
KREPOST NEK
RESI MISLI TVOJE

KAZALO

Uvod.	1
Ispunite svoj život svjetlom	2
Izbjegnite i odolite tami	3
Pronađite snage odreći se grijeha	4
Pomognite drugima	10
U snazi Gospodnjoj.	12
Dodatne okosnice	13

Izdavač

Crkva Isusa Krista svetaca posljednjih dana

© 2006. Intellectual Reserve, Inc.

Sva prava pridržana.

Printed in Germany.

Englesko izdanje odobreno: 1/06.

Pravo prevođenja odobreno: 1/06.

Naslov izvornika: *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*

Croatian



UVOD

Brak između muškarca i žene središnji je dio nauma sreće našeg Nebeskog Oca. Tjelesna intimnost sveti je dio bračnog odnosa. Omogućuje da se djeca rode u obitelji, te zbližava parove tijekom njihovog života.

Protivnik pokušava omesti Gospodinov naum sreće predlažući da je tjelesna intima samo za osobno zadovoljenje. Pornografija potiče ovu destruktivnu i sebičnu preokupaciju. Pornografija je bilo kakav materijal koji prikazuje ili opisuje ljudsko tijelo ili seksualno ponašanje na način koji potiče seksualne osjećaje. Može je se pronaći u pisanim materijalima (uključujući romantične novele), fotografijama, filmovima, elektroničkim slikama, video igrama, na internatskim 'chatovima', erotskim telefonskim razgovorima, glazbi ili putem bilo kojeg drugog medija. To je protivnikovo oruđe.

Možete se oduprijeti protivniku dok učite i primjenjujete evanđelje Isusa Krista u svojem životu. Dopustite li da »krepost... resi misli tvoje neprestance« (NiS 121:45) rast ćete u spoznaji, snazi i moći. Možete poprimiti njegovu sliku u svojem obličju i biti duhovno rođeni od njega (vidi Alma 5:14).

ISPUNITE SVOJ ŽIVOT SVJETLOM

Spasitelj Isus Krist obećao je onima koji ga slijede: »Cijelo će vam tijelo biti svjetlošću ispunjeno, i nikakve tame u vama neće biti« (NiS 88:67; vidi i 3. Nefi 13:22-23). Ispunite svoje tijelo istinom, pravednošću, mirom i vjerom. Kada ispunite svoj život dobrotom neće biti mjesta za pornografiju i druge izvore duhovne tame.

Starješina Robert D. Hales iz Zbora dvanaestorice apostola je zapazio: »Svjetlost i tama ne mogu zauzimati isti prostor u isto vrijeme. Svjetlost tjera tamu. Kada je svjetlo prisutno, tama je pokorena i mora otići. Još važnije, tama ne može pobijediti svjetlo ukoliko ono ne utrne i nestane« (Conference Report, travanj 2002., 80-81; ili *Ensign*, svibanj 2002., 70).

Dok se molite i proučavate Sveta pisma, tražeći da znate, razumijete i slijedite Gospodina, ispunjavate svoj život svjetlom. Otkrit ćete kako Božja riječ ima »snažniji učinak« na vas

»negoli... bilo što« (Alma 31:5).

Razumijevanje istinitog nauka pomoći će vam promijeniti vaše stavove i razmišljanja.

Prisustvovanje crkvenim sastancima i blagovanje sakramenta, održavanje Šabata svetim, post i plaćanje desetine pomoći će vam održati se slobodnima od tame svijeta (vidi NiS 59:9).

Prikladna glazba i nadahnjujuće vizualne slike prizvat će Duha u vaš život.

Isto će vas ojačati redovito štovanje i služenje u hramu. Predsjednik Gordon B. Hinckley govorio je o ojačavajućim učincima odlaska u hram: »Neka vam odlazak u dom Gospodnji bude običaj.



Ne postoji bolji način da živite pravilno od odlaska u hram. To će istisnuti zla pornografije« (Conference Report, travanj 2005., 109; ili *Ensign*, svibanj 2005., 102).

Dok se približavate Gospodinu vaše će ponašanje i sama priroda postupno postati više kristolika. Kroz osobno obraćenje na evanđelje Isusa Krista naučit ćete »više sklonosti nema[ti] činiti zlo, već neprestance dobro činiti« (Mosija 5:2).

IZBJEGNITE I ODOLITE TAMI

Upravo kao što neki utjecaji ispunjavaju vašu dušu svjetlom, drugi donose tamu. Ova tama najčešće dolazi postupno, gotovo neprimjetno, ako niste oprezni.

