Nech cnosť zdobí tvoje myšlienky

Obsah

Úvod 1
Naplňte svoj život svetlom 2
Vyhnite sa a odolajte temnote 3
Nájdite silu na zanechanie hriechu 5
Pomôžte ostatným 10
V sile Pánovej 12
Ďalšie zdroje 13

Vydala
Cirkev Ježiša Krista Svätých neskorších dní
© 2007 Intellectual Reserve, Inc.
Všetky práva vyhradené.
Vytlačené v Nemecku.

Schválené v anglickom jazyku: 1/06
Preklad schválený: 1/06
Preklad *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*
Slovak 00460 176

Úvod

Manželstvo medzi manželom a manželkou je stredobodom plánu šťastia nášho Nebeského Otca. Fyzická intimita je posvätnou súčasťou manželského súžitia. Umožňuje deťom, aby sa narodili do rodín, a to zbližuje oboch rodičov.

Protivník skúša mariť Pánov plán šťastia tvrdením, že fyzická intimita je daná iba pre osobné uspokojenie. Pornografia povzbudzuje takéto deštruktívne a sebecké myslenie. Pornografia znázorňuje alebo opisuje ľudské telo alebo sexuálne správanie spôsobom, ktorý podnecuje sexuálne pohnútky. Môžeme ju nájsť v písaných materiáloch (vrátane romantických noviel), na fotografiách, vo filmoch, v elektronických médiách, vo videohrách, v internetových chatovacích miestnostiach, na erotických telefónnych linkách, v hudbe alebo iných médiách. Sú to nástroje protivníka.

Keď sa naučíte evanjelium Ježiša Krista a budete ho používať vo vašich životoch, môžete protivníkovi odolať. Ak necháte, aby cnosť neustále napĺňala vaše myšlienky (pozri NaZ 121:45), budete rásť v poznaní, sile a moci. [Kristova] podoba bude vpísaná do vašej tváre a vy sa v Ňom duchovne znovuzrodíte (pozri Alma 5:14).

Naplňte svoj život svetlom

Spasiteľ Ježiš Kristus prisľúbil tým, čo Ho budú nasledovať, že ich telá budú naplnené svetlom a nebude v nich žiadnej temnoty (pozri NaZ 88:67; pozri tiež 3. Nefi 13:22–23). Naplňte svoj život pravdou, spravodlivosťou, pokojom a vierou. Keď naplníte svoj život dobrom, nezostane v ňom miesto pre pornografiu a iné zdroje duchovnej temnoty.

Starší Robert D. Hales z Kvóra dvanástich apoštolov povedal: „Svetlo a tma nemôžu byť v jednom okamihu na rovnakom mieste. Svetlo zaháňa tmu. Ak je prítomné svetlo, tma je porazená a musí ustúpiť. Ešte dôležitejšie je, že tma nemôže premôcť svetlo, pokiaľ sa svetlo neoslabí alebo neodíde“ (v Conference Report, apríl 2002, 80–81; alebo *Ensign,* máj 2002, 70).

Svoj život naplníte svetlom, keď sa budete modliť a študovať písma so skutočným odhodlaním, vyhľadávať poznanie, porozumenie a keď budete nasledovať Pána. Spoznáte, že slovo Božie má na vás väčší vplyv ako čokoľvek iné (pozri Alma 31:5). Porozumenie pravej náuky vám pomôže zmeniť vaše postoje a správanie.

Navštevovanie Cirkevných zhromaždení a prijímanie Večere Pána, dodržiavanie sabatného dňa, pôst a platenie desiatku vám pomôže zostať oslobodenými od temnoty sveta (pozri NaZ 59:9). Vhodná hudba a povznášajúce zrakové podnety pozvú do vášho života Ducha.

