

---

PRYD DINA  
TANKAR  
MED DYGD



# INNEHÅLL

---

Introduktion . . . . .	1
Fyll ditt liv med ljus . . . . .	2
Håll dig borta från och motstå mörkret. . . . .	3
Finn styrka till att överge synden . . . . .	4
Hjälp andra. . . . .	10
I Herrens styrka. . . . .	12
Ytterligare material . . . . .	13

Utgiven av  
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga  
© 2006 Intellectual Reserve, Inc.  
Med ensamrätt  
Printed in Germany  
Engelskt original godkänt: 1/06  
Godkänt för översättning: 1/06  
Originalets titel: *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*  
Swedish



# INTRODUKTION

---

Äktenskap mellan man och hustru är en viktig del av vår himmelske Faders plan för lycka. Det sexuella umgänget är en helig del av den äktenskapliga relationen. Det gör det möjligt för barn att födas in i familjer, och det för par närmare varandra under hela livet.

Den onde försöker omintetgöra Herrens plan för lycka genom att antyda att det sexuella umgänget bara är till för personlig tillfredsställelse. Pornografi uppmuntrar till denna destruktiva och själviska last. Pornografi visar upp människans kropp eller sexualitet på ett sätt som väcker sexuella känslor. Den kan skildras i skrivet material (till exempel romaner), fotografier, filmer, elektroniska bilder, videospel, chatttrum på Internet, erotiska telefonsamtal, musik eller andra media. Den är ett av motståndarens verktyg.

När du lär dig och tillämpar Jesu Kristi evangelium i ditt liv kan du motstå den onde. Om du "alltid pryder dina tankar med dygd" (se L&F 121:45) så tillväxer du i kunskap, styrka och kraft. Du kan få hans bild inpräntad i ditt medvetande och bli andligen född av honom. (Se Alma 5:14.)

## FYLL DITT LIV MED LJUS

---

Frälsaren Jesus Kristus lovar dem som följer honom: "Edra kroppar [skola] bliva uppfyllda med ljus, och intet mörker skall vara i eder." (L&F 88:67; se också 3 Nephi 13:22–23.) När du fyller ditt liv med godhet så finns det inte rum för pornografi eller andra källor till andligt mörker.

Äldste Robert D Hales i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Ljus och mörker kan inte finnas på samma plats samtidigt. Ljuset skingrar mörkret. När det finns ljus, övervinns mörkret och måste försvinna. Än viktigare är att mörkret inte kan besegra ljuset om inte ljuset minskar eller försvinner." (*Liahona*, juli 2002, s 77–78)

Du fyller ditt liv med ljus när du uppriktigt ber och studerar skrifterna för att lära känna, förstå och följa Herren. Du finner då att Guds ord har "ett mycket kraftigare intryck" på dig "än ... något annat". (Alma 31:5) Kunskap om den sanna läran hjälper dig förändra din inställning och ditt beteende.

Du får hjälp att hålla dig fri från världens mörker när du går till kyrkans möten och tar del av sakramentet, helgar sabbatsdagen, fastar och betalar tionde. (Se L&F 59:9.) Lämplig musik och upplyftande bilder inbjuder Anden i ditt liv.

Att regelbundet besöka och tjäna i templet stärker dig också. President Gordon B Hinckley talade om kraften i att besöka templet: "Gör det till en vana att besöka Herrens hus. Det finns inget bättre sätt att försäkra sig om ett bra liv



än att besöka templet. Det tränger undan pornografins ... fördärv.”  
(*Liahona*, maj 2005, s 102)

När du närmar dig Herren blir ditt beteende och din natur gradvis mer kristuslika. Genom omvändelse till Jesu Kristi evangelium lär du dig att ”icke mera hava någon benägenhet att göra ont, utan alltid gott”. (Mosiah 5:2)

## HÅLL DIG BORTA FRÅN OCH MOTSTÅ MÖRKRET

---

Liksom vissa inflytanden fyller din själ med ljus så ger andra mörker. Detta mörker kommer ofta gradvis, nästan omärkligt, om du inte är uppmärksam.

Pornografi kan vara förödande. Om du ger dig hän åt pornografi fråntas du den Helige Andens sällskap. Den förörörkar ditt sinne. Den försvagar och kan så småningom förstöra äktenskap och familjeliv. De som hänger sig åt pornografi känner sig främmande, ovärdiga och oacceptabla för Gud, sig själva och andra. De blir självcentrerade och deras förmåga att njuta av ett sunt och rättfärdigt umgänge med andra försvagas. De slösar bort värdefull tid och pengar, äventyrar sin ställning i kyrkan och förminskar sin förmåga att tjäna andra.

