
LA VIRTÙ ADORNI
I TUOI PENSIERI



SOMMARIO

Introduzione	1
Riempite la vostra vita di luce	2
Evitate e resistete alle tenebre	3
Cercate la forza di abbandonare il peccato	5
Aiutate il prossimo	10
Nella forza del Signore	12
Ulteriori testi di riferimento	13

Publicato dalla
Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni
© 2006 Intellectual Reserve, Inc.
Tutti i diritti riservati
Printed in the United States of America

Testo inglese approvato: 1/06
Approvato per la traduzione: 1/06
Traduzione di *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*
Italian



INTRODUZIONE

Il matrimonio tra l'uomo e la donna è il cardine del piano di felicità del nostro Padre celeste. L'intimità fisica rappresenta una parte sacra del matrimonio. Essa permette ai bambini di nascere nelle famiglie e avvicina le coppie nel corso della loro vita.

L'avversario cerca di vanificare il piano di felicità del Signore suggerendoci che l'intimità fisica è solo un mezzo di gratificazione personale. La pornografia incoraggia questo concetto egoistico e distruttivo. La pornografia è qualsiasi rappresentazione o descrizione del corpo umano o della condotta sessuale fatta in modo da suscitare eccitazione sessuale. Essa può presentarsi sotto forma di letteratura (inclusi i romanzi rosa), fotografie, film, immagini digitali, videogiochi, chat rooms dell'Internet, conversazioni telefoniche erotiche, musica o altro. È uno strumento dell'avversario.

Imparando e applicando il vangelo di Gesù Cristo nella vostra vita, potrete resistere all'avversario. Se permetterete alla virtù di adornare i vostri pensieri (vedere DeA 121:45), crescerete in conoscenza, forza e potere. Potrete ottenere la Sua immagine sul vostro volto e rinascere spiritualmente da Dio (vedere Alma 5:14).

RIEMPITE LA VOSTRA VITA DI LUCE

Il Signore Gesù Cristo promise a coloro che Lo seguono: «Tutto il vostro corpo sarà riempito di luce, e non vi saranno tenebre in voi» (DeA 88:67; vedere anche 3 Nefi 13:22–23). Riempite la vostra vita con la verità, la rettitudine, la pace e la fede. Nel riempire la vostra vita di bontà, non vi sarà spazio per la pornografia e altre fonti di tenebre spirituali.

L'anziano Robert D. Hales, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, osservò: «La luce e le tenebre non possono occupare lo stesso spazio contemporaneamente. La luce dissipa le tenebre. Quando la luce è presente, le tenebre sono vinte e devono andarsene. Cosa ancora più importante, le tenebre non possono avere la meglio sulla luce a meno che questa non diminuisca o svanisca» (Conference Report, aprile 2002, 80–81; o *Liahona*, luglio 2002, 78).

Potete riempire la vostra vita di luce quando pregate e studiate le Scritture con intento reale, cercando di conoscere, capire e seguire il Signore. Scoprirete che la parola di Dio ha su di voi un «effetto più potente... di qualsiasi altra cosa» (Alma 31:5). La comprensione della vera dottrina vi aiuterà a cambiare le vostre abitudini e i vostri atteggiamenti.

Frequentare le riunioni della Chiesa e prendere il sacramento, santificare la domenica, digiunare e pagare la decima vi aiuterà a tenervi liberi dalle tenebre del mondo (vedere DeA 59:9). La musica appropriata e le immagini edificanti inviteranno lo Spirito nella vostra vita.

Il culto e il servizio regolare nel tempio vi rafforzeranno. Il presidente



Gordon B. Hinckley ha parlato degli effetti fortificanti che scaturiscono dal frequentare il tempio: «Prendete l'abitudine di andare alla casa del Signore. Frequentare il tempio è il modo migliore per essere sicuri di vivere rettamente. Spazzerà via il male della pornografia» (Conference Report, aprile 2005, 109; o *Liahona*, maggio 2005, 103).

Nell'avvicinarvi al Signore, il vostro atteggiamento e la vostra natura diventerà gradualmente più simile a quella di Cristo. Durante la vostra personale conversione al vangelo di Gesù Cristo, imparerete a «non [avere] più alcuna disposizione a fare il male, ma a fare continuamente il bene» (Mosia 5:2).