Pornografija može biti razarajuća. Zadovoljavanje pornografijom može vas lišiti pratnje Svetog Duha. Pomutit će vam um. Oslabiti će, a na posljetku može i uništiti brak i obiteljski život. Oni koji se prepuštaju pornografiji uskoro se osjećaju otuđeno, te neprihvatljivo Bogu, samima sebi i drugima. Postaju egocentrični i manje sposobni uživati u zdravim i pravednim međusobnim odnosima s drugima. Trate dragocjeno vrijeme i novac, ugrožavaju svoju poziciju u Crkvi i umanjuju svoju sposobnost služenja drugima.



Neki materijali koji nisu eksplicitno pornografski još uvijek mogu ispuniti vaš život s tamom i lišiti vas duhovne snage. Televizijski programi, slike, filmovi, pjesme ili knjige često se prema nečednosti i nevjernosti odnose kao da su uobičajeni, privlačni i zabavni. Izbjegavajte sve što tjera Duha Svetog iz vašeg života.

Zdrave aktivnosti pomoći će vama i vašoj obitelji približiti se jedni drugima i Gospodu. Ograničite vrijeme koje provodite gledajući televiziju, igrajući računalne igrice i koristeći računala za zabavu. Postavite mjerila za vaše sudjelovanje u tim aktivnostima poput ograničenja korištenja interneta u određene svrhe.

Kada odlučujete što uključiti u svoj život, postavite pitanja poput:

- Priziva li to Duha Svetog?
- Pomaže li mi to osjećati se podučeno ili nadahnuo?
- Je li to u skladu s evanđeoskim mjerilima? (Usporedite to s trinaestim člankom vjere.)
- Kako se vrednuju krepost, vjernost i obitelji?

Oni koji promoviraju pornografiju agresivni su u svojoj potrazi za novim korisnicima, posebice na internetu. Često primjenjuju varljive metode. Ponekad možete nenamjerno naletjeti na pornografski materijal. Ako vam se to dogodi, odmah se maknite od toga. Opirite se tami. Nemojte dopustiti da postane dio vašeg života. Ne zadržavajte se na tome. Možete odabrati kontrolirati svoje misli i preusmjeriti ih.

PRONAĐITE SNAGE ODREĆI SE GRIJEHA

Ukoliko ste se već upustili u pornografiju, možete prestati. Imate slobodu odabrati svoje misli i djela. Možda vas je prije protivnik zaveo, no vi imate konačan izbor. Možete ponovno

steći snagu Duha u vašem životu. Kako biste to učinili prvo morate znati da vas Otkupitelj voli. On ima moć pomoći vam. Umro je kako bi platio za grijehе svih koji se obrate i slijede ga. Dok se kajete možete se osloniti na moć njegovog pomirenja za nadu i snagu. Sjetite se riječi apostola Pavla: »Sve mogu u [Kristu] koji mi daje snagu« (Filipljanima 4:13).

Nada

Ukoliko ste pokušali prestati s pornografijom, ali niste bili uspješni, možete se osjećati obeshrabreni. Sotona će pokušati iskoristiti vašu obeshrabrenost nastojeći vas uvjeriti da ne možete prestati ili da se pomirenje ne odnosi na vas. To su laži. Zbog pomirbene žrtve Isusa Krista možete se obratiti i promijeniti. Gospodin je obećao da »budu l' [nam] grijesi kao grimiz, pobijeljet će poput snijega« (Izaija 1:18).

Prihvatanje odgovornosti i prepoznavanje racionaliziranja

Pojedinci racionaliziraju grijeh govoreći si: »ne škodi nikome«, »činim to samo povremeno« ili »ovo je posljednji put«.

Upustite li se u pornografiju morate prepoznati istinu o sebi i svojim djelima. Tražite Gospodina kroz molitvu i on će vam pomoći iskreno razmotriti vaše ponašanje te jasno sagledati sebe i svoju racionaliziranje. Kada spoznate istinu »istina će vas osloboditi« (Ivan 8:32). Sjetite se da ste dijete Božje. Kroz pomirenje imate moć postati poput njega. Nikada nećete pronaći sreću u grešnom ponašanju. Svako zbližavanje s pornografijom oštećuje vas duhovno. Ne riskirajte posljedice grijeha.





Pokajanje i pomirenje

Ključ odricanja pornografije nalazi se u obraćenju i pomirenju Isusa Krista. Obraćenje donosi snagu i novi stav prema Bogu, sebi i životu općenito. Kroz tu snagu možete se okrenuti od zla. Možete uskladiti svoje srce i volju s Božjim naumom za vas.

