
QUE A VIRTUDE
ADORNE TEUS
PENSAMENTOS

ÍNDICE

Introdução	1
Preencher a Vida com Luz.	2
Evitar e Resistir às Trevas.	3
Encontrar Forças para Abandonar o Pecado	5
Ajudar os Outros	10
Na Força do Senhor.	12
Recursos Adicionais.	13

Publicado por
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
© 2006 Intellectual Reserve, Inc.
Todos os direitos reservados
Impresso no Brasil

Aprovação do Inglês: 1/06
Aprovação da tradução: 1/06
Tradução de *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*
Portuguese



INTRODUÇÃO

O casamento entre o homem e a mulher é fundamental no plano de felicidade de nosso Pai Celestial. A intimidade física é uma parte sagrada do casamento. Permite que os filhos nasçam em uma família e mantém a proximidade dos cônjuges por toda a vida.

O adversário procura frustrar o plano de felicidade do Senhor sugerindo que a intimidade física tem como único propósito garantir a satisfação pessoal. A pornografia incentiva essa preocupação destrutiva e egoísta. Ela descreve ou representa o corpo humano ou o ato sexual de forma a estimular os desejos sexuais. Pode ser encontrada em material escrito (incluindo romances), fotografias, filmes, imagens eletrônicas, jogos eletrônicos, salas de bate papo da Internet, conversas telefônicas eróticas, música ou qualquer outro meio de comunicação. Ela é uma ferramenta do adversário.

Ao aprender e aplicar o evangelho de Jesus Cristo em sua vida, você poderá resistir ao adversário. Se permitir que “a virtude adorne [seus] pensamentos incessantemente” (D&C 121:45), crescerá em conhecimento, força e poder. Receberá “Sua imagem em [seu] semblante” e [nascerá] espiritualmente de Deus” (ver Alma 5:14).

PREENCHER A VIDA COM LUZ

O Salvador Jesus Cristo promete àqueles que O seguem: “(...) todo o vosso corpo se encherá de luz e em vós não haverá trevas” (D&C 88:67; ver também 3 Néfi 13:22–23). Preencha sua vida com verdade, retidão, paz e fé. Se você preencher a vida com o que é bom, não haverá lugar para a pornografia e outras fontes de trevas espirituais.

O Élder Robert D. Hales, do Quórum dos Doze, observou: “A luz e as trevas não podem ocupar o mesmo espaço ao mesmo tempo. A luz afasta as trevas. Quando a luz está presente, as trevas são vencidas e precisam partir. Mais importante, as trevas não podem conquistar a luz a menos que a luz seja reduzida ou se afaste” (Conference Report, abril de 2002, pp. 80–81; Ensign, maio de 2002, p. 70).

Você preenche a vida com luz ao orar e estudar as escrituras com real intenção, buscando conhecer, entender e seguir ao Senhor. Perceberá que a palavra de Deus tem um “efeito mais

poderoso” sobre você “do que (...) qualquer outra coisa” (Alma 31:5). Entender a doutrina verdadeira vai ajudá-lo a mudar suas atitudes e seu comportamento.

Assistir às reuniões da Igreja e tomar o sacramento, guardar o Dia do Senhor, jejuar e pagar o dízimo vão ajudá-lo a manter-se livre da escuridão do mundo (ver D&C 59:9). A música adequada e gravuras edificantes convidarão o Espírito para sua vida.

A adoração regular e o serviço no templo também vão fortalecê-lo. O Presidente Gordon B. Hinckley falou a respeito dos efeitos fortalecedores da frequência ao templo: “(...) adquiram



o hábito de ir à casa do Senhor. Não há melhor forma de garantir uma vida adequada sem a frequência ao templo. Isso sobrepujará os males da pornografia (...)” (*A Liahona*, maio de 2005, p.103).

Ao aproximar-se do Senhor, seu comportamento e natureza vão gradualmente torná-lo mais semelhante a Cristo. Por intermédio da conversão pessoal ao evangelho de Jesus Cristo, aprenderá a “não [ter] mais disposição para praticar o mal, mas, sim, de fazer o bem continuamente” (Mosias 5:2).

