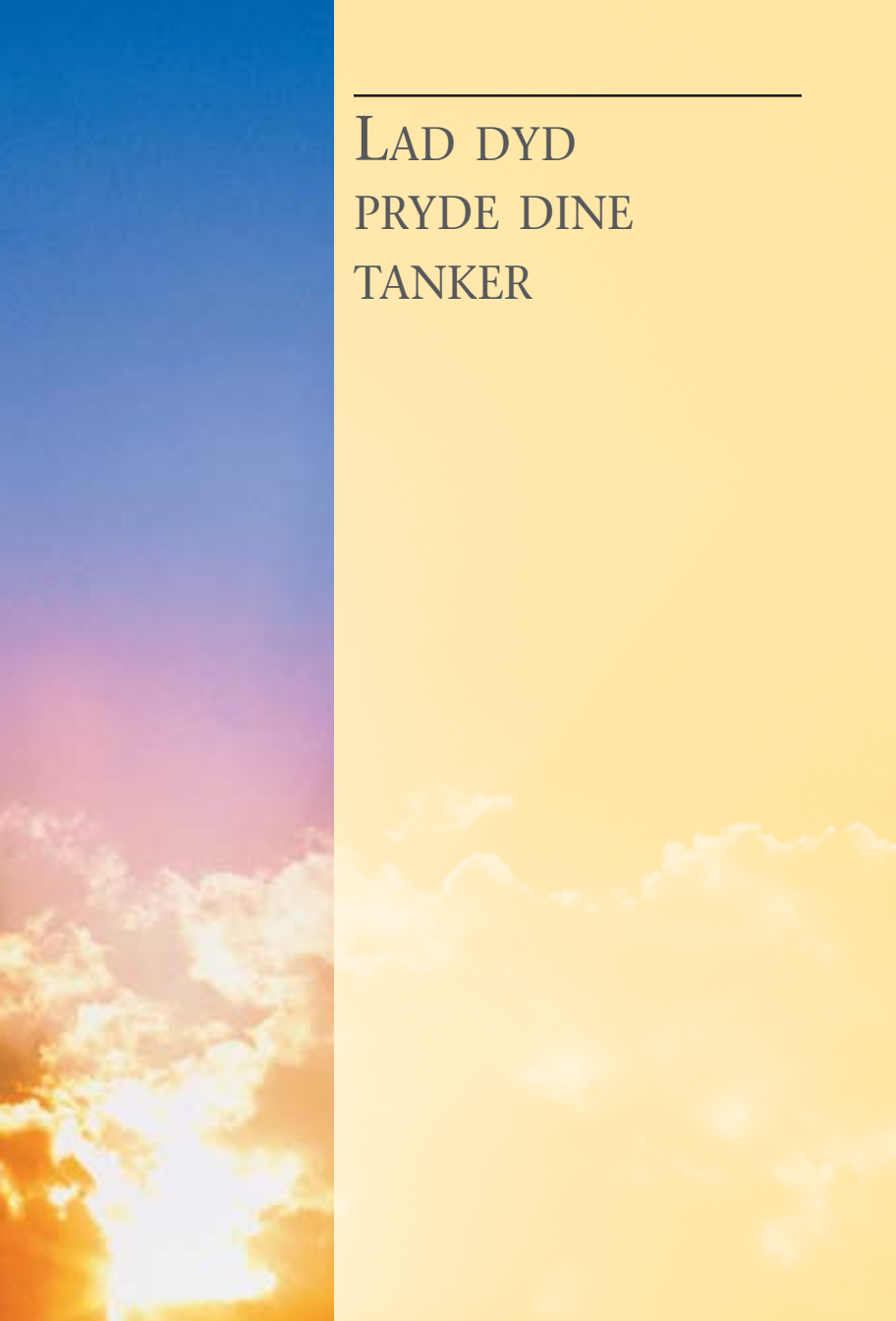


---

LAD DYD  
PRYDE DINE  
TANKER





# INDHOLD

---

Indledning . . . . .	1
Fyld dit liv med lys . . . . .	2
Undgå og modstå mørke . . . . .	3
Find styrke til at opgive synd . . . . .	4
Hjælp andre . . . . .	10
I Herrens styrke . . . . .	12
Yderligere hjælpemidler . . . . .	13

Udgivet af

Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige

© 2006 Intellectual Reserve, Inc.

