KYRKANS familjeservice

ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM FÖR MISSBRUKARE

Vägledning för återhämtning från missbruk och helande

Författad med stöd av kyrkans ledare och yrkeskunnig personal av personer som varit missbrukare och som upplevt återhämtningens underverk genom Jesu Kristi försoning.

ÅTERHÄMTNINGSPROGRAM FÖR MISSBRUKARE

Vägledning för återhämtning från missbruk och helande

Utarbetad av
LDS Family Services

Utgiven av
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Salt Lake City, Utah, USA.

LDS Family Services Addiction Recovery Program har anpassat det ursprungliga 12-stegsprogrammet för anonyma alkoholister till ett program med Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas lärdomar, principer och trosuppfattningar. De ursprungliga tolv stegen anges nedan och de tolv steg som används i detta program anges på sidan IV.

De tolv stegen är återgivna och anpassade med tillstånd av Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS [Anonyma alkoholisters världsorganisation]) Tillståndet att trycka och anpassa de tolv stegen innebär inte att AAWS har gått igenom eller godkänt innehållet i denna publikation, eller att AAWS nödvändigtvis samtycker till de åsikter som framläggs häri. Anonyma alkoholister är *enbart* ett program för återhämtning från alkoholism. Användning av de tolv stegen i samband med program och aktiviteter som är utformade i enlighet med AA, men som tar upp andra problem, eller i något sammanhang som inte är direkt relaterat till anonyma alkoholisters program, betyder inte att det sker under AA:s paraply. Dessutom är det så att även om AA är ett andligt program så är det inte ett religiöst program. Sålunda är inte AA anslutet eller allierat till någon sekt, något kyrkosamfund eller särskild religiös inriktning.

De tolv stegen i anonyma alkoholisters program

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen — att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, sådan vi uppfattade honom.
4. Vi företog en grundlig och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en lista över alla de personer som vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem.
9. Vi gottgjorde personligen dessa människor så långt det var oss möjligt utom då detta kunde skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud — sådan vi uppfattade honom — varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultat av dessa steg, själva hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Se *Anonyma Alkoholister*, också kallad ”Stora boken” (ISBN 91-97093-5-X)

© 2005 Intellectual Reserve, Inc.
Med ensamrätt
Printed in Germany

Engelskt original godkänt: 6/02
Godkänt för översättning: 6/02
Originalets titel: *Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Swedish
36764 180
ISBN 91-86881-54-X

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

De 12 stegen IV
Inledning. V
STEG 1 1
Ärlighet
STEG 2 7
Hopp
STEG 3. 13
Lita på Gud
STEG 4. 21
Sanning
STEG 5. 29
Bekännelse
STEG 6. 35
Hjärtats förvandling
STEG 7. 41
Ödmjukhet
STEG 8. 47
Söka förlåtelse
STEG 9. 53
Återställelse och förlikning
STEG 10. 59
Daglig ansvarighet
STEG 11. 65
Personlig uppenbarelse
STEG 12. 71
Tjänande

KYRKANS familjeservice

DE 12 STEGEN

Steg 1

Erkänn att du inte på egen hand kan övervinna ditt missbruk och att du inte längre kan hantera ditt liv.

Steg 2

Kom till tro på att Guds kraft kan återställa dig till fullständig andlig hälsa.

Steg 3

Besluta dig för att överlämna din vilja och ditt liv i Gud den evige Faderns och hans Sons, Jesu Kristi, händer.

Steg 4

Gör en grundlig och orädd skriftlig moralisk självrannsakan av dig själv.

Steg 5

Erkänn för dig själv, för din himmelske Fader i Jesu Kristi namn, för vederbörlig prästadömsauktoritet och för en annan person, exakt hur dina fel och brister ser ut.

Steg 6

Var helt redo att låta Gud befria dig från alla dina karaktärsfel.

Steg 7

Be ödmjukt din himmelske Fader att ta bort dina fel.

Steg 8

Gör en lista över alla de personer du skadat, och var villig att gottgöra dem.

Steg 9

Gottgör direkt, när så är möjligt, alla de personer du har skadat.

Steg 10

Fortsätt att göra en självrannsakan och erkänn genast när du har fel.

Steg 11

Sök genom bön och begrundan att få veta Herrens vilja och att få styrka att genomföra den.

Steg 12

Efter att ha blivit andligt pånyttfödd till följd av Jesu Kristi försoning, sprid detta budskap till andra och handla alltid efter dessa principer.

INLEDNING

Oavsett om du själv kämpar med ett missbruk eller känner någon som gör det, kan denna vägledning vara till välsignelse i ditt liv. De tolv stegen i anonyma alkoholisters program har anpassats till ett program med utgångspunkt i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas lärdomar, principer och trosuppfattningar. De framläggs i denna handledning som nyckelprinciper i början av varje kapitel. Handledningen hjälper dig tillämpa dessa nyckelprinciper, vilka kan förändra ditt liv.

Denna handledning är avsedd att vara en arbetsbok och referens för dem som deltar i stödgrupper för missbrukare under LDS Family Services regi. Men de lärdomar och principer som lärs ut kan också vara till stor nytta för de personer som bor på platser där det inte är möjligt att delta i en stödgrupp. Handledningen kan användas av personer som försöker förändra sitt liv och särskilt av dem som är villiga att arbeta enskilt med en biskop eller en professionell rådgivare.

Män och kvinnor som har utsatts för de ödeläggande följderna av olika slags missbruk, och som har återhämtat sig, inbjöds av LDS Family Services att berätta om sin upplevelse av att tillämpa dessa principer i sitt liv. Deras synpunkter (”vi” i denna handledning) används för att förmedla den ångest som missbruk för med sig och glädjen som kommer av helande och återhämtning. Du kan finna tröst, stöd och samhörighet med dem.

Kyrkans ledare och professionella rådgivare har varit delaktiga i framkomsten och utformningen av denna handledning. Den förenade visdomen och erfarenheten hos de gemensamma författarna utgör ännu ett vittne om realiteten i Jesu Kristi försoning och möjligheten att återhämta sig från missbruk.

■ ■ ■

Vi har upplevt stor sorg, men vi har sett hur Frälsarens kraft har vänt våra mest förödande förluster till härliga andliga segrar. Vi som en gång levde med dagliga depressioner, hade ångest, kände oro och som inte kunde kontrollera vårt humör, upplever nu glädje och frid. Vi har bevittnat underverk hos oss själva och hos andra som varit insnärjda i missbruk.

Vi har betalat ett fruktansvärt pris i form av självförvållad smärta och lidande på grund av vårt missbruk. Men välsignelser har utgjutits under varje steg till återhämtning. Efter vårt andliga uppvaknande strävar vi varje dag efter att förbättra vår relation till vår himmelske Fader och hans Son, Jesus Kristus. Genom Jesu Kristi försoning är vi helade.

Vi inbjuder dig med all medkänsla och kärlek att förena dig med oss i ett härligt liv av frihet och trygghet, omsluten i Jesu Kristi, vår Återlösares, armar. Vi vet av egen erfarenhet att du kan frigöra dig från missbrukets bojor. Hur hjälplös och hopplös du än känner dig är du ett barn till en kärleksfull himmelsk Fader. Om du varit blind för denna sanning så kommer de principer som framläggs i denna handledning att hjälpa dig återupptäcka detta och förankra det djupt i ditt hjärta. Dessa principer kan hjälpa dig att komma till Kristus och låta honom förändra dig. När du tillämpar principerna hämtar du kraft från försoningen och Herren befriar dig från din fångenskap.

En del anser att missbruk helt enkelt är dåliga vanor som går att övervinna med enbart viljestyrka, men många blir så beroende av en vana eller en substans att de inte längre inser hur de ska kunna avstå från den. De tappar perspektivet och känslan av vad som betyder något i livet. Ingenting betyder mer för dem än att tillfredsställa deras desperata behov. När de försöker avstå upplever de kraftiga fysiska, psykologiska och känslomässiga begär. När de vanemässigt fattar felaktiga beslut så finner de att deras förmåga att välja det rätta minskar eller blir kringskuren. Som president Boyd K Packer i de tolv apostlarnas kvorum lärde: ”Missbruk kan upplösa den mänskliga viljan och upphäva moralisk handlingsfrihet. Det kan beröva oss beslutsförmågan.” (*Nordstjärnan*, jan 1990, s 13)

Missbruk kan inbegripa användande av sådana ämnen som tobak, alkohol, kaffe, te och droger (både genom recept och illegalt), och beteenden som hasardspel, medberoende, titta på pornografi, olämpligt sexuellt beteende och matmissbruk. Dessa ämnen och beteenden minskar en persons förmåga att känna Anden. De skadar den fysiska och mentala hälsan och det sociala, känslomässiga och andliga välbefinnandet. Äldste Dallin H Oaks i de tolv apostlarnas lärde: ”Vi bör undvika alla former av beteenden som är vanebildande. Allt som är vanebildande inkräktar på vår vilja. Att underkasta vår vilja för de överväldigande impulser

som alla former av missbruk utsätter oss för tjänar Satans syften och förvränger vår himmelske Faders. Detta gäller missbruk av droger (till exempel narkotika, alkohol, nikotin eller koffein), böjelser för sådant som spel och alla andra former av vanebildande beteende. Vi kan undvika missbruk genom att hålla Guds bud." ("Free Agency and Freedom", *Brigham Young University 1987–88 Devotional and Fireside Speeches* [1988], s 45)

Genom ödmjukhet och ärlighet, och genom att vända dig till Gud och andra för att be om hjälp, kan du övervinna dina missbruk genom Jesu Kristi försoning. På samma sätt som vi har återhämtat oss kan du återhämta dig och åtnjuta alla Jesu Kristi evangeliums välsignelser.

Om du misstänker att du fastnat i ett beroende, och om du så bara känner den minsta önskan att bryta dig loss, inbjuder vi dig att förena dig med oss i studier och i tillämpandet av Jesu Kristi evangeliums principer såsom de lärs ut i denna handledning. Vi lovar dig att om du följer detta tillvägagångssätt med ett uppriktigt hjärta så finner du den kraft du behöver för att återhämta dig från missbruket. När du trofast tillämpar var och en av dessa tolv principer så stärker Frälsaren dig och du kommer att "förstå sanningen, och sanningen skall göra [dig] fri". (Joh 8:32)

ÄRLIGHET

NYCKELPRINCIP: Erkänn att du inte på egen hand kan övervinna ditt missbruk och att du inte längre kan hantera ditt liv.

Många av oss inledde vårt missbruk av nyfikenhet. En del av oss dras in i det till följd av ett berättigat behov av en receptbelagd medicin eller till följd av ett avsiktligt uppror. Många inledde denna bana när de knappt var äldre än ett barn. Oavsett ditt motiv för att börja och våra omständigheter, så upptäckte vi snart att missbruket tog bort mer än bara fysisk smärta. Det gav stimulans och dövade smärtsamma känslor och sinnesstämningar. Det hjälpte oss att undvika de problem vi ställdes inför — åtminstone trodde vi det. Ett tag kände vi oss befriade från rädsla, oro, ensamhet, besvikelse, ånger eller tristess. Men eftersom livet är fullt av de situationer som framkallar sådana känslor så hängav vi oss åt vårt missbruk allt oftare. Ändå insåg inte, eller erkände inte, de flesta av oss att vi gått miste om förmågan att motstå och avstå av egen kraft. Som äldste Russell M Nelson i de tolvs kvorum påpekade: ”Begären slår efter ett tag ut handlingsfriheten! Genom kemiska medel kan man bokstavligen fjärmas från sin egen vilja.” (Se *Nordstjärnan,* jan 1989, s 6.)

Det är sällsynt att de som är fångade i ett beroendeskapande beteende erkänner sitt missbruk. För att förneka allvaret i vår situation och undvika upptäckt och följderna av våra val, försökte vi minimera eller dölja vårt beteende. Vi insåg inte att vi genom att bedra andra och oss själva så sjönk vi djupare in i vårt missbruk. Allteftersom vår vanmakt inför missbruket ökade fann många av oss fel på familj, vänner, ledare i kyrkan och till med på Gud. Vi sjönk allt djupare in i isolering och undvek andra, särskilt Gud.

När vi, som missbrukare hängav oss åt lögner och hemlighetsmakeri, i förhoppningen om att kunna urskulda oss själva eller skylla på andra, försvagades vi andligen. Med varje oärlig handling band vi oss själva med ”ett linsnöre” som snart blev starkt som en boja. (Se 2 Nephi 26:22.) Sedan kom en tidpunkt när vi ställdes öga mot öga inför verkligheten. Vi kunde inte längre dölja vårt missbruk genom att uttala ännu en lögn eller genom att säga: ”Det är inte så farligt!”

En älskad vän, en läkare, en domare, eller en ledare i kyrkan uttalade för oss den sanning som vi inte längre kunde förneka — missbruket höll på att förstöra vårt liv. När vi ärligt blickade bakåt så erkände vi att ingenting som vi hade försökt på egen hand hade fungerat. Vi erkände att missbruket bara hade blivit värre. Vi insåg hur mycket vårt missbruk hade skadat våra relationer och berövat oss all känsla av egenvärde. Från och med denna tidpunkt tog vi första steget mot frihet och återhämtning genom att finna mod att erkänna att vi inte bara handskades med ett problem eller en dålig vana. Vi tillstod slutligen sanningen att vårt liv hade blivit ohanterligt och att vi behövde hjälp för att övervinna vårt missbruk. Det förunderliga med denna ärliga insikt om vår förlust var att återhämtningen slutligen påbörjades.

Profeten Ammon i Mormons bok förkunnade den sanning som vi upptäckte när vi slutligen var ärliga mot oss själva:

”Jag berömmer mig icke av min egen styrka, ej heller av min egen visdom, utan se, min glädje är full, ja, mitt hjärta är fyllt till brädden, och jag vill fröjda mig i min Gud.

Ja, jag vet, att jag är intet, och till min styrka är jag svag. Därför vill jag icke berömma mig av mig själv, utan jag vill berömma min Gud, ty i hans kraft kan jag göra allting.” (Se Alma 26:11-12.)

Åtgärder

Bli villig att avstå

Även om människor missbrukar på olika sätt, så skiljer sig en del sanningar, som denna, aldrig åt — ingenting börjar utan en enskild önskan att det ska börja. Frihet från missbruk och renhet börjar med en skälvande viljeyttring. Det sägs att den enskilde slutligen blir villig att avstå när smärtan över problemet blir värre än smärtan över lösningen. Har du kommit till denna punkt? Om du inte har det, och du fortsätter med ditt missbruk, kommer du förvisso att nå denna punkt eftersom missbruk är ett fortlöpande problem. Liksom en degenerativ sjukdom fråntar det dig din förmåga att fungera normalt.

Enda kravet för att inleda återhämtningen är en önskan att upphöra med missbruket. Om din önskan är liten och varierande idag, så oroa dig inte. Den växer!

En del inser behovet av att frigöra sig från missbruk men är ännu inte villiga att börja. Om du befinner dig i denna situation kan du kanske börja med att erkänna din ovillighet och fundera över följderna av ditt missbruk. Du kan skriva upp vad som är viktigt för dig. Betrakta din familj och dina sociala relationer, ditt förhållande till Gud, din andliga styrka, din förmåga att hjälpa och välsigna andra, din hälsa. Beakta sedan motsägelserna mellan vad du tror och hoppas på och ditt beteende. Fundera över hur dina handlingar underminerar det du sätter stort värde på. Du kan be att Herren ska hjälpa dig att betrakta dig själv och ditt liv som han ser det — med all din gudomliga potential — och vad du riskerar genom att fortsätta med ditt missbruk.

Insikt om vad du förlorar genom att hänge dig åt ditt missbruk kan hjälpa dig finna en önskan att sluta. Om du så bara finner den allra minsta önskan kan du inleda steg 1. Och när du går vidare med stegen i detta program och ser de förändringar som kommer i ditt liv, växer din önskan.

Gör dig av med falsk stolthet och sök ödmjukhet

Falsk stolthet och ärlighet kan inte samexistera. Falsk stolthet är en illusion och utgör en väsentlig beståndsdel i allt missbruk. Den förvränger sanningen om tingen som de är, som de var och som de ska bli. Den utgör ett stort hinder för din återhämtning. President Ezra Taft Benson definierade högmod:

”Högmod är en mycket missförstådd synd ...

De flesta av oss betraktar högmod som självviskhet, uppblåsthet, skrytsamhet, arrogans eller dryghet. Alla dessa är beståndsdelar i synden i fråga, men själva kärnan saknas fortfarande.

Högmodets grunddrag är illvilja — illvilja mot Gud och vår nästa. *Illvilja* innebär ’hat eller fiendskap eller ett upproriskt tillstånd’. Det är makten varmed Satan vill regera över oss.

Högmodet är i grunden konkurrensinriktat till sin natur. Vi mäter vår vilja med Guds. När vi riktar vårt högmod mot Gud, är det i andan ’ske min vilja, icke din’ …

När vi sätter vår vilja mot Guds, får våra önskningar, lustar och begär råda otyglat. (Se Alma 38:12; 3 Nephi 12:30.)

De högmodiga kan inte acceptera Guds myndighet i form av vägledning i livet. (Se Helaman 12:6.) De sätter sin uppfattning om sanningen emot Guds stora kunskap, sin egen förmåga emot Guds prästadömes kraft, sina bedrifter emot hans stora verk.” (*Nordstjärnan*, jul 1989, s 3)

När du villig att avstå från ditt missbruk och erkänna de problem du har kommer din falska stolthet att gradvis ersättas med ödmjukhet.

Erkänn problemet, sök hjälp, besök möten

När vi gav efter för våra laster så ljög vi för oss själva och andra. Men vi kan inte lura oss själva. Vi låtsades att vi var fina, vi var fulla av övermod och ursäkter, men någonstans djupt inom oss visste vi. Kristi ljus fortsatte att påminna oss. Vi visste att vi gled ner längs en slipprig brant mot större och större sorg. Att förneka denna sanning var ett sådant hårt arbete att det var en stor lättnad att slutligen erkänna att vi hade ett problem. Plötsligt lät vi en strimma hopp sippra in. När vi valde att erkänna för oss själva att vi hade ett problem och blev villiga att söka stöd och hjälp, gav vi detta hopp plats att växa. Vi var då redo att ta nästa steg, att delta i en stödgrupp för missbrukare.

