

---

GONDOLATAIDAT  
DÍSZÍTSE  
SZÜNTELENÜL  
AZ ERÉNY



# TARTALOM

---

Bevezetés. . . . .	1
Töltsd meg az életed világossággal! . . . .	2
Kerüld el a sötétséget, és állj ellen annak! . . . . .	3
Gyűjts erőt a bűn elhagyásához! . . . . .	4
Segíts másokon! . . . . .	10
Az Úr erejével . . . . .	12
További források . . . . .	13

Kiadja  
Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza  
© 2006 Intellectual Reserve, Inc.  
Minden jog fenntartva  
Printed in Germany  
Az angol eredeti jóváhagyva: 1/06  
A fordítás jóváhagyva: 1/06  
A *Let Virtue Garnish Thy Thoughts* fordítása.  
Hungarian



# BEVEZETÉS

---

A férfi és nő közötti házasság központi szerepet játszik Mennyei Atyánk boldogságunkra vonatkozó tervében. A testi intimitás szent részét képezi a házassági kapcsolatnak. Ez lehetővé teszi, hogy a gyermekek családokban jöjjenek a világra, és segít, hogy a házaspárok életük során egyre közelebb kerüljenek egymáshoz általa.

Az ellenség próbálja megghiúsítani az Úr boldogságtervét azáltal, hogy el akarja hitetni velünk, hogy a testi intimitás csupán személyes kielégülésünket szolgálja. A pornográfia pontosan erre a pusztító és önző viselkedésre ösztönöz. A pornográfia az emberi testet vagy a nemi érintkezést úgy ábrázolja, illetve mutatja be, hogy az nemi érzéseket gerjeszt. Megtalálható az írott anyagokban (beleértve a romantikus regényeket is), fényképeken, filmekben, elektronikus képeken, videojátékokban, internetes csevegőszobákban, erotikus telefonbeszélgetésekben, zenében vagy bármely más közvetítő közegben. Ez az ellenség eszköze.

Ha tanulmányozod Jézus Krisztus evangéliumát, és az életedre vonatkoztatod azt, ellen tudsz állni a gonosznak. Ha engeded, hogy „gondolataidat... szüntelenül az erény [díszítse]” (T&Sz 121:45), akkor növekedni fogsz tudásban, erőben és hatalomban. Arcodon az Ő képmását hordozhatod, és megszülethetsz lelkileg Őáltala (lásd Alma 5:14).

# TÖLTSD MEG AZ ÉLETED VILÁGOSSÁGGAL!

---

A Szabadító Jézus Krisztus azt ígéri az Őt követőknek, hogy az „egész testetek eltelik világossággal, és nem lesz bennetek sötétség” (T&Sz 88:67; lásd még 3 Nefi 13:22–23). Töltsd meg az életed igazsággal, igazságossággal, békével és hittel! Miközben életedet jósággal töltöd meg, nem lesz benne hely a pornográfia és a lelki sötétség egyéb forrásai számára.

Robert D. Hales elder, a Tizenkét Apostol Kvórumának tagja a következő megfigyelést tette: „[V]ilágosság és sötétség nem lehet egy helyen ugyanabban az időben. A világosság eloszlatja a sötétséget. Amikor jelen van a világosság, a sötétség legyőzetik, és mennie kell. Ennél sokkal fontosabb, hogy a sötétség nem tudja legyőzni a világosságot, hacsak nem a világosság csökken vagy eltávozik” (*Liahóna*, 2002. júl., 78. o.).

Világossággal töltöd meg az életed, amikor imádkozol, és igaz szándékkal tanulmányozod a szentírásokat, arra törekedve, hogy megismerd, megértsd és kövesd az Urat. Rá fogsz jönni, hogy

Isten szavának „erősebb hatása” van rád, „mint... bármi más[nak]” (Alma 31:5). Az igaz tan megértése segíteni fog megváltoztatni a hozzáállásodat és a viselkedésedet.

Az egyházi gyűléseken való részvétel, az úrvacsoravétel, a szombat napjának megszentelése, a böjt és a tizedfizetés segíteni fog abban, hogy távol tartsd magad a világ sötétségétől (lásd T&Sz 59:9). A helyénvaló zene és a felemelő képek meg fogják hívni a Lelket az életedbe.