Alle rettigheder forbeholdes

Printed in Germany

Engelsk original godkendt: 1/06

Godkendt til oversættelse: 1/06

Oversættelse af *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*

Danish



# INDLEDNING

---

Ægteskab mellem en mand og en kvinde er en central del af vor himmelske Faders plan for lykke. Fysisk intimitet er en hellig del af det ægteskabelige forhold. Det gør, at børn kan fødes ind i familier, og det bringer ægtepar tættere sammen gennem livet.

Modstanderen forsøger at forpurre Herrens plan for lykke ved at påstå, at fysisk intimitet udelukkende er til personlig tilfredsstillelse. Pornografi fremmer denne destruktive selvop-tagedhed. Pornografi afbilleder eller beskriver det menneskelige legeme eller seksuel adfærd på en måde, som vækker seksuelle følelser. Den findes i skriftligt materiale (deriblandt romantiske romaner), fotografier, film, elektroniske billeder, videospil, chatrooms på internettet, sexlinjer, musik eller andre medier. Det er et redskab i modstanderens hænder.

Når du lærer om og anvender Jesu Kristi evangelium i dit liv, kan du modstå modstanderen. Hvis du »uophørligt lad[er] dyd pryde dine tanker« (L&P 121:45) vil du vokse i kundskab, styrke og kraft. Du vil antage hans billede i dit ansigtsudtryk og blive åndeligt født af Gud (se Alma 5:14).

## FYLD DIT LIV MED LYS

---

Frelseren, Jesus Kristus, har lovet dem, som følger ham: »Hele jeres legeme [skal] blive fyldt med lys, og der skal ikke være noget mørke i jer« (se L&P 88:67; se også 3 Ne 13:22-23). Fyld dit liv med sandhed, retfærdighed, fred og tro. Når du fylder dit liv med godhed, vil der ikke være plads til pornografi og andre kilder til åndeligt mørke.

Eldste Robert D. Hales fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »Der kan ikke være lys og mørke på samme sted på samme tid. Lys opløser mørke. Når der er lys, overvindes mørket, og det må vige. Endnu mere væsentligt er det, at mørket ikke kan overvinde lyset, medmindre det dæmpes eller forsvinder« (se Liahona, »Ud af mørket til sit underfulde lys«, juli 2002, s. 77).

Du fylder dit liv med lys, når du oprigtigt beder og studerer skriften og søger efter at vide, forstå og følge Herren. Du vil sande, at Guds ord har »en større virkning ... end ... noget som helst andet« på dig (Alma 31:5). En forståelse af den sande lære vil hjælpe dig med at ændre dine holdninger og vaner.

At komme til Kirkens møder og deltage i nadveren, holde sabbatsdagen hellig, faste og betale tiende vil hjælpe med at holde dig fri af verdens mørke (se L&P 59:9). Passende musik og opløftende billeder vil invitere Ånden ind i dit liv.

Regelmæssig tilbedelse og tjeneste i templet kan også styrke dig. Præsident Gordon B. Hinckley talte om den styrke, der kommer af at komme i templet: »Gør det til en vane at besøge Herrens hus. Der er ikke nogen bedre måde



end tempelbesøg til at sikre en rigtig levemåde. Det vil borttrænge onderne ved pornografi« (»Afsluttende bemærkninger«, *Liahona*, maj 2005, s. 102).

Når du drager dig nærmere til Herren vil din opførsel og selve din natur gradvist blive mere kristuslignende. Gennem personlig omvendelse til Jesu Kristi evangelium, vil du erfare, at du ikke »mere har tilbøjelighed til at gøre ondt, men til bestandigt at gøre godt« (Mosi 5:2).

## UNDGÅ OG MODSTÅ MØRKE

---

Akkurat som noget fylder din sjæl med lys, bringer andet mørke. Dette mørke kommer ofte gradvist, næsten umærkbart, hvis du ikke er opmærksom.

