
DEJA QUE
LA VIRTUD
ENGALANE TUS
PENSAMIENTOS

ÍNDICE DE TEMAS

Introducción	1
Cómo llenar su vida de luz	2
Cómo evitar y resistir la oscuridad	3
Cómo lograr la fortaleza necesaria para abandonar el pecado	4
Cómo ayudar a otras personas	10
Con la fuerza del Señor	12
Otras fuentes de consulta	13

Publicado por
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días
© 2006 por Intellectual Reserve, Inc.
Todos los derechos reservados
Impreso en los Estados Unidos de América

Aprobación del inglés: 1/06
Aprobación de la traducción: 1/06
Traducción de *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*
Spanish



INTRODUCCIÓN

El matrimonio entre el hombre y la mujer es fundamental en el plan de felicidad de nuestro Padre Celestial. La intimidad física es un aspecto sagrado de la relación conyugal que permite que los hijos nazcan dentro de una familia y hace que la relación conyugal se fortalezca más durante la vida.

El adversario intenta frustrar el plan de felicidad del Señor al proponer que el único objetivo de la intimidad física es la satisfacción personal. La pornografía fomenta esa idea destructiva y egoísta; la pornografía muestra o describe el cuerpo humano o la conducta sexual de una manera que despierta sentimientos sensuales. Se puede encontrar en materiales impresos (incluso en novelas románticas), en fotografías, en películas, en imágenes electrónicas, en videojuegos, en salas de chateo de internet, en conversaciones telefónicas eróticas, en la música o en cualquier otro medio. La pornografía es una herramienta del adversario.

A medida que aprenda y aplique el Evangelio de Jesucristo en su vida, usted tendrá la capacidad de resistir al adversario. Si “deja que la virtud engalane [sus] pensamientos incesantemente” (véase D. y C. 121:45), aumentará su conocimiento, su fortaleza y su capacidad. Podrá recibir la imagen de Dios en el rostro y nacer espiritualmente de Él (véase Alma 5:14).

CÓMO LLENAR SU VIDA DE LUZ

El Salvador Jesucristo promete a los que le siguen: “vuestro cuerpo entero será lleno de luz y no habrá tinieblas en vosotros” (D. y C. 88:67; véase también 3 Nefi 13:22–23). Llene su vida de luz, rectitud, paz y fe. Al colmar su vida con lo que es bueno, no habrá lugar para la pornografía y para otras fuentes de oscuridad espiritual.

El élder Robert D. Hales del Quórum de los Doce señaló: “La luz y la oscuridad no pueden ocupar el mismo espacio al mismo tiempo. La luz hace desvanecer la oscuridad. Cuando está presente, la oscuridad es derrotada y debe retirarse. Y lo que es más, la oscuridad no puede conquistar la luz a menos que ésta disminuya o desaparezca” (*Liahona*, julio de 2002, pág. 78).

Usted puede llenar su vida de luz al orar y estudiar las Escrituras con verdadera intención, y al procurar conocer, comprender y seguir al Señor. Descubrirá que la palabra de Dios tiene en usted “un efecto más potente ... que ... cualquier otra cosa” (Alma 31:5). La comprensión de la doctrina verdadera lo ayudará a cambiar sus actitudes y conductas.

Asistir a las reuniones de la Iglesia y participar de la Santa Cena, santificar el día de reposo, ayunar y pagar el diezmo lo ayudarán a conservarse libre de la oscuridad del mundo (véase D. y C. 59:9). De la misma manera, la música digna y las imágenes inspiradoras invitarán al Espíritu a su vida.

La adoración y el servicio frecuentes en el templo también le otorgarán fortaleza. El presidente Gordon B. Hinckley señaló el efecto fortalecedor de la asistencia al templo: “Hagan de su asistencia a la casa del Señor un hábito. No hay mejor manera de asegurarnos de vivir en forma apropiada que asistiendo al templo, que



vencerá los males de la pornografía”
(*Liahona*, mayo de 2005, pág. 103).

A medida que se acerque al Señor, su conducta y aun su misma naturaleza se volverán gradualmente más como las de Cristo. Por medio de la conversión personal al Evangelio de Jesucristo, usted aprenderá a “no [tener] más disposición a obrar mal, sino a hacer lo bueno continuamente” (véase Mosíah 5:2).

