
НЕХАЙ ЧЕСНОТА
ПРИКРАЩАЄ
ТВОЇ ДУМКИ

ЗМІСТ

Вступ	1
Заповнювати життя світлом	2
Уникати темряви і чинити їй спротив.	3
Знайти сили залишити гріх	4
Допомагати іншим	10
У силі Господній	12
Додаткові джерела.	13

Видано

Церквою Ісуса Христа Святих Останніх Днів

© 2006 Intellectual Reserve, Inc.

Усі права застережено

Printed in Germany

Текст англійською мовою затверджено: 01/06

Затверджено на переклад: 01/06

Назва оригіналу: *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*
Ukrainian



ВСТУП

Шлюб між чоловіком і дружиною є центральною частиною плану щастя, [що його дав нам] Небесний Батько. Фізична близькість є священною частиною шлюбних стосунків. Завдяки їй діти народжуються в сім'ях, і вона зближує пари протягом їхнього життя.

Наш Ворог намагається зруйнувати Господній план щастя, переконуючи, що фізична близькість—це тільки для особистого задоволення. Порнографія сприяє цьому руйнівному та егоїстичному упередженню. Порнографія зображує або описує людське тіло або статеві дії таким чином, що це збуджує статеві почуття. Її можна знайти в текстах (включаючи романтичні літературні твори), на фото, у кінофільмах, комп'ютерних графічних файлах, відеоіграх, в інтернетівських віртуальних кімнатах спілкування, еротичних телефонних розмовах, в музиці або на будь-якому іншому носіїві. Усе це—збрарддя Ворога.

Якщо ви будете вивчати й застосовувати у своєму житті євангелію Ісуса Христа, то зможете вистояти під [атаками] Ворога. Якщо ви дозволите “[честноті прикрашати ваші] думки безупинно” (УЗ 121:45), то будете зростати у знанні, міці та силі. Ви зможете отримати образ Його у виразі вашого обличчя й духовно народитися від Нього (див. Алма 5:14).

ЗАПОВНЮВАТИ ЖИТТЯ СВІТЛОМ

Спаситель, Ісус Христос, обіцяв тим, хто слідує за Ним: “Ваші тіла буде цілковито сповнено світлом, і не буде темряви в вас” (УЗ 88:67; див. також 3 Нефій 13:22–23). Наповнюйте ваше життя істиною, праведністю, миром і вірою. Якщо ви будете заповнювати своє життя добром, то не залишиться місця для порнографії та інших джерел духовної темряви.

Старійшина Роберт Д. Хейлз, з Кворуму дванадцятьох, зауважував: “Світло і темрява не можуть займати одне й те ж місце одночасно. Світло розсіює темряву. Коли з’являється світло, воно перемагає темряву, яка повинна зникнути. Більш важливо те, що темрява не може перемогти світло, доки світло не послабне або не зникне” (*Ліягона*, лип. 2002, сс. 77–78).

Наповнюйте своє життя світлом, молячись та вивчаючи Писання із справжнім наміром, шукаючи пізнати й зрозуміти Господа та слідувати за Ним. Ви побачите, що слово Бога має “сильніший вплив” на вас, “ніж ... щось інше” (Алма 31:50). Розуміння істинного вчення допоможе вам змінювати своє ставлення [до різних речей] та поведінку.

Відвідування церковних зборів та причащення, дотримання святості Суботнього дня, пощення та моління, а також сплата десятини допоможуть вам зберігати своє життя від темряви цього світу (див. УЗ 59:9). Належна музика та зображення, що підносять нас, будуть запрошувати Дух увійти в ваше життя.

Регулярне поклоніння й служіння в храмі також зміцнюватиме вас. Президент Гордон Б. Хінклі говорив про зміцнюючі ефекти відвідування храму: “Нехай відвідування дому



Господа стане для вас звичкою. Немає кращого способу, який забезпечить вам відповідний стиль життя, ніж відвідування храму. Це витіснить зло порнографії” (Ліягона, трав. 2005, сс. 102–103).

Коли ви будете наближатися до Господа, ваша поведінка і сама ваша натура буде поступово ставати більше подібною до Христової. Через особисте навернення до євангелії Ісуса Христа ви навчитеся “[не мати] бажання чинити зло, але постійно чинити добро” (Мосія 5:2).