A rendszeres hódolat és a templomban végzett szolgálat szintén erősíteni fognak téged. Gordon B. Hinckley elnök beszélt a templomlátogatás erősítő hatásáról:



„[V]áljon szokásotokká az Úr házába való járás. Nincs jobb mód a helyes élet biztosításához, mint a templomba járás. Az majd kirekeszti az undorító pornográfát” (*Liahóna*, 2005. máj., 102. o.).

Ahogy közelebb kerülsz az Úrhoz, a viselkedésed és maga a természeted is egyre inkább krisztusivá válik. A Jézus Krisztus evangéliumához való személyes megtérésed által megtanulod, hogy ne legyen „hajlandóság[od] arra, hogy gonosz dolgot tegy[él], csak arra, hogy állandóan jót tegy[él]” (Móziás 5:2).

## KERÜLD EL A SÖTÉTSÉGET, ÉS ÁLLJ ELLEN ANNAK!

---

Csakúgy, ahogyan néhány hatás világgossággal tölti el a lelkedet, más hatások sötétséget hoznak. Ez a sötétség legtöbbször fokozatosan érkezik, majdnem észrevétlenül, ha nem vagy elég éber.

A pornográfia pusztító lehet! Annak élvezete megfoszt téged a Szentlélek társaságától. Elsötétíti az elmédet. Meggyengíti, és végül tönkre is teheti a házasságot és a család életét. Akik azt űzik, rövidesen elidegenülnek Istentől, és úgy érzik, hogy értelmetlenek és elfogadhatatlanok Őelőtte, valamint saját maguk és mások előtt. Önzővé válnak, és egyre kevésbé tudnak másokkal egészséges és igazlelkű kapcsolatot kialakítani.



Elvesztegetik a drága idejüket és pénzüket, veszélyeztetik az egyházban való helyzetüket, és csorbítják a mások szolgálatára való képességüket.

Néhány nem kifejezetten pornográf anyag szintén sötétséggel töltheti el az életed, és megfoszthat téged a lelki erődtől. A televíziós műsorok, a képek, a filmek, a zenék és a könyvek gyakran mindennapos, vonzó és humoros dologként kezelik az erkölcsatlenséget és a hűtlenséget. Kerülj mindent, ami elűzi a Szentlelket az életedből!

A tartalmas tevékenységek segíteni fognak neked és a családnak abban, hogy közelebb kerüljete egymáshoz és az Úrhoz. Szabj határt annak, hogy mennyi időt töltesz TV nézéssel, videojátékokkal és a szórakozásra használt számítógépezéssel. Állíts normákat magad elé e tevékenységekben, például korlátozd az internet különböző célokra történő használatát.

Miközben eldöntöd, hogy mi az, amit beengedsz az életedbe, tedd fel a következő kérdéseket magadnak:

- Meghívja ez a Szentlelket?
- Úgy érzem, hogy ez építően és felemelően hat rám?
- Összeegyeztethető az evangéliumi normákkal? (Hasonlítsd össze a tizenharmadik hittétellel!)
- Mennyire értékelik benne az erkölcsösséget, a hűséget és a családot?

Azok, akik terjesztik a pornográfiát, rámenősen kutatnak új felhasználók után, különösen az interneten. Gyakran előfordul, hogy megtévesztő dolgokat vetnek be. Néha akaratlanul is találkozhat pornográf anyagokkal. Ha ez megtörténik veled, azonnal távozz el attól! Utasítsd vissza ezt a sötétséget! Ne hagyd, hogy az életed részévé váljon! Ne időzz rajta! Képes vagy uralkodni a gondolataidon és más felé terelni azokat.



# GYŰJTS ERŐT A BŰN ELHAGYÁSÁHOZ!

---

Ha már – bármilyen szinten is – rászoktál a pornográfiára, abba tudod hagyni! Az önrendelkezésed által megválaszthatod a gondolataidat és a cselekedeteidet. Lehet, hogy az ellenség tévútra vezetett a múltban, de a végső döntés a te kezében van! Visszaszerezheted a Lélek erejét az életedben! Ehhez legelőször is arra van szükség, hogy tudd, a Megváltód szeret téged. Hatalmában áll segítséget nyújtani számodra! Azért halt meg, hogy megfizesse az árat mindazok bűnéért, akik megbánják azt, és követik Őt. Igénybe veheted az Ő engesztelésének hatalmát, ha reményre és erőre van szükséged, miközben bűnbánatot tartasz. Emlékezz Pál apostol szavaira: „Mindenne van erőm a Krisztusban, a ki engem megerősít” (Filippibeliek 4:13).