EVITAR E RESISTIR ÀS TREVAS

Assim como algumas influências iluminam a alma, outras trazem as trevas. Essas trevas vêm, muito freqüentemente, de forma gradual e quase imperceptível, caso não esteja atento.

A pornografia pode ser devastadora. A indulgência a ela fará com que perca a companhia do Espírito Santo. Isso trará trevas a sua mente. Poderá enfraquecer e até mesmo destruir seu casamento e vida familiar. Aqueles que toleram a pornografia sentem-se alienados, indignos e inaceitáveis a Deus, a si mesmos e aos outros. Tornam-se egoístas e menos capazes de desfrutar um relacionamento saudável e reto com outras pessoas. Desperdiçam tempo e dinheiro valiosos, colocam em



risco sua situação como membros da Igreja e reduzem sua habilidade de servir ao próximo.

Alguns materiais que não são explicitamente pornográficos podem ainda assim trazer as trevas e privá-lo de força espiritual. Programas de televisão, gravuras, filmes, músicas e livros frequentemente tratam o pecado sexual e a infidelidade como se fossem comuns, atraentes e divertidos. Evite qualquer coisa que o distancie do Espírito Santo.

Atividades salutares vão ajudá-lo e a sua família a aproximarem-se uns dos outros e do Senhor. Limite o tempo despendido em frente à televisão, com jogos de vídeo game e com o uso do computador para diversão. Determine limites para participar dessas atividades, como restringir o uso da Internet a propósitos específicos.

Ao determinar o que incluirá em sua vida, faça perguntas como as que se seguem:

- Convida o Espírito Santo?
- Faz com que eu me sinta edificado ou elevado espiritualmente?
- Está em harmonia com os padrões do evangelho? (Compare com a terceira regra de fé.)
- Que valor é dado à castidade, fidelidade e aos valores familiares?

Aqueles que promovem a pornografia são agressivos na procura de novos usuários, especialmente na Internet. Frequentemente, utilizam-se de estratégias enganadoras. Pode-se ocasionalmente encontrar material pornográfico involuntariamente. Caso isso aconteça, fuja imediatamente. Resista às trevas. Não permita que se tornem parte de sua vida. Não lhes dê atenção. Você pode escolher controlar os pensamentos e redirecioná-los.

ENCONTRAR FORÇAS PARA ABANDONAR O PECADO

Se já estiver envolvido com a pornografia em qualquer grau, ainda assim você poderá parar. Você tem o arbítrio para escolher seus pensamentos e ações. O adversário pode tê-lo enganado no passado, mas a escolha final é sua. Você pode reconquistar a força do Espírito em sua vida. Para fazê-lo, será necessário, acima de tudo, saber que o Redentor o ama e tem poder para ajudá-lo. Ele morreu para pagar pelos pecados de todos os que se arrependem e O seguem. Por intermédio da Expição de Cristo, poderá encontrar esperança e força ao se arrepender. Lembre-se das palavras do Apóstolo Paulo: “Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13).



Esperança

Se você tentou livrar-se da pornografia mas não obteve sucesso, poderá ser acometido de desânimo. Satanás procurará aproveitar-se desse desânimo tentando convencê-lo de que não é capaz de parar ou que a Expição não se aplica a você. Isso é mentira. Por causa do sacrifício expiatório de Jesus Cristo, você pode arrepender-se e mudar. O Senhor prometeu: “(...) ainda que os vossos pecados sejam como a escarlata, eles se tornarão brancos como a neve” (Isaías 1:18).

Admitir a Culpa e Reconhecer a Racionalização

As pessoas racionalizam o pecado quando dizem a si mesmas: “Não estou machucando a ninguém”, “só faço isso de vez em quando”, ou, “esta é a última vez”.