EVITATE E RESISTETE ALLE TENEBRE

Proprio come alcune influenze riempiono la vostra anima di luce, altre portano le tenebre. Queste tenebre, spesso, sopraggiungono lentamente e, se non siete vigili, in modo quasi impercettibile.

La pornografia può essere devastante. L'indugiare in essa vi priverà della compagnia dello Spirito Santo. Essa offuscherà la vostra mente. Indebolirà il matrimonio ed eventualmente distruggerà la vita familiare. Coloro che vi indugiano si sentono isolati, indegni e inaccettabili dal Signore, da loro stessi e dagli altri.



Essi diventano egoisti e meno in grado di avere rapporti costruttivi e retti con gli altri. Essi sprecano soldi e tempo prezioso, mettono a rischio la loro appartenenza alla Chiesa e diminuiscono la loro abilità di servire gli altri.

Alcuni materiali che non sono esplicitamente pornografici possono in ogni modo riempire la vostra vita di tenebra e privarvi di potere spirituale. I programmi televisivi, le fotografie, i film, le canzoni e i libri spesso considerano la lussuria e l'infedeltà quali pratiche comuni, desiderabili e divertenti. Evitate qualsiasi cosa che allontani lo Spirito Santo da voi.

Le sane attività ricreative aiuteranno voi e la vostra famiglia ad avvicinarsi gli uni agli altri e al Signore. Limitate il tempo passato a guardare la televisione, a giocare ai videogiochi e ad usare il computer per intrattenervi. Fissatevi delle norme riguardo al vostro coinvolgimento in queste attività, come ad esempio usare l'internet per degli scopi specifici.

Nel decidere che cosa volete includere nella vostra vita, porgetevi domande del tipo:

- Invita lo Spirito Santo?
- Mi fa sentire edificato e sollevato?
- È in armonia con le norme del Vangelo? (Confrontatelo con il tredicesimo articolo di fede).
- Come vengono considerate la castità, la fedeltà e la famiglia?

Coloro che promuovono la pornografia sono accaniti nella ricerca di nuovi consumatori, specialmente nell'internet. Essi spesso impiegano tattiche ingannevoli. Potrà capitarvi a volte di trovare del materiale pornografico senza volerlo. Se ciò succede, allontanatevi immediatamente. Resistete a queste tenebre. Non lasciate che ciò diventi una parte della vostra vita. Non soffermatevi su di essa. Potete scegliere di controllare i vostri pensieri e dove indirizzarli.

CERCATE LA FORZA DI ABBANDONARE IL PECCATO

Se in qualche maniera state già avendo a che fare con la pornografia, potete smettere. Avete il libero arbitrio di controllare i vostri pensieri e azioni. L'avversario ha potuto sviarvi nel passato, ma voi potete prendere la scelta finale. Potete riottenere il potere dello Spirito nella vostra vita. Per farlo, dovete prima di tutto sapere che il vostro Redentore vi ama. Egli ha il potere di aiutarvi. Egli è morto per pagare per i peccati di tutti coloro che si pentono e Lo seguono. Nel pentirvi, potrete ricevere speranza e forza dal potere della Sua espiazione. Ricordate le parole dell'apostolo Paolo: «Io posso ogni cosa in Colui che mi fortifica» (Filippesi 4:13).



Speranza

Se avete provato ad abbandonare la pornografia ma senza successo, potreste sentirvi scoraggiati. Satana proverà a sfruttare il vostro scoraggiamento cercando di convincervi che non potete smettere oppure che l'espiazione non si applica al vostro caso. Queste sono solo bugie. Grazie al sacrificio espiatorio di Gesù Cristo, potete pentirvi e cambiare. Il Signore ha promesso che «quand'anche i vostri peccati fossero come lo scarlatto, diventeranno bianchi come la neve» (Isaia 1:18).

Prendetevi le vostre responsabilità e riconoscete le vostre razionalizzazioni.

Le persone razionalizzano il peccato dicendo a se stesse che «non fa male a nessuno», «lo faccio solo occasionalmente» oppure che «questa è l'ultima volta».



Se indugiate nella pornografia, dovete riconoscere la verità riguardo a voi stessi e alle vostre azioni. Cercate il Signore attraverso la preghiera ed Egli vi aiuterà ad esaminare onestamente il vostro atteggiamento e a vedere chiaramente voi stessi e le vostre razionalizzazioni. Quando conoscerete la verità, «la verità vi farà liberi» (Giovanni 8:32). Ricordatevi che siete figli di Dio. Grazie all'espiazione, avete il potere di diventare come Lui. Non sarete mai felici avendo un comportamento peccaminoso. Qualsiasi coinvolgimento con la pornografia vi danneggia spiritualmente. Non rischiate le conseguenze del peccato.