Započnite iskrenom molitvom i ponizno tražite pomoć. Vaš Nebeski Otac može vam povećati vašu želju i ojačati vas kada tražite s pravom nakanom, s čvrstim opredjeljenjem za promjenom. Sveta pisma će vam pomoći razumjeti Božju moć i ljubav. Vaša vjera u njegovu sposobnost da vas ojača i oslobodi ovog ropstva uvećat će se. Kad prestanete griješiti i počnete obdržavati Božje zapovijedi, utjecaj Duha vratit će se u vaš život.

Pomirenje Isusa Krista ima dva moćna učinka: čisti vas od grijeha i jača vas. Starješina Dallin H. Oaks iz Zbora dvanaestorice apostola je objasnio:

»Kada je osoba prošla proces kojeg Sveta pisma nazivaju ‘srce skršeno i duh raskajan’, Spasitelj čini više od samog čišćenja osobe od grijeha. Također, njemu ili njoj daje novu snagu. Nova snaga koju primamo od Gospoda ključna je kako bismo spoznali svrhu našeg čišćenja od grijeha, a to je vratiti se našem Nebeskom Ocu. Da bismo bili primljeni u njegovu nazočnost moramo biti više nego čisti. Moramo biti promijenjeni od moralno slabe osobe koja je prestupila zakon u snažnu osobu s duhovnim stavom kako bismo boravili u Božjoj nazočnosti. Moramo, kao što Sveta pisma kažu, ‘posveti[ti]... se pomirenjem Krista Gospodina’ (Mosija 3:19). To je ono o čemu Sveta pisma govore u svojem objašnjenju da će osoba koja se obratila od grijeha okaniti ih se (vidi NiS 58:43). Okaniti se grijeha više je od odluke ne ponoviti ih. Okaniti se grijeha uključuje temeljne promijene« (»Sins, Crimes, and Atonement« [Grieh, zločin i pokajanje], govor održan pred vjerskim nastavnicima Crkvenog obrazovnog sustava, 7. veljače 1992., 12).

Ispovijed

Obraćenje uključuje priznavanje vaših grijeha Gospodu. On će biti »milosrdan... prema onima koji priznaju grijehe svoje srcem poniznim« (NiS 61:2; vidi i Mosija 26:29). Ozbiljni prijestupi zahtijevaju priznanje Gospodinovim predstavnicima u Crkvi (u većini slučajeva biskupu). Nenamjerna susret s pornografijom ne zahtijeva priznanje vašem biskupu. Međutim, tražite li pornografiju namjerno, opetovano uživajte u njoj ili racionalizirate njezino korištenje, trebali biste porazgovarati o tome sa svojim biskupom.

Pomoć vašeg biskupa

Vaš biskup brine se o vašoj duhovnoj dobrobiti. Želi vam pomoći. Možda se nećete osjećati voljni otkriti mu svoj problem s pornografijom. Možda će vas biti sram ili nećete biti sigurni što očekivati. Nemojte dopustiti svojim strahovima da vas liše blagoslova pokajanja. Kroz Duha vaš biskup može razumjeti vaše brige i pomoći će vam obratiti se. Može vam postati veliki saveznik.



Budite iskreni s vašim biskupom. Ne skrivajte i ne umanjujte svoj grijeh. Vaša iskrenost pomoći će mu razumjeti opseg i ozbiljnost vašeg problema. On će čuvati vaše razgovore povjerljivima.

Prekidanje ciklusa upuštanja u grijeh

Uživanje u pornografiji često se dešava u ciklusima. Ukoliko se nalazite u tom ciklusu, vjerojatno se bavite neprikladnim mislima, prizorima i slikama kao odgovor na dosadu,

usamljenost, znatiželju, stres, obeshrabrenje ili sukob. Tada se postavljate u situaciju koja vas vodi prema pornografiji. Poslije se osjećate obeshrabreno i ponavljate ciklus.

Taj ciklus možete prekinuti prepoznavanjem i kontroliranjem najranijih misli i djela koja vode prema pornografiji. Shvatite svoje obrasce ponašanja te svoje isprike i racionaliziranja. Što ranije zamijenite negativne misli lakše ćete izbjeći djela koja ih slijede.

