

---

LA DINE TANKER  
VÆRE PRYDET  
MED DYD



# INNHold

---

Innledning . . . . .	1
Du kan fylle ditt liv med lys . . . . .	2
Du kan unngå og motstå mørke . . . . .	3
Du kan finne styrke til å unngå å synde . . . . .	4
Hjelp andre . . . . .	10
I Herrens styrke . . . . .	12
Ytterligere ressurser . . . . .	13

Utgitt av

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige

© 2006 Intellectual Reserve, Inc.

Ettertrykk ikke tillatt

Printed in Germany

Engelsk original godkjent: 1/06

Godkjent for oversettelse: 1/06

Oversettelse av *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*  
Norwegian



# INNLEDNING

---

Ekteskap mellom mann og kvinne står sentralt i vår himmelske Faders plan for lykke. Fysisk intimitet er en hellig del av ekteskapsforholdet. Det gjør det mulig for barn å bli født inn i familier, og det bringer ektepar nærmere hverandre gjennom hele livet.

Motstanderen prøver å kullkaste Herrens plan for lykke ved å hevde at fysisk intimitet kun er beregnet på egen tilfredsstillelse. Pornografi ansporer til ødeleggende og selvisk opptatthet av dette. Pornografi er avbildning eller beskrivelse av menneskekroppen eller seksuell adferd på en måte som stimulerer seksuelle følelser. Man finner det på trykk (også i romaner), fotografisk, i filmer, elektroniske bilder, videospill, Internettets praterom, erotiske telefonsamtaler, musikk og andre media. Det er et redskap motstanderen benytter.

Når du tilegner deg og anvender Jesu Kristi evangelium, kan du motstå motstanderen. Hvis du «lar dine tanker være prydet med dyd» (L&p 121:45), vil du vokse i kunnskap, styrke og kraft. Du kan få Hans bilde i ditt ansikt og bli åndelig født av Ham (se Alma 5:14).

# DU KAN FYLLE DITT LIV MED LYS

---

Vår Frelser Jesus Kristus lover dem som følger ham: «Hele deres legeme [skal] fylles med lys, og det skal ikke være noe mørke i dere» (L&p 88:67, se også 3. Nephi 13:22-23). Fyll ditt liv med sannhet, rettferdighet, fred og tro. Når du fyller ditt liv med det som er godt, vil det ikke være rom for pornografi og andre kilder til åndelig mørke.

Eldste Robert D. Hales i De tolv quorum har sagt: «Lys og mørke kan ikke fylle samme rom samtidig. Lys fordriver mørke. Når lyset er tilstede, beseires mørket og må vike. Enda viktigere er det at mørket ikke kan overvinne lyset uten at lyset reduseres eller forsvinner.» (*Liahona*, juli 2002, 78.)

Du fyller ditt liv med lys når du ber og studerer Skriftene i en virkelig hensikt, søker å kjenne, forstå og følge Herren. Du vil oppdage at Guds ord har en «større innvirkning» på deg «enn ... noe annet» (Alma 31:5). Forståelse av den sanne lære vil hjelpe deg å endre dine holdninger og din adferd.

Ved å være tilstede på Kirkens møter og ta del i nadverden, holde sabbatsdagen hellig, faste og betale tiende vil du få hjelp til å holde deg fri fra verdens mørke (se L&p 59:9). Passende musikk og oppbyggende bilder vil innby Ånden.

Regelmessig gudsyndyrkelse og tjeneste i templet vil også styrke deg. President Gordon B. Hinckley talte om den styrke vi kan hente ved å være i templet: «Gjør det til en vane å reise til Herrens hus. Det finnes ingen bedre måte å sikre riklig livsførsel på enn å gå i templet. Det



vil fortrenge onder som pornografi»  
(*Liahona*, mai 2005, 102).

Etter hvert som du kommer nærmere Herren, vil din adferd og selve din personlighet gradvis bli mer Kristus-lik. Ved personlig omvendelse til Jesu Kristi evangelium vil du lære å «ikke ha lyst til å gjøre ondt mer, men til stadig å gjøre godt» (Mosiah 5:2).