Pravidelné uctievanie a služba v chráme vás taktiež posilnia. Prezident Gordon B. Hinckley hovoril

o obohacujúcom účinku návštevy chrámu: „Nech sa návštevy domu Pánovho stanú vašim zvykom. Nič nemôže zaistiť správny spôsob života lepšie než navštevovanie chrámu. Vytlačí to z (vášho života) zlo pornografie“ (v Conference Report, apríl 2005, 109; alebo *Ensign,* máj 2005, 102).

Keď priľnete bližšie k Pánovi, vaše správanie a vaša povaha sa postupne stanú viac a viac podobné tým Kristovým. Skrze osobné obrátenie sa k evanjeliu Ježiša Krista sa naučíte nemať viac sklon činiť zlo, ale budete neprestajne činiť dobro (pozri Mosiáš 5:2).

Vyhnite sa a odolajte temnote

Presne tak ako niektoré vplyvy prinášajú do vašej duše svetlo, iné prinášajú temnotu. Táto temnota často prichádza postupne, skoro nebadane, ak nie ste ostražitý.

Pornografia môže byť zničujúca. Jej vplyv vás pripraví o spoločenstvo Ducha Svätého. Zatemní vašu myseľ. Oslabí a nakoniec zničí manželstvo a rodinný život. Tí, ktorí sa jej oddávajú, sa čoskoro začnú cítiť odcudzene, nehodne a neprijateľne pred Bohom, sami pred sebou a pred ostatnými. Stávajú sa zameranými iba na seba a sú menej schopní zdravej a čestnej interakcie s ostatnými. Plytvajú

drahocenným časom a peniazmi, hazardujú so svojou povesťou v Cirkvi a znižujú svoje možnosti slúžiť ostatným.

Niektoré materiály, ktoré nie sú vyložene pornografické, môžu tiež naplniť váš život temnotou a zbaviť vás duchovnej sily. Televízne programy, obrázky, filmy, piesne a knihy často hovoria o necudnosti a ukazujú ju ako bežnú, príťažlivú a humornú. Vyhnite sa všetkému čo vyčleňuje Ducha Svätého z vášho života.

Užitočné činnosti pomôžu vám a vašej rodine v tom, aby ste sa viac priblížili k sebe navzájom, a tiež k Pánovi. Obmedzte čas, ktorý trávite pozeraním televízie, hraním videohier a využívaním počítača pre zábavu. Stanovte si normy svojej účasti na týchto aktivitách, ako napríklad obmedzenie využívania internetu iba na konkrétne účely.

Keď sa budete rozhodovať čo zahrnúť do vášho života, položte si takéto otázky:

- Pozýva to Ducha Svätého?
- Je to povznášajúce alebo pozdvihujúce?
- Je to v súlade so zásadami evanjelia? (Porovnajte to s trinástym článkom viery.)
- Ako sú cenené cudnosť, vernosť a rodiny?

Tí, ktorí podporujú pornografiu sú agresívni vo vyhľadávaní nových konzumentov, hlavne na internete. Často do toho zapoja klamlivé praktiky. Niekedy náhodne narazíte na pornografické materiály. Ak sa tak stane, okamžite sa ich zbavte. Odolajte tejto temnote. Nedovoľte, aby sa stala súčasťou vášho života. Nezotrvávajte v nej. Môžete sa rozhodnúť, že budete kontrolovať svoje myšlienky a presmerujete ich.

Nájdite silu na zanechanie hriechu

Ak sa už aj oddávate pornografii na akomkoľvek stupni, môžete prestať. Máte slobodnú vôľu zvoliť si vaše myšlienky a činy. Protivník vás možno v minulosti oklamal, ale konečné rozhodnutie je na vás. Môžete znovu získať posilnenie od Ducha vo vašom vlastnom živote. Aby ste tak urobili, musíte najskôr zo všetkého vedieť, že váš Vykupiteľ vás miluje. On má moc vám pomôcť. Zomrel, aby zaplatil za hriechy všetkých, ktorí budú činiť pokánie a nasledovať Ho. Keď budete činiť pokánie, môžete z moci Jeho uzmierenia čerpať nádej a posilnenie. Pamätajte na slová apoštola Pavla: „Všetko môžem v Kristovi, ktorý ma posilňuje“ (Filipským 4:13).

