
VIRTUTEA SĂ
ÎNFRUMUSEȚEZE
GÂNDURILE TALE

CUPRINS

Introducere	1
Umpleți-vă viața cu lumină	2
Evitați întunericul.	3
Să găsim tăria de a abandona păcatul . . .	4
Să-i ajutăm pe alții	10
Cu puterea Domnului.	12
Resurse suplimentare	13

Publicat de
Biserica lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă
© 2006 Intellectual Reserve, Inc.
Toate drepturile rezervate
Tipărit în Germania

Aprobarea versiunii în limba engleză: 1/06
Aprobarea traducerii: 1/06
Titlul original *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*
Romanian



INTRODUCERE

Căsătoria dintre un soț și soția lui este importantă pentru planul fericirii stabilit de Tatăl nostru Ceresc. Intimitatea fizică este o parte sacră a relațiilor de căsătorie. Ea permite copiilor să fie născuți în cadrul familiilor și aduce cuplurile mai aproape de-a lungul vieților lor.

Dușmanul încearcă să împiedice planul fericirii făurit de Domnul, sugerând că intimitatea fizică este doar pentru plăcerea personală. Pornografia încurajează această preocupare distructivă și egoistă. Pornografia zugrăvește sau descrie corpul uman sau comportamentul sexual într-un mod care dă naștere la dorințe sexuale. Poate fi găsită în materiale scrise (inclusiv romane sentimentale), fotografii, filme, imagini electronice, jocuri video, săli de internet, conversații telefonice erotice, muzică sau în oricare alt mediu. Ea este un instrument al adversarului.

Pe măsură ce învățați și aplicați Evanghelia lui Isus Hristos în viața dumneavoastră, veți putea rezista adversarului. Dacă veți lăsa „virtutea să înfrumusețeze, fără încetare, gândurile tale” (D&L 121:45), vă veți dezvolta cunoașterea, tăria și puterea. Veți primi imaginea Lui în înfățișarea voastră și veți fi născuți spiritual din El (vezi Alma 5:14).

SĂ VĂ UMPLEȚI VIAȚA CU LUMINĂ

Salvatorul Isus Hristos promite celor care Îl urmează: „Trupurile voastre se vor umple în întregime cu lumină și nu va fi întuneric în voi” (D&L 88:67; vezi, de asemenea, 3 Nefi 13:22-23). Umpleți-vă viața cu adevăr, dreptate, pace și credință. Pe măsură ce vă umpleți viața cu bunătate, nu va mai exista loc pentru pornografie și alte surse ale întunericului spiritual.

Vârstnicul Robert D. Hales, din Cvorumul Celor Doisprezece, a remarcat: „Lumina și întunericul nu pot ocupa același spațiu, în același timp. Lumina împrăștie întunericul. Când lumina este prezentă, întunericul este înfrânt și trebuie să plece. Ceea ce este mai important este faptul că întunericul nu poate înfrânge lumina, dacă lumina nu se reduce sau nu dispare” (*Liahona*, iulie 2002, „Din întuneric, în lumina Sa curată”, Robert D. Hales, paragrafele 10 și 11; sau *Ensign*, mai 2002, p. 70).

Vă umpleți viața cu lumină pe măsură ce vă rugați și studiați scripturile cu dorință sinceră, căutând să cunoașteți, să înțelegeți

și să-L urmați pe Domnul. Veți afla că, cuvântul lui Dumnezeu are „un efect cu mult mai puternic” asupra dumneavoastră „decât... orice altceva” (Alma 31:5). O înțelegere a doctrinei adevărate va schimba atitudinea și comportamentul dumneavoastră.

Participarea la adunările Bisericii și luarea din împărtășanie, ținerea zilei de Sabat sfântă, postul și plata zeciuiei, vă vor ajuta să rămâneți departe de întunericul lumii (vezi D&L 59:9). Muzica potrivită și imaginile vizuale înălțătoare vor invita Spiritul în viața dumneavoastră.

Venerarea și slujirea în mod regulat în templu vă vor întări, de asemenea. Președintele Gordon B. Hinckley a vorbit



despre efectele fortifiante ale prezenței la templu: „Stabiliți-vă obiceiul de a merge la Casa Domnului. Nu este cale mai bună de a asigura un mod corect de a trăi, decât aceea de a fi prezenți la templu. Se va învinge răul provocat de pornografie” (*Liahona*, mai 2005, „Cuvânt de încheiere”, Gordon B. Hinckley, paragraf 8; sau *Ensign*, mai 2005, p. 102).

Pe măsură ce vă apropiați de Domnul, comportarea și adevărata dumnezeoasă natură vor deveni, treptat, mult mai asemănătoare cu cea a lui Hristos. Prin convertirea personală la Evanghelia lui Isus Hristos, veți învăța să „nu mai avem înclinare să facem rău, ci să facem bine neîncetat” (Mosia 5:2).

SĂ EVITĂM ȘI SĂ ȚINEM PIEPT ÎNTUNERICULUI

Exact la fel cum unele influențe vă vor umple sufletul cu lumină, altele vor aduce întuneric. Acest întuneric, cel mai adesea, vine în mod gradat, aproape imperceptibil, dacă nu sunteți vigilenți.

Pornografia poate fi devastatoare. Indulgența față de ea vă va lipsi de compania Duhului Sfânt. Vă va întuneca mintea. Vă va slăbi și poate, în cele din urmă, să vă distrugă căsătoria și viața de familie. Aceia care o tratează cu indulgență, se simt în curând înstrăinați, nedemni și de neacceptat pentru Dumnezeu, pentru ei înșiși și pentru alții. Devin preocupați de sine și nu sunt capabili să se bucure de



relații sănătoase și drepte cu ceilalți. Irosec timp prețios și bani, își periclitează poziția în Biserică și își diminuează capacitatea de a-i sluji pe alții.

Unele materiale care nu sunt în mod evident pornografie, pot totuși să vă umple viața cu întuneric și să vă lipsească de tăria spirituală. Programele de televiziune, fotografiile, filmele, cântecele și cărțile tratează deseori lipsa de castitate și infidelitatea ca pe ceva obișnuit, atrăgător și amuzant. Evitați orice lucru care îndepărtează Duhul Sfânt din viața dumneavoastră.

Activități folositoare vă vor ajuta pe dumneavoastră și pe familia dumneavoastră să vă apropiați unul de altul și de Domnul. Limitați timpul pe care-l petreceți privind televizorul, jucând jocuri video și folosind calculatorul pentru distracție. Stabiliți-vă standarde pentru participarea dumneavoastră la aceste activități, cum ar fi folosirea internetului doar în anumite scopuri.

Pe măsură ce stabiliți ce să includeți în viața dumneavoastră, puneți-vă întrebări, cum ar fi:

- Invită aceasta Duhul Sfânt?
- Mă face aceasta să mă simt edificat sau înălțat spiritual?
- Este aceasta în conformitate cu standardele Evangheliei? (Comparați-o cu al treisprezecelea articol de credință).
- Cum sunt prețuite castitatea, fidelitatea și valorile familiei?

Aceia care fac reclamă pornografiei sunt agresivi în căutarea lor de noi utilizatori, în special pe internet. Folosesc în mod frecvent practici amăgitoare. Uneori, puteți întâlni unele materiale pornografice în mod neintenționat. Dacă vi se întâmplă aceasta, îndepărtați-vă imediat de ele. Rezistați acestui întuneric. Nu-i permiteți să devină o parte a vieții dumneavoastră. Nu insistați asupra aceluși lucru. Puteți alege să vă controlați gândurile și să le redirecționați.

SĂ GĂSIM TĂRIA DE A ABANDONA PĂCATUL

Dacă deja sunteți implicați în pornografie în orice fel, vă puteți opri. Aveți libertatea de a vă alege gândurile și faptele. Poate că

adversarul v-a înșelat în trecut, dar dumneavoastră puteți face alegerea finală. Puteți regăsi tăria Spiritului în viața dumneavoastră. Pentru a face aceasta, trebuie, mai înainte de toate, să știți că Mântuitorul dumneavoastră vă iubește. El are puterea de a vă ajuta. El a murit pentru a plăti pentru păcatele tuturor celor care se pocăiesc și Îl urmează. Vă puteți baza pe puterea ispășirii Lui pentru a avea speranță și tărie, atunci când vă pocăiți. Amintiți-vă cuvintele apostolului Pavel: „Pot totul în Hristos, care mă întărește” (Filipeni 4:13).

Speranța

Dacă ați încercat să renunțați la pornografie, dar nu ați reușit, vă puteți simți descurajați. Satana va încerca să exploateze descurajarea dumneavoastră, încercând să vă convingă că nu vă puteți opri sau că ispășirea nu are efect în cazul dumneavoastră. Acestea sunt minciuni. Datorită sacrificiului ispășitor al lui Isus Hristos, vă puteți pocăi și schimba. Domnul a promis: „De vor fi păcatele voastre cum e cârmâzul, se vor face albe ca zăpada” (Isaia 1:18).

Acceptați responsabilitatea și recunoașteți importanța unei judecăți sănătoase

Oamenii justifică păcatul, spunându-și: „nu rănește pe nimeni”, „fac asta doar ocazional” sau „aceasta este ultima dată”.

Dacă vă complaceți în pornografie, trebuie să recunoașteți adevărul despre dumneavoastră și despre faptele dumneavoastră. Căutați-L pe Domnul în rugăciune, iar El vă va ajuta să vă examinați comportamentul în mod onest, să vă vedeți în mod clar pe dumneavoastră și greșelile pe care le faceți. Când cunoașteți adevărul, „adevărul vă va face slobozi” (Ioan 8:32). Amintiți-vă că sunteți un copil al lui Dumnezeu. Prin ispășire aveți puterea de a deveni asemănători Lui. Niciodată nu veți găsi fericirea într-un





comportament plin de păcate. Orice implicare în pornografie vă dăunează din punct de vedere spiritual. Nu riscați să suferiți consecințele păcatului.

Pocăința și ispășirea

Cheia pentru a abandona pornografia se află în pocăință și în ispășirea lui Isus Hristos. Pocăința aduce tărie și o nouă atitudine față de Dumnezeu, față de noi înșine și față de viață, în general. Având această tărie, vă puteți îndepărta de rău. Inima și voința vă pot fi în armonie cu planul lui Dumnezeu pentru dumneavoastră.

Începeți cu o rugăciune sinceră și cereți umili ajutor. Tatăl dumneavoastră Ceresc vă poate crește dorința și tăria, când cereți cu dorință sinceră, cu hotărârea fermă de a vă schimba. Scripturile vă vor ajuta să înțelegeți puterea și dragostea lui Dumnezeu. Va crește credința dumneavoastră în puterea Lui de a vă întări și elibera din această sclavie. Pe măsură ce uitați de păcatele dumneavoastră și vă supuneți poruncilor lui Dumnezeu, influența Spiritului se va întoarce în viața dumneavoastră.

Ispășirea lui Isus Hristos are două efecte puternice: vă curăță de păcat și vă întărește. Vârstnicul Dallin H. Oaks din Cvorumul Celor Doisprezece, a explicat:

„Când o persoană trece prin procesul ale cărui rezultate sunt numite de scripturi drept o inimă frântă și un spirit smerit, Salvatorul face mai mult decât să curețe acea persoană de păcat. El îi oferă, de asemenea, o putere nouă. Puterea nouă pe care o primim de la Salvator este esențială pentru noi pentru a înțelege scopul curățirii noastre de păcat, care este întoarcerea la Tatăl nostru Ceresc. Pentru a fi admiși în prezența Lui, trebuie să fim mai mult decât curați. Trebuie, de asemenea, să fim schimbați dintr-o persoană slabă din punct de vedere moral, care a păcătuit, într-o persoană puternică, cu o ținută spirituală, pentru a locui în prezența lui Dumnezeu. Noi trebuie, așa cum spune scriptura, ‘[să devenim] un sfânt prin ispășirea lui Hristos Domnul’ (Mosia 3:19). Acesta este înțelesul explicației din scriptură, că o persoană care s-a pocăit de păcate le va uita (vezi D&L 58:43). Să uiti păcatele înseamnă

mai mult decât să nu le repeți. Să le uiți implică o schimbare fundamentală” („Sins, Crimes, and Atonement”, cuvântare adresată educatorilor de religie din cadrul SEB, 7 februarie, 1992, p. 12).

Mărturisirea

Pocăința include mărturisirea păcatelor dumneavoastră în fața Domnului. El va fi „milostiv față de cei care mărturisesc păcatele lor cu inima umilă” (D&L 61:2; vezi, de asemenea, Mosia 26:29). Păcatele grave trebuie să fie mărturisite reprezentanților Domnului din Biserică (în majoritatea cazurilor, episcopul). O întâlnire neintenționată cu pornografia poate să nu necesite mărturisirea ei episcopului dumneavoastră. Totuși, dacă dumneavoastră căutați intenționat pornografia sau dacă vă lăsați în voia ei în mod repetat ori justificați folosirea ei, trebuie să discutați problema cu episcopul dumneavoastră.

Ajutor de la episcopul dumneavoastră

Episcopului dumneavoastră îi pasă de bunăstarea dumneavoastră spirituală. El vrea să vă ajute. Poate că șovăiți să-i dezvăluiți

problema dumneavoastră legată de pornografie. Vă puteți simți jenați sau ați putea să nu fiți siguri la ce să vă așteptați. Nu permiteți temerilor dumneavoastră să vă lipsească de binecuvântările pocăinței. Prin Spirit, episcopul dumneavoastră vă poate înțelege îngrijorarea și vă va ajuta să vă pocăiți. El poate deveni un aliat măreț.

Fiți cinstiți cu episcopul dumneavoastră. Nu ascundeți sau nu micșorați păcatul dumneavoastră. Onestitatea dumneavoastră îl va ajuta să înțeleagă gravitatea și importanța problemei dumneavoastră. Va păstra confidențialitatea discuției cu dumneavoastră.



Să întrerupeți ciclul complacerii

Complacerea în pornografie apare adesea sub forma unui ciclu. Dacă sunteți angajați în acest ciclu, vă pot rămâne gânduri nepotrivite, scene sau imagini, ca răspuns la plictiseală, singurătate, curiozitate, stres, descurajare sau conflict. Atunci vă plasați singuri în situații care vă conduc la pornografie. După aceea, vă puteți simți descurajați și repetați ciclul.

Puteti opri acest ciclu identificând și controlând primele gândurile și fapte care conduc la pornografie. Înțelegeți modelul dumneavoastră de comportare, scuzele și modul de gândire. Cu cât mai repede înlocuiți gândurile negative, cu atât mai ușor veți evita faptele care le urmează.

Cele mai bune soluții sunt acelea care se dezvoltă atunci când vă sfătuiți cu Domnul, dar aceste sugestii pot ajuta:

- postii și rugați-vă pentru ajutor;
- identificați activități pozitive care vă pot ocupa timpul, cum ar fi să studiați scripturile, punându-le în practică sau să discutați cu un membru al familiei sau cu un prieten;
- schimbați-vă mediul înconjurător. Înconjurați-vă de fotografii, muzică și literatură care vă vor inspira gânduri bune și înălțătoare. Evitați mass-media, oamenii sau locurile care v-au ispitit în trecut. Gândiți-vă să deconectați internetul sau cablul de televiziune;
- învățați moduri constructive de a răspunde conflictelor, plictiselii sau altor sentimente negative;
- încredeți-vă în și căutați sprijinul unui părinte, al soției/soțului sau al unui alt membru de încredere al familiei.

Dorința dumneavoastră de a vă schimba trebuie să fie foarte puternică – mult mai puternică decât dorința pentru pornografie. Cugetați asupra celor mai sincere dorințe ale dumneavoastră în ce privește viața dumneavoastră și a familiei dumneavoastră și concentrați-vă asupra îndeplinirii lucrurilor bune, în loc să insistați asupra luptei dumneavoastră cu pornografia. Isus Hristos i-a

învățat pe ucenicii Lui: „Ochiul este lumina trupului. Dacă ochiul tău este sănătos, tot trupul tău va fi plin de lumină” (Matei 6:22). Cu cât mai mult vă umpleți viața cu gânduri și fapte bune, cu atât mai puțină atenție veți da răului.

Disponibilitatea ajutorului profesional

Unii oameni pot avea nevoie de ajutor suplimentar pentru a abandona pornografia. Dependența este uneori simptomul altor probleme. Episcopul dumneavoastră vă poate recomanda unui consilier specializat, care vă poate ajuta. Cel mai bine este dacă găsiți un consilier care să înțeleagă bine principiile Evangheliei.

SĂ-I AJUTAȚI PE CEILALȚI

Dacă aflați că un membru al familiei sau un prieten este implicat în pornografie, puteți să vă simțiți descurajați, trădați sau supărați. În aceste situații, puteți găsi tărie atunci când vă sfătuiți cu episcopul dumneavoastră. De asemenea, puteți cere o binecuvântare de la un deținător demn al preoției. Nu trebuie să vă învinovați pentru faptele altora. Fiecare persoană este responsabilă pentru propria ei comportare.

Vă puteți ajuta prietenul sau membrul familiei pe măsură ce continuați să vă întăriți spiritual. Lumina Evangheliei în viața dumneavoastră vă va înălța și va face mult pentru a împrăștia întunericul din viețile celor pe care-i iubiți. Atunci când căutați tovarășia Spiritului, Domnul vă va îndruma. Căutați ajutorul Lui prin rugăciune, studiul scripturii și participarea la rânduielile din templu.

Următoarele principii vă vor ajuta, de asemenea, să interacționați cu prietenul dumneavoastră sau cu membrul familiei:

- ascultați cu atenție. Nu vă arătați surprinși sau furioși. Nu vă grăbiți să dați sfaturi. Vorbiți cu persoana respectivă cu dragoste, în mod confidențial;
- fiți amabili și iubitori, dar nu tolerați sau nu vă alăturați unui comportament nepotrivit;

- evitați să criticați sau să controlați.
Va fi mai puțin probabil ca prietenul dumneavoastră sau membrul familiei să discute despre problemele lui dacă dumneavoastră răspundeți într-un mod critic sau care sună a pedeapsă. Critica îi poate face pe unii să-și ascundă problemele, în loc să caute ajutor;
- sprijiniți eforturile de a se pocăi.
Exprimați-vă încrederea în prietenul sau prietena dumneavoastră sau în membrul sau membra familiei. Rugați-vă pentru el sau pentru ea. Ajutați-l pe el sau pe ea să găsească o soluție pentru a rezolva problema, incluzând planurile speciale pentru a evita pornografia și pentru a se pocăi. Încurajați-l pe el sau pe ea să vorbească cu episcopul;
- lăudați-le puterea de schimbare și acțiunile pozitive;
- vorbiți împreună despre modul în care poate fi înlăturată ispita;
- învățați să iertați.

Dacă prietenul sau prietena dumneavoastră sau membrul sau membra familiei discută cu episcopul iar episcopul nu impune o pedeapsă vizibilă sau evidentă, ați putea simți că problema nu este luată în serios. Recunoașteți că episcopul trebuie să se bazeze pe Spirit pentru ca să hotărască ce trebuie făcut pentru a ajuta cel mai bine fiecare individ.





CU PUTEREA DOMNULUI

Apostolul Pavel i-a învățat pe efeseni cum să se ferească de rău. „Îmbrăcați-vă cu toată armătura lui Dumnezeu”, a scris el, „ca să puteți ține piept împotriva uneltirilor diavolului. Căci noi n-avem de luptat împotriva cărnii și sângelui, ci împotriva căpeteniilor, împotriva domniilor, împotriva stăpânilor întinericului acestui veac” (Efeseni 6:11-12).

Pe măsură ce vă puneți armătura lui Dumnezeu, veți fi protejați și îi veți întări pe cei dragi. Să luăm exemplul nefiților, care erau în mod frecvent atacați de dușmani foarte puternici. De fiecare dată când se duceau „cu puterea Domnului” la luptă, erau biruitori (vezi Cuvintele lui Mormon 1:14; Mosia 9:17; 10:10). Când vă bazați pe puterea Domnului, garantată prin sacrificiul Său ispășitor, dumneavoastră puteți fi, de asemenea, victorioși. Puteți primi pacea, siguranța și fericirea de a fi adânc înrădăcinați în Evanghelia lui Isus Hristos.