## Remény

Ha már megpróbáltad abbahagyni a pornográfiával való foglalkozást, de nem sikerült, talán csalódott vagy. Sátán meg fogja próbálni kiaknázni a csüggedésedet az által, hogy igyekszik meggyőzni arról, hogy nem tudod azt abbahagyni, vagy hogy az engesztelés rád nem vonatkozik. Ez mind hazugság! Jézus Krisztus engesztelő áldozata következményeként megbánhatod a bűneidet és megváltozhatsz. Az Úr megígéri, hogy bár „bűneitek skárlátpirosak, hófehérek lesznek” (Ésaiás 1:18).

## Vállald a felelősséget, és ismerd fel az ésszerűsítgetést!

Az ember azzal szokta ésszerűsíteni a bűnt, hogy azt mondogatja magának: „Ez senkinek sem fog ártani”, „Csak időnként teszem”, vagy „Csak még most utoljára”.



Amennyiben szokásoddá vált a pornográfia, fel kell ismerned magaddal és a tetteiddel kapcsolatban az igazságot. Fordulj az Úrhoz imában, és Ő segíteni fog neked őszintén megvizsgálni a viselkedésedet, valamint világosan megérteni önmagadat és az ésszerűsítéseidet. Amikor megismered az igazságot, „az igazság szabad[dá] tesz [téged]” (János 8:32). Emlékezz arra, hogy Isten gyermeke vagy! Az engesztelés által hatalmadban áll olyanná válni, mint Ő. Soha nem találsz majd boldogságot a bűnös viselkedésben. A pornográfiával való bármilyen szintű kapcsolat kárt tesz a lelkeségedben. Ne provokáld ki a bűn következményeit!

## **A bűnbánat és az engesztelés**

A pornográfia elhagyásának kulcsa a bűnbánatban és Jézus Krisztus engesztelésében rejlik. A bűnbánat erőt ad, és új hozzáállást eredményez Isten, önmagunk és általában az élet irányába. Ezzel az erővel képes vagy elfordulni a gonosztól. A szívedet és az akaratodat összehangolhatod Isten számodra készített tervével.

Kezdd őszinte imával, és alázatosan kérj segítséget! Ha igaz szándékkal és szilárd elkötelezettséggel kéred, akkor Mennyei Atyád erősebb vágyat és több erőt adhat neked ahhoz, hogy megváltozz. A szentírások segíteni fognak megérteni Isten hatalmát és szeretetét. Növekedni fog a hited abban, hogy Ő képes megerősíteni és megszabadítani téged ebből a rabságból. Amint felhagysz a bűniddel és engedelmessz Isten parancsolatainak, visszatér életedbe a Lélek befolyása.

Jézus Krisztus engesztelésének két erőteljes hatása van: megtisztít a bűntől, és megerősít téged. Dallin H. Oaks elder, a Tizenkét Apostol Kvórumának tagja elmagyarázta:

„Amikor valaki átmegy a folyamaton, melynek eredménye az, amit a szentírások megtört szívnek és töredelmes léleknek neveznek, a Szabadító többet tesz, mint egyszerűen megtisztítja őt a bűntől. Egyben megújult erőt is ad neki. A megújult erő, melyet a Szabadítótól kapunk, elengedhetetlen ahhoz, hogy megértsük a bűntől való megtisztulás célját, ami az, hogy visszatérjünk Mennyei Atyánkhoz. Ahhoz, hogy beengedjenek az Ő jelenlétébe,

nem elég csupán tisztának lennünk. Egy erkölcsileg gyenge, bűnös személyből erős egyénné kell változnunk, akinek megvan a lelki képessége ahhoz, hogy Isten jelenlétében tartózkodjon. Ahogy a szentírás mondja, »szentté [kell válnunk] az Úr, Krisztus engesztelése által« (Móziás 3:19). Erről szól az a szentírásbeli magyarázat, hogy az a személy, aki megbánta a bűneit, elhagyja azokat (lásd T&Sz 58:43). A bűnök elhagyása többet jelent annál az elhatározásnál, hogy nem fogjuk megismételni azokat. Az elhagyás alapvető változást jelent” („Sins, Crimes, and Atonement”, EOSZ vallási oktatókhoz intézett beszéd, 1992. febr. 7., 12. o.).