Pornografi kan være ødelæggende. At give efter for det, berøver dig Helligåndens ledsagelse. Det formørker dit sind. Det gør dig svag og kan i sidste instans ødelægge ægteskab og familieliv. Dem, som forfalder til pornografien, vil snart føle sig fremmedgjorte, uværdige og uantagelige for Gud, sig selv og andre. De bliver selvcentrerede og mindre i stand til at nyde sund og retskaffen omgang med andre. De spilder deres kostbare tid og midler, sætter deres medlemskab af Kirken på spil og mindsker deres evne til at tjene andre.



Nogle materialer, som ikke er decideret pornografiske, kan stadig formørke dit liv og frarøve dig åndelig styrke. Fjernsynsprogrammer, billeder, film, sange og bøger behandler ofte ukyskhed og utroskab som almindeligt, tiltalende og humoristisk. Undgå alt, som fortrænger Helligånden fra dit liv.

Sunde aktiviteter hjælper dig og din familie med at komme tættere på hinanden og på Herren. Begræns den tid, som du bruger på fjernsyn, videospil og underholdning på computeren. Sæt standarder for din deltagelse i sådanne aktiviteter, som fx udelukkende at bruge internettet til bestemte formål.

Når du beslutter dig for, hvad du vil lukke ind i dit liv, så stil følgende spørgsmål:

- Indbyder det Helligånden?
- Opbygger eller opløfter det mig?
- Er det foreneligt med evangeliets standarder? (Sammenlign det med den trettende trosartikel.)
- Er der lagt vægt på kyskhed, troskab og familie?

De, som søger at fremme pornografi, er aggressive i deres søgen efter nye brugere, særligt på internettet. De anvender sig ofte af vildledende metoder. Man kan nogle gange uforsætligt støde på pornografisk materiale. Hvis det sker for dig, så gå straks væk fra det. Modstå dette mørke. Lad det ikke blive en del af dit liv. Dvæl ikke ved det. Du kan vælge at styre dine tanker og aflede dem.

## FIND STYRKE TIL AT OPGIVE SYND

---

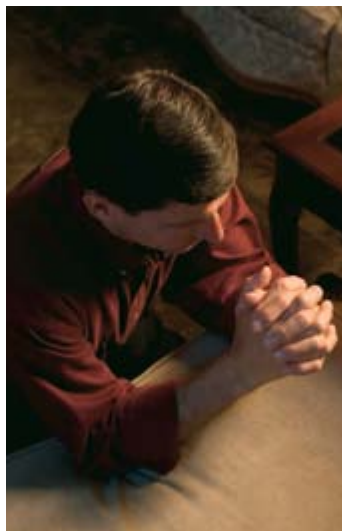
Hvis du allerede er forfalden til pornografi – uanset i hvilken grad – kan du stoppe. Du har frihed til at vælge dine tanker og handlinger. Modstanderen har måske vildledt dig tidligere, men du træffer den afgørende beslutning. Du kan genvinde



Åndens styrke i dit liv. For at gøre dette, er det vigtigste at vide, at din Forløser elsker dig. Han har magt til at hjælpe dig. Han døde for at sone for synden hos alle, som omvender sig og følger ham. Mens du omvender dig, kan du trække på kraften i hans forsoning for at få håb og styrke. Husk på apostlen Paulus' ord: »Alt formår jeg i ham, der giver mig kraft« (Fil 4:13).

## Håb

Hvis du uden held har prøvet på at kvitte pornografien, føler du dig måske mismodig. Satan vil prøve på at udnytte dit mismod ved at forsøge at overbevise dig om, at du ikke kan stoppe, eller at forsoningen ikke gælder dig. Det er løgn. På grund af Jesu Kristi sonoffer kan du omvende og forandre dig. Herren har lovet: »Er jeres synder som skarlagten, kan de blive hvide som sne« (Es 1:18).



## Tag ansvar og erkend bortforklaringerne

Mennesker bortforklarer deres synder ved at sige: »Det skader ikke nogen,« »Jeg gør det kun somme tider,« eller »Det er sidste gang.«

Hvis du benytter dig af pornografi, må du erkende sandheden om dig selv og dine handlinger. Søg Herren i bøn, og han vil hjælpe dig med oprigtigt at ransage din adfærd og se igennem dig selv og dine bortforklaringer. Når du engang erkender sandheden »vil sandheden ... gøre [dig] fri« (Joh 8:32). Husk altid, at du er et Guds barn. Gennem forsoningen kan du få kraft til at blive ligesom ham. Du vil aldrig finde lykke i syndig adfærd. Lige meget på hvilken måde, du har med pornografi at gøre, så skader det dig åndeligt. Udsæt ikke dig selv for syndens fare.