CÓMO EVITAR Y RESISTIR LA OSCURIDAD

De la misma manera en que ciertas influencias llenan su vida de luz, otras traen oscuridad. Con gran frecuencia esa oscuridad llega poco a poco, casi en forma imperceptible si no se está atento.

La pornografía puede resultar devastadora. Si participa de ella se le privará de la compañía del Espíritu Santo. La pornografía le oscurecerá la mente; debilitará su matrimonio y su vida familiar y puede terminar por destruirlos. Los que participen de la pornografía pronto se sienten aislados, indignos e inaceptables para Dios, para sí mismos y para otras personas; se vuelven egocéntricos y disminuye su capacidad de disfrutar de actividades sanas y edificantes con otras personas. Además malgastan tiempo y dinero valiosos, arriesgan su condición de miembros dignos de la Iglesia y reducen su capacidad de prestar servicio.



Aunque no sean explícitamente pornográficos, ciertos materiales pueden inundar su vida de oscuridad y privarlo de fortaleza espiritual. Con frecuencia algunos programas de televisión, imágenes, películas, canciones y libros se refieren a la falta de castidad y al adulterio como algo corriente, atractivo y gracioso. Evite todo lo que lo aleje del Espíritu Santo.

Las actividades sanas contribuirán a que usted y su familia estrechen más su relación y a que se acerquen más al Señor. Limite el tiempo que dedica a mirar televisión, a jugar videojuegos y a utilizar computadoras con fines recreativos. Fije metas que delimiten su participación en esas actividades; por ejemplo, restrinja el empleo de internet sólo a determinados propósitos.

Al establecer lo que es correcto incluir en su vida, pregúntese lo siguiente:

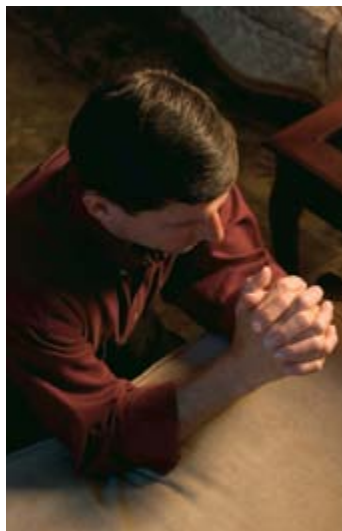
- ¿Invita al Espíritu Santo?
- ¿Contribuye a edificarme o a elevarme?
- ¿Está de acuerdo con las normas del Evangelio? (Consulte el artículo de fe número trece.)
- ¿Le otorga a la castidad, a la fidelidad y a la familia el lugar que se merecen?

Los que promueven la pornografía son muy determinados en su búsqueda de nuevos clientes, en especial en internet. Con frecuencia utilizan el engaño para ello, por lo tanto, quizás se encuentre con material pornográfico sin siquiera desearlo. Si esto sucede, apártese de él de inmediato. Resista esta oscuridad; no permita que se vuelva parte de su vida. No se detenga a pensar en ella. Usted tiene la capacidad de controlar sus pensamientos y de dirigirlos en otra dirección.

CÓMO LOGRAR LA FORTALEZA NECESARIA PARA ABANDONAR EL PECADO

Si usted ya participa de la pornografía en mayor o en menor medida, puede dejar de hacerlo. Usted posee el albedrío para

elegir sus pensamientos y acciones; aunque el adversario le haya desviado en el pasado, en última instancia usted es quien escoge. Es posible que obtenga nuevamente la fortaleza del Espíritu en su vida; para hacerlo, lo más importante que debe saber es que su Redentor lo ama. Él tiene la capacidad de ayudarlo. Cristo murió para expiar los pecados de todos los que se arrepienten y lo siguen. Al arrepentirse, puede obtener esperanza y fortaleza del poder de Su expiación. Recuerde las palabras del apóstol Pablo: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13).



Esperanza

Si ha tratado de dejar la pornografía pero no le ha sido posible hacerlo, tal vez se sienta desalentado. Satanás intentará aprovechar ese desánimo para convencerlo de que no podrá dejarla o de que la Expiación no se aplica en su caso particular. Eso es mentira. Gracias al sacrificio expiatorio de Jesucristo usted tiene la posibilidad de cambiar y arrepentirse. El Señor prometió que aunque “vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos” (Isaías 1:18).

