

---

LAAT DEUGD  
UW GEDACHTEN  
SIEREN





# INHOUD

---

Inleiding . . . . .	1
Uw leven met licht vullen. . . . .	2
Duisternis ontwijken en weerstaan . . . .	3
De kracht om met zonde te breken. . . .	4
Anderen helpen . . . . .	10
In de kracht des Heren . . . . .	12
Aanvullende bronnen . . . . .	13

Een uitgave van  
De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste  
Dagen

© 2006 Intellectual Reserve, Inc.

Alle rechten voorbehouden

Printed in Germany

Engels origineel vrijgegeven: 1/06

Ter vertaling vrijgegeven: 1/06

Titel van het Engels origineel: *Let Virtue Garnish*

*Thy Thoughts*

Dutch



# INLEIDING

---

Het huwelijk tussen man en vrouw staat centraal in Gods plan van geluk. Lichamelijke intimiteit is een heilig aspect van de huwelijksrelatie. Zo worden er kinderen in het gezin geboren en wordt de band tussen echtelieden hechter.

De vijand probeert het plan van onze hemelse Vader voor ons geluk te ondermijnen door de suggestie te wekken dat lichamelijke intimiteit er alleen is voor de persoonlijke bevrediging. Pornografie werkt deze vernietigende en zelfzuchtige denkwijze in de hand. Pornografie toont of beschrijft het menselijk lichaam of seksuele handelingen op een manier die seksuele gevoelens oproept. Zij komt voor in schriftelijk materiaal (met inbegrip van romans), foto's, films, elektronische beelden, videospelletjes, chatrooms op internet, erotische telefoongesprekken, muziek, en elk ander bruikbaar medium. Pornografie is een wapen van de vijand.

Wanneer u het evangelie van Jezus Christus leert toepassen, zult u de vijand kunnen weerstaan. Als u 'deugd onophoudelijk uw gedachten [laat] sieren' (LV 121:45), zult u groeien in kennis, kracht en sterkte. U kunt zijn beeld in uw gelaat ontvangen en geestelijk uit Hem geboren worden (zie Alma 5:14).

## UW LEVEN MET LICHT VULLEN

---

De Heiland, Jezus Christus, belooft aan wie Hem volgen: 'Uw gehele lichaam [zal] met licht vervuld zijn en [er zal] in u geen duisternis zijn' (LV 88:67; zie ook 3 Nephi 13:22–23). Vul uw leven met waarheid, rechtschapenheid, vrede en geloof. Wanneer u uw leven vult met goedheid zal er geen plaats zijn voor pornografie en andere bronnen van geestelijke duisternis.

Ouderling Robert D. Hales van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft verklaard: 'Licht en duisternis kunnen niet tegelijkertijd op dezelfde plaats zijn. Licht verjaagt duisternis. Waar licht is, wordt duisternis overwonnen en moet zij weggaan. Nog belangrijker: duisternis kan licht niet overwinnen, tenzij het licht verzwakt of weggaat' (*Liahona*, mei 2002, p. 79).

U vult uw leven met licht als u met een eerlijke bedoeling bidt en de Schriften bestudeert om de Heer te kennen, te begrijpen en te volgen. U zult ontdekken dat het woord van God 'een krachtiger uitwerking' op u heeft 'dan (...) iets anders' (Alma 31:5). Met een goed begrip van de ware leer zult u uw houding en gedragingen kunnen veranderen.

U kunt zich van de duisternis van de wereld ontdoen als u naar de kerk gaat en aan het avondmaal deelneemt, de sabbat heiligt, vast en tiende betaalt (zie LV 59:9). U stelt u voor de Geest open als u met zorg de muziek uitkiest waarnaar u luistert en de beelden waarnaar u kijkt.

Ook zult u gesterkt worden als u geregeld in de tempel werkt en aanbidt. President Gordon B. Hinckley heeft gewezen op de versterkende invloed van tempelbezoek: 'Maak er een gewoonte van om naar het huis des Heren te gaan.



Er is geen betere manier om te zorgen dat u goed leeft dan naar de tempel te gaan. Daarmee verdringt u het kwaad van de pornografie' (*Liahona*, mei 2005, p. 103).

Wanneer u tot de Heer nadert, zullen uw gedrag en zelfs uw wezen geleidelijk aan christelijker worden. Door u innerlijk te bekeren tot het evangelie van Jezus Christus leert u 'geen lust meer [te] hebben om het kwade te doen, maar wel om voortdurend het goede te doen' (Mosiah 5:2).