En del material som inte är uttryckligt pornografiskt kan ändå fylla ditt liv med



mörker och beröva dig andlig styrka. Teveprogram, bilder, filmer, sånger och böcker behandlar ofta okyskhet och otrohet som vanligt, tilldragande och humoristiskt. Håll dig borta från allt som driver bort den Helige Anden från ditt liv.

Sunda aktiviteter hjälper dig och din familj att komma närmare varandra och Herren. Begränsa tiden som du tillbringar med att titta på teve, spela videospel och använda datorn i underhållande syfte. Sätt upp normer för dessa aktiviteter. Du kan till exempel begränsa din internetanvändning till särskilda ändamål.

När du ska bestämma vad du ska göra i ditt liv kan du till exempel fråga:

- Inbjuder det den Helige Anden?
- Får det mig att känna mig uppbyggd eller upplyft?
- Är det i enlighet med evangeliets normer? (Jämför det med trettonde trosartikeln.)
- Hur värderas kyskhet, trohet och familjen?

De som främjar pornografi är aggressiva i sitt sökande efter nya användare, särskilt på Internet. De använder sig ofta av bedrägliga metoder. Ibland kan du oavsiktligt råka på pornografiskt material. Om det händer, ta då bort det omedelbart. Motstå detta mörker. Låt det inte bli en del av ditt liv. Älta det inte. Du kan välja att kontrollera dina tankar och styra dem.

## FINN STYRKA TILL ATT ÖVERGE SYNDEN

---

Om du redan ger dig hän åt pornografi i någon mån så kan du sluta. Du är fri att välja dina tankar och handlingar. Den onde kanske har misslett dig tidigare, men det slutgiltiga beslutet är ditt. Du kan återfå Andens kraft i ditt liv. För att göra det behöver du mest av allt veta att din Återlösare älskar



dig. Han har kraft att hjälpa dig. Han dog för att betala för alla människors synder som omvänder sig och följer honom. Du kan lita till kraften i hans försoning för att få hopp och styrka medan du omvänder dig. Kom ihåg aposteln Paulus ord: "Allt förmår jag i honom som ger mig kraft." (Fil 4:13)

## Hopp

Om du har försökt överge pornografi men misslyckats, så kan du känna dig missmodig. Satan försöker utnyttja ditt missmod genom att försöka övertyga dig om att du inte kan sluta eller att försoningen inte gäller dig. Det är lögn. Tack vare Jesu Kristi försoningsoffer kan du omvända dig och förändras. Herren lovade: "Om era synder än är blodröda, skall de bli snövita." (Jes 1:18)

## Ta ansvar och inse när du kommer med bortförklaringar

Människor bortförklarar synd genom att säga till sig själva: "Det skadar ingen", "Jag gör det bara ibland", eller "Det här är sista gången".

Om du ger dig hän åt pornografi behöver du inse sanningen om dig själv och dina handlingar. Sök Herren genom bön så hjälper han dig att ärligt bedöma ditt beteende och att se dig själv och dina bortförklaringar tydligt. När du vet sanningen ska sanningen göra dig fri. (Se Joh 8:32.) Kom ihåg att du är ett Guds barn. Tack vare försoningen har du kraft att bli lik honom. Du blir aldrig lycklig genom ett syndfullt beteende. Allt engagemang i pornografi skadar dig andligen. Riskera inte syndens följder.





## Omvändelse och försoningen

Nyckeln till att överge pornografi finns i omvändelse och i Jesu Kristi försoning. Omvändelse ger styrka och en ny inställning till Gud, till sig själv och till livet i allmänhet. Med denna styrka kan du vända dig bort från det onda. Du kan anpassa ditt hjärta och din vilja efter Guds plan för dig.

Börja med uppriktig bön och be ödmjukt om hjälp. Din himmelske Fader kan stärka din önskan och ge dig större styrka när du ber uppriktigt och med fast beslutsamhet att ändra på dig. Skrifterna hjälper dig förstå Guds makt och kärlek. Du får en starkare tro på hans förmåga att stärka dig och befria dig från denna trældom. När du överger dina synder och följer Guds bud så återvänder Andens inflytande till ditt liv.

Jesu Kristi försoning har två kraftfulla följder: den renar dig från synd och den stärker dig. Äldste Dallin H Oaks i de tolv apostlarnas kворum förklarade:

”När en människa har genomgått den process som resulterar i vad skrifterna kallar ett förkrossat hjärta och en ångerfull ande, gör Frälsaren mer än att rena henne från synd. Han ger henne också ny styrka. Denna nya styrka som vi får av Frälsaren behövs för att vi ska förstå syftet med att vi ska renas från synd, vilket är att vi ska återvända till vår himmelske Fader. För att få komma tillbaka till hans närhet måste vi vara mer än rena. Vi måste också förändras från en moraliskt svag person som har begått en överträdelse till en stark person med den andliga styrka som krävs för att få vistas i Guds närhet. Vi måste, som det står i skrifterna, '[bli] en helig genom Herrens, Kristi, försoning'. (Mosiah 3:19) Det är detta skrifterna menar med sin förklaring att en person som har omvänt sig från sina synder, överger dem. (Se L&F 58:43.) Att överge synder är mer än att bestämma sig för att inte upprepa dem. Att överge innebär en grundläggande förändring.” (“Sins, Crimes, and Atonement”, ett tal till KUV:s lärare, 7 feb 1992, s 12)