Il pentimento e l'Espiazione

La chiave per abbandonare la pornografia si trova nel pentimento e nell'espiazione di Gesù Cristo. Il pentimento dona forza e un atteggiamento diverso verso Dio, noi stessi e la vita in generale. Grazie a questa forza potrete volgere le spalle al male. Potrete allineare il vostro cuore e volere, con il piano di Dio per voi.

Iniziate con una preghiera sincera e, umilmente, chiedete aiuto. Il vostro Padre celeste può aumentare il vostro desiderio e forza quando lo chiedete con intento reale, con un impegno reale di cambiare. Le Scritture vi aiuteranno a comprendere il potere e l'amore di Dio. La vostra fede aumenterà nella Sua abilità di rafforzarvi e di liberarvi da questa schiavitù. Nell'abbandonare i vostri peccati e obbedendo ai comandi di Dio, l'influenza dello Spirito ritornerà nella vostra vita.

L'espiazione di Gesù Cristo ha due potenti effetti: vi purifica dal peccato e vi rafforza. L'anziano Dallin H. Oaks, membro del Quorum dei Dodici Apostoli, spiegò:

«Quando una persona è passata attraverso il processo che porta alla condizione che le Scritture chiamano avere un cuore spezzato e uno spirito contrito, il Salvatore non si limita a purificare quella persona dal peccato. Egli le dà anche una nuova forza. Questa nuova forza è indispensabile per realizzare lo scopo della purificazione, che è quello di ritornare dal nostro Padre celeste. Per essere ammessi alla Sua presenza, dobbiamo

essere più che puri. Dobbiamo anche essere cambiati da persone moralmente deboli che hanno peccato a persone forti che hanno una statura spirituale tale da poter dimorare alla presenza di Dio. Dobbiamo, come dicono le Scritture, diventare santi «tramite l'espiazione di Cristo, il Signore» (Mosia 3:19). Questo è ciò che le Scritture intendono dire quando spiegano che una persona che si è pentita dei suoi peccati «li abbandonerà» (vedere DeA 58:43). Abbandonare i peccati è qualcosa di più della decisione di non commetterli di nuovo. L'abbandono comporta un cambiamento fondamentale nell'individuo» («Sins, Crimes, and Atonement», discorso tenuto agli insegnanti di religione del CES il 7 febbraio 1992, 12).

Confessione

Il pentimento include la confessione dei peccati al Signore. Il Signore è «misericordioso verso coloro che confessano i loro peccati con cuore umile» (DeA 61:2; vedere anche Mosia 26:29). Le trasgressioni più serie richiedono la confessione ad uno dei rappresentanti del Signore nella Chiesa (di solito il

vescovo). Un incontro non intenzionale con la pornografia potrebbe non richiedere una confessione al vescovo. Tuttavia, se ricercate intenzionalmente la pornografia, se indugiate in essa ripetutamente oppure se ne razionalizzate l'uso, dovrete discutere la faccenda con il vostro vescovo.

Aiuto da parte del vostro vescovo

Il vostro vescovo si preoccupa del vostro benessere spirituale. Egli vuole aiutarvi. Potreste essere riluttanti a confessare i vostri problemi con la pornografia a lui. Potreste sentirvi imbarazzati o insicuri di cosa aspettarvi. Non permettete alle vostre paure



di privarvi delle benedizioni del pentimento. Attraverso lo Spirito, il vostro vescovo può comprendere i vostri dubbi e vi aiuterà a pentirvi. Egli può divenire un grande alleato.

Siate onesti con il vostro vescovo. Non nascondete o sminuite i vostri peccati. La vostra onestà lo aiuterà a capire l'estensione e la serietà del vostro problema. Egli manterrà la vostra conversazione confidenziale.

Interrompere il ciclo dell'indulgenza

L'indugiare nella pornografia spesso segue un ciclo. Se siete parte di questo ciclo, potreste soffermarvi su pensieri, scene o immagini inappropriate quale conseguenza della noia, solitudine, curiosità, stress, scoraggiamento o conflitti. Allora vi ponete in situazioni che portano alla pornografia. Successivamente potreste sentirvi scoraggiati e ripetere il ciclo.