УНИКАТИ ТЕМРЯВИ І ЧИНИТИ ЇЇ СПРОТИВ

Саме так, як певні речі можуть впливати на вас, сповнюючи душу світлом, інші речі несуть темряву. Ця темрява найчастіше приходить поступово, майже непомітно, якщо ви не пильні.

Порнографія може бути спустошливою. Якщо дозволити її собі, це позбавить вас супутництва Святого Духа. Вона затьмарить ваш розум. Вона послабить і зрештою знищить шлюб і сімейне життя. Ті, хто піддався їй, невдовзі відчують себе відчуженими, негідними й неприйнятними для Бога, для себе самих і для інших людей. Вони стають егоїстичними і менше здатними насолоджуватися здоровим і праведним спілкуванням з людьми. Вони марнують



цінний час і гроші, піддаючи загрозі своє становище в Церкві і послаблюючи свою здатність служити людям.

Деякі матеріали, що не є відверто порнографічними, тим не менш можуть наповнювати ваше життя темрявою і позбавляти вас духовної сили. Телепрограми, фотографії, фільми, пісні та книги часто показують нецнотливість і невірність як щось звичайне, привабливе і гумористичне. Уникайте всього, що відводить Святого Духа з вашого життя.

Благотворні заходи допоможуть вам і вашій сім'ї наблизитися одне до одного і до Господа. Обмежте час, що ви витрачаєте на телевизор, відеоігри та розважальні комп'ютерні програми. Установіть норми вашої участі в цих заходах, наприклад, користуйтеся інтернетом тільки з визначеними цілями.

Вирішуючи, що саме впускати у своє життя, поставте собі такі запитання:

- Чи це запрошує Святого Духа?
- Чи це повчає мене? Чи я відчуваю від цього піднесення?
- Чи це співвідноситься з євангельськими нормами? (Порівняйте це з тринадцятим уложенням віри).
- Як у цьому цінується цнотливість, вірність та сім'ї?

Ті, хто просуває порнографію, наполегливо шукають собі нових користувачів, особливо в інтернеті. Вони часто використовують підступні засоби. Іноді ви можете натрапити на порнографічні матеріали ненавмисно. Якщо це сталося з вами, негайно закрийте ці матеріали. Чиніть опір цій темряві. Не дозволяйте їй ставати частиною вашого життя. Не затримуйтеся в ній. Ви маєте в собі силу контролювати ваші думки і змінювати їх напрямом.

ЗНАЙТИ СИЛИ ЗАЛИШИТИ ГРІХ

Якщо ви вже піддалися порнографії до будь-якої міри, ви можете зупинитися. Ви маєте свободу вибрати свої думки та

вчинки. Наш Ворог, можливо, зводив вас на манівці в минулому, але останній вибір—за вами. Ви можете знову відчутти силу Духа у вашому житті. Щоби зробити це, вам насамперед необхідно знати, що ваш Викупитель любить вас. Він має силу допомогти вам. Він помер, щоби сплатити за гріхи тих, хто кається і слідує за Ним. Ви можете черпати силу Його Спокути, щоби мати надію і отримати силу, якщо ви каєтеся. Пам'ятайте ці слова апостола Павла: “Я все можу в Тім, Хто мене підкріплює, в Ісусі Христі” (Філіп'янам 4:13).

Надія

Якщо ви намагалися залишити порнографію, але безуспішно, ви, можливо, відчуваєте розчарування. Сатана буде намагатися скористатися з вашого розчарування, прагнучи переконати вас, що ви не можете зупинитися або що Спокута на вас не поширюється. Усе це брехня. Завдяки спокутній жертві Ісуса Христа ви можете покаятися і змінитися. Господь обіцяв, що “коли ваші гріхи будуть як кармазин, стануть білі, мов сніг” (Ісаїя 1:18).

Усвідомлення відповідальності та розпізнавання самовиправдання

Люди виправдовують гріх, кажучи собі: “Це не шкодить нікому”, “Я роблю це несистематично” або “Це буде востаннє”.