## DUISTERNIS ONTWIJKEN EN WEERSTAAN

---

Net als sommige invloeden uw ziel met licht vullen, brengen andere duisternis. Als u niet waakzaam bent, zal deze duisternis geleidelijk, haast onopgemerkt, uw leven binnendringen.

Pornografie kan verwoestend zijn. Als u zich ermee inlaat, berooft dat u van het gezelschap van de Heilige Geest. U zult erdoor worden verblind. Uw huwelijk en gezinsleven zal worden aangetast en er op den duur aan kapot gaan. Wie zich ermee inlaten, vervreemden al gauw van hun omgeving, ze voelen zich onwaardig, en onaanvaardbaar voor God, voor zichzelf en voor anderen. Ze raken in zichzelf gekeerd en het gaat hen steeds minder goed af om gezonde en deugdzame



contacten met anderen te hebben. Ze verspillen waardevolle tijd en geld, brengen hun kerklidmaatschap in gevaar, en staan ook minder open voor de behoeften van anderen.

Materiaal dat niet expliciet pornografisch is, kan uw leven toch met duisternis vullen en u beroven van geestelijke kracht. Onkuisheid en ontrouw worden in televisieprogramma's, films, liedjes, boeken en op afbeeldingen vaak normaal, verkieslijk en grappig gevonden. Neem afstand van alles wat de Heilige Geest uit uw leven verjaagt.

Door opbouwende bezigheden kunnen u en uw gezin nader tot elkaar en de Heer komen. Beperk de tijd dat u tv kijkt, video-spelletjes speelt en vertier op de computer zoekt. Stel uzelf hierbij bepaalde restricties, bijvoorbeeld dat u uw internetgebruik beperkt tot specifieke doeleinden.

Bepaal voor uzelf wat u in uw leven wilt toelaten en laat u daarbij leiden door vragen zoals:

- Breng ik hiermee de Heilige Geest in mijn leven?
- Word ik er door opgebouwd?
- Is het in overeenstemming met de evangeliënnormen? (Vergelijk het met het dertiende geloofsartikel.)
- Worden waarden als kuisheid, trouw en het gezin gerespecteerd?

Verspreiders van pornografie zijn vaak agressief op zoek naar nieuwe gebruikers, in het bijzonder op het internet. Vaak gebruiken ze daarbij onoorbare praktijken. Het kan gebeuren dat u onbedoeld op pornografisch materiaal stuit. Als dat u overkomt, neemt u er onmiddellijk afstand van. Weersta deze duisternis. Laat het geen deel van uw leven worden. Blijf er niet bij stilstaan. Kies ervoor uw gedachten te beheersen en buig ze om.

## DE KRACHT OM MET ZONDE TE BREKEN

---

Als u zich, in welke mate dan ook, al heeft ingelaten met pornografie, besef dan dat u ermee kunt stoppen. U bent vrij om uw



gedachten en daden te kiezen. De vijand heeft u in het verleden dan wel misleid, maar de uiteindelijke keuze is aan u. U kunt de kracht van de Geest in uw leven terugkrijgen. Daarvoor moet u bovenal weten dat uw Verlosser van u houdt. Hij bezit de macht om u te helpen. Hij is gestorven voor de zonden van eenieder die zich bekeert en Hem volgt. Bij uw bekering kunt u hoop en kracht putten uit de toepassing van de verzoening. Denk daarbij aan de woorden van de apostel Paulus: 'Ik vermag alle dingen in [Christus], die mij kracht geeft' (Filippenzen 4:13).



## **Hoop**

Als u tevergeefs geprobeerd hebt te stoppen met pornografie bent u misschien ontmoedigd. Satan zal proberen uw ontmoediging uit te buiten en u ervan willen overtuigen dat u niet kunt stoppen of dat de verzoening niet op u van toepassing is. Dat zijn leugens. Het is dankzij het zoenoffer van Jezus Christus dat u zich kunt bekeren en veranderen. De Heer heeft de volgende belofte gedaan: 'Al waren uw zonden als scharlaken, zij zullen wit worden als sneeuw' (Jesaja 1:18).

## **Verantwoordelijkheid nemen, drogredenen onderkennen**

Mensen redeneren hun zonden weg en maken zichzelf wijs 'dat ze er niemand kwaad mee doen', 'dat het bij een enkele keer blijft' of 'dat het echt de laatste keer is'.