Alla kan kanske inte vara med i en stödgrupp. Om du inte kan delta i en stödgrupp kan du fortfarande följa vart och ett av stegen, med mindre modifikationer, då du arbetar med din biskop eller en noggrant utvald yrkeskunnig rådgivare.

När det är möjligt att delta i en stödgrupp så kommer du att finna att det är till hjälp av åtminstone två orsaker. För det första kommer du att vid dessa möten studera vissa evangelieprinciper som, när de tillämpas, hjälper dig att förändra ditt beteende. President Boyd K Packer i de tolvs kvorum lärde: ”Att studera evangeliets lärdomar kommer att snabbare förbättra beteendet än att studera själva beteendet. Att [alltid tänka på] ett ovärdigt beteende kan leda till ett ovärdigt beteende. Det är därför som vi så kraftfullt betonar vikten av att studera evangeliets lärdomar.” (*Nordstjärnan*, jan 1987, s 13) För det andra är dessa möten en samlingsplats för andra som försöker återhämta sig och för dem som redan har gått denna väg och är ett levande bevis på att det fungerar. I stödgrupper finner du förståelse, hopp och stöd.

Studier och förståelse

Att studera skrifterna och uttalanden från kyrkans ledare hjälper dig att inleda ditt tillfrisknande. Dessa studier ökar din förståelse och hjälper dig att lära dig mer.

Du kan använda skrifterna, uttalanden och frågor som följer på andaktsfulla personliga studier, till att skriva och till gruppdiskussion. Tanken på att skriva kanske är skrämmande för dig, men att skriva är ett kraftfullt redskap för återhämtning. Det ger dig tid att reflektera. Det hjälper dig att fokusera dina tankar. Det hjälper dig att inse och förstå vad det handlar om, vilka tankar och beteenden som är en följd av ditt missbruk. När du skriver får du också en uppteckning över dina tankar. Allteftersom du går vidare med varje steg kan du utvärdera dina framsteg. Var bara ärlig och uppriktig när du skriver ner dina tankar, känslor och intryck.

Omringad av frestelser

"Jag är omringad av de frestelser och synder, som så lätt anfäkta mig.

När jag vill fröjda mig, suckar mitt hjärta för mina synders skull. Dock vet jag, vem jag har anförtrott mig åt.

Min Gud har varit mitt stöd, han ledsagade mig igenom mina lidanden i ödemarken, och han bevarade mig på det stora djupets vatten.

Han fyllde mig med sin kärlek, till dess mitt kött tycktes stå i begrepp att förtäras." (2 Nephi 4:18–21)

- *Känner du dig omringad eller snärjd? När känner du dig oftast på detta sätt?*

- *Vilka situationer eller känslor försvagade dig så att du gav efter för din last?*

- *När Nephi kände sig överväldigad, vem satte han sin lit till? Vad kan du göra för att sätta ännu större lit till Herren?*

"Jag vet ... att människan är intet"

"Och det begav sig, att det dröjde många timmar, innan Moses fick tillbaka sin naturliga styrka som en man; och han sade för sig själv: Nu vet jag på grund av detta, att människan är intet, vilket jag aldrig förr hade trott."

- *Hur beskrev Mose sig själv i jämförelse med Gud?*

- *Hur kan ett litet barn vara av oändligt värde och ändå ingenting i jämförelse med sina föräldrar?*

- *På vilka sätt är man ingenting när man inte har Guds hjälp?*

- *På vilka sätt är du oändligt värdefull?*

- *Skriv om hur du genom att känna igen din hjälplöshet att övervinna ditt missbruk på egen hand, lättare kan erkänna din egen obetydlighet och bli som ett litet barn.*

Hunger och törst

"Saliga är de som hungrar och törstar efter rättfärdighet, de skall bli mättade." (Matt 5:6)

"Min själ hungrade, och jag böjde knän för min Skapare och anropade honom i mäktig bön och åkallan för min egen själ. Jag ropade till honom hela dagen, ja, när aftonen kom, upphävde jag ännu min röst så högt, att den nådde himlarna." (Enos 1:4)

- *I dessa två skriftställen lär vi oss att vår själ kan hungra. Känner du någonsin tomhet inombords, även när du inte känner fysisk hunger? Vad orsakar denna tomhet?*

- *Hur kan din hunger efter det som hör Anden till hjälpa dig att vara mer ärlig?*

Ärlighet

”Några kanske anser att den karaktärsegenskap som benämns ärlighet är någonting mycket alldagligt. Men jag tror att den utgör själva kärnan i evangeliet. Utan ärlighet kommer vårt liv ... att falla sönder i fulhet och kaos.” (Gordon B Hinckley, ”Vi tror på att vara ärliga”, *Nordstjärnan,* jun 1993, s 4)

- *Skriv om olika sätt varpå du har ljugit och försökt dölja ditt missbruk för dig själv och andra. Hur har detta beteende orsakat ”fulhet och kaos”?*

Ödmjukhet

”Emedan I nu ären nödsakade att vara ödmjuka, lyckliga ären I, ty om en människa är tvungen att vara ödmjuk, söker hon måhända omvända sig och var och en som omvänder sig skall finna barmhärtighet, och den som finner barmhärtighet och är ståndaktig intill änden, densamme skall bliva frälst.” (Alma 32:13)

- *Skriv om de omständigheter som har tvingat dig att vara ödmjuk och söka omvändelse. Vilket hopp ger Alma dig? Hur kan du finna eller ta emot detta hopp?*

Det som behagar Herren

”Lögnaktiga läppar är en styggelse för Herren, de som handlar rättfärdigt behagar honom.” (Ords 12:22)

- *Att skriva ner svaren på dessa frågor har krävt en hel del ärlighet från din sida. Vad har detta skriftställe för samband med denna form av ärlighet? Hur kan du behaga Herren?*

ANTECKNINGAR

HOPP

NYCKELPRINCIP: Kom till tro på att Guds kraft kan återställa dig till fullständig andlig hälsa.

När vi insåg att vi stod maktlösa inför vårt missbruk kände de flesta av oss berövade allt hopp. De av oss som vuxit upp utan något begrepp om Gud var säkra på att vi hade förbrukat varje möjlighet till hjälp. Men de av oss som trodde på Gud var övertygade om att han var alltför besviken på oss för att hjälpa. Oavsett vilket, gav oss steg 2 ett svar som vi aldrig hade tänkt på eller som vi förkastat — att vända oss till Gud och finna hopp i Jesu Kristi försoning.

När vi slutligen svalt förödmjukelsen sträckte vi oss ut för att få hjälp. Efter det som för oss bara tycktes vara en strimma av hopp, började vi delta i stödgrupper. När vi först kom till mötena var vi fyllda av tvivel och rädsla. Vi var rädda och kanske till och med cyniska, men vi kom åtminstone. Där hörde vi män och kvinnor ärligt beskriva hur deras liv hade varit, vad som fått dem att förändra sig, och hur det var att leva efter att ha återhämtat sig från missbruk. Vi upptäckte att många av de personer vi träffade på mötena en gång hade känt sig lika hopplösa som vi kände oss. Men nu skrattade, talade, log de, de besökte möten, bad, läste skrifterna och skrev i sina återhämtningsdagböcker.

Gradvis började de principer som de berättade om och utövade fungera för oss. När vi fortsatte att komma tillbaka började vi känna någonting som vi inte hade känt på åratal — vi kände hopp. Om det fanns hopp för andra som varit på randen till undergång, kanske det fanns hopp för oss också! Vi var tacksamma över att höra att om vi vänder oss till Herren finns det ”ingen vana, inget uppror, ingen överträdelse och inget brott som är undantaget från löftet om fullständig förlåtelse”. (Boyd K Packer, *Nordstjärnan,* jan 1996, s 19)

I denna atmosfär av tro och vittnesbörd fann vi ett hopp som började få oss att vakna upp för Guds barmhärtighet och kraft. Vi började tro att han kunde befria oss från missbrukets fångenskap. Vi följde exemplet från våra vänner som tillfrisknat. Vi besökte möten, bad, förnyade vår aktivitet i kyrkan och begrundade och tillämpade skrifterna, och våra egna underverk började inträffa. Vi fann oss vara välsignade med Jesu Kristi nåd att kunna vara avhållsamma en dag i taget. När vi tog steg 2 blev vi villiga att ersätta förtroende för oss själva och vårt missbruk med tro på och kärlek till Jesu Kristi kärlek och kraft. Vi tog detta steg i vårt sinne och i vårt hjärta, och vi upplevde sanningen att grunden till återhämtning från missbruk måste vara andlig.

När du tar de steg som rekommenderas i denna handledning upplever du samma sanning. Det är värt varje ansträngning. Detta program är andligt och det är ett handlingsprogram. Om du följer dessa principer samt låter dem verka i ditt liv upptäcker du hur du återställs till andlig hälsa genom ditt nyfunna förhållande till Herren. Hans Ande hjälper dig att se dina val mera ärligt och tydligt och att fatta beslut som harmonierar med evangeliets principer.

För en del av oss ägde detta underverk rum nästan ögonblickligen, för andra har återhämtningen varit mera gradvis. Men du får också vara med om det, du kommer slutligen att kunna säga med oss att genom ”ståndaktighet i Kristus” befrias vi från missbruk och åtnjuter ett ”fullkomligt klart hopp”. (2 Nephi 31:20)

Äldste David A Bednar i de tolv apostlarnas kvorum undervisade om Herrens förmåga att hjälpa dig:

”Vi bör inte underskatta eller förbise kraften i Herrens innerliga barmhärtighet. Enkelheten, skönheten och beständigheten i Herrens innerliga barmhärtighet kan i hög grad stärka och beskydda oss under de svåra tider vi nu och i framtiden får uppleva. När enbart ord inte kan ge den tröst vi behöver eller uttrycka den glädje vi känner, när det helt enkelt är omöjligt att försöka förklara det oförklarliga, när logik och förnuft inte kan ge tillräcklig insikt om livets orättvisor och olikheter, när jordisk erfarenhet och bedömningar inte räcker till för att uppnå det vi önskar och när det känns som om vi är fullständigt ensamma, då kan vi i sanning välsignas av Herrens innerliga barmhärtighet och få kraft att befria oss. (Se 1 Nephi 1:20.)

En del som hör eller läser detta budskap kan felaktigt tro att de inte kan få tillgång till Herrens innerliga barmhärtighet i sitt eget liv ... Vi kan felaktigt tro att sådana välsignelser och gåvor är förbehållna dem som tycks mer rättfärdiga eller verkar i högre kallelser i kyrkan. Jag vittnar om att Herrens innerliga barmhärtighet finns för oss alla och att Israels Återlösare är angelägen att förläna oss sådana gåvor.” (*Liahona,* maj 2005, s 100–101)

Du får uppleva Herrens innerliga barmhärtighet i ditt liv när du lär dig att vara uppmärksam på den och när du kommer till tro på att Guds kraft verkligen kan bidra till din återhämtning.

Åtgärder

Be, läs och begrunda skrifterna

När du släpper taget om din stolthet och börjar fundera på att föra tillbaka Gud i ditt liv börjar du tänka i mer andliga banor. Slutligen finner du dig redo att knäböja och be högt. Du upptäcker hur bra det känns att uttrycka dina känslor och behov för Gud. Du känner att du på nytt har öppnat ett samtal med någon som alltid svarar dig, inte alltid med ett *ja* men alltid med kärlek. Slutligen får du börja uppleva de helande följderna av att frigöra sig från en självpåtagen isolering.

Önskan att kommunicera med Gud leder till att du studerar nutida och forntida profeters ord. När du hör om andra som funnit svar i skrifterna växer din förhoppning om att också du kan finna dem. När du skriver ner dina tankar får du ytterligare intryck från Anden. När du studerar med en bön i hjärtat tillmötesgår Herren dina frågor och behov.

En utmärkt inledning på dina studier är att studera de verser som finns i slutet av varje kapitel i denna handledning. Varje vers är vald med tanke på återhämtning, och varje fråga ställs i förhoppningen om att den ska hjälpa dig att tillämpa versen i ditt liv. Använd några minuter varje dag till att söka efter vad Herren vill förmedla till dig.

Tro på Gud den evige Fadern, på hans Son Jesus Kristus och på den Helige Anden.

De flesta av oss växte upp med en viss uppfattning om Gud och som medlemmar i kyrkan hade vi åtminstone någon kunskap om vår himmelske Fader, Jesus Kristus och den Helige Anden. Vi hade kanske till och med en enkel tro på dem, men ofta förknippade vi inte vår personliga kamp med vårt behov av Guds kraft i vårt liv.

Den handling som krävs i steg 2 är helt enkelt att bli villig att utöva tro på vår himmelske Faders och Jesu Kristi barmhärtighet och den Helige Andens tillgänglighet och välsignelse. Vi vittnar om att du kan lära känna gudomens fullkomligt eniga kärlek genom att vara uppmärksam på bevisen för deras kärlek och makt i ditt eget och andras liv.

Studier och förståelse

Följande skriftställen kan hjälpa dig att ta steg 2. Vi rekommenderar att du använder dessa skriftställen och frågor för diskussion, studier och skrivande. Kom ihåg att vara ärlig och konkret när du skriver.

Tro på Gud

"Tron på Gud, tron att han är till och att han skapat allting, både i himmelen och på jorden, tron att han har all visdom och all makt både i himmelen och på jorden och tron att människan icke förstår allt vad Herren kan förstå!" (Mosiah 4:9)

- *Många vittnen i himlen och på jorden vittnar om Guds existens. Vilka bevis på Gud och hans kärlek har du upplevt?*

Tro på Jesus Kristus

"Predika omvändelse för dem samt tro på Herren Jesus Kristus, lär dem att ödmjuka sig och att vara saktmodiga och ödmjuka i hjärtat, lär dem att motstå varje djävulens frestelse medelst sin tro på Herren Jesus Kristus." (Alma 37:33)

- *Många av oss har försökt att bli fria från sitt missbruk genom ren viljestyrka eller genom att förlita sig på en vän eller terapeut. Förr eller senare upptäckte vi att vår tro på oss själva eller andra inte gav oss förmåga att bli helt och hållet fria från vårt missbruk. Skriv ner hur du känner dig idag*

inför att vara ödmjuk och villig att återvända till Kristus och hans evangelium, hellre än alla andra sätt du har sökt hjälp på.

Frälsarens medkänsla

”Genast ropade barnets far: ’Jag tror. Hjälp min otro!’ ” (Mark 9:24)

- *Denne man sökte hjälp av Frälsaren och fick det. Jesus tillrättavisade honom inte för hans tvivel. Skriv om Frälsarens medkänsla och tålamod.*

- *Vad känner du inför att uttrycka dina känslor för Herren?*

Nådens gåva

”Låt oss ... frimodigt gå fram till nådens tron för att få barmhärtighet och finna nåd till hjälp i rätt tid.” (Hebr 4:16)

- *I Bible Dictionary definieras nåd som ”gudomlig hjälp eller kraft”, genom ”Jesu Kristi rikliga barmhärtighet och kärlek”. (”Grace”, s 697) Denna gåva av gudomlig kraft gör att du klarar av mer än du skulle klara på egen hand. Frälsaren hjälper dig med det du inte själv klarar av. Hans nåd är det medel varigenom du kan omvända och förändra dig. Hur har du känt nådens gåva i ditt liv?*

- *Hur kan den gudomliga kraftens gåva bidra till en fortlöpande återhämtning?*

Helbrägdagörelse

”Tror du på Kristi kraft till frälsning? … Om du tror på Kristi återlösning, kan du bliva botad.” (Alma 15:6, 8)

- *När vi tänker på helande tänker vi vanligtvis på vår kropp. Vad kan mer behöva Jesu Kristi helande kraft?*

- *Skriv om ditt behov av att hämta näring från Kristi återlösande (befriande, förvandlande) kraft.*

Uppvaknande

”Men se, om I viljen vakna upp och väcka eder själsförmåga, så att I kunnen undersöka mina ord och utöva en smula tro, ja, även om I icke kunnen göra mera än önska att tro, så låten denna önskan verka i eder till dess I tron så mycket, att I kunnen giva en del av mina ord rum i edra hjärtan.” (Alma 32:27)

- *Att vakna upp, eller väcka sin själsförmåga, är en viktig del av processen att lära sig tro. På vilka sätt är du mer medveten idag om Jesus Kristus och hans kraft i ditt liv än du var förra veckan? förra månaden? förra året?*

Befrielse från fångenskap

”De voro i fångenskap, men åter befriade Herren dem ur träldom genom sitt ords makt.” (Alma 5:5)

- *Guds ord har en mäktig förmåga att befria dig från din fångenskap. Du kan finna Guds ord i skrifterna och i de tal du hör på konferenser och läser i kyrkans tidningar. Du kan också ta emot Guds ord direkt genom den Helige Anden. Skriv ner något av det du är villig att göra idag för att ta emot hans ord till dig.*

ANTECKNINGAR

LITA PÅ GUD

NYCKELPRINCIP: Besluta dig för att överlämna din vilja och ditt liv i Gud den evige Faderns och hans Sons, Jesu Kristi, händer.

Steg 3 är beslutssteget. I de första två stegen blev vi medvetna om vad vi inte kunde göra för oss själva och vad vi behövde att Gud gjorde för oss. Därefter i steg 3 fick vi veta det enda vi kunde göra för Gud. Vi kunde fatta beslutet att öppna oss för honom och överlämna hela vårt liv — vårt förflutna, det nuvarande och vår framtid — och vad vill med vårt liv till honom. Steg 3 var en handling av valfrihet. Det var det viktigaste beslut som vi någonsin fattat.

Äldste Neal A Maxwell i de tolv apostlarnas kvorum uttalade sig på följande sätt om detta högst viktiga beslut: ”Vår viljas underkastelse [är] i själva verket den enda verkligt personliga gåva vi kan lägga på Guds altare. Det är en svårsmält lära, men den är sann. De många andra ting vi ger Gud, oavsett hur givmilda vi är, är i själva verket sådant han redan gett eller lånat oss. Men när vi börjar underkasta oss genom att låta vår egen vilja uppgå i Guds vilja, då ger vi verkligen något till honom.” (Se ”Uppgå i Faderns vilja”, *Nordstjärnan*, jan 1996, s 24.)