Se você se envolveu com pornografia, precisa reconhecer a verdade sobre si mesmo e suas ações. Procure o Senhor por meio da oração e Ele o ajudará a examinar seu comportamento honestamente e ver a si mesmo e a suas racionalizações com clareza. Quando você conhece a verdade, “a verdade [o] [liberta]” (João 8:32). Lembre-se de que é filho de Deus. Por intermédio da Expição, você tem o poder de tornar-se como Ele. Nunca encontrará a felicidade vivendo no pecado. Qualquer envolvimento com a pornografia vai causar-lhe danos espirituais. Não se arrisque a sofrer as conseqüências do pecado.

O Arrependimento e a Expição

A chave para abandonar a pornografia encontra-se no arrependimento e na Expição de Jesus Cristo. O arrependimento traz força e uma nova atitude em relação a Deus, a si mesmo e à vida em geral. Por meio dessa força, você pode desviar-se do mal. Sintoneze o coração e sua vontade no plano que Deus tem para sua vida.

Comece com uma oração sincera e peça ajuda humildemente. O Pai Celestial pode aumentar-lhe o desejo e a força quando você pede com real intenção, com um firme compromisso de mudar. As escrituras o ajudarão a entender o poder e amor de Deus. Sua fé na capacidade do Senhor de fortalecê-lo e libertá-lo da servidão crescerá. Ao renunciar ao pecado e obedecer aos mandamentos de Deus, a influência do Espírito retornará a sua vida.

A Expição de Jesus Cristo tem dois efeitos poderosos: purifica-o do pecado e fortalece-o. O Élder Dallin H. Oaks, do Quórum dos Doze, explicou:

“Quando uma pessoa experimenta o processo que as escrituras denominam um coração quebrantado e um espírito contrito, o Salvador faz mais do que purificá-la do pecado. Ele também lhe dá uma nova força. A nova força que recebemos do Salvador é essencial para compreendermos o propósito de sermos purificados do pecado, o qual é que retornemos à presença de nosso Pai Celestial. Para sermos admitidos a Sua presença, devemos ser mais do que limpos. Devemos também ser transformados de uma pessoa

moralmente fraca e transgressora em alguém com a estatura espiritual que nos permita habitar na presença de Deus. Devemos, conforme dizem as escrituras, '[tornar-nos] [santos] pela expiação de Cristo, o Senhor' (Mosias 3:19). É isso o que as escrituras querem dizer quando ensinam que uma pessoa arrependida de seus pecados vai abandoná-los (ver D&C 58:43). Abandonar os pecados é mais do que apenas decidir não mais os cometer. Abandonar os pecados envolve uma mudança total" (*Sins, Crimes, and Atonement*, de um discurso feito aos professores do SEI, 7 de fevereiro de 1992, p. 12).

A Confissão

Arreperder-se inclui confessar os pecados ao Senhor. Ele será "misericordioso para com aqueles que confessam seus pecados com o coração humilde" (D&C 61:2; ver também Mosias 26:29). Transgressões sérias requerem uma confissão aos representantes do Senhor na Igreja (o bispo, na maioria dos casos). Um encontro não intencional com pornografia não necessariamente requer que se confesse ao bispo. Entretanto, se procurá-la intencionalmente, ceder a ela ou racionalizar seu envolvimento com a pornografia, deverá discutir o assunto com o bispo.

A Ajuda do Bispo

O bispo importa-se com seu bem-estar espiritual. Ele quer ajudá-lo. Talvez se sinta relutante em expor a ele seu envolvimento com pornografia. Pode sentir-se envergonhado ou inseguro com o resultado da confissão. Não permita que seus temores o privem das bênçãos do arrependimento. Por meio do Espírito, o bispo será capaz de entender suas preocupações e ajudá-lo a arrepender-se. Ele pode tornar-se um grande aliado.



Seja honesto com o bispo. Não diminua a gravidade de seus pecados. Sua honestidade ajudará o bispo a entender a extensão e a seriedade do problema. Ele manterá a conversa confidencial.

Quebrar o Ciclo da Indulgência à Pornografia

A indulgência à pornografia geralmente ocorre em ciclos. Se você estiver preso a esses ciclos, poderá aceitar pensamentos, cenas e imagens impróprios como resposta à monotonia, solidão, curiosidade, ao estresse, desânimo ou conflito. Em seguida, você coloca-se em situações que o levam a buscar a pornografia. Posteriormente, vai sentir-se desanimado e repetirá o ciclo.