## Beismerés

A bűnbánat azt is magában foglalja, hogy beismered a bűneidet az Úrnak. Ő „irgalmas... azokhoz, akik alázatos szívvel ismerik be bűneiket” (T&Sz 61:2; lásd még Móziás 26:29). A komoly vétkek esetében az Úr egyházi képviselői előtt is szükséges beismerni azokat (legtöbb esetben ez a püspököt jelenti). A pornográfiával való véletlen szembekerülés esetén nem szükséges beismerést tenni a püspöködnél. Ha azonban szándékosan keresed a pornográfiát, rendszeresen foglalkozol vele, vagy ésszerűsíted a használatát, akkor meg kell beszélned a dolgot a püspököddel.

## Segítség a püspöködtől

A püspököd törődik a lelki jóléteddel. Segíteni szeretne neked. Előfordulhat, hogy vonakodsz attól, hogy feltárd előtte a pornográfiával kapcsolatos problémádat. Talán zavarba ejt és elbizonytalanít az, hogy nem tudod, mi fog következni. Ne engedd, hogy a félelmeid megfosszanak téged a bűnbánat áldásaitól! A püspököd a Lélek által meg fogja érteni az aggodalmadat, és segít majd neked a bűnbánatban. Nagyszerű támasz lehet a számodra.



Légy őszinte a püspököddel! Ne takargasd a bűnödöt, és ne tégy úgy, mintha kisebb lenne, mint amekkora valójában! Az őszinteséged segíteni fog neki a problémád mértékének és súlyosságának megértésében. Ő bizalmasan fogja kezelni a beszélgetéseiteket.

## **Törj ki a szokás „ördögi köréből”!**

A pornográfia szokása gyakran olyan, mint egy körforgás. Amikor belekerülsz ebbe a körforgásba, talán helytelen gondolatokon, jeleneteken és képeken időzöl az unalom, a magány, a kíváncsiság, a stressz, a csüggedés vagy a konfliktushelyzetek miatt. Majd olyan helyzeteknek teszed ki magad, amelyek pornográfiához vezetnek. Ezután csüggedtnek érezheted magad, és újra megismétlődik a körforgás.

Úgy tudod megtörni ezt a körforgást, ha még idejekorán felismered azokat a gondolatokat és cselekedeteket, amelyek a pornográfiához vezetnek, és uralkodsz felettük. Értsd meg a viselkedési szokásaidat, valamint az ürügyeidet és az ésszerűsítéseidet! Minél korábban helyettesíted valamivel a negatív gondolatokat, annál könnyebb lesz elkerülni azokat a tetteket, amelyek követik azokat.

Az Úrral való tanácskozás közben teszel szert a legjobb megoldásokra, de talán ezek a javaslatok is segíthetnek:

- Böjtölj és imádkozz segítségért!
- Ismerd fel, hogy mely pozitív tevékenységekkel tudod lefoglalni magad: például szentírások tanulmányozása, sportolás, vagy egy családtaggal, illetve baráttal való beszélgetés.
- Változtasd meg a környezeted! Vedd körül magad olyan képekkel, zenével és olvasmányokkal, amelyek jó és felemelő gondolatokra ösztönöznek! Kerüld az olyan médiát, azokat az embereket vagy környezetet, amelyek a múltban kísértést jelentettek! Fontold meg, hogy lemondod az internet- és a kábeltelevíziós előfizetést!
- Tanulj meg a konfliktusokra, az unalomra és más negatív érzésekre alkotó módon reagálni!

- Oszd meg a dolgot valamelyik szülőddel, a házaspároddal vagy egy másik megbízható családtaggal, és kérd az ő segítségüket is!