President Boyd K Packer i de tolv apostlarnas kvorum beskrev sitt beslut att överlämna sin vilja till Gud och den frihet som detta beslut gav honom: ”Mitt livs kanske största upptäckt, utan tvivel största beslut, kom när jag slutligen litade på Gud tillräckligt för att överlämna min handlingsfrihet till honom — utan tvång eller tryck, helt och hållet som en enskild person, bara jag själv, inget hyckleri, inga förväntningar andra än förmånen. På sätt och vis, bildligt talat, att ta sin handlingsfrihet, den dyrbara gåva som enligt skrifterna är lika betydelsefull som livet självt, och säga, ”jag vill göra såsom du leder mig”, är att efteråt lära sig att man genom att göra detta äger den ännu mer.” (*Obedience,* Brigham Young University Speeches of the Year [7 dec, 1971], s 4)

När vi tog steg 3 ställdes vi inför sanningen att återhämtning är långt mer ett resultat av Herrens ansträngningar än våra egna. Han utförde underverket när vi inbjöd honom i vårt liv. Steg 3 var ett beslut att låta Gud återhämta och återlösa oss. Det var ett beslut att låta honom leda vårt liv, med insikt om, naturligtvis, att han alltid respekterar vår handlingsfrihet. Sålunda beslutade vi oss för att lägga vårt liv i hans händer genom att fortsätta att följa detta andligt inriktade program för återhämtning.

När vi först deltog i stödgrupper kan vi ha känt oss pressade eller till och med tvingade av andra att vara där, men när vi tog steg 3 behövde vi besluta oss för att agera själva. Vi insåg att en så stor förändring av vårt liv måste vara vårt eget beslut. Det handlade inte om vad våra föräldrar gjorde, vad de gör nu, eller vad de ville. Inte heller handlade det om vad våra makar, familjer eller vänner tänkte, kände, gjorde, eller inte gjorde. Vi insåg att vi måste vara villiga att förbli drogfria och nyktra oavsett vad andra tyckte eller valde. Vår villighet var den solida grundval varpå återhämtningens balans vilade. När vi läste Mormons bok upptäckte vi en kraftfull bekräftelse av steg 3 i Alma 5:13: ”De ödmjukade sig och förtröstade på den sanne och levande Guden.”

När vi tog detta steg kände vi oss förskräckta inför det okända. Vad skulle hända om vi ödmjukade oss och överlämnade vårt liv och vår vilja helt och hållet i Guds händer? Många av oss hade haft en mycket svår barndom och vi var rädda för att bli sårbara som en litet barn igen. Vi var övertygade genom tidigare erfarenheter att det nästan var omöjligt att fatta ett definitivt beslut, med tanke på den dårskap som omger oss i denna värld. Vi hade sett alltför många löften som gått om intet. Vi hade brutit alltför många själv. Det bästa en del av oss kunde göra var att försöka det som våra vänner som återhämtat sig föreslagit: ”Missbruka det inte. Gå till mötena. Be om hjälp.” De som vandrat återhämtningens steg före oss inbjöd oss att pröva detta nya sätt att leva. De väntade tålmodigt på att vi skulle bli villiga att öppna dörren till Gud bara på glänt.

Herren ger samma inbjudan: ”Se, jag står vid dörren och klappar på. Om någon hör min röst och öppnar dörren, skall jag gå in till honom och hålla måltid med honom och han med mig.” (Upp 3:20)

Allra först var våra ansträngningar nervösa och haltande. Om och om igen gav vi Herren vårt förtroende och tog sedan tillbaka det. Vi oroade oss över att han skulle vara missnöjd med vår ombytlighet och dra undan sitt stöd och sin kärlek från oss. Men det gjorde han inte.

Gradvis lät vi Herren visa sin helande kraft och det trygga i att följa hans väg. Slutligen insåg var och en av oss att vi inte bara behövde upphöra med vårt missbruk utan också överlämna hela vår vilja och vårt liv till Gud. När vi gjorde detta fann vi honom tålmodig och att han accepterade våra vacklande ansträngningar att underkasta oss honom i allting.

Vår förmåga att motstå frestelse bygger nu på att vi fortlöpande underkastar oss Herrens vilja. Vi uttrycker vårt behov av den kraft som gjorts tillgänglig för oss genom Frälsarens försoning och vi började känna denna kraft inom oss, vilken gav oss kraft inför nästa frestelse. Vi har lärt oss att acceptera livet på Herrens villkor.

Som äldste Maxwell observerade är denna underkastelse till Herren en hård lära. Den kräver att vi på nytt underkastar oss hans vilja i början av varje dag och ibland varje timme eller till och med från stund till stund. När vi är villiga att göra detta finner vi nåd, eller möjliggörande kraft, att göra vad vi inte kunde göra för oss själva.

Fortsatt underkastelse under Guds vilja underlättar kampen och gör att vårt liv blir meningsfullare. Småsaker som trafikstockningar upprör oss inte längre. Vi är inte längre rädda för våra fordringsägare. Vi tar ansvar för våra handlingar. Vi accepterar och behandlar andra som vi själva skulle vilja bli behandlade, som Frälsaren skulle behandla oss alla. Våra ögon, vårt sinne och vårt hjärta öppnas slutligen inför sanningen att jordelivet är uppfordrande och att det alltid kan skänka oss såväl sorg och besvikelser som lycka.

Varje ny dag förnyar vi vår underkastelse till Herren och hans vilja. Detta är vad de flesta av oss menar när vi säger, ”en dag i taget”. Vi har beslutat oss för att överge det egensinne som låg till grund för vårt missbruk och åtnjuta 24 timmar till av den rofylldhet och kraft som kommer av att förlita sig på Gud och hans godhet, kraft och kärlek.

Åtgärder

Besök sakramentsmötet, gå igenom och förnya dopförbunden

Att ta steg 3 och förlita sig på Gud i allting kan vara som att ta på sig ett nytt par glasögon och se allting med nya ögon. Genom att fatta beslutet att överlämna din vilja till Gud börjar du erfara den tröst och glädje som kommer av att söka och göra vår himmelske Faders vilja.

Dopet och sakramentet symboliserar din kärlek till och underkastelse under Jesus Kristus. Du ingår förbund att påta dig hans namn, att alltid minnas honom, att följa honom och hålla hans bud ”att [du] alltid må hava hans Ande hos [dig]”. (Moroni 4:3; se också Moroni 5:2; L&F 20:77, 79.)

Tala med din biskop eller grenspresident om ditt missbruk och ditt beslut att följa Guds vilja. Gör ditt bästa för att närvara på sakramentsmötet varje vecka. Lyssna noggrant under mötet till sakramentsbönerna och fundera över de gåvor som din himmelske Fader erbjuder dig. Förnya sedan ditt beslut att acceptera och följa hans vilja angående ditt liv genom att ta del av sakramentet, om din biskop eller grenspresident ger dig tillåtelse att göra det.

Allteftersom du går framåt finner du dig själv mer villig att vara tillsammans med dem som hedrar Frälsarens offer. Du börjar uppleva att det verkligen är sant att ”för Gud är ingenting omöjligt”. (Luk 1:37)

Bestäm dig för att lita på och lyda Gud, förändra det du kan förändra och acceptera det du inte kan förändra

Följande ord ur en bön av Reinhold Niebuhr som kallas ”sinnesrobönen” — kan hjälpa dig att bestämma dig för att lita på och lyda Gud: ”Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.”

Du kan med jämnmod acceptera ditt nuvarande tillstånd när du förlitar dig på Guds förmåga att hjälpa dig. Du kan med jämnmod acceptera att även om du inte kan kontrollera andra människors beslut och handlingar, så kan du bestämma hur du själv ska agera i varje situation du ställs inför.

Du kan modigt bestämma dig för att lita på din Fader i himlen och handla efter hans vilja. Du kan överlämna din vilja och ditt liv i hans vård. Du kan bestämma dig för att göra det han ber dig om och att hålla hans bud.

Det finns kanske vissa saker som du inte kan förändra i ditt liv, men du kan förändra din villighet att lita på Gud och lyda honom. När du lär dig att lita på honom så inser du att det är ditt ansvar att följa det som Alma kallade för ”den stora lycksalighetsplanen”. (Alma 42:8) Du lär dig att även under prövningar och svårigheter ”samverkar allt till det bästa för dem som älskar Gud” (Rom 8:28) och håller hans bud. (Se också L&F 90:24; 98:3; 100:15; 105:40.)

Studier och förståelse

Följande skriftställen kan vara till hjälp för dig när du tar steg 3. Använd dessa skriftställen och frågor för begrundan, studier och skrivande. Kom ihåg att vara ärlig och konkret när du skriver.

I harmoni med Guds vilja

”Underkasten eder därför Guds vilja och icke djävulens och köttets, och kommen ihåg, att när I ären förlikta med Gud, så är det dock endast i och genom Guds nåd I ären frälsta.” (2 Nephi 10:24)

- *Begrunda vad det innebär att leva ett liv i harmoni med Guds vilja. Fundera över hur hans möjliggörande kraft kan komma in i ditt liv när du vänder dig till honom. Hur känner du inför att låta Gud leda ditt liv?*

- *Vad hindrar dig från att låta honom leda ditt liv?*

Underkasta dig Guds vilja

”Bördorna, som lades på Alma och hans bröder, blevo lättade. Ja, Herren styrkte dem, så att de kunde bära upp sina bördor med lätthet, och de underkastade sig glada och med tålamod allt vad Herren ville.” (Mosiah 24:15)

- *Herren kunde ha tagit bort bördorna för Alma och hans folk, men istället stärkte han dem så att ”de kunde bära upp sina bördor med lätthet”. Lägg märke till att de inte klagade utan att de glädjefullt och tålmodigt underkastade sig Herrens vilja. Skriv om den ödmjukhet som krävs för att vilja ha omedelbar befrielse och ändå vara villig att låta bördan lättas gradvis.*

- *Vad innebär det att underkasta sig Gud? Hur underkastar du dig?*

- *Hur känner du inför att villigt och med tålamod underkasta dig Herrens tidtabell för förändring?*

- *Hur kan du få mod att fortsätta kämpa tills du är fri från dina bördor?*

Fasta och bön

"Icke desto mindre fastade de ofta och bådo och blevo starkare och starkare i sin ödmjukhet samt fastare och fastare i Kristi tro, till dess deras själar voro fyllda med glädje och tröst, ja, deras hjärtan voro renade och helgade med en helgelse, som bestod i att de överlämnade sina hjärtan åt Gud." (Helaman 3:35)

- *Denna vers beskriver ett folk som överlämnade sina hjärtan åt Gud. Hur kan fasta stärka vår beslutsamhet att överlämna vårt hjärta till Gud och avstå från missbruk?*

- *Fundera över varför det är viktigt att be i inspirationens ögonblick, och skriv om hur bön stärker din ödmjukhet och din tro på Kristus.*

- *Hur stark är din villighet att överlämna ditt hjärta till Gud istället för att ge efter för missbruk i frestelsens ögonblick?*

Ödmjuka dig inför Gud

”Han frigjorde dem emedan de ödmjukade sig för honom, och emedan de ropade med all makt till honom, frigjorde han dem från träldom. Så verkar Herren med sin makt vid alla tillfällen ibland människobarnen och uträcker barmhärtighetens arm till alla dem som förtrösta på honom.” (Mosiah 29:20)

- *Vad hindrar dig från att ”ropa med all makt” till Gud om befrielse i enlighet med hans vilja?*

- *Vad har tidigare hindrat dig från att söka detta slags befrielse?*

- *Hur kan du lära dig att lita på Gud?*

- *Att ödmjuka dig är ett beslut som du måste fatta. Satan kan försöka få dig att tro att även om Gud har hjälpt andra så hjälper han inte dig eftersom du är hjälplös och hopplös. Genomskåda denna lögn för vad den är. Du är i sanning ett Guds barn. Hur kan denna kunskap bidra till att du ödmjukar dig?*

Valet att inleda återhämtning

”Nu önskar jag, att I skolen vara ödmjuka, undergivna och ömhjärtade, tillgängliga, fulla av ihärdighet och långmodighet, måttliga i allt, flitiga i att städse hålla Guds bud, bedjande om allt vad I behöven, både andligt och timligt, och alltid tackande Gud för allt vad I mottagen.” (Alma 7:23)

- *Steg 3 är ett val. Återhämtning är en följd av Guds kraft, men bara efter det att du valt att söka hans hjälp. Ditt val öppnar kanalerna för hans kraft att flöda in i ditt liv. Fundera över hur ödmjukhet, tålamod, vänlighet, och så vidare, alltsammans är val. Den sista egenskapen som nämns i skriftstället är tacksamhet. Hur hjälper dig tacksamhet att vara ödmjuk?*

- *Vilka andra egenskaper tar Alma med i denna uppräkning?*

- *Vilka av dessa egenskaper saknar du?*

- *Vilka kan du arbeta på idag? Vad kan du göra nu för att börja?*

Bli såsom ett barn

"Den naturliga människan är fiende till Gud och har varit ända ifrån Adams fall samt skall så förbliva i all evighet, såvida hon icke giver efter för den Helige Andens maning och avkläder sig den naturliga människan och bliver en helig genom Herrens, Kristi, försoning samt bliver såsom ett barn: undergiven, mild, ödmjuk, tålig, kärleksfull och villig att underkasta sig allt det Herren anser tjänligt för henne som ett barn underkastar sig sin fader." (Mosiah 3:19)

- *Många av oss erfor kärlekslös behandling av föräldrar eller vårdnadshavare, och att bli "såsom ett barn" är uppfordrande, kanske till och med skrämmande. Om du har olösta problem med en förälder, vad kan du göra för att skilja dina känslor för din förälder från dina känslor för Gud?*

- *Även om du har problem att lösa med dina jordiska föräldrar kan du hysa förtroende för att din himmelske Fader och Frälsaren är fullkomliga fäder. Varför kan du lita på din himmelske Fader och Frälsaren då du överlämnar ditt liv till dem?*

Kommunicera med Gud

"[Jesus] föll på knä och bad: 'Fader, om du vill, så tag denna kalk ifrån mig! Men ske inte min vilja utan din.' " (Luk 22:41–42)

- *I denna bön visade Frälsaren sin villighet att underkasta sig Fadern. Han uttryckte sina önskningar, men sedan utförde han ödmjukt sin Faders vilja. Fundera över välsignelsen att kunna berätta för Gud hur du känner dig. Hur kan vetskapen om att han förstår din tvekan, din smärta, hjälpa dig att säga "ske din vilja" och mena det?*

ANTECKNINGAR

SANNING

NYCKELPRINCIP: Gör en grundlig och orädd skriftlig moralisk självrannsakan av dig själv.

När du tog steg 3 beslutade du dig för att lita på Herren. Du överlämnade din vilja och ditt liv i hans händer. I steg 4 visade du din villighet att lita på Gud. Du gör en inträngande och orädd skriftlig självrannsakan, eller inventering, av ditt liv, överblickar eller sammanfattar tankarna, händelserna, känslorna och handlingarna i ditt liv, och gör din inventering så fullständig som möjligt.

Att göra en orädd och grundlig inventering av ditt liv blir inte lätt. När vi säger *orädd* menar vi inte att du inte kommer att känna rädsla. Du upplever troligen många känslor då du överblickar ditt liv, bland annat förlägenhet, skam eller rädsla. *Orädd* innebär att du inte låter din rädsla hindra dig från att göra en grundlig inventering av dig själv. I steg 4 innebär det att du förpliktigar dig till rigorös ärlighet då du fokuserar på händelser i ditt liv, bland annat dina egna svagheter och inte på någon annans svagheter.

Tidigare rättfärdigade du troligen dåligt beteende och skyllde på andra människor, platser, eller saker för de problem du skapat. Nu ska du börja ta ansvar för förflutna och nuvarande handlingar, även om du kan behöva erkänna smärtsamma, genanta eller svåra händelser, tankar, känslor eller handlingar.

Om tanken på att göra en grundlig och orädd inventering av dig själv känns överväldigande så var medveten om att du inte är ensam. Vi känner för dig. Vi kommer ihåg hur vi kämpade för att få villighet att fullborda detta steg. Många av oss undrade om vi kunde hoppa över steg 4 helt och hållet och ändå övervinna vårt missbruk. Slutligen var vi tvungna att tro på deras ord som hade gått före oss: ”Om vi inte gör en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering kan vi inte heller komma fram till en fast tro som verkligen fungerar i det dagliga livet.” (*Tolv steg och tolv traditioner* [2004], s 39)

Missbruket lamslog vår förmåga att ärligt reflektera över vårt liv. Det begränsade vår förmåga att förstå skadan och förödelsen, olägenheterna, det orsakade i alla våra relationer. Innan vi helt och hållet kunde förlita oss på Frälsaren behövde vi en stomme varigenom han kunde hjälpa oss att bedöma vår tidigare oärlighet. Steg 4 gav denna stomme, det var en ”kraftfull och enveten strävan att söka rätt på vilka belastningar av detta slag var och en av oss har haft och har”. (*Tolv steg och tolv traditioner,* s 38)

Inventeringen var också ett steg som hjälpte oss bringa vårt liv i harmoni med Guds vilja. Genom denna inventering identifierade vi negativa tankar, känslor och handlingar som styrde vårt liv. Genom att upptäcka dessa destruktiva element i vårt liv tog vi första steget mot att korrigera dem. Att göra en inventering var svårt, men detta steg öppnade dörren till den ytterligare tro och det hopp vi behövde för att fortsätta vår återhämtning och övervinna missbruket.

Hur man gör en inventering

När vi väl erkänt behovet av steg 4 ställde vi nästföljande frågor: ”Men hur gör jag en inventering? Vilka hjälpmedel behöver jag?” En inventering är en mycket personlig process, och det finns inte bara ett rätt sätt att utföra den på. Du kan samråda med andra som redan företagit en inventering och söka Herrens vägledning då du gör din egen. Han hjälper dig att vara sanningsenlig och kärleksfull då du försöker bringa ordning och reda i dina minnen och känslor.

Ett sätt att göra en inventering är att skriva upp minnen av människor, institutioner eller organisationer, tankar eller trosuppfattningar, situationer eller omständigheter som utlöser positiva och negativa känslor (till exempel sorg, ånger, ovilja, rädsla, bitterhet). En del punkter på listan kan förekomma ett flertal gånger. Det är som det ska. Försök inte att sortera, bedöma eller analysera vid denna tidpunkt. För tillfället är det viktigast att vara så grundlig som möjligt.