Als u zich hebt ingelaten met pornografie moet u de waarheid over uzelf en uw daden onder ogen zien. Zoek de Heer in gebed. Hij zal u helpen om uw gedrag en drogredenen op eerlijke wijze onder ogen te zien. Als u de waarheid kent, zal 'de waarheid [u] vrijmaken' (Johannes 8:32). Vergeet nooit dat u een kind van God bent. Door de verzoening staat u kracht ter beschikking om



te worden zoals Hij. Zondig gedrag zal u nooit gelukkig maken. Elk pornografiegebruik vernietigt uw spiritualiteit. Waag u niet aan de gevolgen van zonde.

## **Bekering en de verzoening**

De sleutel om met pornografie te stoppen is bekering en de verzoening van Jezus Christus. Bekering geeft u kracht en verandert uw houding jegens God, uzelf en het leven in het algemeen. Met die kracht kunt u zich afkeren van het kwaad. U kunt uw hart en uw wil op één lijn brengen met Gods plan voor u.

Begin oprecht te bidden en vraag nederig om hulp. Uw hemelse Vader kan u meer verlangen en kracht geven als u daar met een eerlijke bedoeling om vraagt en u zich echt wilt veranderen. Uit de Schriften kunt u meer begrip opdoen over de macht en liefde van God. U zult meer gaan geloven in zijn macht om u te sterken en u te bevrijden uit gevangenschap. Wanneer u uw zonden verzaakt en de geboden van God gehoorzaamt, komt de invloed van de Geest terug in uw leven.

De verzoening van Jezus Christus heeft twee krachtige gevolgen: zij reinigt u van zonde, en zij sterkt u. Ouderling Dallin H. Oaks van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft uitgelegd:

‘Als iemand zich zodanig bekeert dat hij of zij het punt bereikt dat in de Schriften ‘een gebroken hart en een verslagen geest’ wordt genoemd, doet de Heiland meer dan die persoon van zonde reinigen. Hij geeft hem of haar nieuwe kracht. Die nieuwe kracht die we van de Heiland krijgen hebben we absoluut nodig om het doel te bereiken waarom we van zonde gereinigd moeten worden, namelijk terugkeren naar onze hemelse Vader. Om in zijn tegenwoordigheid te worden toegelaten, moet er meer plaatsvinden dan een reiniging. We moeten de morele zwakte afleggen die tot overtreding heeft geleid en veranderen in een sterk geestelijk mens die Gods tegenwoordigheid kan verdragen. We moeten, volgens de Schrift, ‘een heilige [worden] door de verzoening van Christus, de Heer’ (Mosiah 3:19). Dat is wat de tekst betekent waar staat dat iemand die zich van zijn zonden heeft bekeerd, die zal verzaken (zie LV 58:43). Zonden verzaken is meer dan

zich voornemen het niet meer te doen. Verzaken impliceert een fundamentele verandering' ('Sins, Crimes, and Atonement', een toespraak gehouden in een bijeenkomst voor godsdienstleraren van CES, 7 februari 1992, p. 12).

## Belijden

Bekering omvat het belijden van uw zonden aan de Heer. Hij is 'barmhartig jegens hen die hun zonden met een ootmoedig hart belijden' (LV 61:2; zie ook Mosiah 26:29). Ernstige overtredingen vergen een belijdenis aan 's Heren vertegenwoordigers in de kerk (in de meeste gevallen de bisschop). Als u ongewild in aanraking komt met pornografie hoeft dat niet aan de bisschop beleden te worden. Als u echter gericht op zoek gaat naar pornografie, als u zich er herhaaldelijk mee inlaat of uw handelingen wegedeneert, dient u de kwestie met uw bisschop te bespreken.

## Hulp van uw bisschop

Uw bisschop is begaan met uw geestelijk welzijn. Hij wil u helpen. Misschien aarzelt u om de problemen die u met pornografie hebt aan hem te vertellen. U voelt zich misschien opgelaten of u weet niet wat u kunt verwachten. Sta niet toe dat uw angst u de zegeningen van bekering ontzegt. Uw bisschop zal onder invloed van de Geest begrijpen wat u doormaakt en hij zal u bijstaan in uw bekering. Hij zal uw grootste bondgenoot worden.

Wees eerlijk tegenover uw bisschop. Bedek of verbloem uw zonde niet. Wees eerlijk, dan geeft u hem de kans om de omvang en ernst van uw probleem in te schatten. Hij zal uw kwestie vertrouwelijk behandelen.