Якщо ви піддалися порнографії, вам необхідно усвідомити правду стосовно вас і ваших дій. Шукайте Господа в молитві, і Він допоможе вам чесно дослідити вашу поведінку і ясно побачити себе та свої самовиправдання. Коли ви пізнаєте істину, “істина зробить вас вільними” (Іван 8:32). Пам'ятайте,





що ви є дитиною Бога. Завдяки Спокуті ви маєте силу уподібнитися Йому. Ви ніколи не знайдете щастя у гріховній поведінці. Будь-яке допущення до порнографії завдає вам духовної шкоди. Не дозволяйте собі ризик отримати наслідки гріха.

Покаяння і спокута

Ключ до залишення порнографії знаходиться у покаянні та Спокуті Ісуса Христа. Покаяння дає силу і нове ставлення до Бога, до себе і до життя взагалі. Завдяки цій силі ви можете відвернутися від зла. Ви можете узгодити своє серце й волю з планом, що його Бог має для вас.

Почніть з палкої молитви і смиренно просіть допомоги. Ваш Небесний Батько може збільшити ваше бажання і силу, коли ви просите його зі справжнім наміром, з твердим зобов'язанням змінитися. Писання допоможуть вам зрозуміти силу і любов Бога. Ваша віра зростатиме у Його здатності зміцнювати вас і звільняти вас від цієї неволі. Коли ви залишите свої гріхи і будете слухатися заповідей Божих, вплив Духа повернеться у ваше життя.

Спокута Ісуса Христа має дві потужні дії: вона очищує вас від гріха, і вона зміцнює вас. Старійшина Даллін Х. Оукс з Кворуму дванадцятьох пояснював:

“Коли людина пройшла через процес, результатом чого є те, що в Писаннях зветься скрушеним серцем і упокореним духом, Спаситель не просто очищує її від гріха, а робить дещо більше. Він також дає їй нову силу. Ця нова сила, яку ми отримуємо від Спасителя, є життєво важливою для того, щоби ми усвідомили мету нашого очищення від гріха—повернення до нашого Небесного Батька. Щоби нам дозволили ввійти до Його присутності, ми мусимо бути більш ніж чистими. Ми також повинні перетворитися з морально слабкої особистості, яка грішила, на сильну, духовно зрілу особистість, щоби жити в присутності Бога. Ми повинні, як сказано в Писаннях, “стати святими через спокуту Христа Господа” (Мосія 3:19). Ось про що йдеться в цьому вірші, у його поясненні, що людина, яка покалася в гріхах, залишить їх (див. УЗ 58:43). Залишення

гріхів є більше, ніж просто рішення більше не повторювати їх. Залишення включає фундаментальну зміну” (“Sins, Crimes, and Atonement,” an address given to CES religious educators, Feb. 7, 1992, 12).

Сповідь

Покаяння включає сповідання ваших гріхів Господу. Він буде “милостивим до тих, хто сповідує свої гріхи зі смиренними серцями” (УЗ 61:2; див. також Мосія 26:29). Серйозні переступи підлягають сповіді Господнім представникам у Церкві (у більшості випадків—єпископу). Ненавмисний контакт з порнографією може не підлягати сповіді вашому єпископу. Однак, якщо ви свідомо вишукуєте порнографію, або якщо ви неодноразово дозволяли це собі, або якщо ви виправдовуєте свої контакти з нею, то ви повинні обговорити це з вашим єпископом.

Допомога від вашого єпископа

Ваш єпископ піклується про ваше духовне благополуччя.

Він хоче допомогти вам. Ви можете відчувати небажання розкривати йому вашу проблему з порнографією. Ви можете відчувати збентеження або непевність у тому, чого очікувати. Не дозволяйте вашим страхам позбавити вас благословень покаяння. Через Духа ваш єпископ може зрозуміти ваші тривоги, і він допоможе вам покаятися. Він може стати вашим великим союзником.

Будьте чесні з вашим єпископом. Не ховайте і не применшуйте свій гріх. Ваша чесність допоможе вам зрозуміти обсяг і серйозність вашої проблеми. Він буде зберігати конфіденційність вашої з ним розмови.



Розірвати цикл дозволяння

Дозволяння собі контактів з порнографією часто має циклічний характер. Якщо ви потрапили у цей цикл, ви можете зосереджуватися на недоречних думках, сценах та зорових образах, реагуючи у такий спосіб на нудьгу, самотність, цікавість, стрес, розчарування або конфлікт. Тоді ви ставите себе в ті ситуації, що ведуть вас до порнографії. Пізніше ви можете відчутти розчарування і повторити цей цикл.