När du gör din inventering, gå då längre än till tidigare beteenden och undersök de tankar, känslor och trosuppfattningar som låg till grund för ditt beteende. Dina tankar, känslor och åsikter är i själva verket kärnan i ditt missbruk. Om du inte undersöker alla dina tendenser till rädsla, stolthet, illvilja, vrede, egensinnighet och självvömkan, kommer din avhållsamhet att minst sagt stå på ostadiga ben. Du kommer att fortsätta med ditt ursprungliga missbruk eller byta till ett annat. Ditt

missbruk är ett symptom på andra orsaker och omständigheter.

En del överblickar sitt liv utifrån ålder, betyg i skolan, platser de har bott på, eller relationer. Andra börjar helt enkelt genom idékläckning. Troligen minns du inte allting på en gång. Fortsätt att be och låt Herren hjälp dig att minnas. Lämna denna process öppen och bifoga saker till din inventering allteftersom dina minnen kommer.

När du är klar med din lista, sök Herrens vägledning genom att inhämta lärdom från varje minne. En del gör en tabell eller uppställning av denna del av sin inventering, med kolumner under var och en av de fem rubriker som anges nedan. De begränsar sina punkter till korta uttalanden. Andra skapar en sida för varje punkt på sin lista, och skriver sedan svaren i var och en av de fem kategorierna.

Händelse. Vad hände? Beskriv med några få ord hur du minns händelsen. Se det mer som en sammanfattning än en lång berättelse.

Effekt. Hur påverkades du och andra?

Känslor. Hur kände du dig när händelsen inträffade? Vad känner du inför den nu? Fundera över hur din rädsla kan ha bidragit till den.

Självrannsakan. Hur påverkades situationen av dina svaga eller starka sidor? Ser du några tecken på högmod, självvömkan, självbedrägeri eller egensinne i din inställning och i dina handlingar? Var också noga med att skriva om de tillfällen då du agerade rätt.

Den Helige Anden kan hjälpa dig att bli ödmjukare och acceptera sanningen, även om den är smärtsam. Med Herrens hjälp kan du känna igen dina starka och svaga sidor. (Se Ether 12:27.) Frågor som dessa kan vara till hjälp:

- *Vad ville jag få ut av den här situationen och varför?*
- *Hur försökte jag kontrollera situationen?*
- *Var det något som angick mig?*
- *Vad gjorde eller underlät jag för att få igenom min önskan?*
- *Bortsåg jag från verkligheten?*
- *Var mina förväntningar på mig själv och på andra rimliga?*
- *Ljög jag för mig själv eller för andra?*
- *Bortsåg jag från andras känslor och tänkte bara på mig själv?*
- *Hur agerade jag som ett offer för att kontrollera andra, få uppmärksamhet och sympati, känna mig speciell, och så vidare?*
- *Motsatte jag mig hjälp från Gud och andra?*
- *Insisterade jag på att jag hade rätt?*
- *Kände jag mig nedvärderad på grund av brist på uppmärksamhet eller uppskattning?*

Inspirerat råd. Vilka råd ger Herren om detta? Kom ihåg att du inte har någonting att vara rädd för när du underkastar dig Frälsaren. Du är här för att lära dig skilja mellan gott och ont, och Frälsaren kan hjälpa dig att förlita dig på dig själv och andra. Skriv ner dina tankar och intryck då du begrundar inspirerade råd från skrifterna och från kyrkans ledare.

Fyra nödvändiga beståndsdelar

Fyra beståndsdelar är nödvändiga för en framgångsrik moralisk inventering — skrivande, ärlighet, stöd och bön. Dessa beståndsdelar i en moralisk inventering hjälper dig att känna igen och övervinna synder och brister.

Skrivande. Inventeringen av ditt liv blir mest effektiv om du skriver ner den. Du kan ha en skriven lista i handen, gå igenom den och läsa i den när det är nödvändigt. Tankar som inte skrivits ner är lätta att glömma bort och vi kan lätt bli distraherade. När du skriver ner din moraliska inventering får du en tydligare uppfattning om händelserna i ditt liv och kan fokusera dig på dem utan att bli lika distraherad.

En del försöker undvika att skriva ner sin moraliska inventering, eftersom de känner sig genererade eller rädda för att de inte ska kunna skriva eller att någon ska läsa vad de skriver. Låt inte denna rädsla hindra dig. Din stavning, grammatik, ditt skrivsätt, eller din förmåga att skriva maskin är betydelselös. Du kan rita streckgubbar om du måste, men få ner din inventering på papper. Om du inte har framställt den i påtaglig form har du ännu inte gått igenom ditt fjärde steg. När du fullgör det fjärde steget, kom ihåg att perfektionism — att du försöker göra en perfekt inventering och behaga andra — kan hindra dig från att vara fullständig.

Rädslan för att någon ska läsa vad du har skrivit kan vara en berättigad oro, men du kan övervinna den. De av oss som gjort en inventering var tvungna att möta denna rädsla. Vi fick göra vad vi kunde för att ingen

skulle kunna läsa vår inventering och sedan överlämna resultatet till Gud. Vi måste bry oss mer om helande än om vårt ego och vårt rykte. Inventeringen krävde av oss att vi ständigt skulle anropa Gud om hjälp, att be honom om beskydd och vägledning när vi genomförde den. Du måste komma ihåg att steg 4 innebär att man stiger ut ur skammens skugga och för sig själv erkänner behovet av omvändelse. Om du ber om hur och var du kan gömma det du skriver så kommer Herren vägleda dig till vad som är bäst.

Ärlighet. Att vara ärlig mot sig själv om de syndfulla sidorna av sitt liv kan vara skrämmande. Ofta undviker människor att alltför noga betrakta sig själva i det förflutnas spegel, i rädslan att spegelbilden ska avslöja sanningen om vad deras liv har blivit. Nu när du tar det fjärde steget måste du på ett rättframt sätt möta sanningen om ditt liv och dina rädslor.

I din inventering upptäcker du inte bara dina svagheter utan kommer också att förstå och uppskatta dina starka sidor bättre. Ta med i din inventering dina goda egenskaper och de positiva saker som du har gjort. Faktum är att du är en kombination av svaga och starka sidor. När du blir villig att se hela sanningen om ditt förflutna — bra och dåligt — möjliggör du för himlens krafter att uppenbara sanningen och hjälpa dig att få ett rätt perspektiv på det förflutna. Herren hjälper dig att förändra ditt livs inriktning och fullgöra din gudomliga potential. Du lär dig att du liknar alla andra människor, med starka och svaga sidor. Du kan betrakta andra som jämbördiga.

Stöd. De som förstår vad uppmuntran och stöd innebär kan hjälpa dig med din återhämtning. De kan vägleda dig i att upptäcka den metod, struktur eller det tillvägagångssätt som fungerar bäst för dig när du granskar ditt förflutna. De kan uppmuntra dig om du blir missmodig.

Bön. När du funderar över omfattningen av steg 4 och den utmaning det innebär, fundera då över hur Herren har hjälpt dig under varje föregående steg. När du vände dig till Gud för att få tröst, mod och vägledning fann du den hjälp som fortsätter att vara med dig när du gör en inventering. Paulus lärde att Gud är ”all trösts Gud, han som tröstar oss i all vår nöd”. (2 Kor 1:3–4) Om du ber varje gång du sitter ner för att skriva din inventering så hjälper Gud dig. Du lär dig denna sanning då du tar detta till synes omöjliga steg — Gud finns och kommer alltid att finnas tillhands för dig, om du ber.

Befria dig från det förflutna

En del är oroliga över att forska i det förflutna av rädsla över att skapa falska minnen ur vaga eller överdrivna intryck. Begrunda under din inventering endast de minnen som är tillräckligt tydliga för att noggrant kunna gås igenom. Återigen är tillit till Gud svaret. Om du gör din inventering under uppriktig bön, med verkligt uppsåt, med tro på Kristus, kan du lita på att han hjälper dig minnas det som är till hjälp för återhämtning.

Ett härligt resultat av att fullgöra steg 4 är att du tar ett stort steg mot att befria dig från beteenden som kännetecknar ditt förflutna. Den spegelbild av dig själv som du ser när du avslutar detta steg kan inspirera dig att ändra din livsinriktning, om du låter det ske. Genom Frälsarens kärlek och nåd behöver du inte bli det du har varit. Genom att åkalla Herren om vägledning då du undersöker ditt liv lär du dig att se dina upplevelser som inlärningstillfällen. Du finner att genom att avslöja svagheter som du har brottats med så länge kan du gå framåt mot ett nytt liv.

Åtgärder

Skriv dagbok och sök den Helige Andens vägledning

För många av oss kan en inventering vara vårt första försök att skriva om vårt liv. En dagbok kan fortsätta att vara ett mycket kraftfullt redskap under återhämtningen. Herrens profeter har ofta undervisat om betydelsen av dagböcker. President Spencer W Kimball gav till exempel rådet: ”Skriv ... om det du gör, dina innersta tankar, dina framgångar och misslyckanden, ditt umgänge med andra människor, dina triumfer, dina intryck och ditt vittnesbörd.” (”Kanhända kommer änglar att citera den”, *Nordstjärnan,* jun 1977, s 25)

När du i bönens anda skriver om ditt liv ger du den Helige Anden möjlighet att hjälpa dig inse och förstå de potentiella lärdomar som kan dras från var och en av dina upplevelser. Om du för närvarande inte för dagbok så uppmuntrar vi dig att börja. Om du redan gör det så uppmuntrar vi dig att skriva med större allvar så att Herren kan undervisa dig och berika din insikt genom sin Ande.

Gör en redovisning av ditt liv, av det förflutna och det nuvarande

Att göra färdig en inventering tar tid. Det finns ingen anledning att rusa igenom den, men du behöver sätta

igång. Var du börjar är inte lika viktigt som att du slutligen undersöker ditt förflutna så långt som ditt minne och Herrens inspiration för dig. Skriv bara ner de minnen som du kommer att tänka på. Det du skriver är privat och du delger det bara för en betrodd person som du väljer ut med noggrannhet när du tar steg 5. Din inventering handlar om dig och ditt förhållande till dig själv, till Gud och till andra. När du fattar mod att se dig själv som du verkligen är kommer Gud att öppna dina ögon, och du börjar se dig själv som han ser dig — som ett av hans barn med gudomlig födslorätt. Ta detta steg och rikta blicken på denna födslorätt.

Kommer inte längre ihåg dina synder

När du är färdig med din skriftliga inventering och när tiden är mogen, ska de delar förstöras som innehåller negativa eller arga formuleringar, redogörelser för personliga överträdelser, och andra känsliga frågor som inte ska delges andra eller lämnas till framtida generationer. Förstörandet av dessa skriverier kan utgöra en symbol för din omvändelse och är ett kraftfullt sätt att släppa taget. Herren lovade Jeremia angående hans folk: ”Jag skall förlåta deras missgärningar, och deras synder skall jag inte mer komma ihåg.” (Jer 31:34) Vi bör följa Herrens exempel när vi förlåter våra egna synder och andras synder.

Studier och förståelse

Dessa skriftställen och ord från kyrkans ledare kan hjälpa dig att avsluta steg 4. Använd dem för begrundan, studier och skrivande. Kom ihåg att vara ärlig och konkret när du skriver.

Granska ditt liv

”Jag inbjuder var och en av er att noggrant gå igenom ert liv. Har ni avvikit från de normer som ni vet för med sig lycka? Finns det något mörkt hörn som behöver göras rent? Gör ni nu sådant som ni vet är fel? Fyller ni ert sinne med orena tankar? När det är tyst omkring er och ni kan tänka klart, säger er samvetet då att ni måste omvända er?

Jag vädjar till er att omvända er om ni vill ha frid nu och lycka i evigheten. Öppna ert hjärta för Herren och be honom hjälpa er. Ni ska bli välsignade med förlåtelse, frid och kunskapen om att ni blivit renade och helade. Ta mod till er att be Herren om styrka att omvända er, *nu*.” (Se Richard G Scott, *Nordstjärnan,* juli 1995, s 78.)

- *Steg 4 är ett sätt att följa äldste Scotts råd. Finn en stillsam tidpunkt att be om vägledning och mod då du går igenom ditt liv. Sök andäktigt efter tidpunkter för utvärdering av dig själv, och skriv ner de tankar du får då du begrundar äldste Scotts frågor.*

Erkänna det förflutna

”Omvänden eder från edra synder, avskaken fjättrarna från den, som skulle vilja binda eder fast och kommen till Gud, som är eder frälsnings klippa!” (2 Nephi 9:45)

- *Att vända sig bort från synder och skaka av sig beroendets kedjor, kan inte börja förrän du erkänner att dessa synder och kedjor existerar. Skriv om det motstånd du känner när du tänker på att vara helt ärlig inför det förflutna.*

Ersätt förnekelse med sanning

”Om vi säger att vi inte har synd, bedrar vi oss själva och sanningen finns inte i oss.” (1 Joh 1:8)

- *Ett viktigt kännetecken på missbruk är förnekelse eller självbedrägeri — den enskilde förnekar att problemet finns. Vilka helande följder kan komma av att ersätta förnekelse med sanning?*

- *Hur kan steg 4 hjälpa dig att genomföra en sådan uppgift?*

Hoppet om återhämtning

”Ja, jag kom ihåg alla mina synder och missgärningar för vilka jag led helvetets pina. Ja, jag insåg, att jag hade gjort uppror emot min Gud och att jag icke hade hållit hans heliga bud.” (Alma 36:13)

- *Att minnas sina synder kan vara smärtsamt, men det kan driva fram dig till ett nytt liv i frid. (Se Alma 36:19–21.) Fråga någon som har avslutat detta steg hur det har hjälpt honom eller henne. Hur kan hoppet om återhämtning hjälpa dig genom ångerns smärta fram till förlåtelsens glädje?*

Sanningen

”Genom den Helige Andens kraft kunnen I lära känna all sanning.” (Moroni 10:5)

- *En del har svårt att minnas eller erkänna den smärtsamma sanningen om det förflutna, men den Helige Anden kan hjälpa dig minnas och kan trösta dig då du tar steg 4. Du kan få dessa välsignelser även om du inte har den Helige Andens gåva. Skriv om hur den Helige Anden kan leda dig under inventeringsprocessen.*

- *Varför är det viktigt att känna till sanningen om din nuvarande situation?*

- *Varför är det viktigt att känna till sanningen i att du är ett Guds barn?*

Svagheter och styrka

”Om människorna komma till mig, så vill jag visa dem deras svaghet. Jag giver människorna svaghet, så att de må bliva ödmjuka, och min nåd är tillräcklig för alla människor, om de ödmjuka sig för mig, ty om de ödmjuka sig för mig och hava tro på mig, vill jag göra det svaga starkt för dem.” (Ether 12:27)

- *Tillämpa denna vers på ditt liv genom att skriva av den och sätta in ditt namn som om Herren talade direkt till dig. Skriv ner de tankar som kommer till ditt sinne om detta skriftställe och dess personliga tillämpning.*

”Sanningen skall göra [dig] fri”

”Ni skall lära känna sanningen, och sanningen skall göra er fria.” (Joh 8:32)

- *Att vara ärlig mot dig själv och Herren, som också kallas ”sanningens Ande” (L&F 93:9), är nyckeln till frihet från de lögner som förslavar dig. När du lär känna honom kommer hans kraft och närvaro i ditt liv att befria dig från ditt missbruk. Hur kan insikt om sanningen förbättra ditt förhållande till Jesus Kristus?*

ANTECKNINGAR

BEKÄNNELSE

NYCKELPRINCIP: Erkänn för dig själv, för din himmelske Fader i Jesu Kristi namn, för vederbörlig prästadömsauktoritet och för en annan person, exakt vilka fel och brister du har.

Någonting som förenar många som har lidit av missbruk är en känsla av isolering. Även i en folkskara, eller under aktiviteter där andra kanske känner en viss gemenskap, så kändes det som om vi inte passade in. När vi besökte stödgrupper började vi frigöra oss från den känslomässiga isolering som missbruk frodas i. Allra först var det många av oss som bara satt och lyssnade, men slutligen kände vi oss tillräckligt trygga för att tala och berätta om oss själva. Ändå var det mycket som vi behöll för oss själva — skamliga saker, genanta saker, hjärtslitande saker, sådant som fick oss att känna oss sårbara.

Vi gjorde ärliga och grundliga inventeringar av oss själva i steg 4, men det var något som ägde rum i ensamhet. Vi var fortfarande ensamma med det förflutnas skam. Inte förrän vi tog steg 5 kunde vi kasta av oss våra isolerande hemligheters bojor och få ett visst perspektiv på oss själva och det förflutna. Bekännelsen inledde en process av uppdagande då vi uttryckte ånger för vänner, familj och andra. Det var en del av en fortlöpande process att reparera och återupprätta brutna förhållanden. Bekännelsen inbegrep också att söka förlåtelse av Herren genom bön och genom nödvändiga prästadömskanaler.

Vi tyckte det var bäst att ta steg 5 så snart som möjligt efter att ha fullgjort steg 4. Att skjuta upp det vore som att inse att man har ett infekterat sår utan att rengöra det. Steg 5 tycktes överväldigande, men när vi bad Herren om hjälp gav han oss mod och kraft. Efter att ha gått igenom vår personliga inventering bekände vi för vår biskop allting som var olagligt eller en synd eller felsteg som skulle ha förhindrat oss från att ha en tempelrekommendation. Detta avslöjande för vederbörlig prästadömsauktoritet var en nödvändig del av återhämtning och helande.

Vi valde också ut en annan betrodd person för vilken vi kunde avslöja exakt vad våra felsteg bestod av. Vi försökte välja någon som gått igenom steg 4 till 5 och som hade en fast förankring i evangeliet. Vi började mötet med bön för att inbjuda Anden, och därefter läste vi högt ur våra inventeringar. De som lyssnade till våra inventeringar hjälpte oss ofta att inse på vilka punkter vi bedrog oss själva. De hjälpte oss att få perspektiv på vårt liv och att undvika att överdriva eller förminska vårt ansvar.

Att skriva dessa inventeringar var som att skriva om hundratals olika händelser i vårt liv. I steg 5 kunde vi se vårt liv utvecklas, händelse efter händelse, som en fortlöpande berättelse. När vi gjorde detta började vi känna igen svaghetsmönster som hade påverkat våra val. Vi började förstå våra tendenser till negativa tankar och känslor (egensinne, rädsla, högmod, självömkan, avundsjuka, självgodhet, vrede, motvilja, otyglade passioner, och så vidare). Dessa tankar och känslor var verkligen det som kännetecknade våra felsteg.