Nádej

Ak ste skúšali skoncovať s pornografiou, ale neboli ste úspešný, môžete sa cítiť znechutene. Satan sa bude snažiť zneužiť vaše znechutenie tým, že sa vás pokúsi presvedčiť, že nemôžete prestať alebo že sa uzmierenie na vás nevzťahuje. Toto sú lži. Vďaka zmiernej obeti Ježiša Krista môžete činiť pokánie a zmeniť sa. Pán nám prisľúbil, že „ak sú vaše hriechy ako šarlát, môžu zbelieť na sneh“ (Izaiáš 1:18).

Ako prijať zodpovednosť a spoznať, že sa sami ospravedlňujeme

Jednotlivci si ospravedlňujú hriech sami pred sebou tým, že si hovoria: „Nikoho to nezraňuje“, „Robím to iba občas“ alebo „Toto je naposledy“.

Ak sa oddávate pornografii, musíte si pripustiť pravdu o sebe a o svojich činoch. Hľadajte Pána skrze modlitbu, a On vám pomôže otvorene zhodnotiť vaše chovanie a jasne vidieť seba a svoje odôvodnenia. Keď poznáte pravdu, „pravda vás vyslobodí“ (Ján 8:32). Pamätajte na to, že ste dieťa Božie. Prostredníctvom uzmierenia máte moc stať sa takým ako je On. Nikdy nenájdete šťastie v hriešnom správaní. Akákoľvek účasť na pornografii vás duchovne poškodí. Neriskujte následky hriechu.

Pokánie a uzmierenie

Kľúč k zanechaniu pornografie sa nachádza v pokání a v uzmierení Ježiša Krista. Pokánie prináša posilnenie a nový postoj k Bohu, k sebe samému a životu vo všeobecnosti. Skrze toto posilnenie sa môžete odvrátiť od zla. Môžete spojiť svoje srdce a vôľu s Pánovým plánom pre vás.

Začnite s úprimnou modlitbou a pokorne požiadajte o pomoc. Váš Nebeský Otec môže zvýšiť vašu túžbu a silu, keď požiadate so skutočným zámerom, s pevným záväzkom k zmene. Písma vám pomôžu porozumieť moci a láske Božej. Vaša viera bude rásť v Jeho schopnosti posilniť vás a vyslobodiť vás z tohto zajatia. Ak zanecháte svoje hriechy a budete poslúchať Božie prikázania, vplyv Ducha sa vráti do vášho života.

Uzmierenie Ježiša Krista má dva mocné efekty: očistí vás od hriechu a posilní vás. Starší Dallin H. Oaks z Kvóra dvanástich apoštolov vysvetľuje:

„Keď jedinec prejde procesom, ktorý vyústil do toho čo písma nazývajú zlomeným srdcom a kajúcnym duchom, Spasiteľ urobí viac ako len to, že očistí tohto jedinca od hriechu. Dá mu tiež novú silu. Táto nová sila, ktorú obdržíme od Spasiteľa, je pre nás nevyhnutná, aby sme si uvedomili zmysel nášho očistenia od hriechu, ktorým je náš návrat k nášmu Nebeskému Otcovi. Aby sme mohli vstúpiť do Jeho prítomnosti, musíme byť viac ako čistí. Musíme sa tiež zmeniť z morálne slabého človeka, ktorý sa previnil, na silného človeka s duchovným postavením

umožňujúcim zotrvávať v prítomnosti Božej. Musíme sa, ako písma hovoria, stať svätými prostredníctvom uzmierenia Krista Pána (pozri Mosiáš 3:19). Toto je vysvetlenie toho, čo hovoria písma o človeku, ktorý činil pokánie z hriechov a ktorý ich zanechá (pozri NaZ 58:43). Zanechanie hriechov je viac ako rozhodnutie ich neopakovať. Zanechanie vyžaduje zásadnú zmenu“ („Sins, Crimes, and Atonement“, príhovor pre učiteľov CVS, 7. februára 1992, 12).