## Bekännelse

Omvändelse innebär bland annat att du bekänner dina synder för Herren. Han "är full av nåd emot dem som bekänna sina synder med ödmjukt hjärta". (L&F 61:2; se också Mosiah 26:29.) Allvarliga överträdelser kräver att du bekänner dem för Herrens representanter i kyrkan (i de flesta fall biskopen). Om du oavsiktligt råkar på pornografi krävs inte någon bekännelse för din biskop. Men om du avsiktligt söker efter pornografi eller om du regelbundet ger dig hän åt den eller bortförklarar användandet bör du diskutera det hela med din biskop.

## Hjälp från biskopen

Din biskop bryr sig om din andliga välfärd. Han vill hjälpa dig. Du kan känna ett motstånd mot att avslöja ditt problem med pornografi för honom. Du kan känna dig generad eller osäker på vad du har att vänta. Låt inte din rädsla beröva dig omvändelsens välsignelser. Din biskop kan genom Anden förstå ditt problem, och han hjälper dig att omvända dig. Han kan bli en bra bundsförvant.

Var ärlig mot din biskop. Försök inte dölja eller förringa din synd. Din ärlighet hjälper honom förstå problemets omfattning och allvar. Han håller era samtal konfidentiella.

## Bryt missbrukets kretslopp

Beroendet av pornografi är ofta som ett kretslopp. Om du befinner dig i detta kretslopp kanske du stannar kvar vid olämpliga tankar, scener och bilder på grund av leda, ensamhet, nyfikenhet, stress, missmod eller konflikter. Då sätter du dig i situationer som leder dig



till pornografi. Efteråt kan du känna dig missmodig och så upprepas kretsloppet.

Du kan bryta det här mönstret genom att identifiera och kontrollera de första tankarna och handlingarna som gör att du tittar på pornografi. Lär dig förstå beteendemönstret och dina ursäkter och bortförklaringar. Ju tidigare du ersätter negativa tankar desto lättare blir det att hålla dig borta från de handlingar som åtföljer dem.

De bästa lösningarna är de som du själv utvecklar medan du rådgör med Herren, men dessa förslag kan vara till hjälp:

- Fasta och be om hjälp.
- Tänk på positiva aktiviteter som du kan ägna din tid åt, till exempel att studera skrifterna, motionera eller promenera tillsammans med en familjemedlem eller vän.
- Förändra din miljö. Omge dig med bilder, musik och litteratur som inspirerar till goda och upplyftande tankar. Håll dig borta från media, personer eller situationer som tidigare har frestat dig. Överväg att avbryta din uppkoppling till Internet eller kabelteve.
- Lär dig konstruktiva sätt att bekämpa konflikter, leda eller andra negativa tankar.
- Anförtro dig åt och sök stöd hos en förälder, maka eller någon annan familjemedlem som du litar på.

Din önskan att förändra dig måste vara stark — starkare än din önskan att titta på pornografi. Begrunda dina största önsknings i ditt och din familjs liv och koncentrera dig på att göra gott i stället för att älta ditt problem med pornografi. Jesus Kristus lärde sina lärjungar: "Ögat är kroppens ljus. Om ditt öga är friskt, får hela din kropp ljus." (Matt 6:22) Ju mer du fyller ditt liv med goda tankar och aktiviteter, desto mindre uppmärksamhet kommer du att ge det onda.

## Professionell hjälp

En del människor kan behöva ytterligare hjälp med att överge pornografi. Missbruk är ibland symtom på andra problem. Din biskop kan hänvisa dig till en professionell terapeut som kan hjälpa dig. Det bästa är om du kan hitta en terapeut som förstår evangeliets principer.

## HJÄLP ANDRA

---

Om du får veta att en familjemedlem eller vän ger sig hän åt pornografi kan du känna dig missmodig, sviken eller orolig. I sådana situationer kan du få styrka genom att rådgöra med din biskop. Du kan också be om att få en prästadömsvälsignelse av en värdig prästadömsbärare. Du ska inte lägga skulden på dig själv för andra människors handlingar. Var och en är ansvarig för sitt eget beteende.

Du kan hjälpa din vän eller familjemedlem genom att fortsätta öka din egen andliga styrka. Evangeliets ljus i ditt liv upplyfter dig och gör mycket för att skingra mörkret hos dem du älskar. Herren vägleder dig när du söker Andens sällskap. Sök hans hjälp genom bön, skriftstudier och tempelbesök.