## Omvendelse og forsoningen

Nøglen til at kvitte pornografi ligger i omvendelse og Jesu Kristi forsoning. Omvendelse giver styrke og et fornyet forhold til Gud, dig selv og livet som helhed. Gennem denne styrke kan du vende dig bort fra det onde. Du kan underkaste dit hjerte og din vilje Herrens hensigt med dig.

Begynd med oprigtig bøn og bed ydmygt om hjælp. Din himmelske Fader kan øge dit ønske og din styrke, når du beder med ægte oprigtighed og et fast forsæt om forandring. Skrifterne vil hjælpe dig med at forstå Guds kærlighed og magt. Gennem hans evne til at styrke dig vil din tro tiltage og frigøre dig fra disse lænker. Når du forsager dine synder og adlyder Herrens bud, vil Åndens indflydelse vende tilbage i dit liv.

Jesu Kristi forsoning har to store kraftige virkninger: Den renses os fra synd og styrker os. Ældste Dallin H. Oaks fra De Tolv Apostles Kvorum har forklaret:

»Når et menneske har gennemgået denne proces, som resulterer i det, som skrifterne kalder et sønderknust hjerte og en angergiven ånd, gør Frelseren mere end at rense denne person fra synd. Han giver også ham eller hende fornyet styrke. Den fornyede styrke, som vi modtager fra Frelseren er afgørende for at opnå hensigten med at rense os fra synd, hvilken er at vende tilbage til vor himmelske Fader. For at kunne være i hans nærhed, skal vi være mere end rene. Vi må også have gennemgået en forandring fra at være en moralsk svag person, der har begået overtrædelser, til en stærk person med den åndelige statur, der kræves for at kunne dvæle i Guds nærhed. Vi må, som skriften siger blive »hellig ved Herren Kristi forsoning« (Mosi 3:19). Det er det, skriften betyder, når den forklarer, at en person, som har omvendt sig fra sine synder, vil aflægge dem (se L&P 58:43). At aflægge sine synder er mere end at beslutte sig for aldrig at gentage dem. Aflæggelse indbefatter en grundlæggende forandring« (»Sins, Crimes, and Atonement«, en tale holdt til lærere i Kirkens Uddannelsessystem, 7. feb. 1992, s. 12).

## Bekendelse

Omvendelse omfatter at tilstå sine synder for Herren. Han vil være »barmhjertig mod dem, der bekender deres synder med ydmygt hjerte« (se L&P 61:2; se også Mosi 26:29). Alvorlige overtrædelser kræver tilståelse over for Herrens repræsentanter i Kirken (i de fleste tilfælde biskoppen). Er man utilsigtet stødt på pornografi kræves der ikke en tilståelse over for biskoppen. Men hvis du bevidst har søgt porno, eller hvis du gentagne gange har brugt det eller bortforklaret brugen af det, bør du tale sagen igennem med din biskop.

## Hjælp fra biskoppen

Din biskop interesserer sig for dit åndelige velbefindende. Han vil gerne hjælpe dig. Det kan være, at du føler modvilje mod at afsløre dit problem med pornografi over for ham. Det kan også være, at du føler dig flov eller usikker på, hvad du kan forvente. Lad ikke din frygt frarøve dig omvendelsens velsignelser. Ved Helligåndens hjælp vil biskoppen forstå din bekymring, og han vil hjælpe dig med din omvendelse. Han kan blive en god forbundsfælle.

Vær ærlig over for din biskop. Skjul eller bagatelliser ikke din synd. Din ærlighed vil hjælpe ham med at forstå udstrækningen og alvoren af dit problem. Han vil holde jeres samtaler fortrolige.

## Bryd forfaldets onde cirkel

Brug af pornografi resulterer ofte i en ond cirkel. Hvis du er fanget i denne onde cirkel, dvæler du måske ved upassende tanker, scener og billeder, når du keder dig, føler dig ensom, nysgerrig, trist eller når du møder modgang. Så



anbringer du dig selv i situationer, som leder dig til pornografi. Derefter føler du dig modløs, og så starter den onde cirkel forfra.