## DU KAN UNNGÅ OG MOTSTÅ MØRKE

---

På samme måte som noen påvirkninger vil fylle ditt indre med lys, vil andre bringe mørke. Dette mørket kommer som oftest gradvis, nesten umerkelig, hvis du ikke er på vakt.

Pornografi kan ødelegge deg fullstendig. Innlater du deg på det, vil det berøve deg Den hellige ånds fellesskap. Det vil formørke ditt sinn. Det vil svekke og til slutt ødelegge ekteskap og familieliv. De som innlater seg på slikt, vil snart føle seg fremmedgjort, uverdigg og uakseptabel overfor Gud, seg selv og andre. De blir selvopptatte og mindre i stand til å omgås andre på en sunn og rettskaffen måte. De sløser bort verdifull tid og penger, setter sin status i Kirken i fare og minsker sin evne til å tjene andre.



En del materiale som ikke er utpreget pornografisk, kan like fullt fylle ditt liv med mørke og berøve deg åndelig styrke. Fjernsynsprogrammer, bilder, filmer, sanger og bøker behandler ofte ukyskheter og utroskap som vanlig forekommende, appellende og humoristisk. Unngå alt som driver bort Den hellige ånd.

Sunne aktiviteter vil hjelpe deg og din familie å komme nærmere hverandre og Herren. Begrens den tiden du tilbringer med å se på fjernsyn, spille videospill og bruke datamaskinen til underholdning. Fastsett normer for å være med på slike ting, for eksempel å begrense Internett til bestemte formål.

Når du skal ta stilling til hva du vil innlemme i ditt liv, så still spørsmål som:

- Innbyr dette Den hellige ånd?
- Vil dette berike eller oppbygge meg?
- Er dette i samsvar med evangeliets normer? (Sammenlign det med den 13. trosartikkel.)
- Hvordan verdsettes kyskheter, trofasthet og familie?

De som formidler pornografi, er aggressive i sin jakt på nye brukere, spesielt på Internett. De tar hyppig i bruk bedragerske midler. Noen ganger kan du uforvarende støte på pornografisk materiale. Hvis du opplever det, kom deg umiddelbart bort fra det. Stå i mot dette mørket. La det ikke bli en del av livet. Dvel ikke ved det. Du kan velge å ta kontroll over dine tanker og omdirigere dem.

## DU KAN FINNE STYRKE TIL Å UNNGÅ Å SYNDE

---

Hvis du allerede innlater deg på pornografi i noen grad, kan du slutte. Du har frihet til å velge dine tanker og handlinger.



Motstanderen kan ha villedet deg tidligere, men det er du som har det endelige valget. Du kan gjenvinne Åndens styrke. For å klare det trenger du mest av alt å vite at vår Forløser elsker deg. Han har makt til å hjelpe deg. Han døde for å betale for syndene til alle som omvender seg og følger ham. Du kan trekke på kraften i hans forsoning for å finne håp og styrke i omvendelsesprosessen. Husk hva apostelen Paulus sa: «Alt makter jeg i ham som gjør meg sterk» (Filipperbrevet 4:13).



## Håp

Hvis du har prøvd å slutte med pornografi og ikke lykkes, føler du deg kanskje motløs. Satan vil forsøke å utnytte motløsheten din ved å prøve å overbevise deg om at du ikke greier å slutte, eller at forsoningen ikke gjelder for deg. Det er løgn. Takket være Jesu Kristi sonoffer kan du omvende deg og forandre deg. Herren lovet at «om deres synder er som purpur, skal de bli hvite som snø» (Jesaja 1:18).

## Godta ansvar og erkjenn bortforklaringer

Enkelte bortforklarer synd ved å si til seg selv: «Jeg skader jo ingen», «jeg gjør det bare av og til», eller «dette er siste gang».