Cómo asumir responsabilidad por el pecado y reconocer la autojustificación

La persona justifica el pecado diciéndose a sí misma: “no lastima a nadie”, “sólo lo hago de vez en cuando” o “ésta es la última vez”.

Si participa de la pornografía, es necesario que reconozca la verdad sobre usted mismo y sobre sus actos. Busque al Señor en oración y Él lo ayudará a examinar su conducta de manera sincera y a verse a usted mismo y a reconocer las excusas claramente. Cuando conoce la verdad, “la verdad [lo] hará [libre]” (véase Juan 8:32). Recuerde que usted es un hijo de Dios y que,



por medio de la Expiación, tiene la capacidad de llegar a ser como Él. Jamás hallará la felicidad mediante un comportamiento pecaminoso. Cualquier tipo de relación con la pornografía lo dañará espiritualmente; no se arriesgue a sufrir las consecuencias del pecado.

El arrepentimiento y la Expiación

La clave para dejar la pornografía se halla en el arrepentimiento y en la expiación de Jesucristo. El arrepentimiento proporciona fortaleza y una nueva actitud hacia Dios, hacia uno mismo y hacia la vida en general. Por medio de esa fortaleza, usted puede abandonar el pecado y poner el corazón y la voluntad de acuerdo con el plan que Dios tiene para usted.

Comience por orar sinceramente y pida ayuda con humildad. Nuestro Padre Celestial tiene la potestad de aumentar su deseo y fortaleza si suplica con verdadera intención y con la firme determinación de cambiar. Las Escrituras lo ayudarán a comprender el poder y el amor de Dios; aumentará su fe en que Él puede fortalecerlo y librarlo de este yugo. En la medida que abandone los pecados y obedezca los mandamientos de Dios, la influencia del Espíritu regresará a su vida.

La expiación de Jesucristo tiene dos potentes efectos: puede limpiarlo del pecado y fortalecerlo. El élder Dallin H. Oaks del Quórum de los Doce explicó:

“Una vez que la persona ha pasado por ese proceso que da como resultado lo que las Escrituras describen como un corazón quebrantado y un espíritu contrito, el Salvador hace por él algo más que limpiarlo del pecado, le da una nueva fortaleza. Esa nueva fortaleza que recibimos del Salvador es indispensable para que nos demos cuenta del propósito de la purificación del pecado, que es regresar a nuestro Padre Celestial. Para ser admitidos en Su presencia, se necesita algo más que estar limpios: debemos haber cambiado de una persona moralmente débil que ha pecado a una persona fuerte y con el calibre espiritual que le permita estar en la presencia de Dios. Como dice en las Escrituras, debemos convertirnos en un ‘santo por la expiación

de Cristo el Señor' (Mosiah 3:19). Esto es lo que significa cuando se nos dice que una persona que se haya arrepentido de sus pecados los abandonará (D. y C. 58:43), lo cual significa mucho más que limitarse a no repetirlos; abandonar el pecado implica que se opere un cambio absoluto" ("Sins, Crimes, and Atonement", discurso pronunciado a instructores de religión del S.E.I., 7 de febrero de 1992, pág. 12).

La confesión

El arrepentimiento incluye la confesión de los pecados al Señor. Él es "misericordioso con aquellos que... confiesan [sus pecados] con corazones humildes" (véase D. y C. 61:2; también Mosiah 26:29). Las transgresiones serias deben confesarse a los representantes del Señor en la Iglesia (el obispo en la mayoría de los casos). Es probable que no tenga que realizar una confesión al obispo si usted dio con material pornográfico de manera involuntaria. No obstante, si busca la pornografía en forma deliberada, si participa de ella repetidamente o si justifica su uso, debe hablar de ello con el obispo.

La ayuda del obispo

Al obispo le importa su bienestar espiritual y desea ayudarlo. Quizás usted se sienta renuente a confiarle su problema con la pornografía, o tal vez tenga vergüenza o temor por lo que podría suceder si lo hace. No permita que esos miedos lo priven de las bendiciones del arrepentimiento. Por medio del Espíritu, el obispo puede comprender sus inquietudes y lo ayudará a arrepentirse; él puede convertirse en una gran fuente de ayuda.

Sea sincero con el obispo, no oculte ni minimice sus pecados. Su sinceridad le ayudará al obispo a comprender la magnitud y la seriedad del problema.



Él mantendrá la confidencialidad de lo que hablen.