Você pode quebrar o ciclo ao identificar e controlar logo de início os pensamentos e ações que o levam à pornografia. Entenda seus padrões de comportamento, desculpas e racionalizações. Quanto mais cedo substituir os pensamentos negativos mais facilmente evitará as atitudes que os seguem.

As melhores soluções serão aquelas que desenvolver ao aconselhar-se com o Senhor. No entanto, as sugestões a seguir poderão ajudá-lo:

- Jeje e ore para conseguir ajuda.
- Identifique atividades positivas que poderão ocupar-lhe o tempo, como estudar as escrituras, exercitar-se ou conversar com um membro da família ou amigo.
- Mude o ambiente a seu redor. Envolver-se com gravuras, música e literatura que inspirem pensamentos bons e edificantes. Evite a mídia, pessoas ou locais que o tentaram no passado. Cogite a possibilidade de cortar a Internet ou a televisão a cabo.
- Aprenda maneiras construtivas de responder a situações de conflito, monotonia ou outros sentimentos negativos.
- Procure a ajuda de um dos pais, do cônjuge ou de outro membro da família em quem confie.

Seu desejo de mudar deve ser forte—mais forte que o desejo pela pornografia. Reflita sobre os desejos que tem para sua vida e a vida de sua família e dê ênfase às boas obras que tem realizado,

em vez de dar extrema importância às dificuldades com a pornografia. Jesus Cristo ensinou aos discípulos: “A candeia do corpo são os olhos; de sorte que, se os teus olhos forem bons, todo teu corpo terá luz” (Mateus 6:22). Quanto mais preencher a vida com bons pensamentos e atividades, menos atenção dará ao mal.

A Eficácia da Ajuda Profissional

Algumas pessoas podem precisar de ajuda adicional para abandonar a pornografia. Esse vício algumas vezes é um sintoma de outros problemas. Seu bispo poderá encaminhá-lo a um conselheiro profissional que poderá ajudá-lo. O melhor seria encontrar um conselheiro que tenha um bom entendimento dos princípios do evangelho.

AJUDAR OS OUTROS

Talvez se sinta desapontado, traído ou magoado ao saber que um membro de sua família ou amigo está envolvido com pornografia. Se tiver essas dificuldades, poderá encontrar forças ao aconselhar-se com o bispo. Poderá também pedir uma bênção a um portador do sacerdócio digno. Não se culpe pelas atitudes dos outros. Cada pessoa é responsável por seus atos.

Você poderá ajudar seu amigo ou o membro da família se continuar a aumentar sua própria força espiritual. A luz do evangelho em sua vida o elevará e será de grande ajuda para dissipar as trevas na vida daqueles a quem ama. Ao procurar a companhia do Espírito, o Senhor vai guiá-lo. Peça Sua ajuda por meio da oração, do estudo das escrituras e da frequência ao templo.

Os princípios a seguir também vão ajudá-lo ao interagir com seu amigo ou o membro da família:

- Ouça-o atentamente. Não se mostre chocado ou com raiva. Não se apresse a aconselhá-lo. Fale com a pessoa de modo amoroso e que inspire confiança.

- Seja gentil, mas não tolere ou se associe ao comportamento impróprio.
- Evite criticá-lo ou mostrar-se controlador. A pessoa se mostrará menos propensa a discutir o problema se você reagir com críticas ou tentar puni-la. A crítica pode fazer com que as pessoas escondam o problema em vez de procurarem ajuda.
- Encoraje-o em seus esforços em busca do arrependimento. Demonstre confiança em seu amigo ou no membro da família. Ore por ele. Ajude-o a encontrar uma solução para o problema, incluindo planos específicos para evitar a pornografia e arrependê-se. Incentive-o a falar com o bispo.
- Elogie seus esforços e atitudes positivas.
- Fale com ele a respeito das maneiras de fugir da tentação.
- Aprenda a perdoar.

