Niechaj cnota ozdabia wasze myśli

Spis treści

Wprowadzenie 1
Wypełnianie swego życia światłem 2
Unikanie i opieranie się ciemności 3
Znajdowanie siły, by porzucić grzech . . . 5
Pomaganie innym. 10
Z mocą Pana 12
Dodatkowe źródła 13

Wydane przez
Kościół Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich
© 2006 Intellectual Reserve, Inc.
Wszelkie prawa zastrzeżone
Printed in Germany

Zatwierdzenie wersji angielskiej: 1/06
Zatwierdzenie do tłumaczenia: 1/06
Tłumaczenie z: *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*
Polish

Wprowadzenie

Małżeństwo między mężem i żoną jest centralną częścią planu szczęścia naszego Ojca Niebieskiego. Fizyczna bliskość jest świętym składnikiem relacji małżeńskich. Dzięki niej dzieci mogą przychodzić na świat w rodzinach, a małżonkowie mogą stawać się sobie bliżsi przez całe życie.

Przeciwnik próbuje udaremnić plan szczęścia Pana poprzez sugestie, że fizyczna bliskość służy wyłącznie osobistemu zaspokojeniu. Pornografia zachęca do tego niszczącego i egoistycznego nastawienia. Pornografia ukazuje lub opisuje ludzkie ciało czy zachowanie seksualne w sposób wzbudzający doznania takiej właśnie natury. Można ją znaleźć w materiałach pisanych (także powieściach romantycznych), na fotografiach, w filmach, na wirtualnych obrazach, w grach video, internetowych „czatach", erotycznych rozmowach telefonicznych, w muzyce i wszelkich innych mediach. Jest ona narzędziem przeciwnika.

Możesz stawić opór przeciwnikowi, gdy uczysz się o ewangelii Jezusa Chrystusa i stosujesz jej zasady w swoim życiu. Jeżeli pozwolisz, by „cnota nieprzerwanie [ozdabiała twoje] myśli" (NiP 121:45), twoja wiedza, siła i moc będą wzrastać. Możesz nosić Jego podobiznę wyrytą na twoim obliczu i zrodzić się Mu duchowo. (zob. Alma 5:14).

Wypełnianie swego życia światłem

Tym, którzy podążają za Nim, Zbawiciel Jezus Chrystus obiecuje: „Całe wasze ciała będą wypełnione światłem, i nie będzie w was ciemności” (NiP 88:67; zob. także 3 Nefi 13:22–23). Wypełnij swoje życie prawdą, prawością, pokojem i wiarą. Nie będzie miejsca na pornografię i inne źródła duchowej ciemności, jeśli wypełnisz swe życie dobrem.

Starszy Robert D. Hales z Kworum Dwunastu Apostołów zauważył: „Światło i ciemność nie mogą współistnieć w tym samym miejscu i czasie. Światło rozprasza ciemność. Gdy jest obecne, ciemność usuwa się i znika. Co ważniejsze — ciemność nie może zaćmić światła, chyba że to światło zmniejszymy lub zgasimy” (w: Conference Report, kwiec. 2002, str. 80–81 lub *Liahona,* lipiec 2002, str. 70).

Gdy modlisz się i studiujesz pisma święte z prawdziwym zamiarem, pragnąc poznać, zrozumieć i podążać za Panem, wtedy wypełniasz swoje życie światłem. Zrozumiesz, że słowo Boga odnosi „większy skutek [...] niż jakikolwiek inny sposób” (Alma 31:5). Zrozumienie prawdziwej doktryny pomoże ci zmienić nastawienie i postępowanie.

Udział w spotkaniach kościelnych i przyjmowanie sakramentu, święcenie dnia Sabatu, post i płacenie dziesięciny pomoże ci być wolnym od ciemności świata (zob. NiP 59:9). Odpowiednia muzyka i pozytywne obrazy wizualne będą zaproszeniem Ducha do twojego życia.