I steg 5 visade vi för Gud, oss själva och ett annat vittne, vår avsikt att leva ett nytt liv som helt grundar sig på att uttala och leva efter sanningen. Även om steg 5 var ett av de svåraste stegen att ta blev vi uppmuntrade av rådet från president Spencer W Kimball: ”Omvändelse kan aldrig komma förrän man blottat sin själ och tillstått sina handlingar utan ursäkter eller rationaliseringar ... De personer som väljer att se verkligheten som den är och förändrar sina liv kanske finner omvändelsen vara den svårare vägen först, men då de sedan smakar dessa frukter, finner de att den vägen är oändligt mera önskvärd.” (”Omvändelsens evangelium”, *Nordstjärnan,* mar 1983, s 3)

Vi har upplevt det som president Kimball lärde oss. När vi ärligt och grundligt gick igenom steg 5 fanns det inte längre någonting kvar att dölja. Vi visade utåt vår önskan att ”avstå från alla [våra] synder” (Alma 22:18) så att vi kunde få större kunskap om Guds kärlek, och kärleken och stödet från många goda människor i vår omgivning.

Åtgärder

Börja med att söka förlåtelse; rådgör med biskopen vid behov; var ärlig mot Gud, dig själv och andra

”Det är alla människors plikt att bekänna alla sina synder för Herren.” (Bible Dictionary, ”Confession”, s 649) Mer allvarliga överträdelser måste bekännas för vederbörande prästadömsledare, vanligtvis biskopen.

”Endast Herren kan förlåta synder, men dessa prästadömsledare spelar en viktig roll i omvändelseprocessen. De håller din bekännelse konfidentiell och hjälper dig genom hela omvändelseprocessen. Var fullständigt ärlig mot dem. Om din bekännelse är ofullständig och du bara nämner mindre misstag, kan du inte klara upp en allvarlig överträdelse som du inte nämnt. Ju förr du påbörjar den här processen, desto tidigare kan du finna den frid och glädje som följer på omvändelsens under.” (*Stå fast i din tro: Några evangeliesvar* [2004], s 111)

Använd stor urskillningsförmåga och visdom då du väljer någon annan än en prästadömsledare att avslöja dina felsteg för. Återge inte sådan känslig information för personer som du misstänker kan ge olämplig vägledning, bidra med felaktig information, eller som har svårt att bevara förtroenden. De som du berättar om din inventering för måste vara ytterst pålitliga i både ord och handling.

Låt frid komma in i ditt liv

President Brigham Young förmanade medlemmar att inte onödigt avslöja synder: ”När vi ber bröderna, vilket vi ofta gör, att tala på sakramentsmöten, vill vi, om de har skadat sina medmänniskor, att de ska bekänna sina felsteg, men berätta inte om okloka beteenden från er som ingen känner till utom ni själva. Uttala offentligt det som hör offentligheten till. Om du har syndat mot folket, bekänn för dem. Om du har syndat mot en familj eller mot grannskapet, gå till dem och bekänn. Om du har syndat mot din församling, bekänn för din församling. Om du har syndat mot en person, ta den personen avsides och bekänn för honom. Och om du har syndat mot Gud, eller mot dig själv, bekänn för Gud, och behåll saken för dig själv, för jag vill inte veta någonting om det.” (*Discourses of Brigham Young,* sammanst av John A Widtsoe [1954], s 158; se *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young*, s 61.)

Då och då kanske du lägger märke till personer i stödgrupper eller i andra situationer som ständigt tycks älta sina synder och felsteg eller de synder som andra har begått mot dem. De bekänner alltid men finner aldrig frid.

Förväxla inte steg 5 med en tvångsmässig önskan att uppehålla sig vid sådant som är negativt. Avsikten med steg 5 är raka motsatsen. Vi tar inte steg 5 för att dröja kvar vid de saker som vi bekänner utan för att själva kunna börja skilja mellan ont och gott och att välja det goda.

Studier och förståelse

Dessa skriftställen och uttalanden från kyrkans ledare kan hjälpa dig att avsluta steg 5. Använd dem för begrundan, studier och skrivande. Kom ihåg att vara ärlig och konkret i det du skriver.

Bekänna för Gud

”Jag, Herren, förlåter dem som bekänna sina synder för mig och bedja om förlåtelse.” (L&F 64:7)

- *Hur får du det lättare att göra positiva förändringar i ditt liv genom att bekänna dina synder för Gud?*

- *De flesta av oss känner rädsla och ovillighet att ta steg 5. Hur kan man få mod och styrka att bekänna för en annan person genom att bekänna sina synder för Gud?*

Bekänna för varandra

”Bekänn alltså era synder för varandra och be för varandra så att ni blir botade.” (Jak 5:16)

- *Du kanske är rädd för att någon som verkligen känner till dina svagheter och felsteg ska förkasta dig. Men en prästadömsledare eller en betrodd vän som förstår återhämtningsprocessen reagerar vanligtvis med förståelse och medkänsla. Hur kan en sådan reaktion hjälpa dig att bli helad?*

Försöka se bra ut inför andra

”Låt ingen man offentliggöra sin egen rättfärdighet … låt honom istället bekänna sina synder, och då kommer han att bli förlåten, och han kommer att frambringa mer frukt.” (Joseph Smith, i *History of the Church,* 4:479)

- *Ofta är de som kämpar med missbruk nästan besatta av att vilja gör ett gott intryck på andra. Hur kan denna önskan hindra dig från att bli bättre och ”frambringa mer frukt” (eller goda gärningar)?*

- *Hur skulle ditt beteende förändras om du bara var mån om vad Gud anser?*

Ärlighet

”Var och en som begår överträdelse emot mig, honom skall du döma i enlighet med de synder han gjort. Om han bekänner sina synder för dig och mig och omvänder sig i sitt hjärtas uppriktighet, skall du förlåta honom, och jag vill även förlåta honom.” (Mosiah 26:29)

- *När du bekänner dina synder måste du vara uppriktig. Fundera över hur du genom att inte vara helt uppriktig i din bekännelse underminerar uppriktigheten i din omvändelse. Vilken del av din inventering, om någon, är du frestad att dölja?*

- *Vad har du att vinna på att fortsätta dölja denna del av din inventering? Vad har du att förlora?*

Bekänn synder så fort som du känner igen dem

"Därför blevo de samma år underrättade om sin villfarelse och bekände sina fel." (3 Nephi 1:25)

- *Denna vers är ett exempel på människor som inte sköt upp bekännelsen av sina synder när de fått kunskap om dem. Vilka är fördelarna med att göra steg 5 så fort som möjligt efter steg 4?*

- *Vilka kan bli de menliga effekterna av att skjuta upp steg 5?*

Lätta på oro och finna frid

"Jag skulle ej säga något om dina brott och sarga din själ, om det icke vore för ditt bästa." (Alma 39:7)

- *En del påstår att vi dröjer för mycket vid de negativa sakerna i livet genom att ta steg 4 och 5 och att det bara ökar vår oro och vår psykologiska spänning. I denna vers lär vi oss att det kan göra oss gott att ställas inför våra brister, avsikten är inte bara att "sarga" (eller bedröva) vår själ. På vilka sätt kan steg 4 och 5 befria oss från vår oro och föra med sig större frid?*

Överge synden

”Av följande kunnen I veta, om en människa omvänder sig från sina synder: Se, hon bekänner dem och övergiver dem.” (L&F 58:43)

- *Att överge någonting innebär att helt och hållet avstå från det. Hur visar du din önskan att avstå från dina gamla beteendemönster genom att fullgöra steg 5?*

ANTECKNINGAR

HJÄRTATS FÖRVANDLING

NYCKELPRINCIP: Var helt beredd att låta Gud avlägsna alla dina karaktärsfel.

Efter det starka känslomässiga och andliga renandet i steg 4 och 5 var de flesta av oss förvånade över hur vi förändrats. Vi bad med större iver, begrundade skrifterna mera regelbundet och var mer konsekventa med att föra dagbok. Vi förberedde oss på att ingå och hålla heliga förbund genom att besöka sakramentsmötet.

När vi tog steg 5 var det många av oss som träffade sin biskop för att få hjälp med omvändelseprocessen. De flesta av oss upptäckte att vårt missbruk inte frestade oss lika intensivt och inte så ofta. En del av oss var redan fri från sitt missbruk. Med sådana storslagna förändringar i vår beteende och i vårt liv undrade en del av oss varför vi behövde ta ytterligare steg.

Allteftersom tiden gick märkte vi dock att avhållsamhet tycktes göra våra karaktärsfel mer tydliga, särskilt för oss själva. Vi försökte styra våra negativa tankar och känslor, men de fortsatte att upprepa sig, förfölja oss och hota vårt nya avhållsamma liv och vår aktivitet i kyrkan. De som förstod återhämtningens andliga innebörd fick oss att inse att även om det var underbart med alla yttre förändringar i vårt liv så ville Herren välsigna oss ännu mer. Våra vänner hjälpte oss inse att om vi inte bara ville undvika vårt missbruk, utan faktiskt också förlora vår önskan att återvända till det, så måste vi uppleva hjärtats förvandling. Denna hjärtats förvandling är syftet med steg 6.

”Hur?” utropar du kanske. ”Hur kan jag ens börja med att genomföra en sådan förändring?” Låt inte dessa känslor göra dig nedslagen. Steg 6, liksom stegen före det, kan kännas som en överväldigande utmaning. Hur smärtsamt det än kan verka måste du erkänna, som vi gjorde, att igenkännandet och bekännandet av dina brister i steg 4 och 5 inte nödvändigtvis innebar att du var redo att upphöra med dem. Du inser kanske att du fortfarande håller fast vid gamla reaktionsmönster om hur man handskas med livets påfrestningar — kanske till och med ännu mer nu när du har släppt taget om ditt missbruk.

Det kanske svåraste att erkänna är att du fortfarande hyser en högmodig önskan att förändra dig utan Guds hjälp. Steg 6 innebär att åt Gud överlämna allt kvarvarande högmod och egensinne. På samma sätt som steg 1 och 2 kräver steg 6 att du ödmjukar dig och erkänner ditt behov av Kristi återlösande och förvandlande kraft. Trots allt har hans försoningsoffer gjort det möjligt för dig att genomföra varje steg fram till denna punkt. Steg 6 är inget undantag.

När du kommer till Jesus Kristus och söker hans hjälp med detta steg, blir du inte besviken. Om du litar på honom och har tålamod med processen får du uppleva hur falsk stolthet gradvis ersätts av ödmjukhet. Han väntar tålmodigt på att du ska göra dig av med din gamla ansträngning till förändring på egen hand, och så snart du vänder dig till honom får du återigen uppleva hans kärlek och kraft för din skull. Ditt motstånd mot att ge upp gamla beteendemönster ersätts av ett öppet sinne då Anden mjukt föreslår ett bättre sätt att leva. Din rädsla för förändring minskar då du inser att Herren förstår den smärta och det hårda arbete som detta kräver.

När processen att komma till Kristus slår rot i ditt hjärta finner du att de felaktiga åsikter som gav bränsle åt negativa tankar och känslor gradvis ersätts av sanning. Du tillväxer i styrka när du fortsätter att studera Guds ord och begrundar dess personliga tillämpning. Genom andra människors vittnesbörd hjälper Herren dig att inse sanningen att du inte befinner dig bortom hans förmåga att hela. Önskan att skylla på andra för dina karaktärsfel eller rationalisera bort behovet av en hjärtats förändring, ersätts av att du vill hållas ansvarig inför honom och att underkasta dig hans vilja. Genom profeten Hesekiel förkunnade Herren: ”Jag skall ge er ett nytt hjärta och låta en ny ande komma in i er. Jag skall ta bort stenhjärtat ur er kropp och ge er ett hjärta av kött.” (Hes 36:26)

Herren vill välsigna dig med ett sinnelag som gör att du kan förena dig med honom i sinne och hjärta, liksom han förenade sig med Fadern. Han vill ge dig vila från din isolering från Gud Fadern, den isolering som orsakade den rädsla som bidrog till ditt missbruk. Han vill göra försoningen verksam i ditt liv, här och nu.

När du ger akt på Andens maningar och fäster blicken på Frälsaren för frälsning, inte bara från miss-

bruk utan också från karaktärsfel, så kan du vara förvissad om att ett nytt karaktärsdrag kommer att växa fram ur ditt villiga hjärta. En växande önskan att helgas av Gud gör dig redo för en förändring av själva ditt väsen. En av de bästa beskrivningarna av denna process finns i dessa ord av president Ezra Taft Benson:

”Herren arbetar inifrån och ut. Världen arbetar utifrån och in. Världen vill ta bort människorna ur slummen. Kristus tar bort slummen ur människorna, och sedan tar de sig själva ur slummen. Världen vill forma människorna genom att förändra deras omgivning. Kristus förändrar människorna, som sedan förändrar sin omgivning. Världen vill forma det mänskliga beteendet, men Kristus kan förändra människans natur.” (*Nordstjärnan*, nr 2 1986, s 5)

”Må vi bli övertygade om att Jesus är Kristus, välja att följa honom, förändras för honom, ledas av honom, uppfyllas av honom och födas på nytt.” (*Nordstjärnan*, nr 2, 1986, s 5)

Åtgärder

Var villig att låta Frälsaren omvända ditt hjärta, delta i Kristi samvaro genom att besöka Söndagsskolan och Hjälpföreningen eller prästadömsmötet.

När vi döptes var det få av oss som förstod den sanna omvändelsens livslånga process. Men president Marion G Romney i första presidentskapet gav en tydlig förklaring av den: ”Hos den som är fullständigt omvänd har en önskan efter sådant som strider mot Jesu Kristi evangelium i själva verket slocknat. Och den har ersatts med en kärlek till Gud, med en bestämd och förhärskande beslutsamhet att hålla hans bud.” (Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, s 8; se också *Nordstjärnan,* jul 2002, s 27.)

När du upplever den fortlöpande återhämtningens underverk — först från ett destruktivt missbruksbeteende och därefter från karaktärsfel — upplever du sann omvändelse. Du börjar vakna upp och komma till besinning, på samma sätt som den återfunne sonen kom till besinning. (Se Luk 15:17.) Du börjar inse att för att återvända till vår himmelske Faders rike måste du inte bara vakna upp och stå upp utan också låta Jesus Kristus vara din Återlösare.

När du överlämnar ditt hjärta till Gud och blir allt ödmjukare så blir ditt beslut att inte upprepa tidigare beteenden fastare och fastare. När du befriats från det förflutnas fångenskap känner du dig mer och mer tillfreds bland bröder och systrar i kyrkan. Du upptäcker att du har en önskan att återvända och samlas in som ett Guds barn och räknas bland fåren i hans hjord. (Se 1 Nephi 22:24–26; Mosiah 27:25–26; Mosiah 29:20; Helaman 3:35.)

Var villig till förändring så att ofullkomligheter kan avlägsnas genom Guds kraft.

Oavsett om ditt missbruk har gällt alkohol, droger, spel, pornografi, självdestruktiva matvanor, tvångsmässigt köpande, eller andra beteenden eller ämnen som representerar ditt behov av verklighetsflykt och att dra dig undan stress eller utmaningar i ditt liv, kan du komma till insikt om att alltsammans började i ditt sinne och i ditt hjärta. Helandet börjar också i ditt sinne och i ditt hjärta. När du blir villig att låta dig förändras genom att komma till Jesus Kristus, lär du känna hans förmåga att hela.

Genom att ta steg 6 ökar du din beslutsamhet att avstå från tidigare missbruk genom ett fördjupat förhållande till Frälsaren, Jesus Kristus, och till Fadern, som sände honom. Du beslutar dig för att bli allvarligt sinnad liksom den unge profeten Mormon. (Se Mormon 1:15.) Du fortsätter att acceptera att Gud verkligen måste bli allt för dig för att du ska övervinna svagheter i tanke, ord och handling.

Studier och förståelse

Dessa skriftställen och uttalanden från kyrkans ledare kan hjälpa dig att avsluta steg 6. Använd dessa skriftställen och frågor för begrundan, studier och skrivande.

Avstå från alla dina synder

”Konungen sade ... vad skall jag göra för att bliva född av Gud och få denna onde ande utdriven ur mitt bröst samt erhålla hans Ande, på det jag må bliva fylld med glädje ... jag vill uppgiva allt jag äger ... för att kunna erhålla denna stora glädje ...

Konungen böjde sig ned på sina knän för Herren, ja, han lade sig framstupa på marken och ropade högt och sade:

’O Gud! ... jag vill avstå från alla mina synder, på det jag må känna dig och bliva upprest från de döda samt bliva frälst på den yttersta dagen.” (Alma 22:15, 17–18)

- *Läs noggrant igenom Alma 22:15, 17–18 på nytt. Vilka hinder — däribland attityder och känslor — hindrar dig från att ge upp "alla [dina] synder" och mera fullständigt ta emot Herrens Ande?*

Lär dig ödmjukhet

"Om människorna komma till mig, så vill jag visa dem deras svaghet. Jag giver människorna svaghet, så att de må bliva ödmjuka, och min nåd är tillräcklig för alla människor, om de ödmjuka sig för mig, ty om de ödmjuka sig för mig och hava tro på mig, vill jag göra det svaga starkt för dem." (Ether 12:27)

- *Eftersom vi är jordiska varelser och ofullkomliga är vi alla underkastade många svagheter. I denna vers förklarar Herren att hans syfte med att låta oss uppleva jordelivet och att utsättas för sådana svagheter är att hjälpa oss bli ödmjuka. Lägg dock märke till att vi väljer att ödmjuka oss själva. Hur ingår steg 6 i denna ödmjukelseprocess?*

- *Skriv upp några av dina karaktärsfel och bredvid dem de starka sidor som de kan bli om du kommer till Kristus.*

Delta i kyrkans samvaro

"Därför böjer jag mina knän för Fadern,

han från vilken allt vad Fader heter i himlen och på jorden har sitt namn.

Jag ber att han i sin härlighets rikedom skall ge kraft och styrka åt er inre människa genom sin Ande,

och att Kristus genom tron skall bo i era hjärtan och ni skall bli rotade och grundade i kärlek.