## De vicieuze cirkel doorbreken

Bij pornografiegebruik is vaak sprake van een vicieuze cirkel. Als u zich in



zo'n cirkel bevindt, kan het zijn dat u zich, in reactie op verveling, eenzaamheid, nieuwsgierigheid, stress, ontmoediging of conflicten, gaat bezighouden met ongepaste gedachten, scènes en beelden. Daarmee plaatst u zich in situaties die tot pornografiegebruik leiden. Naderhand voelt u zich ontmoedigd, waarna u in herhaling vervalt.

U kunt deze cirkel doorbreken door na te gaan wat u denkt en wat u doet dat tot pornografiegebruik leidt en dat onder controle te krijgen. Word u bewust van uw gedrag patronen, uw excuses en drogredenen. Hoe eerder u negatieve gedachten vervangt, des te makkelijker kunt u de handelingen uit de weg gaan die erop volgen.

De beste oplossingen werkt u na de Heer te hebben geraadpleegd zelf uit, maar de volgende ideeën kunnen helpen:

- Vast en bid om hulp.
- Ga op zoek naar opbouwende bezigheden waarmee u uw tijd kunt vullen, zoals schriftstudie, lichamelijke beweging, of praten met een familielid of vriend.
- Breng veranderingen aan in uw leven. Omring u met platen, muziek en lectuur die tot goede en opbouwende gedachten inspireren. Ontwijk media, mensen of situaties die u in het verleden in de problemen hebben gebracht. Overweeg het internet of de kabeltelevisie weg te doen.
- Leer hoe u op een positieve manier kunt omgaan met conflicten, verveling of andere negatieve gevoelens.
- Neem een ouder, partner of een ander betrouwbaar familielid in vertrouwen en vraag hem of haar om hulp.

Uw moet heel diep verlangen naar verandering — dieper dan u naar pornografie verlangt. Denk na over wat u het liefst met uw leven wilt en wat u voor uw gezin wilt, en concentreer u op goeddoen in plaats van u te laten neerdrukken door uw problemen met pornografie. Jezus Christus leerde zijn discipelen: 'De lamp van het lichaam is het oog. Indien dan uw oog zuiver is, zal geheel uw lichaam verlicht zijn' (Matteüs 6:22). Hoe meer u

uw leven vult met goede gedachten en bezigheden, des te minder aandacht u zult schenken aan kwade zaken.

## **Professionele hulp inschakelen**

Sommigen mensen hebben wellicht aanvullende hulp nodig om hun problemen met pornografie op te lossen. Verslavingen zijn soms symptomen van andere problemen. Uw bisschop kan u wellicht doorverwijzen naar een professioneel therapeut. U kunt zich het beste wenden tot een therapeut die een goed begrip heeft van de evangeliebeginselen.

## **ANDEREN HELPEN**

---

Als u hoort dat een familielid of vriend zich inlaat met pornografie, voelt u zich wellicht ontmoedigd, verraden of bedroefd. In dat geval kan een gesprek met uw bisschop uitkomst bieden. Misschien wilt u ook een priesterschapszegen vragen aan een goede priesterschapsdrager. U moet uzelf niet de schuld geven van de daden van anderen. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen gedrag.

U helpt uw vriend of familielid het beste als u uw eigen geestelijke kracht blijft opbouwen. Het evangelielicht in uw leven zal u kracht schenken en bovendien veel doen om de duisternis in het leven van uw dierbaren te verdrijven. Zoek naar het gezelschap van de Geest, dan zal de Heer u leiden. Zoek zijn hulp door gebed, schriftstudie en tempelbezoek.

De volgende beginselen zullen u zeker van pas komen bij uw omgang met uw vriend of familielid:

- Luister goed. Reageer niet geschokt of boos. Sta niet meteen klaar met goede raad. Praat met hem of haar op een liefdevolle, vertrouwen inboezemende manier.
- Wees vriendelijk en liefdevol, maar gedoog geen of doe niet mee aan ongepast gedrag.

- Waak ervoor kritisch te zijn of macht uit te oefenen. Uw vriend of familielid zal minder snel met u over zijn of haar problemen willen praten als u kritisch of bestraffend reageert. Kritiek zal anderen ertoe brengen hun problemen voor zich te houden in plaats van u om hulp te vragen.
- Geef uw steun aan bekering. Laat uw vriend of familielid weten dat u vertrouwen in hem of haar stelt. Bid voor hem of haar. Laat hem of haar een oplossing voor het probleem aandrazen, inclusief specifieke plannen om pornografie te ontwijken en zich te bekeren. Moedig hem of haar aan om met de bisschop te gaan praten.
- Complimenteer hem of haar specifiek met goede eigenschappen en positieve daden.
- Praat met elkaar over het wegnemen van de verleiding.
- Leer vergiffenis schenken.

