediti — biti njegov učenec — te bo usmerjal in ti pomagal, da rasteš.

Stopati v odnose z drugimi je včasih malo tvegano in kdaj tudi boleče. Bog ti želi pomagati, da rasteš in postajaš dober prijatelj tudi za druge. Zmožen je v tvoje življenje pripeljati dobre prijatelje. Vendar pa moraš skleniti, da bo Jezus vedno na prvem mestu in da boš svoje potrebe zadovoljeval na način, ki mu ugaja.

STOP: Ko opraviš vse aktivnosti predvidene pri tej nalogi, prosi učitelja za podpis.

Učiteljev podpis:_____

* * * * * * * * * * * **Priporočeno branje** * * * * * * * * * * *

Dve knjigi avtorjev Walterja in Ingrid Trobisch: My Beautiful Feeling *(Moj čudovit občutek)* govori izključno o samozadovoljevanju. Living with Unfulfilled Desires *(Življenje neizpolnjenih želja)* obravnava samozadovoljevanje in druga področja povezana s spolnostjo. (Intervarsity Press). Obe knjigi sta na voljo v zbirki z naslovom The Complete Works of Walter Trobisch *(Zbrana dela Walterja Trobisha).*

Sexual Solitaire *(Pasjansa spolnosti)* letak, ki ga je izdala organizacija Wayout, Box 2829, Hollywood, CA 90028. Gre za izvrsten članek o samozadovoljevanju, ki je poln dobrih in praktičnih idej.