Se seu amigo ou o membro da família conversar com o bispo e não receber dele nenhuma punição visível ou óbvia, você talvez sentirá que o problema não foi levado a sério pelo bispo. Entenda que o bispo deve confiar no Espírito para determinar a melhor maneira de ajudar uma pessoa.





NA FORÇA DO SENHOR

O Apóstolo Paulo, ensinando ao povo de Éfeso como se proteger do mal, escreveu: “Revesti-vos de toda a armadura de Deus, para que possais estar firmes contra as astutas ciladas do diabo. Porque não temos que lutar contra a carne e o sangue, mas, sim, contra os principados, contra as potestades, contra os príncipes das trevas deste século (...)” (Efésios 6:11–12).

Ao revestir-se da armadura de Deus, você protegerá a si mesmo e fortalecerá aqueles a quem ama. Observe o exemplo dos nefitas que eram constantemente atacados por inimigos poderosos. Sempre que lutavam “com a força do Senhor”, os nefitas prevaleciam (ver Palavras de Mórmon 1:14; Mosias 9:17; 10:10). Ao confiar na força do Senhor, concedida por Seu sacrifício expiatório, você sairá vitorioso. Receberá a paz, segurança e felicidade de estar firmemente edificado no evangelho de Jesus Cristo.

RECURSOS ADICIONAIS

Os Males da pornografia

II Timóteo 3; 2 Néfi 26:22

Gordon B. Hinckley, “Um Mal Trágico entre Nós”, *A Liahona*, novembro de 2004, pp. 59–62.

Thomas S. Monson, “Pornografia—Inimigo Mortal”, *A Liahona*, março de 1980, p. 96.

Dallin H. Oaks, “Pornografia”, *A Liahona*, maio de 2005, pp. 87–90.

A santidade do corpo e da intimidade física

Gênesis 1:26–27; Salmos 8:3–5; I Coríntios 3:16–17; Alma 39:1–5; D&C 42:22; 88:15

Jeffrey R. Holland, “Pureza Pessoal”, *A Liahona*, janeiro de 1999, p. 89.

Russell M. Nelson, “Somos Filhos de Deus”, *A Liahona*, janeiro de 1999, p. 101.

“A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, janeiro de 1996, p. 110.

Sempre Fiéis: Tópicos do Evangelho (2004), “Castidade”, 38–42.

O Arrependimento e a Expição

Mateus 11:28; Lucas 15:7; João 3:16; 2 Néfi 2; 9; Alma 5; 7; 22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3 Néfi 27; D&C 18:13; 19:16–19.

James E. Faust, “A Expição: Nossa Maior Esperança”, *A Liahona*, janeiro de 2002, pp. 19–22.

Boyd K. Packer, “O Toque da Mão do Mestre”, *A Liahona*, julho de 2001, pp. 25–28.

Richard G. Scott, “O Caminho da Paz e Alegria”, *A Liahona*, janeiro de 2001, p. 31.

Sempre Fiéis: Tópicos do Evangelho (2004), “Expição de Jesus Cristo”, 77–83; “Esperança”, 71–73; “Arrependimento”, 18–22.

Sobrepular as influências do mundo

Romanos 13:12–14; II Timóteo 3; 2 Néfi 4:31; Morôni 7:12–19; D&C 11:12; Regras de Fé 1:13.

M. Russell Ballard, “Que Nossa Voz Seja Ouvida”, *A Liahona*, novembro de 2003, pp. 16–18.

James E. Faust, “Capacidade de Autocontrole”, *A Liahona*, julho de 2000, p. 52.

Gordon B. Hinckley, “Sede Puros”, *A Liahona*, julho de 1996, p. 47.

Dallin H. Oaks, “Para Que Não Sejais Enganados”, *A Liahona*, novembro de 2004, pp. 43–46.

Boyd K. Packer, “Wortly Thoughts (Boa Música, Bons Pensamentos)”, *Ensign*, janeiro de 1974, p. 25.

Para o Vigor da Juventude (2001), “Diversão e Mídia”, pp. 17–19.

Ver também www.combatingpornography.lds.org

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE

