
ПУСТЬ
ДОБРОДЕТЕЛЬ
БЕСПРЕСТАННО
УКРАЩАЕТ
ПОМЫСЛЫ ТВОИ

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.	1
Наполните свою жизнь светом.	2
Избегайте тьмы и сопротивляйтесь ей.	3
Найдите в себе силы отказаться от греха.	4
Помогайте другим.	10
С помощью силы Господней	12
Дополнительные материалы.	13

Издано
Церковью Иисуса Христа Святых последних дней
© 2006 Intellectual Reserve, Inc.
Все права защищены
Printed in the United States of America
Английский текст утвержден: 1/06
Перевод утвержден: 1/06
Перевод *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*
Russian



ВСТУПЛЕНИЕ

Брак и супружеские отношения занимают центральное место в плане счастья, задуманном нашим Небесным Отцом. Физическая близость – это священная часть брачных отношений. Она позволяет рождать детей в рамках семьи и сближает супругов на протяжении всей их жизни.

Искуситель пытается сорвать Господний план счастья, утверждая, будто единственное назначение физической близости – это личное удовлетворение. Порнография усугубляет эту разрушительную и эгоистическую озабоченность. Порнография изображает или описывает человеческое тело или сексуальные контакты так, чтобы возбудить сексуальные ощущения. Она может присутствовать в литературе (в том числе и в любовных романах), фотографии, кино, электронных изображениях, видеоиграх, Интернет-чатах, эротических телефонных разговорах, музыке, в других материалах и средствах общения. Порнография – оружие искусителя.

Изучая и применяя в своей жизни Евангелие Иисуса Христа, вы можете противостоять искусителю. Если вы позволите “добродетел[и] беспрестанно украша[ть] помыслы [с]вои” (У. и З. 121:45), вы будете возрастать в знании, силе и власти. Вы можете уподобить свои лица образу Его и духовно родиться от Него (см. Алма 5:14).

НАПОЛНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ СВЕТОМ

Спаситель Иисус Христос обещает тем, кто последует за Ним: “Все тело ваше будет наполнено светом и в вас не будет тьмы” (У. и З. 88:67; см. также 3 Нефий 13:22–23). Наполняйте свою жизнь истиной, праведностью, покоем и верой. Если ваша жизнь будет полна доброты, в ней не останется места для порнографии и других источников духовной тьмы.

Старейшина Роберт Д. Хейлз, член Кворума Двенадцати Апостолов, заметил: “Свет и тьма не могут одновременно существовать в одном и том же месте. Свет рассеивает тьму. Когда присутствует свет, тьма побеждена и вынуждена отступить. Еще важнее то, что тьма не может победить свет, если свет не уменьшить или не погасить” (*Лиахона*, июль 2002 г., стр. 77–78)

Вы наполняете свою жизнь светом, когда молитесь и изучаете Священные Писания с искренним намерением, стремясь познать Господа, понять Его и следовать Ему. Вы обнаружите, что слово Бога имеет “более сильное влияние” на вас, “чем... что-либо иное” (Алма 31:5). Понимание истинного учения поможет вам изменить свои взгляды и поведение.

Посещение церковных собраний и принятие причастия, соблюдение дня субботнего в святости, пост и уплата десятины помогут вам оставаться вне тьмы мира (см. У. и З. 59:9). Подобающая музыка и возвышающие зрительные образы будут приглашать Духа в вашу жизнь.

Регулярное поклонение Богу и служение в храме также укрепят вас. Президент Гордон Б. Хинкли говорил об укрепляющем эффекте посещения храма: “Заведите себе привычку ходить в дом Господа. Нет лучшего



способа утвердиться в праведной жизни, чем посещение храма. Оно будет вытеснять зло порнографии” (*Лиакхона*, май 2005 г., стр. 102).

По мере того, как вы будете приближаться к Господу, ваше поведение и сама ваша природа постепенно будут становиться более подобными Христовым. Когда вы полностью обратитесь в Евангелие Иисуса Христа, у вас не будет “намерения творить зло, но... постоянно совершать добро” (Мосия 5:2).

ИЗБЕГАЙТЕ ТЬМЫ И СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ ЕЙ

Подобно тому, как некоторые влияния наполняют вашу душу светом, другие приносят тьму. Если вы не проявляете бдительности, эта тьма чаще всего приходит постепенно, почти незаметно.

Порнография может быть поистине пагубной. Любые контакты с ней лишат вас напарничества Святого Духа. Она помрачит ваш рассудок. Она расстроит и может в конце концов погубить брак и семейную жизнь. Пристрастившиеся к ней вскоре начинают испытывать чувство отчужденности, недостойности и неприемлемости себя для Бога и для других. Они становятся эгоистичными и теряют способность получать наслаждение от здоровых и праведных взаимоотношений. Они транжирят драгоценное время и деньги, ставят под удар свое положение в Церкви и утрачивают способность служить.



Некоторые материалы, которые нельзя назвать явно порнографическими, все-таки могут наполнить вашу жизнь тьмой и лишить вас духовной силы. Телевизионные программы, изображения, фильмы, песни и книги часто преподносят распущенность и неверность как нечто общепринятое, даже привлекательное и забавное. Избегайте всего, что лишает вашу жизнь присутствия Святого Духа.

Хорошие дела помогут вам и вашей семье стать ближе друг к другу и к Господу. Ограничьте время, которое вы отдаете телевизору, видеоиграм и компьютерным развлечениям. Установите стандарты своего участия в этих делах, например, ограничьте использование Интернета конкретными целями.

Решая, что включать, а чего не включать в свою жизнь, подумайте над такими вопросами:

- Приглашает ли это Святого Духа?
- Учит ли это чему-то полезному, вызывает ли духовный подъем?
- Соответствует ли это нравственным нормам Евангелия? (Сравните это с тринадцатым Символом веры.)
- Как это соотносится с целомудрием, верностью и семьей?

Те, кто распространяет порнографию, агрессивны в своих поисках новых пользователей. Особенно это касается Интернета. Они нередко применяют нечестные методы. Вы можете иногда случайно натолкнуться на порнографические материалы. Если это произойдет, уходите оттуда немедленно. Сопровитесь этой тьме. Не позволяйте ей стать частью вашей жизни. Не задерживайтесь на ней. Вы способны контролировать свои мысли и дать им другое направление.

НАЙДИТЕ В СЕБЕ СИЛЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГРЕХА

Если вы уже контактируете с порнографическими материалами – в любой степени – вы можете остановиться. У вас есть свобода воли, и вы можете выбрать, о чем вам думать

и что делать. Испуситель, возможно, сбил вас когда-то с пути, но окончательный выбор остается за вами. Вы можете восстановить силу Духа в своей жизни. Прежде всего помните: ваш Испуситель любит вас. Он в силах помочь вам. Он умер, заплатив за грехи всех, кто кается и следует за Ним. Вы можете привлечь силу Его Испусения и, при условии покаяния, обрести надежду и уверенность. Помните слова Апостола Павла: “Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе” (к Филиппийцам 4:13).



Надежда

Если вы пытаетесь порвать с пристрастием к порнографии, но у вас это не получается, вы можете испытывать чувство уныния. Сатана постарается использовать ваше уныние, попытавшись убедить вас в том, что вы не в силах остановиться или что Испусение неприменимо к вам. Все это – ложь. Благодаря испусительной жертве Иисуса Христа вы можете покаяться и измениться. Господь пообещал: “Если будут грехи ваши, как багряное, – как снег убелю” (Исаия 1:18).

Возьмите на себя ответственность и признайте бесполезность самооправданий

Люди оправдывают свой грех, рассуждая примерно так: “От этого еще никому не стало хуже”, “Я занимаюсь этим лишь время от времени” или “Это в последний раз”.

Контактируя с порнографическими материалами, вы должны четко осознавать свои поступки. Ищите Господа через молитву, и Он поможет вам честно оценить свое поведение и ясно взглянуть на себя и свои самооправдания. Когда вы узнаете истину, “истина сделает вас свободными” (от Иоанна 8:32). Помните: вы – дитя Бога. Благодаря Испусению вы можете



стать подобными Ему. Вы никогда не найдете счастья в греховном поведении. Любая причастность к порнографии наносит вам духовный вред. Не рискуйте испытать последствия греха.

Покаяние и Искупление

Ключ к отказу от порнографии – в покаянии и Искуплении Иисуса Христа. Покаяние приносит силу и дает новое отношение к Богу, к себе и к жизни в целом. Через эту силу вы сможете отвратиться от зла. Вы сможете настроить свое сердце и волю на Божий план, задуманный для вас.

Начните с горячей молитвы и смиренно просите о помощи. Ваш Небесный Отец может увеличить ваше желание и силу, если вы просите с искренним намерением, с твердой решимостью измениться. Священные Писания помогут вам почувствовать силу и любовь Бога. Возрастет ваша вера в Его способность укрепить вас и освободить от этого рабства. Если вы расстанетесь со своими грехами и будете повиноваться заповедям Бога, влияние Духа вернется в вашу жизнь.

Искупление Иисуса Христа оказывает на вас мощное двоякое воздействие: оно очищает вас от греха, и оно укрепляет вас. Старейшина Даллин Х. Оукс, член Кворума Двенадцати Апостолов, объяснял:

“Когда человек прошел через процесс, результатом которого стало то, что в Священных Писаниях называется сокрушенным сердцем и кающимся духом, Спаситель не только очищает этого человека от греха. Он также дает ему новую силу. Новая сила, которую мы получаем от Спасителя, необходима для того, чтобы понять цель очищения от греха, которая состоит в том, чтобы вернуться к нашему Небесному Отцу. Чтобы быть допущенными в Его присутствие, мы должны быть более, нежели чисты. Мы также должны пережить процесс превращения из нравственно слабого человека, который допускает согрешения, в человека сильного, духовно возвышенного, достойного жить в присутствии Бога. Мы должны, как говорит Священное Писание, ‘ста[ть] святым чрез искупление Христа-Господа’ (Мосия 3:19). Священное Писание объяс-

няет нам, что человек, который покался в своих грехах, оставит их (см. У. и З. 58:43). Оставление грехов – это больше, чем решение не повторять их. Оставление греха предполагает коренное изменение человека” (“Sins, Crimes, and Atonement,” an address given to CES religious educators, Feb. 7, 1992, 12).

Исповедь

Покаяние предполагает исповедование своих грехов перед Господом. Он “[по]мил[ует] тех, кто исповедуются в своих грехах со смиренным сердцем” (У. и З. 61:2; см. также Мосия 26:29). Серьезные согрешения требуют исповеди перед Господними представителями в Церкви (в большинстве случаев это епископ). Неумышленное столкновение с порнографией не требует исповеди перед вашим епископом. Однако если вы намеренно стремитесь к порнографии или если вы уже не раз соблазнились ею или оправдываете ее использование, вам следует обсудить это со своим епископом.

Помощь от вашего епископа

Ваш епископ заботится о вашем духовном благополучии.

Он хочет помочь вам. Вы можете испытывать нежелание рассказать ему о своей проблеме с порнографией. Вы можете ощущать неловкость или неуверенность думая о том, к чему это приведет. Не дайте вашим страхам лишить вас благословений покаяния. С помощью Духа ваш епископ сможет понять вашу тревогу и поможет вам покаяться. Он может стать вашим надежным союзником.

Будьте честны со своим епископом. Не скрывайте и не преуменьшайте свой грех. Ваша честность поможет ему оценить степень и серьезность вашей проблемы. Он сохранит ваши слова в тайне.



Разорвите цикл контактов

Контакты с порнографическими материалами часто носят циклический характер. Если вы вовлечены в этот цикл, вы можете сосредоточиться на неподобающих мыслях, сценах или образах, когда вас одолевает скука, одиночество, любопытство, стресс, уныние или конфликт. Тогда вы поставите себя в положение, которое может привести вас к порнографии. Потом вы можете испытать уныние, и этот цикл повторится.

Вы можете разорвать этот цикл, обнаружив и контролируя самые первые мысли и поступки, которые ведут вас к порнографии. Проанализируйте стереотипы собственного поведения, свои самооправдания и попустительства. Чем раньше вы пресечете эти пагубные мысли, тем легче вам будет избежать следующих за ними поступков.

Наилучшими будут те решения, к которым вы придете, посоветовавшись с Господом, но могут помочь и следующие предложения:

- Поститесь и молитесь о помощи.
- Выбирайте достойные мероприятия, которые могут занять ваше время, такие, как изучение Священных Писаний, занятия спортом или беседы с членом семьи или другом.
- Измените свою обстановку. Окружите себя произведениями живописи, музыки и литературы, пробуждающими добрые и возвышенные мысли. Избегайте таких средств массовой информации, людей или обстоятельств, которые искушали вас в прошлом. Подумайте, не стоит ли вам отсоединить кабель подключения к Интернету или телевизионную антенну.
- Научитесь конструктивно реагировать на конфликты, скуку и прочие негативные ситуации.
- Доверьтесь и ищите поддержки у родителей, супруга или другого близкого члена семьи.

Ваше желание измениться должно быть сильным – сильнее тяги к порнографии. Подумайте о своих самых заветных желаниях, касающихся вашей жизни и жизни вашей семьи,

и сосредоточьтесь на полезных делах вместо того, чтобы бесконечно возвращаться к своей борьбе с порнографией. Иисус Христос сказал Своим ученикам: “Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то все тело твоё будет светло” (от Матфея 6:22). Чем больше вы будете наполнять свою жизнь добрыми мыслями и делами, тем меньше внимания вы будете уделять злу и порокам.

Профессиональная помощь

Некоторым людям может понадобиться дополнительная помощь, чтобы отказаться от порнографии. Бывает, что страсти свидетельствуют о наличии каких-то других проблем. Ваш епископ может порекомендовать вам профессионального консультанта, который сможет помочь вам. Лучше всего, если это будет консультант с хорошим пониманием основ Евангелия.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ

Узнав, что член вашей семьи или ваш друг увлечен порнографией, вы можете испытать чувства разочарования, горечи или тревоги. В этих трудных обстоятельствах вы можете обрести силы, обратившись за советом к своему епископу. Вы также можете попросить достойного носителя священства благословить вас. Вы не должны винить себя за поступки других людей. Каждый человек сам отвечает за собственное поведение.

Вы сможете помочь своему другу или члену семьи, если будете неустанно укреплять собственные духовные силы. Свет Евангелия в вашей жизни будет возвышать вас и в значительной мере способствовать рассеиванию тьмы в жизни дорогих вам людей. Если вы будете искать напарничества Духа, Господь будет наставлять вас. Ищите Его помощи через молитву, изучение Священных Писаний и посещение храма.

Следующие принципы также помогут вам найти общий язык с вашим другом или членом семьи:

- Слушайте внимательно. Не впадайте в шок или в гнев. Не торопитесь давать совет. Говорите с этим человеком с любовью и доверительно.
- Проявляйте к нему доброту и любовь, но не попустительствуйте и не составляйте ему компанию в неподобающем поведении.
- Избегайте критики и не следите за каждым его шагом. Ваш друг или член семьи едва ли станет обсуждать с вами свои проблемы, если вы будете реагировать критически или репрессивно. Критика может побуждать людей скрывать проблемы вместо того, чтобы искать помощи.
- Поддерживайте стремление к покаянию. Выражайте уверенность в своем друге или члене семьи. Молитесь за него. Помогайте ему найти решение проблемы, в том числе и конкретно того, как избегать порнографии и как покаяться. Предложите ему поговорить с епископом.
- Хвалите конкретные усилия и правильные поступки.
- Обсудите вместе, как лучше избавиться от искушения.
- Учитесь прощать.

Если ваш друг или член семьи поговорит с епископом, а епископ не наложит явного или очевидного наказания, вам может показаться, будто к проблеме относятся недостаточно серьезно. Осознайте, что епископ должен полагаться на Духа, определяя, как лучше всего помочь каждому человеку.





С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ ГОСПОДНЕЙ

Апостол Павел учил Ефесян, как защищаться от зла. “Облекитесь во всеоружие Божие, – писал он, – чтобы вам можно было стать против козней диавольских, потому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего” (к Ефесянам 6:11–12).

Облекшись во всеоружие Божие, вы защитите себя и укрепите своих ближних. Обратитесь к примеру Нефийцев, на которых часто нападали сильные враги. Каждый раз, когда Нефийцы поднимались на сражение “с силою Господней”, они побеждали (см. Слова Мормона 1:14; Мосия 9:17; 10:10). Полагаясь на силу Господа, приходящую через Его искупительную жертву, вы также можете побеждать. Вы можете обрести мир, безопасность и счастье, оставаясь приверженными Евангелию Иисуса Христа.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Зло порнографии

2-е к Тимофею 3; 2 Нефий 26:22

Гордон Б. Хинкли, “Трагическое зло среди нас”, *Лиахона*, ноябрь 2004 г., стр. 59–62

Томас С. Монсон, “Порнография – переносчик смертельной болезни”, *Лиахона*, ноябрь 2001 г., стр. 2–6

Даллин Х. Оукс, “Порнография”, *Лиахона*, май 2005 г., стр. 87–90

Святость тела и физической близости

Бытие 1:26–27; Псалтирь 8:4–6; 1-е Коринфянам 3:16–17; Алма 39:1–5; У. и З. 42:22; 88:15

Джефффри Р. Холланд, “Личная чистота”, *Лиахона*, январь 1999 г., стр. 89–92

Рассел М. Нельсон, “Мы – дети Бога”, *Лиахона*, январь 1999 г., стр. 101–104

“Семья. Воззвание к миру”, *Лиахона*, июнь 1996 г., стр. 10

Верой сильны. Евангельский справочник (2004), “Целомудрие”, стр. 206–211

Покаяние и Искупление

От Матфея 11:28; от Луки 15:7; от Иоанна 3:16; 2 Нефий 2; 9; Алма 5; 7; 22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3 Нефий 27; У. и З. 18:13; 19:16–19

Джеймс И. Фауст, “Искупление: наша величайшая надежда”, *Лиахона*, январь 2002 г., стр. 19–22

Бойд К. Пэкер, “Прикосновение руки Учителя”, *Лиахона*, июль 2001 г., стр. 25–28

Ричард Г. Скотт, “Путь к покою и счастью”, *Лиахона*, январь 2001 г., стр. 31–33

Верой сильны. Евангельский справочник (2004), “Искушение Иисуса Христа”, стр. 57–64; “Надежда”, стр. 87–89; “Покаяние”, стр. 121–126

Преодоление мирских влияний

К Римлянам 13:12–14; 2-е к Тимофею 3; 2 Нефий 4:31; Мороний 7:12–19; У. и З. 11:12; Символы веры 1:13

М. Рассел Баллард, “Пусть будет слышен наш голос”, *Лиахона*, ноябрь 2003 г., стр. 16–19

Джеймс И. Фауст, “Сила самообладания”, *Лиахона*, июль 2000 г., стр. 52–55

Gordon B. Hinckley, “Be Ye Clean,” in Conference Report, Apr. 1996, 65–71; или *Ensign*, May 1996, 46–49

Даллин Х. Оукс, “Не обманывайтесь”, *Лиахона*, ноябрь 2004 г., стр. 43–46

Бойд К. Пэкер, “Достоинная музыка – достойные мысли”, см. в уроке 26 учебного руководства *Священство Аароново. Часть 2* (34821 173); в уроке 34 учебного руководства *Общество молодых женщин. Часть 1* (34823 173); или *Ensign*, Jan. 1974, 25–28

Во имя нравственной силы молодежи (2002), “Развлечения и средства массовой информации”, стр. 17–19

См. также www.combatingpornography.lds.org

Церковь
Иисуса Христа
Святых
последних дней

RUSSIAN