Följande principer är också till hjälp när du umgås med din vän eller familjemedlem:

- Lyssna uppmärksam. Reagera inte genom att bli chockad eller arg. Var inte för snabb att komma med råd. Tala med personen på ett kärleksfullt och förtroligt sätt.
- Var vänlig och kärleksfull men tolerera eller delta inte i några olämpliga handlingar.

- Undvik att vara kritisk eller kontrollerande. Det är inte troligt att din vän eller familjemedlem vill diskutera sina problem med dig om du är kritisk eller bestraffande. Kritik kan göra att andra döljer sina problem i stället för att söka hjälp.
- Stöd ansträngningar att omvända sig. Uttryck din tilltro till din vän eller familjemedlem. Be för honom eller henne. Hjälプ honom eller henne att hitta en lösning på problemet. Det kan bland annat vara konkreta mål för att undvika pornografi och att omvända sig. Uppmana honom eller henne att tala med biskopen.
- Gratulera till särskilda starka sidor och positiva handlingar.
- Samtala om olika sätt att avlägsna frestelser.
- Lär dig att förlåta.

Om din vän eller familjemedlem talar med biskopen och biskopen inte ger honom eller henne något synligt eller uppenbart straff kan du känna det som om problemet inte tas på allvar. Tänk på att biskopen ska lita till Anden när han beslutar vad som är till störst hjälp för varje person.





## I HERRENS STYRKA

---

Aposteln Paulus lärde efesierna hur de skulle skydda sig från ondska. "Tag på er hela Guds vapenrustning, så att ni kan stå emot djävulens listiga angrepp. Ty vi strider inte mot kött och blod utan mot furstar och väldigheter och världshärskare här i mörkret." (Ef 6:11–12)

När du tar på dig Guds vapenrustning så skyddar du dig själv och stärker dina nära och kära. Tänk på vilka exempel nephiterna var som hela tiden angreps av starka fiender. Varje gång nephiterna gick ut i strid "i Herrens kraft" så segrade de. (Se Morm ord 1:14; Mosiah 9:17; 10:10.) När du litar till Herrens styrka, som han gett dig genom sitt försoningsoffer, kan också du segra. Du kan känna friden, tryggheten och lyckan som kommer av att vara fast förankrad i Jesu Kristi evangelium.



## YTTERLIGARE MATERIAL

---

### **Det onda i pornografi**

2 Tim 3; 2 Nephi 26:22

Gordon B Hinckley, "Det tragiska onda bland oss", *Liahona*, nov 2004, s 59–62

Thomas S Monson, "Pornografi — den dödliga smittbäraren", *Nordstjärnan*, maj 1980, s 99–102

Dallin H Oaks, "Pornografi", *Liahona*, maj 2005, s 87–90

### **Kroppens helighet och sexuellt umgänge**

1 Mos 1:26–27; Ps 8:4–6; 1 Kor 3:16–17; Alma 39:1–5;  
L&F 42:22; 88:15

Jeffrey R Holland, "Personlig renhet", *Liahona*, jan 1999,  
s 89–92

Russell M Nelson, "Vi är Guds barn", *Liahona*, jan 1999,  
s 101–104

"Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*,  
juni 2006, s 72.

*Stå fast i din tro*, "Kyskhet", s 92–97

### **Omvändelse och försoningen**

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

James E Faust, "Försoningen: Vårt största hopp", *Liahona*,  
jan 2002, s 19–22

Boyd K Packer, "Beröringen av Mästarens hand", *Liahona*,  
juli 2001, s 25–28

Richard G Scott, "Vägen till frid och glädje", *Liahona*,  
jan 2001, s 31–33

*Stå fast i din tro*, "Jesu Kristi försoning", s 55–61; "Hopp", s 73–75; "Omvändelse", s 109–115

### **Övervinna världsligt inflytande**

Rom 13:12–14; 2 Tim 3; 2 Nephi 4:31; Moroni 7:12–19;  
L&F 11:12; Trosart 13

M Russell Ballard, "Låt våra röster höras", *Liahona*, nov 2003,  
s 16–19

James E Faust, "Självbehärskningens kraft", *Liahona*, juli 2000,  
s 52–55

Gordon B Hinckley, "Varen rena", *Nordstjärnan*, juli 1996,  
s 48–50

Dallin H Oaks, "Låt ingen bedra er", *Liahona*, nov 2004,  
s 43–46

Boyd K Packer, "Inspiring Music—Worthy Thoughts",  
Conference Report, okt 1973, s 24–25; eller *Ensign*,  
jan 1974, s 25–28

*Vägledning för de unga* (2002), "Underhållning och media",  
s 17–19

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



JESU KRISTI  
KYRKA  
AV SISTA DAGARS HELIGA

SWEDISH