Wzmocni cię także regularne oddawanie Bogu czci i służba w świątyni. Prezydent Gordon B. Hinckley mówił

o wzbogacających skutkach przebywania w świątyni: „Uczyńcie swym zwyczajem chodzenie do domu Pana. Nie ma lepszego sposobu, aby zapewnić sobie właściwe życie, niż obecność w świątyni. To odepchnie zło pornografii” (w: Conference Report, kwiec. 2005, str. 109 lub *Liahona*, maj 2005, str. 103).

W miarę jak będziesz przybliżać się do Pana, twoje zachowanie i twoja prawdziwa natura będą stawać się bardziej podobne do zachowania i natury Chrystusa. Poprzez osobiste nawrócenie do ewangelii Jezusa Chrystusa nauczysz się „nie [mieć] więcej pragnienia czynienia zła, lecz pragnienie czynienia zawsze dobra” (Mosjasz 5:2).

Unikanie i opieranie się ciemności

Podobnie jak pewne wpływy wypełniają twą duszę światłem, inne przynoszą mrok. Jeśli nie jesteś czujny, ten mrok najczęściej pojawia się stopniowo, prawie niedostrzegalnie.

Pornografia może być druzgocąca. Pobłażanie jej pozbawi cię towarzystwa Ducha Świętego. Zaciemni twój umysł. Ona będzie osłabiać, a w końcu może zniszczyć małżeństwo i życie rodzinne. Ci, którzy jej ulegają, wkrótce czują się wyobcowani, niegodni i nieakceptowani

przez Boga, siebie samych i innych. Stają się ludźmi skoncentrowanymi na sobie i są w mniejszym stopniu zdolni do tego, by cieszyć się zdrowymi i prawymi relacjami z innymi ludźmi. Tracą cenny czas i pieniądze, narażają na szwank swoją pozycję w Kościele i zmniejszają własną zdolność do służenia innym.

Niektóre materiały, które nie są jednoznacznie pornograficzne, mimo to mogą wypełniać twoje życie mrokiem i pozbawiać cię duchowej siły. Programy telewizyjne, zdjęcia, filmy, piosenki i książki często traktują rozwiązłość i niewierność jak coś powszechnego, pociągającego i śmiesznego. Unikaj wszystkiego, co oddala Ducha Świętego od twojego życia.

Zdrowe zajęcia pomogą tobie i twojej rodzinie zbliżyć się do siebie nawzajem i do Pana. Ogranicz czas, który przeznaczasz na oglądanie telewizji, gry video i zabawę z komputerem. Ustal standardy twojego udziału w tych zajęciach, takie jak używanie Internetu w ograniczonym zakresie w określonych celach.

Gdy określasz, co powinno znaleźć miejsce w twoim życiu, zadawaj pytania takie jak:

- Czy to zaprasza Ducha Świętego?
- Czy to sprawia, że jestem mądrzejszy lub podniesiony na duchu?
- Czy to jest w harmonii z wzorcami ewangelii? (Porównaj to z trzynastą Zasadą Wiary).
- Czy to wysoko ceni czystość moralną, wierność i rodziny?

Ci, którzy promują pornografię, są napastliwi w poszukiwaniu nowych użytkowników, zwłaszcza w Internecie. Wielokrotnie używają zwodniczych praktyk. Czasem treści pornograficzne możesz napotkać mimowolnie. Jeśli tak się stanie, natychmiast się wycofaj. Oprzyj się ciemności. Nie pozwól jej, by stała się częścią twojego życia. Nie rozpamiętuj jej. Możesz wybrać kontrolę nad swymi myślami i skierować je na inne tory.

Znajdowanie siły, by porzucić grzech

Jeżeli w jakimkolwiek stopniu uległeś już pornografii, możesz się zatrzymać. Posiadasz wolną wolę, by decydować o swoich myślach i działaniach. Przeciwnik mógł zwodzić cię w przeszłości, ale ostateczny wybór należy do ciebie. Możesz ponownie otrzymać moc Ducha dla swego życia. By to uczynić, musisz przede wszystkim wiedzieć, że Odkupiciel cię kocha. On posiada moc, by ci pomóc. Zmarł, by zapłacić za grzechy wszystkich, którzy pokutują i podążają za Nim. Gdy pokutujesz, możesz korzystać z Jego Zadośćuczynienia, by zyskać nadzieję i siłę. Pamiętaj słowa Apostoła Pawła: „Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie" (List do Filipian 4:13).