Du kan bryde denne onde cirkel ved at identificere og styre de første tanker og handlinger, som leder dig til brugen af pornografi. Forstå dit adfærdsmønster og dine undskyldninger og bortforklaringer. Jo før du erstatter de destruktive tanker, desto lettere vil du have ved at undgå de handlinger, som følger dem.

De bedste løsninger er dem, du kommer frem til, når du rådfører dig med Herren, men disse forslag kan måske også hjælpe:

- Fast og bed om hjælp.
- Udvalg gode aktiviteter som kan optage din tid, så som at studere skriften, motionere eller tale med et familiemedlem eller en ven.
- Skift miljø. Omgiv dig med billeder, musik og litteratur, som inspirerer til gode og opbyggende tanker. Undgå medier, mennesker eller rammer som tidligere har fristet dig. Overvej at afbryde internetforbindelsen eller kabel-tv'et.
- Lær at reagere konstruktivt på konflikter, kedsomhed eller andre negative følelser.
- Betro dig til og søg støtte hos en forælder, ægtefælle eller at andet familiemedlem, som du har tillid til.

Dit ønske om forandring må være stærkt - stærkere end trangen til pornografi. Overvej dine inderligste ønsker for dit eget og din families liv og fokuser på at udføre noget godt frem for at hænge ved din kamp mod pornografien. Jesus Kristus sagde til sine disciple: »Øjet er legemets lys. Er dit øje klart, er hele dit legeme lyst« (Matt 6:22). Jo mere du fylder dit liv med gode tanker og aktiviteter, desto mindre opmærksomhed vil du give det onde.

## Mulighed for professionel hjælp

Nogle mennesker har brug for yderligere hjælp for at kvitte pornografien. Afhængighed er sommetider et symptom på andre problemer. Din biskop kan henvise dig til en professionel rådgiver, som kan hjælpe dig. Det er at foretrække, hvis du kan finde en rådgiver med en god forståelse af evangeliets principper.

## HJÆLP ANDRE

---

Hvis du opdager, at et familiemedlem eller en ven benytter sig af pornografi, kan du måske føle dig afskrækket, svigtet eller ulykkelig. I sådanne vanskeligheder, kan du finde styrke ved at rådføre dig med biskoppen. Det kan også være, at du ønsker at bede en værdig præstedømmebærer om en præstedømmevevsignelse. Du bør ikke klandre dig selv for andres handlinger. Ethvert individ er ansvarlig for sin egen adfærd.

Du kan hjælpe din ven eller dit familiemedlem, hvis du fortsætter med at øge din egen åndelige styrke. Evangeliets lys i dit liv vil opløfte dig og gøre meget for at sprede mørket hos dem, du elsker. Når du søger Åndens vejledning, vil Herren vejlede dig. Søg hans hjælp gennem bøn, studium af skriften og tempelbesøg.

Følgende principper kan også hjælpe dig i din omgang med din ven eller din familie:

- Lyt opmærksomt. Reager ikke med forargelse eller vrede. Forhast dig ikke med at give råd. Tal kærligt og fortroligt med personen.
- Vær venlig og kærlig, men tolerér eller deltag ikke i upassende adfærd.

- Vær ikke kritisk eller kontrollerende. Din ven eller dit familiemedlem vil være mindre tilbøjelig til at tale om problemer, hvis du reagerer på en kritisk eller afstraffende måde. Kritik kan føre til, at folk skjuler deres problemer frem for at søge hjælp.
- Støt bestræbelser på omvendelse. Udtryk tillid til din ven eller dit familiemedlem. Bed for ham eller hende. Hjælp ham eller hende med at finde en løsning på problemet, herunder specifikke planer for at undgå pornografi og for omvendelse. Anspor ham eller hende til at tale med biskoppen.
- Udtryk ros for særlige styrker og gode tiltag.
- Tal sammen om, hvordan man kan fjerne fristelsen.
- Lær at tilgive.