A változásra érzett vágyadnak erőteljesnek kell lennie – erőteljesebbnek, mint a pornográfia iránti vágyadnak! Gondolkodj el az életeddel és a családod életével kapcsolatos legőszintébb vágyaidról, és összpontosíts arra, hogy jó dolgokat tégy, a helyett, hogy a pornográfiával kapcsolatos küszködéseden járna az eszed! Jézus Krisztus ezt tanította a tanítványainak: „A test lámpása a szem. Ha azért a te szemed tiszta, a te egész tested világos lesz” (Máté 6:22). Minél több jó gondolattal és tevékenységgel töltöd meg az életedet, annál kevesebb figyelmet szánsz a gonoszra.

## Rendelkezésre álló szakértői segítség

Néhány embernek szüksége lehet további segítségre a pornográfia iránti vágyadhoz. A függőség néha másfajta problémák tünete. A püspököd elirányíthat téged egy szakértő tanácsadóhoz, aki segíteni tud rajtad. A legjobb az, ha olyan tanácsadót találsz, aki jól érti az evangélium tanításait.

## SEGÍTS MÁSOKON!

---

Ha megtudod, hogy egy családtag vagy barát kapcsolatban áll a pornográfiával, úrrá lehet rajtad a csalódottság, a becsapottság vagy a szomorúság érzése. E nehéz időkben erőt meríthetsz a püspököddel való tanácskozásból. Esetleg papsági áldást kérhetsz egy arra érdemes papságviselőtől. Nem szabad magadat okolnod mások tetteiért! Minden egyes ember a saját viselkedéséért felelős.

Miközben tovább növeled a lelki erődet, segíthetsz a barátodnak vagy a családtagodnak. Az evangélium világossága az életedben fel fog emelni téged, és sokat segít abban, hogy eloszlassa a sötétséget szeretteid életében is. Ha a Lélek társaságát keresed, az Úr vezetni fog téged. Kérd az Ő segítségét ima, szentírás-tanulmányozás és templomlátogatás által.

Az alábbi tanítások szintén segítségedre lesznek a barátoddal vagy családtagoddal való kapcsolatodban:

- Figyelmesen hallgasd meg! Ne reagálj megdöbbenéssel vagy dühösen! Ne hamarkodd el a tanácsot! Szeretettel és bizalmasan beszélj az adott személlyel!
- Légy kedves és szeretetteljes, de ne légy elnéző a helytelen viselkedéssel szemben, és ne vedd részt abban!
- Kerüld a kritikus vagy irányító viselkedést! A barátod vagy családtagod kevésbé valószínű, hogy hajlandó lesz megbeszélni a problémáit, ha kritikusan vagy fenyegető módon reagálsz. A kritizálás oda vezethet, hogy a másik eltitkolja a problémáját ahelyett, hogy segítséget kérne.
- Támogasd a bűnbánattal kapcsolatos erőfeszítéseket! Mutasd ki a barátod vagy családtagod iránti bizalmadat! Imádkozz érte! Segíts neki abban, hogy megtalálja a probléma megoldását, beleértve a pornográfia elkerülésére való konkrét terveket és a bűnbánatot. Biztasd őt, hogy beszéljen a püspökkel!
- Dicsérd meg bizonyos erősségei és pozitív cselekedetei miatt!
- Beszélgetsetek olyan módszerekről, amelyekkel távol tartható a kísértés!
- Tanulj meg megbocsátani!

Amennyiben a barátod vagy családtagod beszél a püspökkel, és a püspök nem szab ki látható vagy nyilvánvaló büntetést, úgy érezheted, mintha nem vennék komolyan a problémát. Fogadd el, hogy a püspöknek a Lélekre kell hagyatkoznia azzal kapcsolatban, hogy mi jelenti a legjobb segítséget az egyes személyek számára.





## AZ ÚR EREJÉVEL

---

Pál apostol megtanította az Efézusbelieknek, hogy miként védjék meg magukat a gonosszal szemben. „Öltözzétek föl az Isten minden fegyverét – írta –, hogy megállhassatok az ördögnek minden ravaszágával szemben. Mert nem vér és test ellen van nekünk tusakodásunk, hanem a fejedelemségek ellen, a hatalmasságok ellen, ez élet sötétségének világbírói ellen” (Efézusbeliek 6:11–12).