Hvis du holder på med pornografi, trenger du å erkjenne sannheten om deg selv og det du gjør. Søk Herren i bønn, og han vil hjelpe deg med en ærlig gransking av din adferd og med å se deg selv og dine bortforklaringer klart. Når du vet sannheten, «[skal] sannheten frigjøre [deg]» (Johannes 8:32). Husk at du er et Guds barn. Gjennom forsoningen har du kraft til å bli Ham lik. Du vil aldri finne lykke i syndefull



adferd. Enhver berøring med pornografi ødelegger din åndelighet. Risiker ikke konsekvensene av synd.

## **Omvendelse og forsoningen**

Løsningen på å kvitte seg med pornografi ligger i omvendelse og Jesu Kristi forsoning. Omvendelse bringer styrke og en ny holdning til Gud, en selv og livet som helhet. Med denne styrken kan du vende deg bort fra det onde. Du kan bringe hjerte og vilje i samsvar med Guds plan for seg.

Begynn med oppriktig bønn, og be ydmykt om hjelp. Din himmelske Fader kan intensivere ditt ønske og styrke deg når du ber med virkelig hensikt, med fast beslutning om å forandre deg. Skriftene vil hjelpe deg å forstå Guds makt og kjærlighet. Du vil få større tro på hans evne til å styrke deg og befri deg fra trelldommen. Når du avstår fra dine synder og adlyder Guds bud, vil Åndens innflytelse vende tilbake.

Jesu Kristi forsoning har to kraftfulle virkninger: den renser deg fra synd, og den styrker deg. Eldste Dallin H. Oaks i De tolv quorum har forklart:

«Når et menneske har gjennomgått den prosessen som fører til det Skriften kaller et sønderknust hjerte og en angrende ånd, gjør Frelseren mer enn å rense vedkommende for synd. Han gir ham også fornyet styrke. Den fornyede styrken vi får fra Frelseren er avgjørende for at vi skal forstå hensikten med at vi renses fra synd, nemlig at vi skal vende tilbake til vår himmelske Fader. For å komme inn i hans nærhet må vi være mer enn rene. Vi må også være forandret fra en moralsk svak person som har begått overtredelse, til en sterk person hvis ånd kan dvele i Guds nærvær. Vi må, som Skriften sier, "[bli] en hellig gjennom den Herre Kristi forsoning" (Mosiah 3:19). Det er Skriftens betydning når den forklarer at en person som har omvendt seg fra synd, vil avstå fra den (se L&P 58:43). Å avstå fra sine synder er noe mer enn å bestemme seg for ikke

å gjenta dem. Å avstå innebærer en fundamental forandring.» («Synd, forbrytelser og forsoning», en tale til lærere i Kirkens skoleverk, 7. feb. 1992, 12.)

## Bekjennelse

Omvendelse innbefatter å bekjenne sine synder for Herren. Han vil være «barmhjertig mot dem som bekjenner sine synder med ydmykt hjerte» (L&p 61:2, se også Mosiah 26:29). Alvorlige overtredelser krever bekjennelse til Herrens representant i Kirken (som oftest biskopen). Et uforvarende møte med pornografi trenger ikke å bekjennes for biskopen. Men hvis du med overlegg søker deg frem til pornografi, eller hvis du gjentatte ganger innlater deg på det eller bortforklarer at du gjør det, bør du ta det opp med biskopen.

## Hjelp fra biskopen

Din biskop føler omsorg for din åndelige velferd. Han ønsker å hjelpe deg. Du stiller deg kanskje motvillig til å avsløre pornografiproblemet ditt for ham. Du føler deg kanskje flau eller usikker på hva du kan forvente. La ikke frykt berøve deg omvendelsens velsignelser. Med Åndens hjelp kan din biskop forstå dine bekymringer, og han vil hjelpe deg med omvendelsen. Han kan bli en god forbundsfelle.

Vær ærlig mot din biskop. Skjul ikke synden eller gjør den mindre enn den er. Din ærlighet vil hjelpe ham å forstå problemets omfang og alvorlighet. Han vil holde samtalene fortrolige.