Ni skall då tillsammans med alla de heliga kunna förstå bredden och längden och höjden och djupet

och lära känna Kristi kärlek, som går långt utöver vad någon kan förstå. Så skall ni bli helt uppfyllda av all Guds fullhet." (Ef 3:14–19)

- *När du tar på dig Kristi namn och får kraft av hans Ande börjar du identifiera dig med de heliga — bröder och systrar som blivit döpta och har inträtt i hans familj på jorden. (Se Mosiah 5:7.) Allteftersom du har lärt känna dina medsyskon i kyrkan bättre, hur har du blivit mer villig att delta mer aktivt i samvaron i prästadömet, Hjälpföreningen och Söndagsskolan?*

Återlösning

”Den naturliga människan är fiende till Gud och har varit ända ifrån Adams fall samt skall så förbliva i all evighet, såvida hon icke giver efter för den Helige Andens maning och avkläder sig den naturliga människan och bliver en helig genom Herrens, Kristi, försoning.” (Mosiah 3:19)

- *Många av oss blir heliga endast till namnet vid dopet och kämpar resten av vårt liv med att ”avkläda sig den naturliga människan” och utveckla de egenskaper som beskrivs i denna vers. Hur har denna kamp förberett dig att acceptera att det endast är genom Kristi försoning — genom att bli ett med Jesus Kristus och med Fadern — som du kan uppleva återlösning?*

Komma till Kristus

”Oavsett vad svårigheterna beror på eller vad du börjar med för att få lindring — genom en utbildad terapeut, läkare, prästadömsledare, vän, intresserad förälder eller god vän — hur du än börjar, kommer dessa lösningar aldrig att ge ett fullständigt svar. Den slutliga läkedomen kommer genom tro på Jesus Kristus och hans lärdomar, med ett förkrossat hjärta och en bedrövad ande samt lydnad till hans bud.” (Se Richard G Scott, *Nordstjärnan,* jul 1994, s 9)

- *Äldste Richard G Scott i de tolvs kvorum lärde att ingen grad av stöd eller samvaro — inte ens i stödgrupper eller församlingar i kyrkan — åstadkommer din frälsning. Andra människor kan stödja och välsigna dig på din färd, men slutligen måste du själv komma till Kristus. Skriv om hur din färd mot återhämtning började.*

- *Vem var det som fick in dig på omvändelsens och återhämtningens stig? Hur har deras exempel pekat ut Frälsaren för dig?*

- *Vad har du lärt dig om Frälsaren som har hjälpt eller påverkat din önskan eller förmåga att förändra ditt beteende?*

Tålamod med processen

”Se, I ären små barn och I kunnen ännu icke tåla allt. I måsten tillväxa i nåden och i kunskapen om sanningen.

Frukten icke, små barn, ty I ären mina, och jag har övervunnit världen …

och ingen av dem som min Fader givit mig skall gå förlorad.” (L&F 50:40–42)

- *Ibland blir vi otåliga eller nedslagna över att återhämtningen är en pågående process. Dessa verser visar att Frälsaren och vår himmelske Fader har tålamod med oss som om vi var ”små barn”. Tillämpa dessa verser på dig själv genom att skriva ner dem som om de var riktade till dig personligen.*

- *Hur kan löftena i detta skriftställe stärka dig då du blir nedslagen?*

Hjälp från Herren

”Och nu, mina älskade bröder, vill jag spörja eder, om allt är gjort genom att I haven beträtt den raka och smala stigen? Se, jag säger eder: Ingalunda! Ty I skullen icke hava hunnit så pass långt, om det icke hade skett genom Kristi ord med orubbad tro på honom och fullkomlig förtröstan på hans förtjänst, som är mäktig att frälsa.

Därför måsten I sträva framåt med ståndaktighet i Kristus och hava ett fullkomligt klart hopp samt kärlek till Gud och alla människor. Om I så sträven framåt och glädjen eder i Kristi ord samt uthärden intill änden, se, så säger Fadern: I skolen hava evigt liv.” (2 Nephi 31:19–20)

- *Begrunda och skriv om hur Herren hjälper dig fram på den raka och smala stigen. Hur gör din växande kärlek till Gud och andra att du kommer ut ur missbruk, får hjälp att hålla fast vid avhållsamhet och återställas till ett hopp om evigt liv?*

ANTECKNINGAR

ÖDMJUKHET

NYCKELPRINCIP: Be ödmjukt din himmelske Fader att ta bort dina brister.

Alla steg kräver ödmjukhet, men steg 7 är mest rakt på sak: ”Be ödmjukt din himmelske Fader att ta bort dina brister.” Det ödmjuka hjärta vi utvecklade i steg 6 fick oss att böja knä i steg 7 för att be Herren om att avlägsna våra brister. När vi nått fram till denna punkt var vi redo att be utan annan motivation än vår önskan att bli ett i hjärta och sinne med vår himmelske Fader och Herren Jesus Kristus Vi var inte längre nöjda med en förändring av vanor eller inte ens med en förändring av vår livsstil. Vi var slutligen redo att låta Gud förändra oss helt och hållet.

Steg 7 representerade för var och en av oss en sådan total underkastelse till Frälsaren att många av oss inte kunde låta bli att ropa i sitt hjärta, som Alma gjorde: ”O, Jesus, du Guds Son, förbarma dig över mig.” (Alma 36:18) Äkta ånger fyllde vårt hjärta, inte bara för att vi hade lidit eller fått andra att lida, utan också därför att vi även i vår återhämtning kände sorg över att vi fortfarande inte kunde avlägsna våra egna brister.

Efter att ha fått förnimma en del av Guds kärlek ville vi överge alla våra synder, även all benägenhet att synda, så att vi skulle känna honom bättre. Slutligen, frivilligt och av allt vårt hjärta, överlämnade vi hela vår själ till Gud och bad honom att förlåta oss och göra om oss till hans avbild. Vi hade slutligen kommit till insikt om att inget annat namn, inget annat sätt eller medel, kan ge oss fullständig förlåtelse för våra synder. Vi höll inte tillbaka någonting när vi vädjade till Fadern att han, i sin oändliga barmhärtighet, skulle förlåta oss för allt vårt högmod, våra överträdelser och brister. Vi bad att han skulle bevilja oss sin nåd, att vi genom honom skulle kunna hålla fast vid detta nya sätt att leva.

Herren påbörjade inte en sådan genomgripande förändring av hela vår karaktär förrän vi tillät honom att göra det. Steg 7 var vårt beslut. Vi var tvungna att ödmjuka oss medvetet. Vi behövde överge varje uns av självtillräcklig stolthet och erkänna att våra försök att frälsa oss själva hade varit otillräckliga. Vi behövde känna och leva efter den sanning som kung Benjamin lärde — att vi alla är tiggare inför Gud och att vi inte har något hopp om frälsning genom våra egna ansträngningar, utan endast genom Jesu Kristi nåd och barmhärtighet. (Se Mosiah 2:21; 4:19–20.)

Steg 7 markerade för var och en av oss det ögonblick då vi slutligen utan förbehåll hängav oss åt den eviga sanning som lärdes ut i Mosiah 16:4: ”Så gick hela människosläktet förlorat, och se, det skulle hava gått för evigt förlorat, om icke Gud hade återlöst sitt folk från deras förlorade och fallna tillstånd.” Vår erfarenhet lärde oss att när vi tog steg 7 var vi inte ursäktade från det arbete som vi hade att utföra. Vi behövde fortfarande vara tålmodiga och ”sträva framåt med ståndaktighet i Kristus”. (2 Nephi 31:20)

Vi hade inte blivit helt befriade från önskan att synda. Vi behövde lära oss att acceptera livet på Guds villkor och vänta på hans avsikter och val av tidpunkt — även när det gällde avlägsnande av våra brister. När vi tog steg 7 lärde vi oss att leva med samma ödmjukhet och tålamod inför Gud som Alma och hans bröder visade då deras bördor blev lättade men inte borttagna: ”De underkastade sig glada och med tålamod allt vad Herren ville.” (Mosiah 24:15) Vi övergav slutligen tanken att vi kunde fullkomliggöra oss själva, och vi accepterade sanningen att Gud vill att vi ska övervinna våra svagheter i detta liv genom att komma till Kristus och bli fullkomnade i honom. Vi fann att genom hans nåd gjorde han det möjligt för oss att förneka oss all ogudaktighet och förstå att frälsning inte kommer av vår egen kraft utan genom hans kraft. (Se Moroni 10:32.)

Varje steg kommer dock med en förmaning och steg 7 är inget undantag. Vi som har omfattat dessa principer måste varna dig för att du inte kan förvänta dig att ta detta steg utan offer — och det med rätta. I Läran och förbunden 59:8 befaller Herren: ”Du skall offra ett offer i rättfärdighet åt Herren, din Gud, ja, ett förkrossat hjärta och en bedrövad ande.” Detta offer är själva kärnan i steg 7. Även när du känner smärtan i din egen pånyttfödelse, minns då att hans lidande, inte ditt, utgör garanten för din återlösning från synden. Ditt offer är bara en ödmjuk påminnelse om hans ”stora och sista offer” för din skull. (Alma 34:14)

När du lägger allt i Guds händer har du slutligen gjort allt du kan för att få hans omisskännliga vittnesbörd om att dina synder är förlåtna, att ditt förflutna verkligen hör det förgångna till. Liksom människorna som omvändes i Mormons bok kan du vittna om att du

har ”fått del av den kraft och gudomliga Ande, som [finns] i Jesus Kristus”. (3 Nephi 7:21) Tillsammans med Alma kan du utropa: ”Jag [kände] icke längre mina kval, ja, jag blev icke mera sönderriven av minnet om mina synder. O, vilken glädje! Vilket underbart ljus jag såg! Ja, min själ var fylld med glädje, lika stor som min pina varit.” (Alma 36:19–20)

Åtgärder

Sök Frälsarens försonings kraft för att bli handlingskraftig i ditt personliga liv genom begrundan av sakramentsbönerna.

Ett effektivt sätt för begrundan är att tänka på en vers eller en mening i skrifterna, då du ber för att förstå dess betydelse och tillämpning i ditt eget liv. Eftersom var och en av oss ingår det förbund som upprepas i sakramentsbönerna kan du begrunda dem.

Enligt profeternas inbjudan att tillämpa skrifterna i ditt liv vill du kanske läsa Moroni 4:3 och 5:2 och ödmjukt begrunda dessa heliga ord på ett personligt sätt: Till exempel: ”O Gud, du evige Fader, [jag] beder dig i din Sons, Jesu Kristi namn, att välsigna och helga detta bröd för [min själ då jag] äter därav ... samt hålla de bud han givit [mig], så att [jag] alltid må hava hans Ande hos [mig]”.

Be ödmjukt att Gud ska hjälpa dig med det du inte klarar av själv.

Genom att ha en enkel bön i hjärtat, till exempel ”Herre, vad vill du att jag ska göra?” eller ”Din vilja ske”, blir du ständigt påmind om ditt totala beroende av Herren. Guds kärlek, din kärlek till honom och hans kärlek till dig, bidrar till att du kan bilda en relation som du kan hänge dig åt utan reservationer. Du sökte denna kärlek alla de år du var fast i missbruk. I steg 7 finner du ett sätt att uppnå frid genom att ingå i ”Herrens vila”. (Moroni 7:3; se också Alma 58:11; Ezra Taft Benson, ”Jesus Kristus — Gåvor och förväntningar”, *Nordstjärnan,* feb 1977, s 56.)

Studier och förståelse

Dessa skriftställen och uttalanden från kyrkans ledare kan hjälpa dig att avsluta steg 7. Använd dessa skriftställen och frågor för begrundan, studier och skrivande. Var ärlig och konkret när du skriver.

Välj att vara ödmjuk

”Och som jag sade till eder, att emedan I voren tvungna att ödmjuka eder, voren I välsignade, tron I icke då, att de som i sanning ödmjuka sig för ordets skull äro ännu mera välsignade?” (Alma 32:14)

- *De flesta av oss kommer till stödmöten i desperation, drivna av konsekvenserna av vårt missbruk. Vi var tvingade att vara ödmjuka. Men den ödmjukhet som beskrivs i steg 7 har en annan grund. Den är frivillig. Den är följden av ditt eget val att ödmjuka dig. Hur har dina känslor av ödmjukhet förändrats sedan du påbörjade återhämtningen?*

Fylld med glädje

”De hade sett sig i sitt eget sinnliga tillstånd vara ringare än jordens stoft. De ropade alla högt som med en röst och sade: ’O, varkunna dig och tillämpa Kristi försonande blod på det vi må få förlåtelse för våra synder och våra hjärtan måtte bliva renade, ty vi tro på Jesus Kristus, Guds Son, som skapade himmelen, jorden och allting och som skall komma ned till människobarnen.’

När de hade talat dessa ord, kom Herrens Ande över dem, och de blevo fyllda med glädje, emedan de fått förlåtelse för sina synder och samvetsfrid förmedelst sin stora tro på Jesus Kristus, vilken enligt vad konung Benjamin hade sagt dem skulle komma.” (Mosiah 4:2–3)

- *Konung Benjamins folk uppsände det slags bön som vi uppsänder när vi tar steg 7. De kände frid och glädje när Herrens Ande kom över dem och förlät dem deras synder. Fundera över hur du har upplevt dessa känslor. Skriv om hur det skulle vara att låta dessa känslor bli ditt sätt att leva.*

Tro på Gud

"Tron på Gud, tron att han är till och att han skapat allting, både i himmelen och på jorden, tron att han har all visdom och all makt både i himmelen och på jorden och tron att människan icke förstår allt vad Herren kan förstå!

Tron vidare att I måsten ångra edra synder och övergiva dem och ödmjuka eder för Gud! Bedjen honom med uppriktigt hjärta om förlåtelse! Om I nu tron allt detta, sen till att I gören det!

Åter säger jag eder, såsom jag förr har sagt, att alldenstund I haven fått kunskap om Guds härlighet, eller om I haven erfarit hans godhet eller smakat hans kärlek samt haven fått förlåtelse för edra synder, vilket giver eder så stor glädje i edra själar, så önskar jag, att I viljen komma ihåg och alltid minnas Guds stora härlighet och eder egen ringhet samt hans godhet och långmodighet emot eder, ovärdiga skapade varelser och att likaledes böja eder djupt i ödmjukhet åkallande Herrens namn dagligen, ståndaktiga i tron på det som skall komma, varom ängelns mun talat …

Om I gören detta, skolen I alltid vara glada och fyllas med Guds kärlek och alltid hava edra synders förlåtelse och skolen tillväxa i kunskap om hans härlighet, som skapat eder, eller i kunskapen om det som är rättvist och sant." (Mosiah 4:9–12)

- *Skriv med bönens hjälp en lista över det som konung Benjamin sade att vi måste göra.*

- *Vilka löften var förbundna med att följa konung Benjamins undervisning? (Se sista versen.)*

- *Hur skulle ditt liv påverkas om du tog emot dessa löften?*

Lyda lagen och befallningarna

”Ty för detta ändamål blev lagen given, varför den är död för oss, och vi äro levandegjorda i Kristus förmedelst vår tro, men vi hålla lagen för budens skull.” (2 Nephi 25:25)

- *Vi är ”levandegjorda i Kristus förmedelst vår tro” på honom. Vad innebär det att lagen är död för oss? Varför fortsätter vi att hålla lagen eller lyda buden?*

- *Vad känner du nu inför att hålla lagen?*

- *Varför är lydnad mot buden ett uttryck för din kärlek till Gud?*

Guds kärlek

”När vi sätter Gud främst kommer allt annat att falla på plats eller också försvinna från vårt liv. Vår kärlek till Herren avgör var vi placerar vår tillgivenhet, hur vi använder vår tid, de intressen vi ägnar oss åt och hur vi prioriterar.” (Ezra Taft Benson, *Nordstjärnan*, jul 1988, s 3)

- *Genom att ha lärt känna Guds barmhärtighet och godhet så långt har du troligen börjat känna Guds kärlek — kärlek till honom och kärlek från honom. Reflektera över och skriv om hur din kärlek har vuxit av att arbeta igenom stegen.*

- *På vilket sätt är steg 7 din största kärlekshandling så långt?*

Ta på dig Kristi namn

”Var och en som gör detta, skall bliva funnen vid Guds högra sida, ty han känner igen det namn efter vilket han är kallad, ty han skall kallas efter Kristi namn.” (Mosiah 5:9)

- *De flesta av oss tänker att vi tar på oss Kristi namn i samband med dopet och sakramentet, vilket är rätt. Fundera ett ögonblick över vad det kan innebära att kallas efter Kristi namn och att ha samma rykte som honom.*

- *Vad behöver du göra för att bli funnen vid Guds högra sida? Vad ingår du förbund att göra när du döps och tar sakramentet?*

- *Skriv om de känslor du upplever när du tänker på hans villighet att ge dig sitt namn eller rykte i utbyte mot alla dina brister.*

Överge dina svagheter

”En religion som inte fordrar att allt skall uppoffras har aldrig kraft till att frambringa den tro som är nödvändig för erhållande av liv och salighet.” (Joseph Smith, *Lectures on Faith* [1985], s 69)

- *En del som läser dessa ord tänker att ”allt” betyder ägodelar. Hur har du genom att överlämna alla dina svagheter till Herren fått större förståelse för vad det innebär att offra allting?*

ANTECKNINGAR

SÖKA FÖRLÅTELSE

NYCKELPRINCIP: Gör en lista över alla de personer du skadat och var villig att gottgöra dem.

Före vår återhämtning var våra av missbruk fyllda livsstilar som en tornado full av destruktiv energi som skar sönder våra relationer och lämnade mycken ödeläggelse bakom sig. Steg 8 var ett tillfälle att göra upp en plan för att rensa upp bland vrakspillrorna och bygga upp allt som gick att rädda. När vi kände den helande kraften i Frälsarens barmhärtighet då vi arbetade på steg 7, kände vi oss angelägna om att nå ut till andra och hela brutna relationer. Vi lärde oss emellertid att ett impulsivt framstormande för att göra bot och bättring utan att ta sig tid för bön och kanske inhämta råd från en betrodd rådgivare, till exempel biskopen eller annan prästadömsledare, kunde vara lika skadligt som att inte göra bättring. Steg 8 utgjorde en försäkran om att inte skada andra då vi började kontakta dem i steg 9.