Voi potete interrompere questo ciclo identificando e controllando i pensieri e le azioni iniziali che vi conducono alla pornografia. Cercate di capire le vostre abitudini, le scuse e le razionalizzazioni. Se rimpiazzate subito i pensieri negativi sarà molto più semplice evitare le azioni che li seguono.

Le soluzioni migliori saranno quelle che svilupperete consigliandovi con il Signore, ma questi suggerimenti possono aiutarvi:

- Digiunate e pregate per ricevere aiuto.
- Identificate attività positive che possano occupare il tempo come studiare le Scritture, fare ginnastica o parlare con un amico o un familiare.
- Cambiate l'ambiente che vi circonda. Circondatevi con immagini, musica e letteratura che possano ispirare pensieri buoni e edificanti. Evitate i media, le persone o gli ambienti che vi hanno tentato nel passato. Prendete in considerazione di scollegare l'internet o il cavo della televisione.
- Individuate modi costruttivi per rispondere ai conflitti, noia o altri sentimenti negativi.
- Cercate e confidate nel sostegno di un genitore, di un coniuge o di un altro familiare fidato.

Il vostro desiderio di cambiare deve essere potente, più potente del desiderio per la pornografia. Ponderate i vostri desideri più sinceri per la vostra vita e la vita della vostra famiglia, concentratevi sul compimento di cose buone invece che sulla difficoltà con la pornografia. Gesù Cristo ha insegnato ai Suoi discepoli: «La lampada del corpo è l'occhio. Se dunque l'occhio tuo è sano, tutto il tuo corpo sarà illuminato» (Matteo 6:22). Riempiendo la vostra vita con pensieri e attività buone darete minor attenzione al male.

La possibilità di un aiuto professionale

Alcune persone possono avere bisogno di un ulteriore aiuto per abbandonare la pornografia. Le dipendenze sono spesso sintomi di altri problemi. Il vostro vescovo può indirizzarvi a un counselor professionista che può aiutarvi. La cosa migliore è trovare un counselor che abbia una comprensione dei principi del Vangelo.

AIUTATE IL PROSSIMO

Se sapete che un familiare o un amico è coinvolto con la pornografia, potreste sentirvi scoraggiati, traditi o oppressi. Consigliandovi con il vostro vescovo potrete trovare la forza di superare queste difficoltà. Potreste anche richiedere una benedizione del sacerdozio da parte di un sacerdote degno. Non dovrete incolparvi per le azioni degli altri. Ogni persona è responsabile della propria condotta.

Potete aiutare i vostri amici o familiari solo se continuerete ad aumentare la vostra forza spirituale. La luce del Vangelo nella vostra vita vi innalzerà e farà molto per dissipare le tenebre nella vita di coloro che amate. Mentre cercherete la compagnia dello Spirito, il Signore vi guiderà. Cercate il Suo aiuto tramite la preghiera, lo studio delle Scritture e frequentando il tempio.

I seguenti principi vi aiuteranno quando interagirete con gli amici o i familiari:

- Ascoltate attentamente. Non rispondete con rabbia o shock. Non abbiate fretta di dare consigli. Parlate con la persona in modo affettuoso e confidenziale.
- Siate affettuosi e gentili, ma non tollerate o affiancate atteggiamenti inappropriati.
- Evitate di criticare e di controllare. I vostri amici o i familiari saranno meno inclini a discutere i loro problemi se rispondete in modo critico e punitivo. La critica può spingere gli altri a nascondere i problemi invece di ricercare aiuto.
- Sostenete gli sforzi di pentirsi. Esprimate fiducia verso i vostri amici e i familiari. Pregate per lui o per lei. Aiutateli a trovare una soluzione per risolvere il problema, includendo un piano specifico per evitare la pornografia e pentirsi. Incoraggiate lui o lei a parlare con il vescovo.
- Complimentatevi per gli sforzi e le azioni positive.
- Parlate insieme di modi per eliminare le tentazioni.
- Imparate a perdonare.

Se i vostri amici o familiari parlano con un vescovo ed egli non impone una punizione visibile o ovvia, voi potreste avere il pensiero che il problema sia preso alla leggera. Riconoscete il fatto che il vescovo si appoggia allo Spirito per determinare ciò che aiuterà maggiormente una persona.