Nadzieja

Jeżeli bezskutecznie próbowałeś zerwać z pornografią, możesz czuć się zniechęcony. Szatan postara się wykorzystać twoje zniechęcenie, by próbować przekonać cię, że nie możesz przestać lub że Zadośćuczynienie cię nie dotyczy. To kłamstwa. Dzięki ofierze Zadośćuczynienia Jezusa Chrystusa możesz odpokutować i dokonać zmian. Pan obiecał, że „choć wasze grzechy będą czerwone jak szkarłat, jak śnieg zbieleją" (Ks. Izajasza 1:18).

Przyjmowanie odpowiedzialności i rozpoznanie usprawiedliwiania

Ludzie usprawiedliwiają grzech, mówiąc do siebie: „To nikogo nie krzywdzi", „Robię to tylko czasami" lub „To ostatni raz".

Jeśli uległeś pornografii, musisz zrozumieć prawdę o sobie samym i swoich czynach. Szukaj Boga w modlitwie, a On pomoże

ci szczerze przeanalizować swoje zachowanie i uważnie przyjrzeć się sobie i swoim usprawiedliwieniom. Gdy poznasz prawdę, „prawda [cię] wyswobodzi" (Ew. Jana 8:32). Pamiętaj, że jesteś dzieckiem Boga. Poprzez Zadośćuczynienie masz moc, by stać się takim jak On. Nigdy nie znajdziesz szczęścia w grzesznym zachowaniu. Wszelki kontakt z pornografią niszczy cię duchowo. Nie ryzykuj konsekwencji grzechu.

Pokuta i Zadośćuczynienie

Klucz do porzucenia pornografii znajduje się w pokucie i Zadośćuczynieniu Jezusa Chrystusa. Pokuta niesie siłę i nowe nastawienie do Boga, siebie samego i życia w ogólnym znaczeniu. Dzięki tej sile możesz odwrócić się od zła. Możesz całym sercem i wolą utożsamiać się z planem, jaki Bóg ma dla ciebie.

Zacznij od szczerej modlitwy i pokornie proś o pomoc. Twój Ojciec Niebieski może zwiększyć twoje pragnienie i siłę, gdy prosisz ze szczerą intencją, z mocnym postanowieniem zmiany. Pisma święte pomogą ci zrozumieć moc i miłość Boga. Twoja wiara wzrośnie poprzez Jego zdolność do wzmacniania cię i uwolnienia z tych pęt. Gdy porzucasz swe grzechy i wypełniasz przykazania Boga, wpływ Ducha powróci do twojego życia.

Zadośćuczynienie Jezusa Chrystusa niesie dwa potężne skutki: oczyszcza cię z grzechu i wzmacnia cię. Starszy Dallin H. Oaks z Kworum Dwunastu Apostołów wyjaśnił:

„Gdy osoba przeszła przez proces, który prowadzi do uzyskania — jak to określają pisma — skruszonego serca i pokornego ducha, Zbawiciel czyni coś więcej, niż oczyszczenie osoby z grzechu. On daje jej bądź jemu nową siłę. Nowa siła, którą otrzymujemy od Zbawiciela, jest nam niezbędna, by osiągnąć cel naszego obmycia z grzechu, czyli powrócić do naszego Ojca Niebieskiego. Aby być przyjętym do Jego obecności, musimy być bardziej niż czyści. Musimy także zostać przemienieni z osób słabych moralnie, które przekroczyły prawo, w osoby silne w wymiarze duchowym, które mogą zamieszkać w obecności Boga. Musimy, jak mówi pismo święte, '[stać] się [świętymi] poprzez zadośćuczynienie Chrystusa Pana' (Mosjasz 3:19). W świetle tego fragmentu oznacza to, że

człowiek, który odpokutował za grzechy, porzuci je (zob. NiP 58:43). Porzucenie grzechów oznacza coś więcej niż postanowienie, że nie będzie się ich powtarzać. Porzucenie grzechu oznacza fundamentalną przemianę" („Sins, Crimes, and Atonement", przemówienie skierowane do nauczycieli KSE, 7 lutego 1992, 12).