Vyznanie (hriechu)

Pokánie zahŕňa vyznanie vašich hriechov pred Pánom. On bude milosrdný k tým, čo vyznajú svoje hriechy s pokorným srdcom (pozri NaZ 61:2; pozri tiež Mosiáš 26:29). Závažný priestupok vyžaduje vyznanie (hriechov) pred Pánovým zástupcom v Cirkvi (vo väčšine prípadov je to biskup). Náhodné stretnutie s pornografiou si nevyžaduje vyznanie vášmu biskupovi. Avšak, ak vyhľadávate pornografiu úmyselne alebo sa jej opakovanie oddávate alebo si ospravedlňujete jej používanie, mali by ste to prediskutovať s vaším biskupom.

Pomoc od vášho biskupa

Váš biskup sa stará o vaše duchovné blaho. Chce vám pomôcť. Možno sa pred ním zdráhate odhaliť váš problém s pornografiou. Možno ste v rozpakoch alebo neviete čo očakávať. Nedovoľte vašim obavám, aby vás pripravili o požehnania z pokánia. Skrze Ducha môže váš biskup porozumieť vašim obavám a pomôže vám činiť pokánie. Môže sa stať veľkým spojencom.

Buďte k nemu úprimný. Neskrývajte alebo neminimalizujte svoj hriech. Vaša úprimnosť mu pomôže porozumieť rozsahu a závažnosti vášho problému. Vaše rozhovory budú pre neho dôverné.

Prelomenie kolobehu slabosti

Oddávanie sa pornografii často prichádza v cykloch. Ak ste zapojený do tohto cyklu, môžete sa zaoberať nevhodnými myšlienkami, výjavmi a obrázkami ako odpoveď na nudu, osamelosť, zvedavosť, stres, znechutenie alebo konflikt. Potom sa ocitnete v situáciách, ktoré vás vedú k pornografii. Nakoniec sa môžete cítiť znechutene a budete cyklus opakovať.

Tento kolobeh prelomíte uvedomením si a kontrolovaním skorších myšlienok a činov, ktoré vás vedú k pornografii. Snažte sa porozumieť schémam vášho správania a vašim ospravedlneniam a odôvodneniam. Čím včaššie nahradíte negatívne myšlienky, tým ľahšie sa vyhnete činom, ktoré po nich nasledujú.

Najlepšie riešenia objavíte, keď sa budete radiť s Pánom, ale tieto návrhy môžu tiež pomôcť:

- Postite sa a modlite o pomoc.
- Určite si pozitívne aktivity, ktoré vyplnia váš čas, ako je štúdium písiem, cvičenie alebo rozhovor s členom rodiny či priateľom.
- Zmeňte svoje prostredie. Obklopte sa obrázkami, hudbou a literatúrou, ktoré podnecujú dobro a povznášajúce myšlienky. Vyhnite sa médiám, ľuďom alebo prostrediu, ktoré vás v minulosti pokúšali. Zvážte odpojenie od internetu alebo káblovej televízie.
- Naučte sa konštruktívne spôsoby ako odpovedať na konflikt, nudu alebo iné negatívne pocity.
- Zverte sa a vyhľadávajte podporu u rodičov, partnera alebo iného dôveryhodného člena rodiny.

Vaša túžba zmeniť sa musí byť mocná—mocnejšia než vaša túžba po pornografii. Premýšľajte o vašich najúprimnejších túžbach vo vašom živote a v živote vašej rodiny a zamerajte sa na dosiahnutie dobra namiesto zaoberania sa vašimi problémami s pornografiou. Ježiš Kristus učil Svojich učeníkov:

„Sviecou tela je oko. Preto ak je tvoje oko čisté, celé tvoje telo bude plné svetla“ (Matúš 6:22). Čím viac naplníte svoj život dobrými myšlienkami a činnosťami, tým menej pozornosti venujete zlu.