Hvis din ven eller et medlem af familien taler med biskoppen, og biskoppen ikke pålægger en synlig eller tydelig straf, kan det være, at du føler, at problemet ikke bliver taget alvorligt. Anerkend, at en biskop skal lytte til Ånden for at afgøre, hvad der hjælper den enkelte bedst.





## I HERRENS STYRKE

---

Apostlen Paulus belærte efeserne om, hvordan de skulle beskytte sig mod ondt. »Ifør jer Guds fulde rustning,« skrev han, »så I kan holde stand mod Djævelens snigløb. Thi for os står kampen ikke mod kød og blod, men mod myndigheder og magter, mod verdensherskerne i dette mørke« (Ef 6:11-12).

Når du ifører dig Guds fulde rustning, beskytter du dig selv og styrker dem, du har nær. Tænk over nefitternes eksempel, som ofte blev angrebet af stærke fjender. Hver gang nefitterne gik i kamp iført »Herrens styrke«, sejrede de (se MormO 1:14; Mosi 9:17; 10:10). Når du forlader dig på Herrens styrke, som du får gennem hans sonoffer, kan du også blive sejrrig. Vi kan få fred, tryghed og glæde ved at være fast forankrede i Jesu Kristi evangelium.



## YDERLIGERE HJÆLPEKILDER

---

### **Pornografiens onde**

2 Tim 3; 2 Ne 26:22

Gordon B. Hinckley, »Et tragisk onde blandt os«, *Liahona*, nov. 2004, s. 59.

Thomas S. Monson, »Pornografi -- Den dødbringende smittebærer«, *Den danske Stjerne*, maj 1980, s. 102-105.

Dallin H. Oaks, »Præstedømmevevsignelser«, *Liahona*, juli 2005, s. 31-33.

### **Helligheden ved legemet og fysisk intimitet**

1 Mos 1:26-27; Sl 8: 3-5; 1 Kor 3:16-17; Alma 39: 1-5;  
L&P 42:22; 88:15.

Jeffrey R. Holland, »Personlig renhed«, *Liahona*, jan. 1999, s. 89.

Russell M. Nelson, »Vi er Guds børn«, *Liahona*, jan. 1999, s. 101.

»Familien: En proklamation til verden«, *Liahona*, okt. 2004, s. 49.

*Tro mod sandheden: Et evangelisk opslagsværk*, 2005, »Kyskhed«, s. 88-93.

### **Omvendelse og forsoningen**

Matt 11:28; Luk 15:7; Joh 3:16; 2 Ne 2; 9; Alma 5; 7; 22:1-27;  
34:32-33; 36;39; 3 Ne 27; L&P 18:13; 19: 16-19.

James E. Faust, »Forsoningen: Vores største håb« *Liahona*, jan. 2002, s. 19.

Boyd K. Packer, »Mesterens berøring«, *Liahona*, juli 2001, s. 25.

Richard G. Scott, »Vejen til fred og glæde«, *Liahona*, jan. 2001, s. 31.

*Tro mod sandheden: Et evangelisk opslagsværk*, 2005, »Forsoning, Jesu Kristi«, s. 41-47; »Håb«, s. 73-74, »Omvendelse«, s. 111-115.

### **Overvindelse af verdslig indflydelse**

Rom 13:12-14; 2 Tim 3; 2 Ne 4:31; Moro 7:12-19; L&P 11:12: Trosartiklerne 1:13.

M. Russell Ballard, »Lad vores røst blive hørt«, *Liahona*, nov. 2003, s. 16.

James E. Faust, »Selvbeherskelsens magt«, *Liahona*, juni 2000, s. 52.

Gordon B. Hinckley, »Vær rene«, *Stjernen*, juli 1996, s. 48.

Dallin H. Oaks, »Lad jer ikke bedrage«, *Liahona*, nov. 2004, s. 43.

Boyd K. Packer, »Inspiring Music – Worthy Thoughts«, i Conference Report, okt. 1973, s. 24-25; samt *Ensign*, jan. 1974, s. 25-28.

*Til styrke for de unge*, 2002, »Underholdning og medier«, s. 17-20.

Se også [www.combatingpornography.lds.org](http://www.combatingpornography.lds.org)



JESU KRISTI  
KIRKE  
AF SIDSTE DAGES HELLIGE

DANISH