## Bryt den onde sirkelen

Det å innlate seg på pornografi skjer ofte i en syklus. Hvis du er inne i syklusen, vil du kanskje dvele ved upassende tanker, scener og bilder som følge av kjedsomhet, ensomhet, nysgjerrighet, stress, motløshet eller konflikt. Så plasserer du deg i situasjoner som fører til pornografi. Etterpå føler du deg kanskje motløs og gjentar syklusen.

Du kan bryte den onde sirkelen ved å identifisere og ta kontroll over de første tankene og handlingene som leder deg til pornografi. Forstå dine adferdsmønstre, unnskyldninger og bortforklaringer. Jo tidligere du erstatter negative tanker, jo lettere vil du unngå handlingene som følger dem.

De beste løsningene vil være de du utarbeider når du rådfører deg med Herren, men de følgende kan være en hjelp:

- Faste og be om hjelp.
- Finne positive aktiviteter som kan oppta tiden din, for eksempel å lese i Skriftene, mosjonere, eller å samtale med et familiemedlem eller en venn.
- Forandre dine omgivelser. Omggi deg med bilder, musikk og litteratur som vil inspirere til gode og oppbyggende tanker. Unngå media, folk eller situasjoner som tidligere har fristet deg. Vurder å frakoble Internett eller fjernsynskabelen.
- Lær deg konstruktive måter å håndtere konflikt, kjedsomhet eller andre negative følelser på.
- Betro deg til og søk støtte hos mor eller far, din ektefelle eller et annet familiemedlem som du har tillit til.

Du må ha et sterkt ønske om å forandre deg – sterkere enn ditt ønske om å se pornografi. Fordyp deg i dine mest oppriktige ønsker for ditt eget og din families liv, og fokuser på å utrette noe godt fremfor å dvele ved kampen du har med pornografi.

Jesus Kristus lærte sine disipler: «Øyet er legemets lys. Er ditt øye friskt, da vil hele ditt legeme være opplyst» (Matteus 6:22). Jo mer du fyller livet med gode tanker og aktiviteter, jo mindre oppmerksomhet vil du vie det onde.

## Tilgjengelighet på profesjonell hjelp

Noen vil kanskje ha behov for ytterligere hjelp for å få bukt med pornografi. Avhengighet er noen ganger symptomer på andre problemer. Biskopen vil kanskje henvise deg til en profesjonell rådgiver som kan hjelpe deg. Det beste er om du kan finne en rådgiver som har god kjennskap til evangeliets prinsipper.

## HJELP ANDRE

---

Hvis du får vite at et familiemedlem eller en venn er involvert i pornografi, vil du kunne føle deg motløs, forrådt eller ulykkelig. Med slike vanskeligheter kan du finne styrke i en samtale med biskopen. Du kan også be om en prestedømsvelsignelse fra en verdig prestedømsbærer. Du skulle ikke anklage deg selv for andres handlinger. Enhver er ansvarlig for sin egen adferd.

Du kan hjelpe din venn eller familiemedlemmet ved at du fortsetter å styrke din egen åndelighet. Evangeliets lys i ditt eget liv vil oppløfte deg og gjøre mye for å fjerne mørket fra dem du elsker. Når du søker Åndens fellesskap, vil Herren lede deg. Søk hans hjelp i bønn og skriftstudium og ved å arbeide i templet.

Følgende prinsipper vil også være til hjelp i din omgang med din venn eller ditt familiemedlem:

- Lytt nøye. Reager ikke med sjokk eller sinne. Gi ikke straks råd. Snakk kjærlig og fortrolig med vedkommende.
- Vær vennlig og kjærlig, men uten å tolerere eller være med på upassende adferd.

- Unngå å være kritisk eller kontrollende. Det er mindre sannsynlig at din venn eller ditt familiemedlem vil snakke med deg om problemer hvis du reagerer med kritikk eller vil straffe. Kritikk kan få andre til å skjule problemer istedenfor å søke hjelp.
- Støtt bestrebelsler på omvendelse. Gi uttrykk for tillit til din venn eller ditt familiemedlem. Be for vedkommende. Hjelp vedkommende til selv å komme frem til en løsning på problemet, innbefattet detaljerte planer for å unngå pornografi og for å omvende seg. Oppmuntre vedkommende til å snakke med biskopen.
- Ros vedkommende for spesielle sterke sider og positive handlinger.
- Snakk sammen om hvordan fristelser kan fjernes.
- Lær å tilgi.

