
LASS TUGEND DEINE
GEDANKEN ZIEREN

INHALT

Einleitung	1
Erfüllen Sie Ihr Leben mit Licht!	2
Meiden Sie Finsternis, widerstehen Sie ihr!	3
Wie man die Kraft findet, von der Sünde abzulassen	4
So helfen Sie Betroffenen	10
In der Kraft des Herrn	12
Zusätzlicher Lesestoff	13

Herausgeber:
Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage
© 2006 by Intellectual Reserve, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.
Printed in Germany.

Genehmigung: Englisch 1/06,
Übersetzung 1/06.
Das Original trägt den Titel:
Let Virtue Garnish Thy Thoughts
German



EINLEITUNG

Die Ehe zwischen Mann und Frau ist für den Plan, den der himmlische Vater für unser Glücklichein aufgestellt hat, von entscheidender Bedeutung. Die körperliche Intimität ist ein heiliger Bestandteil der ehelichen Beziehung. Dadurch kommen Kinder in die Familie, und die Bindung zwischen den Ehepartnern wird im Laufe ihres Lebens immer fester.

Der Widersacher versucht, Gottes Plan für unser Glücklichein zunichte zu machen, indem er behauptet, körperliche Intimität diene nur der eigenen Befriedigung. Die Pornografie fördert diese zerstörerische und selbstsüchtige Denkweise. Durch Pornografie wird der Körper oder das Sexualverhalten des Menschen in einer Art und Weise dargestellt oder beschrieben, dass sexuelle Gefühle hervorgerufen werden. Pornografie gibt es in schriftlicher Form (darunter auch in Liebesromanen), in Form von Fotos, Filmen, elektronischen Bildern, Videospiele, Internetforen, Telefonsex, Musik und in vielen anderen Varianten. Sie ist ein Werkzeug des Widersachers.

Wenn Sie das Evangelium Jesu Christi in sich aufnehmen und es in Ihrem Leben anwenden, können Sie dem Widersacher standhalten. Wenn Sie „Tugend immerfort [Ihre] Gedanken zielen“ lassen (siehe LuB 121:45), gewinnen Sie an Erkenntnis, Stärke und Kraft. Sie können das Abbild Christi in Ihren Gesichtsausdruck aufnehmen und geistig aus ihm geboren werden (vgl. Alma 5:14).

ERFÜLLEN SIE IHR LEBEN MIT LICHT!

Jesus Christus, unser Erlöser, verheißt denen, die ihm nachfolgen: „Euer ganzer Leib [wird] mit Licht erfüllt werden, und es wird in euch keine Finsternis sein.“ (LuB 88:67; vgl. auch 3 Nephi 13:22,23.) Erfüllen Sie Ihr Leben mit Wahrheit, Rechtschaffenheit, Frieden und Glauben! Wenn Sie Ihr Leben mit Gutem anfüllen, gibt es keinen Raum für Pornografie oder andere Quellen geistiger Finsternis.

Elder Robert D. Hales vom Kollegium der Zwölf Apostel hat gesagt: „Licht und Finsternis können nicht zur selben Zeit am selben Ort sein. Licht vertreibt die Finsternis. Wo es Licht gibt, wird die Finsternis bezwungen und muss weichen. Wichtiger noch ist, dass die Finsternis das Licht nicht bezwingen kann – es sei denn, das Licht nimmt ab oder verschwindet.“ (*Ensign*, Mai 2002, Seite 70.)

Sie erfüllen Ihr Leben mit Licht, wenn Sie mit wirklichem Vorsatz beten und die Schriften erforschen, um den Herrn zu erkennen, zu verstehen und ihm zu folgen. Sie werden feststellen, dass das Wort Gottes „eine mächtigere Wirkung“ auf Sie hat „als ... sonst etwas“ (siehe Alma 31:5). Die Erkenntnis der wahren

Lehre wird Ihnen helfen, Ihre Einstellung und Ihr Verhalten zu ändern.

Die Versammlungen der Kirche besuchen und vom Abendmahl nehmen, den Sonntag heilig halten, fasten und den Zehnten zahlen tragen dazu bei, dass Sie sich von der Finsternis der Welt fernhalten können (vgl. LuB 59:9). Gute Musik und erbauliche Bilder laden den Geist in Ihr Leben ein.