Wyznanie winy

Pokuta obejmuje wyznanie twoich grzechów przed Panem. On będzie „litościw [...] tym, co [...] wyznają [grzechy] w pokorze serc" (NiP 61:2; zob. także Mosjasz 26:29). Poważne przekroczenia przykazań wymagają wyznania ich przed przedstawicielem Pana w Kościele (w większości przypadków jest nim biskup). Niezamierzony kontakt z pornografią niekoniecznie wymaga wyznania go przed biskupem. Jednakże, jeśli świadomie szukasz kontaktu z pornografią lub wielokrotnie ulegałeś jej i usprawiedliwiałeś to, powinieneś porozmawiać o tym ze swoim biskupem.

Pomoc ze strony biskupa

Twój biskup troszczy się o twój duchowy dobrobyt. Chce ci pomóc. Możesz odczuwać niechęć do ujawnienia mu swego problemu związanego z pornografią. Możesz czuć się zakłopotany lub niepewny, czego możesz się spodziewać. Nie pozwól, aby twe lęki pozbawiły cię błogosławieństw pokuty. Twój biskup, poprzez Ducha, będzie w stanie zrozumieć twoje obawy i pomoże ci odpokutować. Może stać się wielkim sprzymierzeńcem.

Bądź szczery wobec swojego biskupa. Nie ukrywaj i nie umniejszaj swego grzechu. Twoja szczerość pomoże mu dostrzec rozmiar i powagę twojego problemu. Będzie on zachowywał wasze rozmowy w sekrecie.

Przerywanie cyklu uległości

Uleganie pornografii często przypomina cykl. Jeśli tkwisz w tym cyklu, możesz oddawać się niestosownym myślom, rozpamiętywać sceny i obrazy w odpowiedzi na nudę, samotność, ciekawość, stres, zniechęcenie czy konflikt. Stawiasz się wtedy w sytuacjach, które prowadzą do kontaktu z pornografią. Potem możesz czuć się zniechęcony i powtarzać ten cykl.

Możesz go przerwać, rozpoznając najwcześniejsze myśli i czynności, które prowadzą do kontaktu z pornografią, i przejmując nad nimi kontrolę. Zrozum swoje nawyki postępowania oraz wymówki i usprawiedliwienia. Im wcześniej usuniesz negatywne myśli, tym łatwiej unikniesz czynności, które po nich następują.

Najlepszymi rozwiązaniami będą te, które wprowadzisz po uzyskaniu rady od Pana, ale poniższe sugestie również mogą być pomocne:

- Pość i módl się o pomoc.
- Znajdź pozytywne zajęcia, które mogą wypełnić twój czas, takie jak: studiowanie pism świętych, ćwiczenia fizyczne lub rozmowa z członkiem rodziny czy przyjacielem.
- Zmień swoje otoczenie. Otocz się obrazami, muzyką i literaturą, które będą przywoływały dobre i podnoszące na duchu myśli. Unikaj środków przekazu, ludzi lub okoliczności, które były przyczyną twoich pokus w przeszłości. Rozważ możliwość odłączenia Internetu lub telewizji kablowej.
- Naucz się budujących metod rozwiązywania sporów, radzenia sobie z nudą lub innymi negatywnymi odczuciami.
- Zwierz się rodzicowi, współmałżonkowi lub innemu zaufanemu członkowi rodziny i szukaj ich wsparcia.

Twoje pragnienie zmiany musi być ogromne — potężniejsze niż pragnienie kontaktu z pornografią. Zamiast rozpamiętywać swoje zmaganie z pornografią, zastanów się nad najgłębszymi pragnieniami dotyczącymi twojego życia i życia twojej rodziny i skoncentruj się na osiąganiu tego, co dobre. Jezus Chrystus nauczał Swych

uczniów: „Światłem ciała jest oko. Jeśli tedy oko twoje jest zdrowe, całe ciało twoje jasne będzie” (Ew. Mateusza 6:22). Im bardziej napełnisz swoje życie dobrymi myślami i działaniami, tym mniej uwagi poświęcisz złu.