Hvis din venn eller ditt familiemedlem snakker med biskopen, og biskopen ikke ilegger vedkommende noen synbar eller åpenbar straff, vil du kanskje føle at problemet ikke tas på alvor. Vær klar over at biskopen skal stole på Ånden med hensyn til å bestemme hva hver enkelt er best tjent med.





## I HERRENS STYRKE

---

Apostelen Paulus lærte efeserne hvordan de skulle beskytte seg mot det onde. «Ta på dere Guds fulle rustning,» skrev han, «så dere kan holde stand mot djvelens listige angrep. Vi har ikke kamp mot kjøtt og blod, men mot maktene, mot myndighetene, mot verdens herskere i dette mørke» (Efeserne 6:11-12).

Når du tar på deg Guds rustning, vil du beskytte deg selv og styrke dine kjære. Vurder nephittenes eksempel, som ofte ble angrepet av mektige fiender. Hver gang nephittene dro ut for å kjempe «i Herrens styrke», seiret de (se Mormons ord 1:14, Mosiah 9:17, 10:10). Når du stoler på Herrens styrke, gitt deg gjennom hans forsoning, kan også du seire. Du kan motta fred, trygghet og lykke ved å være fast forankret i Jesu Kristi evangelium.



## YTTERLIGERE RESSURSER

---

### **Pornografiens onder**

2. Timoteus 3; 2. Nephi 26:22

Gordon B. Hinckley, «Et tragisk onde blant oss», *Liahona*, nov. 2004, 59-62

Thomas S. Monson, «Pornografi – den livsfarlige smittebærer», *Lys over Norge*, mai 1980, 95-98

Dallin H. Oaks, «Pornografi», *Liahona*, mai 2005, 87-90

### **Legemets hellighet og fysisk intimitet**

1. Mosebok 1:26-27, Salmene 8:3-5, 1. korinterbrev 3:16-17, Alma 39:1-5, L&p 42:22, 88:15

Jeffrey R. Holland, «Personlig renhet», *Liahona*, jan. 1999, 89-92

Russell M. Nelson, «Vi er Guds barn», *Liahona*, jan. 1999, 101-103

«Familien – En erklæring til verden» (35602 170)

*Tro mot pakten: En oppslagsbok i evangeliet* (2004) «Kyskhets», 90-93

### **Omvendelse og forsoningen**

Matteus 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; L&p 18:13; 19:16-19

James E. Faust, «Forsoningen – vårt største håp», *Liahona*, jan. 2002, 19-22

Boyd K. Packer, «Berøringen av Mesterens hånd», *Liahona*, juli 2001, 25-28

Richard G. Scott, «Veien til fred og glede», *Liahona*, jan. 2001, 31-33

*Tro mot pakten: En oppslagsbok i evangeliet*, (2004), «Jesu Kristi forsoning», 73-78, «Håp», 70-71, «Omvendelse fra synd», 110-112

### **Du kan overvinne verdslig innflytelse**

Romerne 13:12-14; 2. Timoteus 3; 2. Nephi 4:31; Moroni 7:12-19; L&p 11:12; 13. trosartikkel

M. Russell Ballard, «La våre stemmer bli hørt», *Liahona*, nov. 2003, 16-18

James E. Faust, «Kraften i selvbeherskelse», *Liahona*, juli 2000, 52-54

Gordon B. Hinckley, «Vær rene», *Liahona*, juli 1996, s. 48-50

Dallin H. Oaks, «Far ikke vill», *Liahona*, nov. 2004, 43-46

Boyd K. Packer, «Inspirerende musikk – verdige tanker», *Lys over Norge*, jan. 1974, 25-28

*Til styrke for ungdom* (2001), «Underholdning og media», 17-19

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



JESU KRISTI  
KIRKE  
AV SISTE DAGERS HELLIGE

NORWEGIAN