Dostupnosť profesionálnej pomoci

Niektorí ľudia môžu potrebovať ďalšiu pomoc, aby zanechali pornografiu. Závislosti sú občas príznakmi iných problémov. Váš biskup vás môže odkázať na profesionálneho poradcu, ktorý vám pomôže. Najlepšie je, ak nájdete poradcu, ktorý ma dobré porozumenie zásad evanjelia.

Pomôžte ostatným

Ak sa dozviete, že člen rodiny alebo priateľ má problémy s pornografiou, môžete sa cítiť znechutene, zradení alebo sa budete trápiť. V týchto ťažkostiach môžete nájsť posilnenie, ak sa poradíte s vaším biskupom. Tiež môžete požiadať o kňazské požehnanie od hodného držiteľa kňazstva. Nemali by ste sa obviňovať za činy druhých. Každý jednotlivec je zodpovedný za svoje správanie.

Svojmu priateľovi alebo členovi rodiny môžete pomôcť ak budete pokračovať v posilňovaní vášho ducha. Svetlo evanjelia vo vašom živote vás pozdvihne a urobí veľa pre rozptýlenie temnoty v životoch vašich milovaných. Ak budete vyhľadávať spoločenstvo Ducha, Pán vás povedie. Vyhľadávajte Ho skrze modlitbu, štúdium písiem a návštevy chrámu.

Nasledovné zásady vám pomôžu pri jednaní so svojím priateľom či členom rodiny:

- Pozorne počúvajte. Neodpovedajte v šoku alebo v hneve. Neponáhľajte sa s radami. Hovorte s týmto človekom milujúcim a dôverným spôsobom.

- Buďte milý a láskavý, avšak netolerujte nevhodné správanie a nezapájajte sa do neho.
- Vyhnite sa kritizovaniu či kontrolovaniu. Váš priateľ či člen rodiny bude menej ochotný diskutovať s vami o svojich problémoch v ovzduší kritiky či trestania. Kritika môže druhých viesť skôr k utajovaniu problému ako k vyhľadávaniu pomoci.
- Podporujte snahu o pokánie. Vyjadrite dôveru vo vášho priateľa či člena rodiny. Modlite sa za nich. Pomôžte im prísť s riešením problému, vrátane konkrétnych plánov ako sa vyhnúť pornografii a činiť pokánie. Povzbuďte ich k tomu, aby si pohovorili s biskupom.
- Pochváľte konkrétne posilnenie a pozitívne činy.
- Rozprávajte sa spolu o spôsoboch ako odstrániť pokušenie.
- Naučte sa odpúšťať.

Ak sa váš priateľ či člen rodiny porozpráva s biskupom a biskup neuloží viditeľný alebo zrejmý trest, môžete mať pocit, že problém možno nebol braný príliš vážne. Uvedomte si, že biskup sa spolieha na Ducha pri určení toho, čo najlepšie pomôže každému jednotlivcovi.

V sile Pánovej

Apoštol Pavol učil Efezských ako sa majú chrániť pred zlom. Napísal: „Oblečte sa do celej výzbroje Božej, aby ste mohli obstáť proti úkladom diabla. Veď náš boj nie je proti krvi a telu, ale proti kniežatstvám a mocnostiam, proti pánom sveta tejto temnosti, proti zlým duchom v nebesiach“ (Efezským 6:11–12).