Cómo interrumpir el ciclo del pecado

Con frecuencia, se incurre en la pornografía de manera cíclica. Si ya está atrapado en este ciclo, tal vez permita que escenas, imágenes y pensamientos inapropiados permanezcan en su mente como consecuencia del aburrimiento, la soledad, la curiosidad, el estrés, el desánimo o el conflicto. De esa forma, se expone a situaciones que lo llevan a participar de la pornografía y, después de ello, es posible que se desanime y entre nuevamente en ese ciclo.

Al localizar y controlar los primeros pensamientos y actos que lo llevan a participar de la pornografía, le será posible interrumpir el ciclo. Trate de comprender los patrones de comportamiento, de excusas y de autojustificación que usted tiene. Cuanto más pronto reemplace los pensamientos negativos, tanto más fácilmente podrá evitar los actos que les siguen.

Las soluciones más apropiadas son las que surgen cuando usted consulta al Señor, sin embargo, las siguientes sugerencias podrían serle de utilidad:

- Ore y ayune para suplicar ayuda.
- Señale algunas actividades positivas que podría emplear para ocupar el tiempo, como estudiar las Escrituras, hacer ejercicio físico o hablar con un familiar o con un amigo.
- Modifique el entorno donde se encuentra; rodeese de imágenes, de música y literatura que le inspiren pensamientos virtuosos y edificantes. Evite los medios de difusión y las fuentes, personas y entornos que lo hayan tentado previamente. Considere si será necesario desconectar internet o la televisión por cable.
- Busque formas constructivas de reaccionar ante un conflicto, el aburrimiento u otros sentimientos negativos.
- Hable del problema con uno de sus padres, con su cónyuge o con otro familiar en quien confíe, y busque el apoyo de esa persona.

El deseo de cambiar debe ser tan potente que supere al deseo de participar en la pornografía. Medite en lo que anhela más sinceramente para su vida y la de su familia, y concéntrese en lograr cosas buenas en lugar de pensar demasiado en su lucha con la pornografía. Jesucristo enseñó a Sus discípulos que “la lámpara del cuerpo es el ojo; así que si [su] ojo es bueno, todo [su] cuerpo estará lleno de luz” véase Mateo 6:22). Cuanto más llene su vida de actividades y pensamientos rectos, tanto menor será la atención que preste a lo malo.

La posibilidad de buscar ayuda profesional

Algunas personas tal vez necesiten ayuda extra para dejar la pornografía. A veces, las adicciones son síntomas de otros problemas. El obispo podría recomendarle que consulte a un determinado profesional que pueda ayudarlo. Si es posible, lo mejor es consultar a un profesional que comprenda bien los principios del Evangelio.

CÓMO AYUDAR A OTRAS PERSONAS

Al enterarse de que un familiar o amigo(a) tiene problemas con la pornografía, podría sentirse desanimado, traicionado o triste. Si enfrenta ese problema, puede recibir fortaleza mediante el consejo de su obispo. Quizás también desee pedirle una bendición de consuelo y consejo a un digno poseedor del sacerdocio. No debe culparse por las acciones de otras personas; cada persona es responsable de su propio comportamiento.

A medida que continúe aumentando su propia fortaleza espiritual le será posible ayudar a su amigo(a) o familiar. La luz del Evangelio que hay en su vida lo elevará y contribuirá en gran manera a desvanecer la oscuridad de la vida de sus seres queridos. Conforme busque la compañía del Espíritu, el Señor lo guiará. Invoque Su ayuda mediante la oración, el estudio de las Escrituras y la asistencia al templo.

Los principios que se hallan a continuación también lo ayudarán en la relación con su amigo(a) o familiar:

- Escuche con atención. No reaccione con indignación o ira. Tampoco se apresure a impartir consejo; hable con la persona de manera amorosa y mantenga el asunto en privado.
- Sea bondadoso y amoroso, pero no tolere ni sea parte de un comportamiento inapropiado.
- Evite asumir una postura crítica o controladora. Su amigo(a) o familiar se sentirá menos dispuesto a hablar del problema si usted reacciona con la intención de disciplinar o de criticar; la crítica puede conducir a que las personas oculten los problemas en lugar de buscar ayuda.
- Apoye los esfuerzos de su amigo(a) o familiar por lograr el arrepentimiento. Exprese confianza en la persona y ore por ella. Ayúdela a encontrar la solución al problema. Por ejemplo, podría ayudarla a buscar maneras específicas de evitar la pornografía y de arrepentirse. Inste a la persona a hablar con el obispo.
- Felicite a la persona por sus puntos fuertes y por acciones positivas.
- Analicen juntos algunas formas de eliminar la tentación.
- Aprenda a perdonar.