Ви можете розірвати цей цикл, помічаючи і контролюючи найперші думки і дії, що ведуть вас до порнографії. Зрозумійте свої моделі поведінки й причини, які ви висуваєте для самовиправдання. Чим раніше ви замініте негативні думки, тим легше вам буде уникнути дій, що йдуть за думками.

Найкращими рішеннями будуть ті, які ви ухвалюєте, радячись з Господом, але корисними можуть бути і такі поради:

- Постіться і моліться про допомогу.
- Знайдіть позитивні заняття, які можуть зайняти ваш час, такі як: вивчення Писань, фізичні вправи або розмови з членом сім'ї чи другом.
- Змініть обстановку. Оточіть себе картинами, музикою та літературою, що буде надихати на добрі та піднесенні думки. Уникайте інформації, людей або місць, які спокушали вас у минулому. Подумайте, чи не варто відключити інтернет або телевізійний кабель.
- Навчіться конструктивним шляхам реагування на конфлікти, нудьгу чи інші негативні почуття.
- Довіртеся батькові або матері, дружині чи іншому членові сім'ї, якому ви довіряєте, і шукайте їхньої підтримки.

Ваше прагнення змінитися має бути сильним—сильнішим за ваш потяг до порнографії. Подумайте, чого ви найбільше прагнете у своєму житті та в житті вашої сім'ї, і зосередьтеся на тому, щоби творити добро замість того, щоби зосереджуватися на проблемах вашої боротьби з порнографією. Ісус

Христос навчав Своїх учнів: “Око—то світильник для тіла. Тож як око твоє буде здорове, то й усе тіло твоє буде світле” (Матвій 6:22). Чим більше ви будете наповнювати своє життя добрими думками та вчинками, тим менше уваги ви будете приділяти злу.

Доступність професійної допомоги

Деякі люди можуть потребувати додаткової допомоги, щоби залишити порнографію. Залежності деколи є симптомами інших проблем. Ваш єпископ може направити вас до професійного консультанта, який може допомогти вам. Найкраще, якщо ви знайдете консультанта, який має добре розуміння євангельських принципів.

ДОПОМАГАТИ ІНШИМ

Якщо ви дізналися, що член сім'ї або друг долучився до порнографії, це може збентежити вас, ви можете відчути, що вас зрадили, це може шокувати вас. У таких складних ситуаціях ви можете знайти силу, порадившись з вашим єпископом. Ви можете також попросити гідного носія священства дати вам благословення. Ви не повинні обвинувачувати себе в тому, що вдіяли інші люди. Кожна людина відповідає за свою поведінку.

Ви можете допомогти своєму другові або члену сім'ї, продовжуючи зміцнювати свою духовну силу. Світло євангелії у вашому житті піднесе вас і зробить багато, щоби розвіяти темряву в житті тих, кого ви любите. Коли ви будете шукати супутництва Духа, Господь буде скеровувати вас. Шукайте Його допомоги через молитву, вивчення Писань та відвідування храму.

Наступні принципи також допоможуть вам у спілкуванні з вашим другом або членом сім'ї:

- Уважно слухайте. Не показуйте, що ви шоковані або розгнівані. Не поспішайте давати поради. Розмовляйте з цією людиною в дусі любові та конфіденційності.

- Будьте добрими та люблячими, але не виявляйте терпимого ставлення до недоречної поведінки й самі не поводьтеся недоречно.
- Уникайте критики або контролю. Ваш друг або член сім'ї навряд чи стане обговорювати проблеми, якщо вашою реакцією буде критика або засудження. Критицизм може спонукати інших приховати проблеми, а не шукати допомоги.
- Підтримуйте зусилля, що докладаються, аби покаятися. Виявляйте довіру до вашого друга або члена сім'ї. Моліться за нього (або за неї). Допоможіть йому (їй) сповнитися рішучості розв'язати проблему, включаючи конкретне планування того, як уникати порнографії і як покаятися. Заохочуйте його (або її) поговорити з єпископом.
- Хваліть сильні сторони [цієї людини] та її позитивні вчинки.
- Обговорюйте разом, як усунути спокусу.
- Навчіться прощати.