Najbolja rješenja bit će ona koja razvijete dok se savjetujete s Gospodinom, no i ovi prijedlozi mogu pomoći:

- postite i moliti za pomoć;
- prepoznajte pozitivne aktivnosti koje mogu okupirati vaše vrijeme, poput proučavanja Svetih pisama, vježbanja ili razgovaranja s članom obitelji ili prijateljem;
- promijenite svoju okolinu; okružite se slikama, glazbom i literaturom koja će potaknuti dobre i nadahnjujuće misli; izbjegavajte medije, ljude ili okruženja koja su vas ranije dovodila u iskušenje. Razmislite o isključivanju interneta ili televizije;
- naučite konstruktivne načine odgovora na sukobe, dosadu ili druge negativne osjećaje;
- pouzdajte se i tražite podršku roditelja, supružnika ili drugih članova obitelji kojima vjerujete.

Vaša želja za promjenom treba biti snažna, snažnija od vaše želje za pornografijom. Razmotrite svoje iskrene želje za vaš život i život vaše obitelji, i usredotočite se na postizanje dobrog umjesto da se bavite s vašim bitkama s pornografijom. Isus Krist je podučio svoj učenike: »Oko je svjetiljka tijelu. Zato, bude li ti oko zdravo, čitavo će ti tijelo biti u svjetlu« (Matej 6:22). Što više ispunjavate svoj život s dobrim mislima i djelima, tim manje ćete pridavati pažnje zlu.

Dostupnost profesionalne pomoći

Neki ljudi trebaju dodatnu pomoć u odricanju od pornografije. Ovisnosti su ponekada simptomi drugih problema. Vaš biskup može vam preporučiti profesionalnog savjetnika koji vam može pomoći. Najbolje je ako pronađete savjetnika koji ima dobro razumijevanje evanđeoskih načela.

POMOGNITE DRUGIMA

Možda ćete se osjećati obeshrabreno, izdano ili uznemireno saznate li da član obitelji ili prijatelj uživa u pornografiji. U tim teškoćama trebate pronaći snagu dok se savjetujete sa svojim biskupom. Možda ćete željeti zatražiti i svećenički blagoslov od dostojnog obnašatelja svećeništva. Ne trebate se okrivljavati za postupke drugih. Svaka je osoba odgovorna za svoje ponašanje.

Možete pomoći prijatelju ili članu obitelji nastavljajući povećavati vlastitu duhovnu snagu. Svjetlo evanđelja u vašem životu uzdignut će vas i učiniti puno da rastjera tamu u životima onih koje volite. Gospodin će vas voditi dok tražite vodstvo Duha. Tražite njegovu pomoć kroz molitvu, proučavanje Svetih pisma i posjete hramu.

Sljedeća načela isto će vam pomoći u komunikaciji s vašim prijateljem ili članom obitelji:

- pažljivo slušajte. Ne reagirajte šokiranošću ili ljutnjom. Ne požurujte s davanjem savjeta. Razgovarajte s osobom na povjerljiv način pun ljubavi;
- budite ljubazni i puni ljubavi, no nemojte tolerirati ili pridruživati se neprikladnom ponašanju;

- izbjegavajte kritiziranje ili kontroliranje. Vaš prijatelj ili član obitelji bit će manje sklon raspravljati o problemu odgovorite li na kritički ili kazneni način. Kritika može natjerati druge da sakriju probleme umjesto da traže pomoć;
- podržite napore u obraćenju. Izrazite povjerenje u svojeg prijatelja ili člana obitelji. Molite se za njega ili nju. Pomognite njemu ili njoj pronaći rješenje za problem, uključujući točne planove izbjegavanja pornografije i obraćenje. Potaknite njega ili nju da razgovaraju s biskupom;
- pohvalite posebnu snagu i pozitivna djela;
- zajedno razgovarajte o načinima uklanjanja kušnje;
- naučite praštati.

Ukoliko vaš prijatelj ili član obitelji razgovara s biskupom i biskup ne odredi vidljivu ili očiglednu kaznu, možda ćete se osjećati kao da se problem ne shvaća ozbiljno. Shvatite da se biskup oslanja na Duha kako bi odredio koja je najbolja pomoć za svaku osobu.





U SNAZI GOSPODNJOJ

Apostol Pavao podučavao je Efežane kako se zaštititi od zla. »Obucite se u bojnu opremu Božju«, napisao je, »da se možete suprotstaviti đavolskim napadima! Jer naša borba nije protiv krvi i tijela, nego protiv Poglavarstava, protiv Vlasti, protiv Vrhovnika ovoga mračnog svijeta« (Efežanima 6:11-12).