Si su amigo(a) o familiar habla con el obispo y éste no le impone una medida disciplinaria visible u obvia, quizás usted sienta que el problema no se haya considerado seriamente. Tenga en cuenta que





el obispo debe confiar en la guía del Espíritu para determinar la manera más apropiada de ayudar a cada persona.

CON LA FUERZA DEL SEÑOR

El apóstol Pablo enseñó a los efesios cómo resguardarse del mal. Pablo escribió: “Vestíos de toda la armadura de Dios, para que podáis estar firmes contra las asechanzas del diablo. Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo” (Efesios 6:11–12).

Al vestirse con la armadura de Dios, usted se protegerá a sí mismo y fortalecerá a sus seres queridos. Considere el ejemplo de los nefitas, que con frecuencia eran atacados por enemigos poderosos: cada vez que los nefitas salían a luchar “con la fuerza del Señor” prevalecían en la batalla (véase Palabras de Mormón 1:14; Mosiah 9:17; 10:10). Usted también puede salir victorioso en la medida que ponga su confianza en la fuerza del Señor, otorgada mediante Su sacrificio expiatorio. Puede recibir la paz, la seguridad y la felicidad que provienen de estar bien fundado en el Evangelio de Jesucristo.

OTRAS FUENTES DE CONSULTA

Los males de la pornografía

2 Timoteo 3; 2 Nefi 26:22.

Gordon B. Hinckley, "Un mal trágico entre nosotros", *Liahona*, noviembre de 2004, págs. 59–62.

Thomas S. Monson, "El propagador mortal", *Liahona*, enero de 1980, págs. 100–104.

Dallin H. Oaks, "La pornografía", *Liahona*, mayo de 2005, págs. 87–90.

La santidad del cuerpo y la intimidad física

Génesis 1:26–27; Salmos 8:3–5; 1 Corintios 3:16–17; Alma 39:1–5; D. y C. 42:22; 88:15.

Jeffrey R. Holland, "La pureza personal", *Liahona*, enero de 1999, págs. 89–92.

Russell M. Nelson, "Somos hijos de Dios", *Liahona*, enero de 1999, págs. 101–104.

"La Familia: Una proclamación para el mundo", *Liahona*, octubre de 2004.

Leales a la fe: Una referencia del Evangelio (2004), "Castidad", págs. 41–46.

El arrepentimiento y la Expiación

Mateo 11:28; Lucas 15:7; Juan 3:16; 2 Nefi 2; 9; Alma 5; 7; 22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3 Nefi 27; D. y C. 18:13; 19:16–19.

James E. Faust, "La Expiación: nuestra mayor esperanza", *Liahona*, enero de 2002, págs. 19–22.

Boyd K. Packer, "El toque de la mano del Maestro", *Liahona*, julio de 2001, págs. 25–28.

Richard G. Scott, "El camino hacia la paz y el gozo", *Liahona*, enero de 2001, págs. 31–33.

Leales a la fe: Una referencia del Evangelio (2004), “Expiación de Jesucristo”, págs. 81–87; “Esperanza”, págs. 79–80; “Arrepentimiento”, págs. 19–23.

Cómo superar la influencia del mundo

Romanos 13:12–14; 2 Timoteo 3; 2 Nefi 4:31; Moroni 7:12–19; D. y C. 11:12; Artículos de Fe 1:13.

M. Russell Ballard, “Que se escuche nuestra voz”, *Liahona*, noviembre de 2003, págs. 16–19.

James E. Faust, “El poder del autodomínio”, *Liahona*, julio de 2000, págs. 52–55.

Gordon B. Hinckley, “Sed limpios”, *Liahona*, julio de 1996, págs. 50–53.

Dallin H. Oaks, “No se dejen engañar”, *Liahona*, noviembre de 2004, págs. 43–46.

Boyd K. Packer, “Música inspiradora, pensamientos dignos”, *Conference Report*, octubre de 1973, págs. 24–25.

Para la fortaleza de la juventud (2001), “La diversión y los medios de comunicación”, págs. 17–19.

Véase también www.combatingpornography.lds.org.

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

SPANISH