Якщо ваш друг або член сім'ї поговорив з єпископом, а єпископ не наклав на нього видимого або очевидного покарання, ви можете подумати, що до цієї проблеми поставилися несерйозно. Зрозумійте, що єпископ має покладатися на Духа, щоби вирішити, що саме найкращим чином допоможе кожній конкретній людині.





У силі Господній

Апостол Павло навчав ефесян, як захищатися від зла. “Зодягніться в повну Божу зброю,—писав він,—щоб могли ви стати проти хитрощів диявольських. Бо ми не маємо боротьби проти крові та тіла, але проти [князівств], проти влади, проти світоправителів цієї темряви” (Ефесянам 6:11–12).

Зодягнувшись у броню Божу, ви захистите себе і зміцните тих, кого любите. Згадайте приклад нефійців, яких часто атакували сильні вороги. Щоразу, коли нефійці йшли в битву “у силі Господа”, вони перемагали (див. Слова Мормона 1:14; Мосія 9:17; 10:10). Покладаючись на силу Господа, даровану через Його спокутну жертву, ви також можете перемагати. Ви можете отримати мир, безпеку і щастя, що приходять, коли ваша тверда основа—євангелія Ісуса Христа.

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА

Зло порнографії

2 Тимофію 3; 2 Нефій 26:22

Гордон Б. Хінклі, “Трагічне зло, що оточує нас”, *Ліягона*, лист. 2004, сс. 59–62

Thomas S. Monson, “Pornography—The Deadly Carrier,” in Conference Report, Oct. 1979, 95–98; or *Ensign*, Nov. 1979, 66–67

Даллін Х. Оукс, “Порнографія”, *Ліягона*, трав. 2005, сс. 87–90

Святість тіла і фізична близькість

Буття 1:26–27; Псалом 8:4–6; 1 Коринтянам 3:16–17; Алма 39:1–5; УЗ 42:22; 88:15

Jeffrey R. Holland, “Personal Purity,” in Conference Report, Oct. 1998, 98–102; or *Ensign*, Nov. 1998, 75–78

Russell M. Nelson, “We Are Children of God,” in Conference Report, Oct. 1998, 110–14; or *Ensign*, Nov. 1998, 85–87

“Сім'я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004, с. 49
Стійкі у вірі: Довідник з євангелії (2004), “Цнотливість”, сс. 187–192

Покаяння і спокута

Матвій 11:28; Лука 15:7; Іван 3:16; 2 Нефій 2; 9; Алма 5; 7; 22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3 Нефій 27; УЗ 18:13; 19:16–19

Джеймс Е. Фауст, “Спокута—наша найбільша надія”, *Ліягона*, січ. 2002, сс. 19–22

Бойд К. Пекер, “Дотик руки вчителя”, *Ліягона*, лип. 2001, сс. 25–28

Річард Г. Скотт, “Шлях до спокою і радості”, *Ліягона*, січ. 2001, сс. 31–33

Стійкі у вірі: Довідник з євангелії (2004), “Спокута Ісуса Христа”, сс. 154–161; “Надія”, сс. 76–77; “Покаяння”, сс. 104–108

Долати вплив світу цього

Римлянам 13:12–14; 2 Тимофію 3; 2 Нефій 4:31; Мороній 7:12–19; УЗ 11:12; Упоження віри 1:13

М. Рассел Баллард, “Нехай нас почують”, *Ліягона*, лист. 2003, сс. 16–19

Джеймс Е. Фауст, “Уміння володіти собою”, *Ліягона*, лип. 2000, сс. 52–55

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

Даллін Х. Оукс, “Не обманюйтеся”, *Ліягона*, лист. 2004, 43–46

Boyd K. Packer, “Inspiring Music—Worthy Thoughts,” in Conference Report, Oct. 1973, 24–25; or *Ensign*, Jan. 1974, 25–28

Заради зміцнення молоді (2002), “Розваги та медіа”, сс. 17–19

Див. також www.combatingpornography.lds.org

ЦЕРКВА
ІСУСА ХРИСТА
СВЯТИХ
ОСТАННІХ ДНІВ

UKRAINIAN