Możliwość pomocy profesjonalnej

Niektórzy ludzie mogą potrzebować dodatkowej pomocy, by zaprzestać kontaktu z pornografią. Uzależnienia bywają oznakami innych problemów. Twój biskup może odesłać cię do profesjonalnego doradcy, który może ci pomóc. Najlepiej będzie, jeśli znajdziesz takiego doradcę, który dobrze rozumie zasady ewangelii.

Pomaganie innym

Gdy dowiadujesz się, że członek rodziny lub przyjaciel oddaje się pornografii, możesz czuć się zrezygnowany, zdradzony lub zaniepokojony. W tej trudnej sytuacji możesz znaleźć siłę w radzie biskupa. Możesz również zechcieć poprosić godnego posiadacza kapłaństwa o błogosławieństwo kapłańskie. Nie powinieneś winić siebie za czyny innych. Każda osoba jest odpowiedzialna za własne postępowanie.

Możesz pomóc swojemu przyjacielowi lub członkowi rodziny poprzez stałe wzmacnianie własnej siły duchowej. Światło ewangelii w twoim życiu będzie podnosić ciebie i znacząco wpływać na rozproszenie ciemności w życiu tych, których kochasz. W miarę jak będziesz zabiegał o towarzystwo Ducha, Pan będzie cię prowadził. Postaraj się o Jego pomoc poprzez modlitwę, studiowanie pism świętych i uczęszczanie do świątyni.

Poniższe zasady również będą pomocne w kontaktach z twoim przyjacielem lub członkiem rodziny:

- Słuchaj z uwagą. Nie reaguj przesadnym zdziwieniem lub gniewem. Nie spiesz się z udzielaniem rad. Rozmawiaj z tą osobą poufnie i w sposób pełen miłości.

- Bądź miły i kochający, ale nie toleruj i nie przyłączaj się do niewłaściwych zachowań.
- Unikaj postawy krytycznej lub kontrolującej. Twój przyjaciel lub członek rodziny będzie mniej chętny do rozmowy o problemach, jeśli zareagujesz krytyką lub chęcią wymierzenia kary. Krytycyzm może skłaniać innych do ukrywania problemów, a nie do szukania pomocy.
- Wspieraj wysiłki zmierzające do odpokutowania. Wyrażaj swą wiarę w siłę twego przyjaciela lub członka rodziny. Módl się za nią lub niego. Pomóż jej lub jemu znaleźć rozwiązanie problemu, które może obejmować określone plany unikania pornografii i odpokutowania. Zachęć ją lub jego do rozmowy z biskupem.
- Chwal konkretne zalety i pozytywne działania.
- Rozmawiajcie wspólnie o sposobach oddalenia pokusy.
- Naucz się wybaczać.

Jeśli twój przyjaciel lub członek rodziny rozmawia z biskupem, a biskup nie nakłada na niego widocznej lub oczywistej kary, możesz mieć wrażenie, że ten problem nie został potraktowany odpowiednio poważnie. Zaakceptuj fakt, że biskup zdaje się na Ducha przy określaniu, co stanowić będzie najlepszą pomoc dla każdej osoby.

Z mocą Pana

Apostoł Paweł nauczał Efezjan, jak chronić siebie przed złem. „Przywdziejcie całą zbroję Bożą — pisał — abyście mogli ostać się przed zasadzkami diabelskimi. Gdyż bój toczymy nie z krwią i z ciałem, lecz z nadziemskimi władzami, ze zwierzchnościami, z władcami tego świata ciemności” (List do Efezjan 6:11–12).

Gdy założysz zbroję Bożą, będziesz chronił siebie i wzmacniał tych, których kochasz. Rozważ przykład Nefitów, wielokrotnie atakowanych przez potężnych wrogów. Za każdym razem, gdy Nefici wyruszali walczyć „z mocą Pana” — zwyciężali (zob. Słowa Mormona 1:14; Mosjasz 9:17; 10:10). Gdy polegasz na mocy Pana, danej ci przez Jego ofiarę Zadośćuczynienia, ty także możesz zwyciężać. Możesz otrzymać pokój, bezpieczeństwo i szczęście wynikające z bycia mocno zakorzenionym w ewangelii Jezusa Chrystusa.