Wenn Sie Gott regelmäßig im Tempel verehren und dort dienen, wird auch das sie stärken. Präsident Gordon B. Hinckley hat darüber gesprochen, wie der Tempelbesuch Kraft spendet: „Machen Sie es sich zur Gewohnheit, das Haus des Herrn zu besuchen. Es gibt keine bessere Methode,



ein ordentliches Leben zu führen, als wenn man in den Tempel geht. Damit entgeht man dem üblen Einfluss der Pornografie.“ (*Liahona*, Mai 2005, Seite 102.)

Je mehr Sie sich dem Herrn nahen, desto mehr gleichen Sie nach und nach im Verhalten und im Kern Ihres Wesens Jesus Christus. Ihre Bekehrung zum Evangelium Jesu Christi wird Sie lehren, „keine Neigung mehr [zu] haben, Böses zu tun, sondern ständig Gutes zu tun“ (Mosia 5:2).

MEIDEN SIE FINSTERNIS, WIDERSTEHEN SIE IHR!

Manche Einflüsse erfüllen Ihre Seele mit Licht, andere bringen Finsternis. Diese Finsternis breitet sich meist allmählich, ja, fast unmerklich aus, wenn Sie nicht wachsam sind.

Pornografie kann sich verheerend auswirken. Wenn Sie sich darauf einlassen, kann der Heilige Geist nicht mehr bei Ihnen sein. Sie verfinstert den Verstand. Sie untergräbt die Ehe und das Familienleben und kann diese letzten Endes zerstören. Wer sich damit befasst, fühlt sich bald Gott, sich selbst und anderen entfremdet, unwürdig und nicht annehmbar. Er wird immer egozentrischer und hat immer weniger Freude am normalen, redlichen Umgang mit anderen. Er verschwendet wertvolle Zeit und Geld, gefährdet seinen Stand in der Kirche und schränkt seine Fähigkeit ein, etwas für andere zu tun.



Auch Material, das nicht eindeutig pornografisch ist, kann Ihr Leben mit Finsternis erfüllen und Ihnen geistige Kraft rauben. In Fernsehsendungen, Bildern, Filmen, Liedern und Büchern werden Unkeuschheit und Untreue oft als normal, reizvoll oder spaßig dargestellt. Meiden Sie alles, was den Heiligen Geist aus ihrem Leben vertreibt.

Sinnvolle Beschäftigung hilft Ihnen und Ihrer Familie, einander und dem Herrn näher zu kommen. Beschränken Sie die Zeit, die Sie mit Fernsehen und Videospielen verbringen und in der Sie den Computer zur Unterhaltung nutzen. Stellen Sie sich Regeln auf, wie zum Beispiel, dass Sie das Internet nur zu bestimmten Zwecken nutzen.

Um festzulegen, was in Ihrem Leben Raum haben soll, sollten Sie sich beispielsweise fragen:

- Wird der Heilige Geist dadurch eingeladen?
- Werde ich dadurch erbaut oder gestützt?
- Steht es im Einklang mit den Grundsätzen des Evangeliums? (Ziehen Sie dazu den 13. Glaubensartikel heran!)
- Ist es der Keuschheit, der Treue und der Familie förderlich?

Die Anbieter von Pornografie werben äußerst aggressiv um neue Kunden, besonders im Internet. Dabei schrecken sie auch häufig nicht vor Täuschung zurück. Manchmal kommen Sie vielleicht unbeabsichtigt mit pornografischem Material in Berührung. Lassen Sie in so einem Fall sofort die Finger davon. Widerstehen Sie der Finsternis! Lassen Sie nicht zu, dass Pornografie ein Teil Ihres Lebens wird. Beschäftigen Sie sich nicht damit. Es liegt an Ihnen, Ihre Gedanken im Zaum zu halten und ihnen eine andere Richtung zu geben.

WIE MAN DIE KRAFT FINDET, VON DER SÜNDE ABZULASSEN

Falls Sie dem Reiz der Pornografie bereits erlegen sind – in welchem Ausmaß auch immer –, so können Sie damit aufhören. Es steht Ihnen frei, zu denken und zu tun, was Sie wollen. Der

Widersacher mag Sie in der Vergangenheit in die Irre geführt haben, aber das letzte Wort haben Sie! Sie können die Kraft des Geistes für Ihr Leben wiedererlangen. Um das zu schaffen, muss Ihnen vor allem klar sein, dass der Erlöser Sie liebt. Er hat die Macht, Ihnen zu helfen. Mit seinem Tod hat er für die Sünden all derer bezahlt, die umkehren und ihm nachfolgen. Sie können bei Ihrer Umkehr die Macht seines Sühnopfers dazu nutzen, Hoffnung und Kraft zu schöpfen. Denken Sie an die Worte des Apostels Paulus: „Alles vermag ich durch [Christus], der mir Kraft gibt.“ (Philipper 4:13.)