NELLA FORZA DEL SIGNORE

L'apostolo Paolo insegnò agli Efesini come proteggersi dal male. «Rivestitevi della completa armatura di Dio», egli scrisse, «onde possiate star saldi contro le insidie del diavolo; Poiché il combattimento nostro non è contro sangue e carne, ma contro i principati, contro le potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebre» (Efesini 6:11–12).

Nel rivestirvi dell'armatura di Dio, proteggerete voi e rafforzerete i vostri cari. Considerate l'esempio dei Nefiti, i quali furono frequentemente attaccati da potenti nemici. Ogni volta che i Nefiti uscivano in battaglia «nella forza del Signore», essi prevalevano (vedere Parole di Mormon 1:14; Mosia 9:17; 10:10). Affidandovi alla forza del Signore, garantita dal Suo sacrificio espiatorio, anche voi potete essere vittoriosi. Potete ricevere la pace, la sicurezza e la felicità che derivano dall'essere saldi nel vangelo di Gesù Cristo.

ULTERIORI TESTI DI RIFERIMENTO

Il male della pornografia

2 Timoteo 3; 2 Nefi 26:22

Gordon B. Hinckley, «Il male tragico in mezzo a noi», Conference Report, ottobre 2004, 63–67; o *Liahona*, novembre 2004, 59–62

Thomas S. Monson, «La pornografia: il portatore mortale», Conference Report, ottobre 1979, 95–98; o *La Stella*, maggio 1980, 105–108

Dallin H. Oaks, «La pornografia», Conference Report, aprile 2005, 91–95; o *Liahona*, maggio 2005, 87–90

La santità del corpo e l'intimità fisica

Genesi 1:26–27; Salmi 8:3–5; 1 Corinzi 3:16–17; Alma 39:1–5; DeA 42:22; 88:15

Jeffrey R. Holland, «La purezza personale», Conference Report, ottobre 1998, 98–102; o *La Stella*, gennaio 1999, 89–92

Russell M. Nelson, «Siamo figli di Dio», Conference Report, ottobre 1998, 110–114; o *La Stella*, gennaio 1999, 101–103

«La famiglia: un proclama al mondo», *La Stella*, gennaio 1996, 116–117

Siate fedeli: riferimenti per lo studio del Vangelo [2004], «Castità», 32–36.

Il pentimento e l'Espiazione

Matteo 11:28; Luca 15:7; Giovanni 3:16; 2 Nefi 2; 9; Alma 5; 7; 22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3 Nefi 27; DeA 18:13; 19:16–19

James E. Faust, «L'Espiazione: la nostra più grande speranza», Conference Report, ottobre 2001, 19–23; o *Liahona*, gennaio 2002, 19–22

Boyd K. Packer, «Il tocco della mano del Maestro»,
Conference Report, aprile 2001, 27–30; o *Liahona*,
luglio 2001, 25–28

Richard G. Scott, «La via che conduce alla pace e alla gioia»,
Conference Report, ottobre 2000, 31–34; o *Liahona*,
gennaio 2001, 31–33

Siate fedeli: riferimenti per lo studio del Vangelo [2004],
«Espiazione di Gesù Cristo», 57–63; «Speranza», 176–178;
«Pentimento», 116–120

Vincere le influenze del mondo

Romani 13:12–14; 2 Timoteo 3; 2 Nefi 4:31; Moroni 7:12–19;
DeA 11:12; Articoli di Fede 1:13

M. Russell Ballard, «Facciamo udire la nostra voce»,
Conference Report, ottobre 2003, 14–18; o *Liahona*,
novembre 2003, 16–19

James E. Faust, «Il potere dell'autocontrollo», Conference
Report, aprile 2000, 54–58; o *Liahona*, luglio 2000, 52–55

Gordon B. Hinckley, «Siate puri», Conference Report,
aprile 1996, 65–71; o *La Stella*, luglio 1996, 50–53

Dallin H. Oaks, «Non v'ingannate», Conference Report,
ottobre 2004, 46–49; o *Liahona*, novembre 2004, 43–46

Boyd K. Packer, «Inspiring Music—Worthy Thoughts»,
Conference Report, ottobre 1973, 24–25; o *Ensign*,
gennaio 1974, 25–28

Per la forza della gioventù (2001), «Divertimenti e mezzi di
comunicazione», 17–19

Vedere anche www.combatingpornography.lds.org

CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI

ITALIAN