Dodatkowe źródła

Zło pornografii

II List do Tymoteusza 3; 2 Nefi 26:22

Gordon B. Hinckley, „Tragiczne zło pośród nas", w: Conference Report, paźdz. 2004, str. 63–67 lub *Liahona*, listop. 2004, str. 59–62

Thomas S. Monson, „Pornography — The Deadly Carrier", w: Conference Report, paźdz. 1979, 95–98 lub *Ensign,* list. 1979, 66–67

Dallin H. Oaks, „Pornografia", w: Conference Report, kwiec. 2005, str. 91–95 lub *Liahona*, maj 2005, str. 87–90

Świętość ciała i bliskość fizyczna

I Ks. Mojżeszowa 1:26–27; Ks. Psalmów 8:3–5; I List do Koryntian 3:16–17; Alma 39:1–5; NiP 42:22; 88:15

Jeffrey R. Holland, „Personal Purity", w: Conference Report, paźdz. 1998, 98–102 lub *Ensign,* list. 1998, 75–78

Russell M. Nelson, „We Are Children of God", w: Conference Report, paźdz. 1998, 110–114 lub *Ensign,* list. 1998, 85–87

„Rodzina. Proklamacja dla świata", *Liahona*, paźdz. 1998, str. 24

Oddani wierze. Leksykon ewangelii (2004), Czystość moralna, str. 20–25

Pokuta i Zadośćuczynienie

Ew. Mateusza 11:28; Ew. Łukasza 15:7; Ew. Jana 3:16; 2 Nefi 2; 9; Alma 5;7; 22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3 Nefi 27; NiP 18:13;19:16–19

James E. Faust, „Zadośćuczynienie: nasza największa nadzieja", w: Conference Report, paźdz. 2001, 19–23 lub *Liahona*, stycz. 2002, str. 19–22

Boyd K. Packer, „Dotyk ręki Mistrza", w: Conference Report, kwiec. 2001, 27–30 lub *Liahona,* lip. 2001, 22–24

Richard G. Scott, „Ścieżka prowadząca do pokoju i radości", w: Conference Report, paźdz. 2000, 31–34 lub *Liahona*, stycz. 2001, str. 31–33

Oddani wierze. Leksykon ewangelii (2004), „Zadośćuczynienie Jezusa Chrystusa", str. 182–188; „Nadzieja", str. 76–78; „Pokuta", str. 107–111

Przezwyciężanie wpływów świata

List do Rzymian 13:12–14; II List do Tymoteusza 3; 2 Nefi 4:31; Moroni 7:12–19; NiP 11:12, Zasady Wiary 1:13

M. Russell Ballard, „Niech usłyszą nasze głosy", w: Conference Report, paźdz. 2003, 14–18 lub *Liahona*, list. 2003, str. 16–19

James E. Faust, „Moc panowania nad sobą", w: Conference Report, kwiec. 2000, str. 54–58 lub *Liahona*, lip. 2000, str. 52–55

Gordon B. Hinckley, „Be Ye Clean", w: Conference Report, kwiec. 1996, 65–71 lub *Ensign,* maj 1996, 46–49

Dallin H. Oaks, „Nie dajcie się zwieść", w: Conference Report, paźdz. 2004, 46–49 lub *Liahona*, list. 43–46

Boyd K. Packer, „Inspiring Music — Worthy Thoughts", w: Conference Report, paźdz. 1973, 24–25 lub *Ensign,* stycz. 1974, 25–28

Dla wzmocnienia młodzieży (2001), „Rozrywka i media", str. 17–19

Zobacz także www.combatingpornography.lds.org

KOŚCIÓŁ
JEZUSA CHRYSTUSA
ŚWIĘTYCH
W DNIACH OSTATNICH

POLISH
4 02004 60166 3
00460 166