Azzal, hogy magadra öltöd Isten fegyverzetét, megvéded saját magad, és erősíted a szeretteidet. Gondold át a nefiták példáját, akiket rendszeresen megtámadott a hatalmas ellenség. Minden alkalommal, amikor a nefiták felmentek, hogy „az Úr erejével” hadakozzanak, győztek (lásd Mormon szavai 1:14; Móziás 9:17; 10:10). Miközben az Úr erejére támaszkodsz, amelyet az Ő engesztelő áldozatából nyerhetünk, te is győzedelmeskedhetsz! Békére, biztonságra és boldogságra tehetsz szert, amely abból fakad, hogy szilárdan megvetjük a lábunkat Jézus Krisztus evangéliumában.



## TOVÁBBI FORRÁSOK

---

### **A pornográfia gonoszágai**

2 Timótheus 3; 2 Nefi 26:22

Gordon B. Hinckley, „A köztünk lévő tragikus gonoszág”,  
*Liahóna*, 2004. nov., 59–62. o.

Thomas S. Monson, “Pornography—The Deadly Carrier”,  
Conference Report, 1979. okt., 95–98. o.; vagy *Ensign*, 1979.  
nov., 66–67. o.

Dallin H. Oaks, „A pornográfia”, *Liahóna*, 2005. máj., 87–90. o.

### **A test és a testi intimitás szentsége**

1 Mózes 1:26–27; Zsoltárok 8:3–5; 1 Korinthusbeliek 3:16–17;  
Alma 39:1–5; T&Sz 42:22; 88:15

Jeffrey R. Holland, „Személyes tisztaság”, *Liahóna*, 1999. január,  
89–92. o.

Russell M. Nelson, „Isten gyermekei vagyunk”, *Liahóna*, 1999.  
jan., 101–104. o.

„A család: Kiáltvány a világhoz”, *Liahóna*, 1998. okt., 24. o.

*Hűek a hithez: Evangéliumi értelmező szótár* (2004) „Erkölcsei  
tisztaság”, 52–57. o.

### **A bűnbánat és az engesztelés**

Máté 11:28; Lukács 15:7; János 3:16; 2 Nefi 2; 9; Alma 5; 7;  
22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3 Nefi 27; T&Sz 18:13; 19:16–19

James E. Faust, „A kiengesztelés: a mi legnagyobb  
reménységünk”, *Liahóna*, 2002. jan., 19–22. o.

Boyd K. Packer, „A Mester kezének érintése”, *Liahóna*, 2001.  
júl., 25–28. o.

Richard G. Scott, „A békéhez és boldogsághoz vezető ösvény”,  
*Liahóna*, 2001. jan., 31–33.

*Hűek a hithez: Evangéliumi értelmező szótár* (2004), „Jézus Krisztus engesztelése”, 98–105. o., „Remény”, 164–166. o., „Bűnbánat”, 25–30. o.

### **Legyőzni a világi hatásokat**

Rómabeliek 13:12–14; 2 Timótheus 3; 2 Nefi 4:31; Moróni 7:12–19; T&Sz 11:12; Hittételek 1:13

M. Russell Ballard, „Emeljük fel hangunkat!”, *Liahóna*, 2003. nov., 16–19. o.

James E. Faust „Az önuralom hatalma”, *Liahóna*, 2000. ápr., 52–58. o.;

Gordon B. Hinckley, “Be Ye Clean,” Conference Report, 1996. ápr., 65–71. o.; vagy *Ensign*, 1996. máj., 46–49. o.

Dallin H. Oaks, „Ne tévelyegjete!” , *Liahóna*, 2004. nov., 43–46. o.

Boyd K. Packer, „Inspiring Music – Worthy Thoughts”, Conference Report, 1973. okt., 24–25. o.; vagy *Ensign*, 1974. jan., 25–28. o.

*A fiatalság erősségéért* (2001), „Szórakozás és a média”, 17–19. o.

Lásd még a [www.combatingpornography.lds.org](http://www.combatingpornography.lds.org) honlapot.



AZ UTOLSÓ NAPOK  
SZENTJEINEK  
JÉZUS KRISZTUS  
EGYHÁZA

HUNGARIAN