Ak dáte na seba výzbroj Božiu, ochránite seba a posilníte svojich milovaných. Uvažujte o príklade Nefitov, ktorí boli často napádaní mocnými nepriateľmi. Vždy, keď sa Nefiti vydali do vojny posilnení Pánom, zvíťazili (pozri Slová Mormonove 1:14; Mosiáš 9:17; 10:10). Ak sa budete spoliehať na posilnenie od Pána, dané skrze Jeho zmiernu obeť, aj vy môžete zvíťaziť. Môžete obdržať pokoj, bezpečie a radosť z toho, že ste pevne ukotvený v evanjeliu Ježiša Krista.

Ďalšie zdroje

Zlo pornografie

2. Timoteovi 3; 2. Nefi 26:22

Gordon B. Hinckley, „A Tragic Evil among Us“, v Conference Report, október 2004, 63–67; alebo *Ensign,* november 2004, 59–62

Thomas S. Monson, „Pornography—The Deadly Carrier“, v Conference Report, október 1979, 95–98; alebo *Ensign,* november 1979, 66–67

Dallin H. Oaks, „Pornography“, v Conference Report, apríl 2005, 91–95; alebo *Ensign,* máj 2005, 87–90

Posvätnosť tela a fyzická intimita

Genesis 1:26–27; Žalmy 8:3–5; 1. Korintským 3:16–17; Alma 39:1–5; NaZ 42:22; 88:15

Jeffrey R. Holland, „Personal Purity“, v Conference Report, október 1998, 98–102; alebo *Ensign,* november 1998, 75–78

Russell M. Nelson, „We Are Children of God“, v Conference Report, október 1998, 110–14; alebo *Ensign,* november 1998, 85–87

„Rodina: Prehlásenie svetu“, 35602 176, Slovak

True to the Faith: A Gospel Reference (Verní vo viere: odkazy na evanjelium) (2004) „Chastity“ (Cudnosť) 29–33

Pokánie a uzmierenie

Matúš 11:28; Lukáš 15:7; Ján 3:16; 2. Nefi 2; 9; Alma 5; 7; 22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3. Nefi 27; NaZ 18:13; 19:16–19

James E. Faust, „The Atonement: Our Greatest Hope“, v Conference Report, október 2001, 19–23; alebo *Ensign,* november 2001, 18–20

Boyd K. Packer, „The Touch of the Master's Hand“, v Conference Report, apríl 2001, 27–30; alebo *Ensign,* máj 2001, 22–24

Richard G. Scott, „The Path to Peace and Joy“, v Conference Report, október 2000, 31–34; alebo *Ensign,* november 2000, 25–27

True to the Faith: A Gospel Reference (Verní vo viere: odkazy na evanjelium) (2004) „Atonement of Jesus Christ“, (Uzmierenie Ježiša Krista) 14–20; „Hope“ (Nádej) 132–35

Prekonávanie svetských vplyvov

Rímskym 13:12–14; 2. Timoteovi 3; 2. Nefi 4:31; Moroni 7:12–19; NaZ 11:12; Články viery 1:13

M. Russell Ballard, „Let Our Voices Be Heard“, v Conference Report, október 2003, 14–18; alebo *Ensign,* november 2003, 16–19

James E. Faust, „The Power of Self-Mastery“, v Conference Report, apríl 2000, 54–58; alebo *Ensign,* máj 2000, 43–45

Gordon B. Hinckley, „Be Ye Clean“, v Conference Report, apríl 1996, 65–71; alebo *Ensign,* máj 1996, 46–49

Dallin H. Oaks, „Be Not Deceived“, v Conference Report, október 2004, 46–49; alebo *Ensign,* november 2004, 43–46

Boyd K. Packer, „Inspiring Music—Worthy Thoughts“, v Conference Report, október 1973, 24–25; alebo *Ensign,* január 1974, 25–28

For the Strength of Youth (Pre posilnenie mládeže) (2001), „Entertainment and the Media“(Zábava a médiá) 17–19

Pozri tiež www.combatingpornography.lds.org

CIRKEV
JEŽIŠA KRISTA
SVÄTÝCH
NESKORŠÍCH DNÍ

SLOVAK

4 02004 60176 2

00460 176