Hoffnung

Wenn Sie erfolglos versucht haben, von Pornografie loszukommen, sind Sie vielleicht entmutigt. Der Satan wird Ihre Enttäuschung ausnutzen wollen, indem er Sie davon zu überzeugen sucht, dass Sie nicht aufhören können oder dass das Sühnopfer für Sie nicht gilt. Das sind Lügen. Dank des Sühnopfers Jesu Christi können Sie umkehren und sich ändern. Der Herr hat verheißen: „Wären eure Sünden auch rot wie Scharlach, sie sollen weiß werden wie Schnee.“ (Jesaja 1:18.)

Übernehmen Sie Verantwortung und erkennen Sie Ausreden

Manch einer rechtfertigt Sünde, indem er sich sagt: „Es tut doch niemandem weh“, „Es kommt nur ab und zu vor“ oder „Das ist das letzte Mal“.

Wenn Sie sich auf Pornografie eingelassen haben, müssen Sie der Wahrheit ins Auge blicken, was Sie und Ihr Tun betrifft. Suchen Sie den Herrn im Gebet, und er wird Ihnen helfen, Ihr Verhalten ehrlich zu prüfen und sich selbst und Ihre Ausflüchte im rechten Licht zu betrachten. Wenn Sie die Wahrheit erkennen, wird die Wahrheit Sie befreien (vgl. Johannes 8:32). Vergessen Sie nie, dass Sie ein Kind Gottes sind. Dank des Sühnopfers können



Sie so werden wie er. Durch sündiges Verhalten kann man niemals glücklich werden. In welcher Form auch immer man sich mit Pornografie abgibt – man nimmt in geistiger Hinsicht Schaden. Handeln Sie sich nicht die Folgen ein, die die Sünde nach sich zieht.

Die Umkehr und das Sühnopfer

Der Schlüssel dazu, von der Pornografie abzulassen, liegt in der Umkehr und im Sühnopfer Jesu Christi. Umkehr gibt uns Kraft und eine neue Einstellung zu Gott, zu uns selbst und zum Leben ganz allgemein. Mit dieser Kraft können Sie sich vom Bösen abwenden. Sie können Ihr Herz und Ihren Willen mit Gottes Plan für Sie in Einklang bringen.

Beginnen Sie mit einem aufrichtigen Gebet und bitten Sie demütig um Hilfe. Der himmlische Vater kann Ihren Wunsch und Ihre Kraft zunehmen lassen, wenn Sie mit wirklichem Vorsatz bitten, also fest entschlossen sind, sich zu ändern. Die heiligen Schriften werden Ihnen helfen, die Macht und die Liebe Gottes zu erkennen. Ihr Glaube daran, dass er Sie stärken und aus dieser Knechtschaft befreien kann, wird zunehmen. Wenn Sie von Ihren Sünden lassen und die Gebote Gottes halten, kehrt der Einfluss des Geistes in Ihr Leben zurück.

Das Sühnopfer Jesu Christi bewirkt zweierlei – und beides ist sehr wichtig: Es reinigt Sie von Sünde und es gibt Ihnen Kraft. Elder Dallin H. Oaks vom Kollegium der Zwölf Apostel hat erklärt:

„Sobald jemand den Prozess durchlaufen hat, der in einem reuigen Herzen und einem zerknirschten Geist endet, wie es die Schriften nennen, bewirkt der Erretter mehr, als ihn bzw. sie nur von der Sünde zu reinigen. Er gibt ihm bzw. ihr auch neue Kraft. Diese Stärkung ist wesentlich für uns, um den Zweck der Reinigung zu verstehen, der darin besteht, zu unserem himmlischen Vater zurückzukehren. Um in seine Gegenwart eingelassen zu werden, müssen wir mehr als rein sein. Wir müssen ebenfalls den Wechsel von einem moralisch schwachen Charakter, der gesündigt hat, zu einem moralisch starken durchlaufen haben, der das geistige Format hat, um in der Gegenwart Gottes zu bestehen. Wir müssen, wie die Schrift sagt, „durch das Sühnopfer

Christi, des Herrn, ein Heiliger [werden]‘ (Mosia 3:19). Die entsprechende Erklärung in der Schrift bedeutet: Wer von seinen Sünden umgekehrt ist, lässt davon ab (siehe LuB 58:43). Von der Sünde abzulassen bedeutet mehr, als zu beschließen, sie nicht mehr zu wiederholen. Es schließt eine fundamentale Änderung des Menschen ein.“ („Sünde und Leiden“, *Der Stern*, April 1994, Seite 31.)