RESURSE SUPLIMENTARE

Pericolul pornografiei

2 Timotei 3; 2 Nefi 26:22.

Gordon B. Hinckley, „Un rău imens printre noi”, *Liahona*, noiembrie 2004, p. 59; sau *Ensign*, noiembrie 2004, p. 59-62.

Thomas S. Monson, „Pornography – The Deadly Carrier”, în Conference Report, octombrie 1979, p. 95-98; sau *Ensign*, noiembrie 1979, p. 66-67.

Dallin H. Oaks, „Pornografia”, *Liahona*, mai 2005, p. 87; sau *Ensign*, mai 2005, p. 87-90.

Sfințenia corpului și intimitatea fizică

Geneza 1:26-27; Psalmii 8:3-5; 1 Corinteni 3:16-17; Alma 39:1-5; D&L 42:22; 88:15.

Jeffrey R. Holland, „Personal Purity”, în Conference Report, octombrie 1998, p. 98-102; sau *Ensign*, noiembrie 1998, p. 75-78.

Russell M. Nelson, „We Are Children of God”, în Conference Report, octombrie 1998, p. 110-114; sau *Ensign*, noiembrie 1998, p. 85-87.

„Familia: o declarație oficială către lume”, *Liahona*, octombrie 2004.

Fideli credinței: Referințe pentru Evanghelie (2004), „Castitatea”, p. 29-33.

Pocăința și ispășirea

Matei 11:28; Luca 15:7; Ioan 3:16; 2 Nefi 2; 9; Alma 5; 7; 22:1-27; 34:32-33; 36; 39; 3 Nefi 27; D&L 18:13; 19:16-19.

James E. Faust, „Ispășirea: speranța noastră cea mai mare”, *Liahona*, ianuarie 2001, p. 19-22; sau *Ensign*, noiembrie 2001, p. 18-20.

Boyd K. Packer, „Atingerea mâinii învățătorului”, *Liahona*, aprilie 2001, p. 25-28; sau *Ensign*, mai 2001, p. 22-24.

Richard G. Scott, „Calea către pace și bucurie”, *Liahona*, octombrie 2000, p. 31-34; sau *Ensign*, noiembrie 2000, p. 25-27.

Fideli credinței: Referințe pentru Evanghelia (2004), „Ispășirea lui Isus Hristos”, p. 78-84; „Speranța”, p. 180-182; „Pocăința”, p. 124-128.

Să ignorați influențele lumesti

Romani 13:12-14; 2 Timotei 3; 2 Nefi 4:31; Moroni 7:12-19; D&L 11:12; Articolele de credință 1:13.

M. Russell Ballard, „Fie ca glasurile noastre să fie auzite”, *Liahona*, noiembrie 2003, p. 16-18; sau *Ensign*, noiembrie 2003, p. 16-19.

James E. Faust, „Puterea stăpânirii de sine”, *Liahona*, iulie 2000, p. 52-55; sau *Ensign*, mai 2000, p. 43-45.

Gordon B. Hinckley, „Be Ye Clean”, în Conference Report, aprilie 1996, p. 65-71; sau *Ensign*, mai 1996, p. 46-49.

Dallin H. Oaks, „Nu vă lăsați înșelați”, *Liahona*, noiembrie 2004, p. 43-46; sau *Ensign*, noiembrie 2004, p. 43-46.

Boyd K. Packer, „Inspiring Music – Worthy Thoughts”, în Conference Report, octombrie 1973, p. 24-25; sau *Ensign*, ianuarie 1974, p. 25-28.

Pentru întărirea tineretului (2001), „Divertismentul și mass-media”, p. 17-19.

Vezi, de asemenea, www.combatingpornography.lds.org.

BISERICA LUI
ISUS HRISTOS
A SFINȚILOR
DIN ZILELE DIN URMĂ

ROMANIAN