Kada odjenete bojnu opremu Božju zaštitit ćete sebe i ojačati svoje voljene. Razmotrite primjer Nefijaca koje je često napadao moćan neprijatelj. Svaki puta kada su Nefijci išli u boj »u snazi Gospodnjoj« prevladali su (vidi Riječi Mormonove 1:14; Mosija 9:17; 10:10). Kad se oslanjate na snagu Gospodnju, danu kroz njegovu pomirbenu žrtvu, i vi možete biti slavodobitni. Možete primiti mir, sigurnost i sreću što ste čvrsto ukorijenjeni u evanđelju Isusa Krista.

DODATNE OKOSNICE

Zla pornografije

2. Timoteju 3; 2. Nefi 26:22

Gordon B. Hinckley, "A Tragic Evil among Us" (Tragično zlo među nama), Conference Report, listopad 2004., 63-67; ili *Ensign*, studeni 2004., 59-62

Thomas S. Monson, »Pornography - The Deadly Carrier« (Pornografija - smrtonosni prijenosnik), Conference Report, listopad 1979., 95-98; ili *Ensign*, studeni 1979., 66-67

Dallin H. Oaks, »Pornography« (Pornografija), Conference Report, travanj 2005., 91-95; ili *Ensign*, svibanj 2005., 87-90

Svetost tijela i tjelesne intimnosti

Postanak 1:26-27; Psalmi 8:3-5; 1. Korinćanima 3:16-17; Alma 39:1-5; NiS 42:22; 88:15

Jeffrey R. Holland, »Personal Purity« (Osobna čistoća), Conference Report, listopad 1998., 98-102; ili *Ensign*, studeni 1998., 75-78

Russell M. Nelson, »We Are Children of God« (Mi smo djeca Božja), Conference Report, listopad 1998., 110-114; ili *Ensign*, studeni 1998., 85-87

»Obitelj: Proglas svijetu«, *Ensign*, studeni 1995., 102

Odani vjeri: Evanđeoska okosnica (2004.), »Krepost«, 50-55

Pokajanje i pomirenje

Matej 11:28; Luka 15:7; Ivan 3:16; 2. Nefi 2; 9; Alma 5; 7; 22:1-27; 34:32-33; 36; 39; 3. Nefi 27; NiS 18:13; 19:16-19

James E. Faust, »The Atonement: Our Greatest Hope« (Pomirenje: naša najveća nada), Conference Report, listopad 2001., 19-23; ili *Ensign*, studeni 2001., 18-20

- Boyd K. Packer, »The Touch of the Master's Hand« (Dodir Gospodinove ruke), Conference Report, travanj 2001., 27-30; ili *Ensign*, svibanj 2001., 22-24
- Richard G. Scott, »The Path to Peace and Joy« (Put k miru i radosti), Conference Report, listopad 2000., 31-34; ili *Ensign*, studeni 2000., 25-27
- Odani vjeri: Evanđeoska okosnica* (2004.), »Pomirenje Isusa Krista«, 113-119; »Nada«, 74-76; »Obraćenje«, 92-94

Nadvladavanje svjetovnih utjecaja

- Rimljanima 13:12-14; 2. Timoteju 3; 2. Nefi 4:31; Moroni 7:12-19; NiS 11:12; Članci vjere 1:13
- M. Russell Ballard, »Let Our Voices Be Heard« (Nek' se čuju naši glasovi), Conference Report, listopad 2003., 14-18; ili *Ensign*, studeni 2003., 16-19
- James E. Faust, »The Power of Self-Mastery« (Moć samokontrolne), Conference Report, travanj 2000., 54-58; ili *Ensign*, svibanj 2000., 43-45
- Gordon B. Hinckley, »Be Ye Clean« (Čisti budite), Conference Report, travanj 1996., 65-71; ili *Ensign*, svibanj 1996., 46-49
- Dallin H. Oaks, »Be Not Deceived« (Ne dajte se prevariti), Conference Report, listopad 2004., 46-49; ili *Ensign*, studeni 2004., 43-46
- Boyd K. Packer, »Inspiring Music - Worthy Thoughts« (Nadahnujuća glazba - dostojne misli), Conference Report, listopad 1973., 24-25; ili *Ensign*, siječanj 1974., 25-28
- Za snagu mladih* (2001.), »Zabava i mediji«, 17-19
- Vidi i www.combatingpornography.lds.org

CRKVA
ISUSA KRISTA
SVETACA
POSljednjih DANA



CROATIAN



00460 119