Bekennen

Zur Umkehr gehört, dass man dem Herrn seine Sünden bekennt. Er wird „barmherzig zu denen [sein], die ihre Sünden mit demütigem Herzen bekennen“ (siehe LuB 61:2; vgl. auch Mosia 26:29). Schwerwiegende Übertretungen müssen einem Stellvertreter des Herrn in der Kirche bekannt werden (in den meisten Fällen dem Bischof). Nach einem unbeabsichtigten Kontakt mit Pornografie ist vielleicht kein Bekenntnis gegenüber dem Bischof erforderlich. Wenn Sie jedoch bewusst nach Pornografie suchen, sich wiederholt damit beschäftigen oder für den Umgang damit Ihre Gründe finden, sollten Sie darüber mit dem Bischof sprechen.



Hilfe vom Bischof

Ihr Bischof sorgt sich um Ihr geistiges Wohlergehen. Er möchte Ihnen helfen. Vielleicht widerstrebt es Ihnen, ihm Ihr Problem mit der Pornografie zu offenbaren. Es mag Ihnen peinlich sein oder vielleicht sind Sie sich nicht sicher, was Sie erwartet. Lassen Sie nicht zu, dass Ihnen die Segnungen der Umkehr aufgrund Ihrer Ängste vorenthalten bleiben! Durch den Geist kann der Bischof erkennen, was Sie beunruhigt. Er wird Ihnen helfen, umzukehren. Er kann ein starker Verbündeter werden.

Seien Sie dem Bischof gegenüber ehrlich. Verheimlichen oder verharmlosen Sie Ihre Sünde nicht. Wenn Sie aufrichtig sind, kann er leichter erkennen, wie weit

Ihr Problem reicht und wie schwer es wiegt. Er wird ein solches Gespräch vertraulich behandeln.

Den Teufelskreis durchbrechen

Die Beschäftigung mit Pornografie vollzieht sich oft in einem Kreislauf. Wenn Sie sich in diesem Kreislauf befinden, beschäftigen Sie sich vielleicht mit unanständigen Gedanken, Szenen oder Bildern, wenn Sie gelangweilt, einsam, enttäuscht oder angespannt sind, Neugier empfinden oder einen Konflikt zu bewältigen haben. Dann geraten Sie in Situationen, die Sie zur Pornografie verleiten. Danach sind Sie möglicherweise niedergeschlagen und der Kreislauf beginnt von vorn.

Sie können diesen Teufelskreis durchbrechen, indem Sie schon die ersten Gedanken und Handlungen, die Sie zur Pornografie verleiten, erkennen und steuern. Werden Sie sich Ihrer Verhaltensmuster, Ihrer Ausreden und Ihrer Rechtfertigungen bewusst. Je früher Sie negative Gedanken durch andere ersetzen, desto leichter können Sie die Handlungen vermeiden, die sie sonst nach sich ziehen.

Die besten Lösungen reifen dann heran, wenn Sie sich mit dem Herrn beraten. Doch auch die folgenden Tipps können Ihnen helfen:

- Fasten Sie und beten Sie um Hilfe.
- Suchen Sie sich sinnvolle Beschäftigungen, mit denen Sie Ihre Zeit ausfüllen können, beispielsweise Schriftstudium, Sport oder Gespräche mit Angehörigen und Freunden.
- Ändern Sie ihr Umfeld. Umgeben Sie sich mit Bildern, Musik und Literatur, die gute und erhebende Gedanken wecken. Meiden Sie Medien, Menschen oder Situationen, die Sie in der Vergangenheit in Versuchung geführt haben. Schließen Sie nicht aus, auf Internet und Fernsehen völlig zu verzichten.
- Lernen Sie, auf Konflikte, Langeweile und andere negative Gefühle konstruktiv zu reagieren.
- Vertrauen Sie sich Ihren Eltern, Ihrem Ehepartner oder einem anderen Angehörigen, dem Sie vertrauen, an und bitten Sie um Hilfe.