Als uw vriend of familielid met zijn bisschop spreekt en de bisschop hem of haar geen zichtbare, duidelijke straf oplegt, zou u het gevoel kunnen krijgen dat het probleem niet serieus wordt genomen. Zie dan in dat een bisschop zich verlaat op de Geest om te bepalen wat het beste is voor ieder individu.





## IN DE KRACHT DES HEREN

---

De apostel Paulus leerde de Efeziërs hoe zij zich moesten beschermen tegen kwade zaken. 'Doet de wapenrusting Gods aan', schreef hij 'om te kunnen standhouden tegen de verleidingen des duivels. Want wij hebben niet te worstelen tegen bloed en vlees, maar tegen de overheden, tegen de machten, tegen de wereldbeheersers dezer duisternis' (Efeziërs 6:11-12).

Wanneer u de wapenrusting Gods aantrekt, beschermt u uzelf en sterkt u uw dierbaren. Overweeg het voorbeeld van de Nephieten, die veelvuldig werden aangevallen door sterke vijanden. Elke keer als de Nephieten 'in de kracht des Heren' ten strijde trokken, kwamen ze als overwinnaars uit de strijd (zie Woorden van Mormon 1:14; Mosiah 9:17; 10:10). Als u zich verlaat op de kracht des Heren, kunt ook u door zijn zoenoffer als overwinnaar uit de strijd komen. U kunt de vrede, de veiligheid en het geluk ontvangen die zijn weggelegd voor wie stevig geworteld zijn in het evangelie van Jezus Christus.



## AANVULLENDE HULPBRONNEN

---

### Het kwaad van pornografie

2 Timoteüs 3; 2 Nephi 26:22

Gordon B. Hinckley, 'Een tragisch kwaad onder ons', *Liahona*, november 2004, pp. 59–62.

Thomas S. Monson, 'Pornografie — de dodelijke bacillendrager', *Liahona*, november 2002, pp. 2–5.

Dallin H. Oaks, 'Pornografie', *Liahona*, mei 2005, pp. 87–90.

### De heiligheid van het lichaam en lichamelijke intimiteit

Genesis 1:26–27; Psalmen 8:3–5; 1 Korintiërs 3:16–17; Alma 39:1–5; LV 42:22; 88:15.

Jeffrey R. Holland, 'Reinheid', *De Ster*, januari 1999, pp. 89–92.

Russell M. Nelson, 'Wij zijn kinderen van God', *De Ster*, januari 1999, pp. 101–104.

'Het gezin: een proclamatie aan de wereld', *De Ster*, januari 1996, p. 93.

*Trouw aan het geloof: evangeliewijzer*, (2004), 'Kuisheid', pp. 102–107.

### Bekering en de verzoening

Matteüs 11:28; Lucas 15:7; Johannes 3:16; 2 Nephi 2; 9; Alma 5; 7; 22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3 Nephi 27; LV 18:13; 19:16–19

James E. Faust, 'Onze vurigste hoop is in de verzoening', *Liahona*, januari 2002, p. 19.

Boyd K. Packer, 'De hand van de Meester', *Liahona*, juli 2001, pp. 25–28.

Richard G. Scott, 'Het pad naar vrede en vreugde', *Liahona*, januari 2001, pp. 31–33.

*Trouw aan het geloof: evangeliewijzer*, (2004), 'Verzoening van Jezus Christus', pp. 178–185.

### **Wereldse invloeden overwinnen**

Romeinen 13:12–14; 2 Timoteüs 3; 2 Nephi 4:31; Moroni 7:12–19; LV 11:12; Geloofsartikelen 1:13.

M. Russell Ballard, 'Laat uw stem horen', *Liahona*, november 2003, pp. 16–19.

James E. Faust, 'De kracht van zelfbeheersing', *Liahona*, juli 2000, p. 52.

Gordon B. Hinckley, 'Weest rein', *De Ster*, juli 1996, p. 44.

Dallin H. Oaks, 'Niet misleid worden', *Liahona*, november 2004, p. 43.

Boyd K. Packer, 'Inspiring Music—Worthy Thoughts', *Ensign*, januari 1974, pp. 25–28.

*Voor de kracht van de jeugd* (2001), 'Amusement en zijn vormen', pp. 17–19.

Zie ook [www.combatingpornography.lds.org](http://www.combatingpornography.lds.org)



DE KERK VAN  
**JEZUS CHRISTUS**  
VAN DE HEILIGEN  
DER LAATSTE DAGEN

DUTCH