Innan vi kunde återbygga relationer behövde vi identifiera de relationer som var skadade. Vi började skriva upp namnen på personer som vi hade skadat, men många av oss upptäckte att vi inte kunde skriva upp namnen på dessa personer utan att tänka på personer som skadat oss och distraheras av bittra känslor. Vi avlade en uppriktig bekännelse för Herren om våra negativa känslor. Han visade oss att vi ställdes inför samma beslut som mannen i liknelsen som, efter att ha fått förlåtelse för alla sina skulder, behövde förlåta andra. Vi kunde nästan höra Herren säga till oss: ”Hela skulden efterskänkte jag dig, därför att du bad mig. Borde inte du också ha förbarmat dig över din medtjänare, liksom jag förbarmade mig över dig?” (Matt 18:32–33)

Om du upptäcker att du ställs inför dessa problem kan du behöva göra det som många av oss har gjort. Innan du gör upp en lista över de personer som du behöver söka förlåtelse ifrån, skriver du upp de personer som du behöver förlåta. Bli inte förvånad om en del namn finns med på båda listorna. Människor snärjs ofta in i fruktansvärda kretslopp av ömsesidig kränkning av varandra. För att bryta dessa kretslopp av ömsesidigt förakt måste någon vara villig att förlåta.

För att inleda denna förlåtelsens process fann vi än en gång att skrivandet var ett ovärderligt verktyg. Bredvid namnen på de personer som vi behövde förlåta så skrev vi upp hur vi ursprungligen kände oss när smärtsamma händelser inträffade och vad vi fortfarande var frestade att känna. Listan hjälpte oss att vara konkreta i våra böner när vi uttryckte alla våra ouppklarade känslor för Fadern. Vi vädjade om Kristi nåd och hjälp att nå ut till andra med samma barmhärtighet som han ger oss. Om vi fann personer på våra listor som vi hade speciellt svårt att förlåta antog vi Frälsarens råd att be för deras välfärd, och be om alla de välsignelser för dem som vi själva skulle vilja ha. (Se Matt 5:44.)

När vi bad om hjälp att förlåta andra — även om det först kändes oärligt — blev vi slutligen välsignade med en förunderlig känsla av omtanke. Till och med i extrema situationer fick de personer som gick tillväga på detta sätt förmåga att förlåta långt utöver sin egen förmåga. En syster tillbringade flera veckor med att skriva om sin barndom och att be för sin missbrukande far. Hon vittnar med glädje om att Frälsaren har befriat henne från hennes negativa, smärtsamma känslor inför sin far. När vi gjorde en liknande ansträngning lärde vi oss att vi genom att göra en inventering över det vi känner oss förbittrade över och lägga fram det inför Frälsaren, upphörde vi slutligen med att vara offer för det som skadar oss. När vi ärligt försökte släppa taget om de oförrätter som riktades mot oss, fann vi att vi kunde färdigställa vår lista över dem som vi hoppades skulle förlåta oss.

När du når fram till denna punkt och påbörjar din lista bör du be om vägledning från Herren. Dessa riktlinjer kan vara till hjälp. Fråga dig själv: ”Finns det någon i mitt liv, i det förflutna eller i nuet, som jag känner mig generad, obekväm eller skamsen inför?” Skriv ner deras namn och motstå frestelsen att rättfärdiga dina känslor eller ursäkta dina negativa handlingar mot dem. Ta naturligtvis med dem du hade för avsikt att såra, och dessutom dem som du inte hade för avsikt att såra. Ta med dem som har gått bort och dem som du inte har en aning om hur du ska kontakta. Du kommer att ta itu med dessa speciella fall när du tar steg 9. Just nu, när du arbetar igenom steg 8, räcker det att du inriktar dig på din villighet att vara noggrann och konsekvent i din ärlighet.

Var grundlig och sök efter det som du försummade att göra eller sådant som du lämnade ogjort och som skadade andra. Bortse inte från småsaker. Fundera ärligt över den skada som du orsakade andra då du hängav dig åt ditt missbruk, även om du inte var aggressiv mot dem. Erkänn den skada du utsatte nära och kära och vänner för genom att vara oansvarig, retlig, kritisk, otålig och ohederlig. Sök efter allting, stort som smått, som bidrog till en annan människas bördor eller som gjorde en annan person ledsen eller bekymrad. Sök efter lögner som du uttalade eller löften som du bröt och sätt varpå du manipulerade eller utnyttjade andra. Skriv upp var och en som påverkades. Kanske kan inventeringen i steg 4 vara till god hjälp i denna process.

Slutligen, när du skrivit upp alla som du sårat, skriv upp ytterligare ett namn på listan — ditt eget. När du hängav dig åt ditt missbruk skadade du inte bara andra utan också dig själv.

Kom ihåg när du arbetar med detta att steg 8 inte är en övning i att skuldbelasta någon — vare sig dig själv eller personerna på listan. Frälsaren lyfter skuldens och skammens bördor då du tar ytterligare en ärlig blick på problemen i dina relationer och din del i dem. Genom att vara villig att bättra dig har du nytta av den frid som kommer av vetskapen om att vår himmelske Fader är nöjd med dina ansträngningar. Detta steg hjälper dig att göra det som gör det möjligt för Frälsaren att befria dig från ditt förflutna. Din villighet gör dig redo att ta steg 9.

Åtgärder

Förlåt dig själv och andra. Gör upp en lista över människor som du kan ha sårat eller skadat

I steg 8 inleder du ett förunderligt äventyr då du relaterar till dig själv med ett nytt hjärta, till andra och till livet. Du är redo att bidra med frid till världen istället för stridigheter och negativa känslor. Du är villig att sluta döma andra på ett orättfärdigt sätt och att avstå från att göra en inventering över andras människors liv och felsteg. Du är redo att sluta förminska betydelsen av ditt eget beteende eller urskulda dig. Du är villig att göra ännu en grundlig inventering — denna gång över dem som du har skadat.

Även om det kan kännas skrämmande att tänka på det, kan du bli villig att träffa människorna på din lista när tillfälle uppstår. Du kan förbereda dig för att göra allt du kan för att gottgöra dem. Du kan leva av tro på Herren, inte i rädsla över vad andra kan göra. Du kan i steg 8 bli villig att leva ett liv väglett av principer i stället för skam eller rädsla.

Sök kärlekens gåva och be för andra

I tusentals år har människan försökt läsa Paulus stora tal om kärlek och försökt att anpassa sitt liv efter det. Många har kämpat med att uppnå kärlek och har ofta fallit och kommit förfärligt till korta när de gjort detta.

Profeten Mormons skrifter tydliggör vad kärlek är och hur man uppnår den. Han definierade kärlek som ”Kristi rena kärlek” och lärde att Fadern ger den till dem som ”bedjen till Fadern av allt hjärta” och till ”alla som äro hans Sons, Jesu Kristi, sanna efterföljare”. (Moroni 7:47–48)

Kärlek är en gåva vi får när vi lär oss att följa Jesus Kristus och när vi älskar honom av allt hjärta, själ och sinne. Fyllda med denna rena kärlek från honom och till honom finner vi att vi kan älska andra såsom han har älskat oss. Vi kan förlåta andra människor för deras felsteg och rätta till våra egna misstag.

När vi förbereder oss för att göra bot och bättring har många av oss funnit följande övning vara till hjälp. Tänk på någon som du har haft negativa känslor inför. Knäböj och be för honom eller henne varje dag i två veckor. För en uppteckning över hur dina tankar och känslor för denna person förändras. (Se Matt 22:37–38; 1 Kor 13; 1 Joh 4:19; Moroni 7:44–48.)

Studier och förståelse

Dessa skriftställen och uttalanden från kyrkans ledare kan hjälpa dig då du tar steg 8. Använd dessa skriftställen och frågor för begrundan, studier och skrivande.

Kristi fridsamma efterföljare

”Därför skulle jag vilja tala till eder, som äro i kyrkan, vilka äro Kristi fridsamma efterföljare och som hava erhållit ett fullkomligt hopp, medelst vilket I kunnen ingå i Herrens vila nu och allt framgent, ända till dess I skolen vila hos honom i himmelen.

Nu, mina bröder, dömer jag så om eder på grund av eder fridsamma samvaro med människorna.” (Moroni 7:3–4)

- *Under de första sju stegen påbörjade du processen att bli en fridsam efterföljare till Kristus. Då du har frid med Herren är du bättre förberedd att uppleva frid med andra. Vilka andra steg behöver*

du vidta för att ha en fridfull relation till andra människor i ditt liv?

- *Skriv om det kloka i att ta stegen i ordningsföljd.*

Herrens fullkomliga kärlek

”Rädsla finns inte i kärleken, utan den fullkomliga kärleken driver ut rädslan. Rädslan hör ju samman med straff, och den som är rädd är inte fullkomnad i kärleken.

Vi älskar [Gud] därför att han först har älskat oss.” (1 Joh 4:18–19)

- *Tanken på att göra bot och bättring kan vara skrämmande om du är inriktad på att det ska ske på ett fullkomligt sätt. Hur kan tillit till Herrens fullkomliga kärlek till dig och till den person som du söker förlåtelse ifrån stärka dig i din beslutsamhet till gottgörelse när så är möjligt?*

Att nå ut till andra

”Döm inte, och ni skall inte bli dömda. Fördöm inte, och ni skall inte bli fördömda. Förlåt, och ni skall bli förlåtna.

Ge, och ni skall få. Ett gott mått, packat, skakat och rågat skall Gud ge er i famnen. Ty med det mått som ni mäter med skall det mätas upp åt er.” (Luk 6:37–38)

- *Även om du kanske är rädd för att en del kommer att förkasta dina försök att sluta fred med dem så låt inte denna rädsla hindra dig från att sätta dem på din lista och förbereda dig för att nå ut till dem. Välsignelserna är långt större än smärtan. Studera dessa verser och skriv om välsignelserna av att bli villig att göra bot och bättring.*

”Ju närmare vi komma vår himmelske Fader, desto mera äro vi benägna att se med medlidande på själar, som hålla på att gå mot sin undergång. Vi känna

det som om vi önska taga dem upp på våra axlar och kasta deras synder bakom vår rygg … Om ni vill att Gud skall visa barmhärtighet mot eder, så visa barmhärtighet mot varandra." (*Profeten Joseph Smiths lärdomar,* s 206–207)

- *Utan Jesus Kristus är vi alla förgängliga, ofullkomliga själar. Hur är det till hjälp för dig att veta att då du tar steg 8 så är du en förgänglig själ som förbereder dig för att gottgöra en annan förgänglig själ?*

Att förlåta och be om förlåtelse

"Då gick Petrus fram och frågade Jesus: 'Herre, hur många gånger skall min broder försynda sig mot mig och få min förlåtelse? …'

Jesus sade till honom: 'Jag säger dig: Inte sju gånger utan sjuttio gånger sju.' " (Matt 18:21–22)

- *Att förlåta och be om förlåtelse för ett enstaka felsteg är lättare än att förlåta eller be om förlåtelse för långvariga situationer fyllda med många kränkningar. Fundera över relationer, tidigare eller nuvarande, där en mångfald kränkningar har ägt rum som behöver förlåtas. Hur kan du få kraft att förlåta och söka förlåtelse?*

- *På vad sätt är Jesus Kristus det största exemplet på förmågan att förlåta? Beakta hans villighet att hjälpa dig förlåta andra.*

"Därför säger jag eder, att I skolen förlåta varandra, ty den som icke förlåter sin broder hans försyndelser är fördömd inför Herren, ty en större synd vilar på honom.

Jag, Herren, förlåter vem jag vill, men av eder fordras det, att I skolen förlåta alla människor." (L&F 64:9–10)

- *Jesus lärde att det är en större synd att inte förlåta andra än den ursprungliga överträdelsen eller kränkningen. Varför är vägran att förlåta sig själv eller någon annan likvärdigt med att förneka Frälsarens försoning för synd?*

- *På vilket sätt skadar det dig fysiskt, känslomässigt och andligt att hysa agg och bitterhet?*

Att bryta bitterhetens och hatets kretslopp

”Intet kan komma folk att överge sina synder bättre än att taga dem vid handen och vaka över dem med ömhet. När folk visar mig den minsta kärlek och ömhet, o vilken makt har det då icke över mitt sinne, medan det motsatta har en tendens till att framkalla hårda känslor och undertrycka och hämma det mänskliga sinnet.” (*Profeten Joseph Smiths lärdomar*, s 206)

- *Profeten Joseph Smith beskrev hur vänlighet kan leda till omvändelse och förlåtelse. Begrunda och skriv om din villighet att bryta kretsloppet av bitterhet och hat.*

- *Tänk på människor som har visat vänlighet och kärlek mot dig. Hur har deras handlingar inspirerat eller motiverat dig att handla annorlunda?*

- *Fundera över de relationer som varit svåra i ditt liv. Hur kan de förändras genom att du sträcker dig ut till andra människor med kärlek och vänlighet?*

ANTECKNINGAR

ÅTERSTÄLLELSE OCH FÖRLIKNING

NYCKELPRINCIP: Gottgör direkt, när så är möjligt, alla de personer du har skadat.

När vi gick vidare till steg 9 var vi redo att söka förlåtelse. Liksom Mosiahs botfärdiga söner som gick ut och ”strävade med iver att gottgöra de skador de tillfogat kyrkan” (Mosiah 27:35), ville vi gottgöra det vi gjort fel. Men ändå, när vi ställdes inför steg 9, visste vi att vi inte kunde förverkliga våra önskningar om inte Gud välsignade oss med sin Ande. Vi behövde mod, urskillningsförmåga, lyhördhet, klokhet och att handla i rätt tid. Detta var inte egenskaper som de flesta av oss var i besittning av vid denna tidpunkt. Vi insåg att steg 9 ännu en gång skulle pröva vår villighet att ödmjuka oss och söka hjälp och nåd från Herren.

På grundval av de erfarenheter vi gjort i denna uppfordrande process ger vi några förslag. Det är mycket viktigt att du inte är impulsiv eller vårdslös då du försöker gottgöra dina felsteg. Det är lika viktigt att du inte skjuter upp gottgörelsen. Många av dem som återhämtar sig har fått återfall då de har låtit rädsla hindra dem från att utföra steg 9. Be om Herrens vägledning och rådgör med en betrodd rådgivare för att få hjälp att undvika dessa fallgropar.

Ibland kan du frestas att undvika kontakt med någon på din lista. Men vi rekommenderar att du motstår denna frestelse, såvida inte, naturligtvis, en laglig restriktion hindrar dig från att träffa någon. En anda av ödmjukhet och en känsla av ärlighet kan reparera skadade relationer då du gör rimliga ansträngningar till personlig kontakt. Låt dessa personer veta att du träffar dem för att gottgöra det du gjort. Respektera deras önskningar om de antyder att de helst inte vill diskutera saken. Om de ger dig chans att be om ursäkt var då kortfattad och konkret om den situation du kommer ihåg. Detaljer är inte nödvändiga. Syftet är inte att förklara eller återge din syn på saken. Syftet är att erkänna de felsteg du har begått, framföra en ursäkt och gottgöra när så är möjligt. Argumentera inte med dem och kritisera dem inte, även om de inte reagerar positivt eller tillmötesgående. Närma dig varje person i en anda av ödmjukhet och erbjud förlikning, aldrig urskuldande.

Att be om förlåtelse för vissa handlingar kan vara särskilt prövande. Du kan till exempel behöva ta upp frågor som kan medföra rättsliga följder, till exempel oärlighet eller en allvarlig sexuell synd. Du kan bli frestad att överreagera eller ursäkta dig för att undvika gottgörelse. Du bör under bön söka kyrklig eller professionell rådgivning innan du vidtar någon åtgärd i dessa mycket allvarliga fall.

I andra fall kanske det inte finns något sätt för dig att direkt gottgöra det du gjort. Personen kan vara död, eller du kan kanske inte hitta platsen där han eller hon bor. I sådana fall kan du ändå indirekt utöva gottgörelse. Du kan skriva ett brev till personen där du uttrycker din ånger och önskan om förlikning, även om brevet inte kan levereras. Du kan överlämna en gåva till ett välgörande ändamål som personen tycker särskilt mycket om. Du kan finna någon som påminner dig om den personen och göra någonting som hjälper honom eller henne. Eller du kanske kan göra någonting för att hjälpa någon i familjen anonymt.

Det kan finnas tillfällen då det är smärtsamt eller till och med skadligt för personen som man försöker gottgöra att kontakta honom eller henne. Om du tror att så kan vara fallet så diskutera situationen med en betrodd rådgivare innan du fortsätter. Denna del av återhämtningen får aldrig leda till ytterligare skada för andra. Du kan också ibland ha orsakat skada som ligger bortom mänsklig förmåga att rätta till. Äldste Neal A Maxwell talade om denna realitet: ”Ibland är det emellertid inte möjligt att återställa i egentlig bemärkelse som till exempel när man orsakat förlusten av en annan persons tro eller dygd. I stället kan senare exempel på rättfärdighet utgöra en form av återställelse.” (*Nordstjärnan*, jan 1992, s 36) Från det ögonblick då du bestämmer dig för att anta dessa sanna principer som din nya livsstil, inleds din gottgörelse.

Efter att ha gottgjort de flesta av dina tidigare handlingar så finns det kanske fortfarande en eller två personer som du känner att du inte orkar med att träffa. Förtvivla inte. Många av oss har handskats med samma realitet. Vi rekommenderar att du uttrycker dina känslor för Herren i ärlig bön. Om du fortfarande känner stor rädsla eller vrede mot en enskild person bör du troligen uppskjuta mötet med honom eller henne. För att övervinna negativa känslor kan du be om kristuslik

kärlek för att kunna se personen som Herren ser honom eller henne. Du kan söka efter positiva anledningar till varför återställelse och förlikning är till hjälp. Om du gör detta och är tålmodig så kan och vill Herren — på sitt eget sätt och i sin egen tid — ge dig förmågan och de förunderliga möjligheterna till förlikning med var och en på din lista.

När du efter bästa förmåga har avslutat steg 9 har du slutligen gjort allt du kan för att komma i samklang med Herrens befallningar. Du har börjat uppleva ett nytt liv i hopp — inte på dig själv utan på Guds kärlek. Du har gått ned i ödmjukhetens djup och funnit att Herren väntade på att omfamna dig. Du har gjort allt du kan för att läka relationer och förlika dig med andra. Du har åtminstone delvis inträtt i hans vila, att förbli där har blivit din högsta önskan. Du lär dig att känna igen och blir bättre på att följa personlig uppenbarelse, vilket leder dig till att leva i harmoni med lärdomarna från forntida och nutida gudsprofeter. Även i dina svåraste stunder känner du en ny slags frid. Du har lärt dig att ta emot den välsignelse som Paulus beskrev med följande ord: ”Då skall Guds frid, som övergår allt förstånd, bevara era hjärtan och era tankar i Kristus Jesus.” (Fil 4:7)

Åtgärder

Älska andra, avstå från att döma andra, var villig att acceptera ett ämbete i kyrkan och att betala tionde och offergåvor.