Ihr Wunsch, sich zu ändern, muss groß sein – größer als Ihr Verlangen nach Pornografie. Halten Sie sich vor Augen, was Sie sich für sich und Ihre Familie am sehnlichsten wünschen, und konzentrieren Sie sich darauf, Gutes zu vollbringen, statt an Ihre Schwierigkeiten mit der Pornografie zu denken. Jesus Christus gab seinen Jüngern mit auf den Weg: „Das Auge gibt dem Körper Licht. Wenn dein Auge gesund ist, dann wird dein ganzer Körper hell sein.“ (Matthäus 6:22.) Je mehr Sie Ihr Leben mit guten Gedanken und Aktivitäten anfüllen, desto weniger Aufmerksamkeit schenken Sie Bösem.

Professionelle Hilfe

Einige Menschen benötigen zusätzliche Hilfe, um von der Pornografie loszukommen. Eine Sucht ist manchmal nur ein Symptom für ein anderes Problem. Es kann sein, dass Ihr Bischof Ihnen rät, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. In diesem Fall ist es am besten, wenn Sie sich einen Berater suchen, der sich mit den Grundsätzen des Evangeliums gut auskennt.

SO HELFEN SIE BETROFFENEN

Wenn Sie herausfinden, dass jemand von Ihren Angehörigen oder aus Ihrem Freundeskreis sich mit Pornografie befasst, sind Sie vielleicht enttäuscht und fühlen sich hintergangen oder leiden darunter. Dann kann es Ihnen Kraft geben, wenn Sie Ihren Bischof um Rat fragen. Sie können auch einen würdigen Priestertumsträger bitten, Ihnen einen Segen zu geben. Sie dürfen sich aber nicht selbst die Schuld für das geben, was andere tun. Jeder ist für sein Verhalten selbst verantwortlich.

Sie können einem Betroffenen am besten helfen, wenn Sie selbst weiter an geistiger Stärke zunehmen. Das Licht des Evangeliums in Ihrem Leben wird Sie erheben und viel dazu beitragen, die Finsternis aus dem Leben derer zu vertreiben, die Ihnen wichtig sind. Wenn Sie sich um den Beistand des Geistes bemühen, wird der Herr Sie führen. Suchen Sie seine Hilfe, indem Sie beten, die heiligen Schriften studieren und in den Tempel gehen.

Für den Umgang mit betroffenen Freunden oder Angehörigen gibt es ein paar hilfreiche Leitlinien:

- Hören Sie gut zu. Reagieren Sie nicht entsetzt oder ärgerlich. Erteilen Sie keine übereilten Ratschläge. Sprechen Sie mit dem Betroffenen liebevoll und unter vier Augen.
- Seien Sie freundlich und liebevoll, aber dulden Sie kein unanständiges Verhalten und beteiligen Sie sich auch nicht daran.
- Vermeiden Sie es, als Kritiker oder Aufpasser aufzutreten. Der Betroffene wird weniger dazu bereit sein, über seine Probleme zu sprechen, wenn Sie mit Kritik oder Strafe reagieren. Kritik kann dazu führen, dass jemand seine Probleme lieber vertuscht, statt sich um Hilfe zu bemühen.
- Unterstützen Sie alle Bemühungen um Umkehr. Sagen Sie dem Betroffenen, dass Sie an ihn glauben. Beten Sie für ihn. Helfen Sie ihm dabei, eine Lösung für das Problem zu finden – dazu gehören auch konkrete Pläne, wie man Pornografie meiden und Umkehr üben kann. Ermuntern Sie ihn dazu, mit dem Bischof zu sprechen.
- Loben Sie besondere Stärken und alles Gute, was er tut.
- Sprechen Sie gemeinsam darüber, wie die Versuchung aus dem Weg geräumt werden kann.
- Lernen Sie zu vergeben.

Wenn der Betroffene mit dem Bischof gesprochen hat und dieser nicht ganz offensichtlich eine Disziplinarmaßnahme verhängt hat, meinen Sie vielleicht, das Problem werde nicht ernst genommen.





Bedenken Sie jedoch, dass der Bischof sich vom Geist führen lassen muss, um zu erkennen, wie im Einzelfall am besten geholfen werden kann.

IN DER KRAFT DES HERRN

Der Apostel Paulus unterwies die Epheser, wie sie sich vor Bösem schützen sollten. „Zieht die Rüstung Gottes an“, schrieb er, „damit ihr den listigen Anschlägen des Teufels widerstehen könnt. Denn wir haben nicht gegen Menschen aus Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern gegen die Fürsten und Gewalten, gegen die Beherrscher dieser finsternen Welt.“ (Epheser 6:12,13.)

Wenn Sie die Rüstung Gottes anziehen, schützen Sie sich und stärken Ihre Lieben. Betrachten Sie das Beispiel der Nephiten, die häufig von mächtigen Feinden angegriffen wurden. Jedes Mal, wenn die Nephiten „in der Kraft des Herrn“ zum Kampf auszogen, waren sie siegreich (siehe Worte Mormons 1:14; Mosia 9:17; 10:10). Wenn Sie sich auf die Kraft des Herrn stützen, die uns dank seines Sühnopfers zuteil wird, können auch Sie den Sieg davontragen. Sie können den Frieden, die Sicherheit und die Freude erlangen, die damit einhergehen, dass man tief im Evangelium Jesu Christi verwurzelt ist.

ZUSÄTZLICHER LESESTOFF

Die Übel der Pornografie

2 Timotheus 3; 2 Nephi 26:22

Gordon B. Hinckley, „Ein tragisches Übel unter uns“, *Liahona*, November 2004, Seite 59-62

Thomas S. Monson, „Pornografie – ein tödliches Virus“, *Liahona*, November 2001, Seite 2-6

Dallin H. Oaks, „Pornografie“, *Liahona*, Mai 2005, Seite 87-90

Die Heiligkeit des Körpers und der körperlichen Intimität

Genesis 1:26,27; Psalm 8:4-6; 1 Korinther 3:16,17; Alma 39:1-5; LuB 42:22; 88:15

Jeffrey R. Holland, „Reinheit“, *Der Stern*, Januar 1999, Seite 89-92

Russell M. Nelson, „Wir sind Kinder Gottes“, *Der Stern*, Januar 1999, Seite 101-104

„Die Familie – eine Proklamation an die Welt“, *Der Stern*, Januar 1996, Seite 93

Treu in dem Glauben – ein Nachschlagewerk zum Evangelium, „Keuschheit“, Seite 107-113

Die Umkehr und das Sühnopfer

Matthäus 11:28; Lukas 15:7; Johannes 3:16; 2 Nephi 2:9; Alma 5:7; 22:1-27; 34:32,33; 36; 39; 3 Nephi 27; LuB 18:13; 19:16-19

James E. Faust, „Das Sühnopfer – unsere größte Hoffnung“, *Liahona*, Januar 2002, Seite 19-22

Boyd K. Packer, „Die Hand des Meisters“, *Liahona*, Juli 2001, Seite 25-28

Richard G. Scott, „Der Weg zu Frieden und Freude“, *Liahona*, Januar 2001, Seite 31ff.

Treu in dem Glauben – ein Nachschlagewerk zum Evangelium;
„Sühnopfer Jesu Christi“, Seite 158-165; „Hoffnung“,
Seite 102f.; „Umkehr“, Seite 180-185

Weltliche Einflüsse überwinden

Römer 13:12-14; 2 Timotheus 3; 2 Nephi 4:31; Moroni 7:12-19;
LuB 11:12; 13. Glaubensartikel

M. Russell Ballard, „Lasst unsere Stimme erschallen“, *Liahona*,
November 2003, Seite 16-19

James E. Faust, „Die Macht der Selbstbeherrschung“, *Liahona*,
Juli 2000, Seite 52-55

Gordon B. Hinckley, „Seid rein“, *Der Stern*, Juli 1996, Seite 44ff.

Dallin H. Oaks, „Lasst euch nicht täuschen!“, *Liahona*,
November 2004, Seite 43-46

Boyd K. Packer, „Inspiring Music –Worthy Thoughts“, *Ensign*,
Januar 1974, Seite 25-28

Für eine starke Jugend, „Unterhaltung und Medien“, Seite 17ff.

Siehe auch www.combatingpornography.lds.org

KIRCHE
JESU CHRISTI
DER HEILIGEN
DER LETZTEN TAGE

GERMAN



4 02004 60150 2

00460 150