Tidigare, om du var religiöst aktiv, kan du ha motiverats av rädsla för Guds straffdomar eller av rädsla för vad andra skulle tycka. Kanske agerade du utifrån en känsla av plikt. Idag inser du att tjänande är ett sätt att komma till Kristus. Det är ett sätt att uttrycka kärlek till Gud. Det uttrycker ett fortlöpande behov av hans kraft och tacksamhet för hans gudomliga hjälp. Fundera över om din aktivitet i kyrkan fortfarande är motiverad av rädsla eller plikt eller om den är en naturlig följd av din pånyttfödda tro på Kristus.

Finn sätt att tjäna varhelst du befinner dig. Bli värdig och tillgänglig för tjänande inom ett ämbete i kyrkan eller på andra sätt. När du betjänar dina bröder och systrar och undervisar dem genom ord och exempel så är du ett exempel för dem på hur han kan verka i vårt liv. (Se Matt 25:40; Joh 13:34–35; Joh 15:15; Mosiah 2:17.)

Var villig att göra vad som krävs för gottgörelse

När du tar steg 9 måste du undvika att bli modfälld om andra inte tar emot dina ursäkter så som du skulle vilja eller om de inte tror på att du verkligen har förändrats. Gottgörelse kan kräva tid och tålamod. Ge andra tid att inse att den här gången är det annorlunda. Den här gången utfärdar du inte tomma löften, du har för avsikt att helt återhämta dig från ditt missbruk och dina karaktärsfel. Slutligen kommer avhållsamhet och förändrat beteende att tala för sig själva.

Studier och förståelse

Följande skriftställen och uttalanden från kyrkans ledare kan hjälpa dig att avsluta steg 9. Använd dessa skriftställen och frågor för begrundan, studier och skrivande. Var ärlig och konkret när du skriver.

Utöva ett gott inflytande på andra

”Och nu säger Herrens Ande till mig: Befall dina barn att göra gott, så att de icke leda många människors hjärtan bort till undergång. Därför befaller jag dig, min son, såsom en som fruktar Gud, att avstå från dina missgärningar,

att vända dig till Herren av hela din själ, makt och förmåga, att icke förleda flera människors hjärtan att göra det som är ont utan hellre gå tillbaka till dem och erkänna dina fel och den orätt du gjort.” (Alma 39:12–13)

- *Något av den största skada som vi har åsamkat andra är då vi påverkade dem att själva utveckla missbruk. Skriv om de människor i ditt liv som du har påverkat på detta sätt.*

- *Var kan du finna mod att möta dessa människor, i enlighet med Almas lärdomar i dessa verser?*

Övertalning eller tvång

"Var och en, som vill komma, han komme och tage av livets vatten fritt, och den som icke vill komma, är icke nödsakad att komma, men på den yttersta dagen erhåller han efter sina gärningar." (Alma 42:27)

- *Trots att det finns många starka anledningar till att ta steg 9 får du aldrig snärjas in i rationaliseringar eller lögner om att du inte har något val. Återhämtningsprogrammet för missbrukare är ett program som byggs på övertalning, inte tvång. Skriv om huruvida du känner dig övertalad eller tvingad att ta steg 9. Vilka anledningar till att känna sig övertalad anges i denna vers?*

Förbered dig för att möta Gud

"Ja, jag önskar, att I skolen komma fram och icke längre förhärda edra hjärtan, ty se, nu är tiden och dagen för eder frälsning. Om I därför viljen omvända eder och icke förhärda edra hjärtan, skall den stora återlösningsplanen ögonblickligen träda i kraft för eder.

Ty se, detta liv är tiden, då människorna måste bereda sig att möta Gud, ja se, detta livets dag är dagen, på vilken människorna skola utföra sina arbeten." (Alma 34:31–32)

- *Vad mer uträttar du när ditt hjärta mjuknar och du gottgör det du har gjort?*

- *Hur ökar din villighet till gottgörelse när du inser att du också förbereder dig för att möta Gud?*

Aktivitet i kyrkan

”[Mosiahs söner] färdades igenom hela Zarahemlas land och ... strävade med iver att gottgöra de skador de tillfogat kyrkan. De bekände sina synder och förkunnade det som de hade sett samt förklarade profetiorna och skrifterna för alla som önskade höra dem.” (Mosiah 27:35)

- *På grund av missbruk har många människor slutat att gå i kyrkan. En del använder andras fel för att rättfärdiga sitt bristande engagemang. Skriv om din egen erfarenhet av aktivitet i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.*

- *Hur har du genom att komma närmare Frälsaren genom återhämtning också kommit närmare hans kyrka?*

- *Hur hjälper det din gottgörelse och återhämtning att du är aktiv i kyrkan?*

Villig gottgörelse

”Ni måste så långt det är möjligt gottgöra det som har stulits, förstörts eller besudlats. Villig gottgörelse är ett påtagligt bevis inför Herren att ni beslutat göra allt ni kan för att omvända er.” (Richard G Scott, *Nordstjärnan,* juli 1995, s 78.)

- *Skriv om på vad sätt steg 9 är ett bevis inte bara inför Herren utan också för dig själv och andra att du har bestämt dig för att leva ett liv i ödmjukhet och ärlighet.*

Ditt hjärtas avsikter

”Dock skall den, som omvänder sig och håller Herrens bud, få förlåtelse.” (L&F 1:32)

- *Under din gottgörelse kan det hända att du träffar människor som inte förlåter dig. Kanske de fortfarande har negativa känslor mot dig, eller också litar de inte på dina avsikter. Hur är det till hjälp för dig att veta att Herren förstår ditt hjärtas sanna avsikt och att han tar emot ditt erbjudande om omvändelse och gottgörelse, även om andra kanske inte gör det?*

Vad Frälsaren kan hjälpa dig med

”Människor kan inte förlåta sina egna synder. De kan inte rena sig själva från följderna av sina synder. Människor kan upphöra att synda, handla rätt i framtiden, och så långt är deras handlingar antagliga inför Herren och värda att beakta. Men vem skall reparera de skador de åsamkat sig själva och andra, som det verkar omöjligt för dem själva att gottgöra? Genom Jesu Kristi försoning skall de omvändas synder borttagas. Om de än är röda som scharlakan kan de bli vita som ull. Detta är det löfte ni fått.” (Joseph F Smith, *Evangeliets lära*, s 81)

- *När du går ut för att gottgöra dina handlingar, bli då inte nedslagen av tankar som: ”Detta är omöjligt! Det finns inget sätt som jag på ett lämpligt sätt kan kompensera det jag gjort mot den här personen!” Även om så är fallet så begrunda Jesu Kristi makt att gottgöra det som du inte kan gottgöra. Skriv om nödvändigheten av att förlita dig på att Jesus Kristus hjälper dig med det du inte kan göra själv.*

- *På vilka sätt kan du visa Herren att du litar på honom? Hur kan du stärka denna tillit?*

ANTECKNINGAR

DAGLIG ANSVARIGHET

NYCKELPRINCIP: Fortsätt att göra en självrannsakan och erkänn genast när du har fel.

När du kommit fram till steg 10 är du redo för ett nytt sätt att leva. De första nio stegen hjälpte dig att lära dig ett livsmönster utifrån andliga principer. Dessa principer blir nu den grundval som du bygger vidare på under resten av ditt liv.

Genom att ta de första nio stegen har du tillämpat principer inom evangeliet — tro på Herren Jesus Kristus och omvändelse. Du har bevittnat mirakulösa förändringar i ditt liv. Du har upplevt kärlek och tolerans, och du har utvecklat en önskan om frid. Begäret efter ditt missbruk har nästan helt försvunnit. När du frestas lägger du ofta märke till att du ryggar tillbaka för ditt missbruk istället för att känna begär efter det. Du känner ödmjukhet och vördnad inför vad vår himmelske Fader har gjort och som du inte kan göra ensam.

De slutliga tre stegen hjälper dig att uppehålla ditt nya andliga sätt att leva, följaktligen kallas de ofta för *bevarande steg.*

Självrannsakan under livets gång är inget nytt. I Mormons bok lärde Alma att det krävs ansträngning för att uppehålla en mäktig förändring i hjärtat. I vers efter vers lärde han att ärlig, bedjande självbedömning och omedelbar omvändelse måste utgöra en ständigt återkommande del av livet. (Se Alma 5:14–30.) För att behålla det du har vunnit måste du hålla dig i god andlig kondition. Du gör detta genom att ställa det slags djuplodande frågor som Alma ställde om våra känslor, tankar, motiv och beteende. Genom daglig utvärdering av dig själv undkommer du att halka in i förnekelse och självbelåtenhet.

Som du lärde dig i steg 4 och 5 måste din inventering täcka mer än ditt beteende för att ditt hjärta ska förvandlas. Du måste också utforska dina tankar och känslor. Denna princip är lika sann i steg 10. Fortsätt att vara uppmärksam på högmod i alla dess former, och lägg ödmjukt fram dina svagheter inför din himmelske Fader, som du lärde att göra i steg 6 till 7. Om du känner oro, självvömkan, förbittring, är köttsligt sinnad, eller är rädd på något sätt, vänd dig omedelbart till Fadern och låt honom ersätta dessa tankar med frid.

När du är uppmärksam på dina tankar och känslor kan du också upptäcka om du har kvar negativa uppfattningar. Be din Fader i himlen att ta bort dessa. När du tar steg 10 behöver du inte längre hemfalla åt urskuldande, bortförklaringar eller skylla på någonting eller någon. Ditt mål blir att bibehålla ett öppet hjärta och ett sinne fokuserat på det som Frälsaren lärde ut.

De flesta av oss följer steg 10 genom att göra en inventering varje dag. När du planerar din dag så undersök dina avsikter i bönens anda. Gör du för mycket eller för lite? Tar du hand om dina grundläggande andliga, känslomässiga och fysiska behov? Tjänar du andra?

Fråga dig själv dessa och andra frågor då du dagligen söker balans och harmoni. Allteftersom dagen fortskrider kan du snabbt mota bort negativa tankar eller känslor som hotar att få grepp över dig. Var särskilt alert inför gamla beteenden eller tankemönster i mycket stressande situationer.

En del ser denna typ av inventering som en rast i arbetet. Ta under denna rast några ögonblick till att tillämpa på din omedelbara situation varje princip som du har lärt dig genom att följa stegen. Du minns snart hur viktigt det är att förlita sig på Herren då du gör allt för att återhämta dig. Du kan säga till dig själv i ett krisartat ögonblick: ”Vilken karaktärsbrist hos mig framkallar detta? Vad har jag gjort för att bidra till problemet? Finns det någonting som jag kan säga eller göra, utan falska förevändningar, som leder till att både jag och den andra personen behåller vår värdighet? Herren har all makt. Jag är lugn och litar på honom.”

Om du har handlat illa mot någon så gottgör det så snabbt som möjligt. Gör dig av med högmodet och påminn dig själv om att ett ärligt ”jag hade fel” ofta är lika viktigt för läkandet av en relation som att säga ”jag älskar dig”.

Innan du går och lägger dig, utforska den dag som varit. Fråga dig själv om du fortfarande behöver rådgöra med Herren om negativa beteenden, tankar eller känslor. Förutom samråd med Herren kan du samtala med en rådgivare eller vän i programmet, någon som du kan lita på är objektiv om ditt tänkande.

Också i fortsättningen kommer du att göra misstag i umgänget med andra, men när du bestämmer dig för

att ta steg 10 så bestämmer du dig för att ta ansvar för misstagen. Om du utforskar dina tankar och handlingar varje dag och löser dem, kommer negativa tankar och känslor inte att nå den punkt då de hotar din avhållsamhet. Du behöver inte längre leva i isolering från Herren eller andra. Du får kraft och tro att möta svårigheter och att övervinna dem. Du kan glädja dig över dina framsteg och lita på att övning och tålamod garanterar din fortsatta återhämtning.

Åtgärder

Låt prästadömsintervjuer ingå i din noggranna självrannsakan. Fortsätt att stärka din relation till andra medlemmar i kyrkan

Vi kan alla minnas en tidpunkt då vi var rädda för att se ärligt på vårt eget beteende. Att försöka undvika sådana ögonblick var en orsak till att många av oss begränsade vårt engagemang i kyrkan. Men när vi gick framåt i detta den noggranna ärlighetens program så började vi förstå värdet av självrannsakan.

Nu är vi inte längre rädda för de möjligheter till självrannsakan som är en följd av aktivitet i kyrkan. Vi kan uppskatta sanningen i följande undervisning av äldste Joseph B Wirthlin i de tolvs kvorum:

”Värdighetsintervjuer, sakramentsmöten, tempelbesök och andra kyrkans möten ingår alla i den plan som Herren har för att bilda vår själ och hjälpa oss utveckla den hälsosamma vanan att ständigt kontrollera kursen så att vi kan hålla oss kvar på trons stig. Regelbundna andliga kontroller hjälper oss att navigera på livets vägar och sidospår ...

Vi kan alla ... ha nytta av att se djupt in i vårt hjärta under vördnadsfulla ögonblick av tillbedjan och bön och ställa oss själva den enkla frågan: ’Är jag trogen?’

Frågan blir till än större nytta om vårt svar är fullkomligt ärligt, och motiverar oss att omvända oss och rätta till kursen så att vi går på trons stig.” (Se *Nordstjärnan*, jul 1997, s 16.)

När du deltar i dessa tillfällen till självrannsakan finner du att du växer i kärlek till bröderna och systrarna i kyrkan.

Utforska dagligen dina tankar, ord och gärningar. Ordna omedelbart upp eventuella felsteg

Steg 10 representerar ett accepterande av sanningen att du måste fortsätta leva i enlighet med andliga principer. Om du avviker från dem så omvänd dig omedelbart och be att Gud återigen ska återställa din frid genom sin Ande. Ärlighet och ödmjukhet kan stärka dig. Du blir mer medveten om din himmelske Faders närhet i ditt liv då du ber honom om hjälp att bibehålla din andliga renhet. Du lär dig att sätta värde på framsteg och att förlåta ofullkomligheter hos dig själv och andra. Du förlorar önskan att vara oense med någonting eller någon. Självrannsakan blir ett sätt att leva då du släpper taget om din rädsla och övervinner frestelser en dag i taget.

Studier och förståelse

Studera följande skriftställen och uttalanden från kyrkans ledare. Använd dessa skriftställen, uttalanden och frågor för begrundan, studier och skrivande. Var ärlig och konkret.

Ge akt på dina tankar, ord och gärningar

”Om I icke given akt på eder själva och edra tankar, ord och gärningar samt iakttagen Guds bud och förbliven i tron på det som I haven hört angående vår Herres tillkommelse ända till edert livs slut, så måsten I förgås. Och nu, o människa, minnes detta, och gå ej förlorad!” (Mosiah 4:30)

- *Det kan vara farligt eller dödligt att vara oupp-märksam när man kör bil. Hur hjälper dig steg 10 att hålla dig vaken och alert på vart du är på väg i livet?*

- *Skriv om att vara självobservant. Hur hjälper dig självrannsakan att undgå att på nytt nedsjunka i ditt missbruk (och gå under)?*

Ödmjukhet och självkontroll

"Välsignade äro de, som ödmjuka sig utan att vara tvungna att ödmjuka sig." (Alma 32:16)

- *Villighet att undanröja negativa tankar innan de bryter fram i ett destruktivt beteende är ett sätt att ödmjuka sig utan att bli tvingad. Skriv om din villighet att ödmjuka dig. Experimentera under en dag med att undanröja negativa tankar. Hur blev du välsignad?*

Lev i nuet

"Ju mer upplyst en person är, desto mer söker han omvändelsens gåva, och desto mera anstränger han sig för att frigöra sig från synden så fort han misslyckas med att hålla Guds bud ... Därav följer att de gudfruktigas och rättfärdigas synder ständigt röner förlåtelse därför att de omvänder sig och söker Herren varje dag och varje stund." (Bruce R McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary,* 3 del [1966–1973], 3:342–343)

- *En av de mest välgörande effekterna, mentalt, känslomässigt och andligt sett, av att leva i enlighet med de principer som beskrivs i dessa steg, är att du lär dig att leva i nuet. Hur hjälper dig steg 10 att ta itu med livet en timme i taget då det är nödvändigt?*

- *Hur hjälper det dig att veta att du bara behöver leva enligt dessa principer en dag i taget?*

Fortsatt omvändelse och förlåtelse

”Men så ofta som de omvände sig och uppriktigt anhöllo om förlåtelse, fingo de förlåtelse.” (Moroni 6:8)

- *Att veta att Herren är villig att förlåta dig varje gång du omvänder dig med verkligt uppsåt kan ge dig mod att försöka igen varje gång som du inte räcker till. Skriv vad du tror det betyder att omvända sig och söka förlåtelse med ett verkligt uppsåt.*

Fortsatt andlig tillväxt

”Nu önskar jag, att I skolen vara ödmjuka, undergivna och ömhjärtade, tillgängliga, fulla av ihärdighet och långmodighet, måttliga i allt.” (Alma 7:23)

- *Den som myntade det gamla uttrycket ”övning ger färdighet” nämnde inte hur mycket tålamod som krävs för fortsatt övning. Hur är daglig självrannsakan och gottgörelse en garanti för att du fortsätter vara ödmjuk i din andliga utveckling?*

”Men se, i de sista dagarna ... [ska] både de som komma till detta land och de som äro i andra länder, ja, i alla jordens länder bliva druckna av ondska och alla slags vederstyggligheter ...

Ty se, alle I som gören det onda! Hejden eder och undren, ty I skolen klaga högljutt och gråta, ja, I skolen vara druckna, men icke av vin, I skolen ragla, men icke av starka drycker.” (2 Nephi 27:1, 4)

”När aftonen kom, voro de berusade av vrede, alldeles lika en människa, som är berusad av vin, och de lade sig åter att sova på sina svärd.” (Ether 15:22)

- *I dessa verser beskrivs människor som berusade men inte av vin. De som återhämtar sig från missbruk beskriver ofta denna situation som ”torrfylla” (det vetenskapliga uttrycket är ”postakut abstinens”). Skriv om din eventuella benägenhet att hålla fast vid vrede eller andra skadliga känslor.*

- *Hur hjälper en inventering i slutet av varje dag dig att övervinna denna benägenhet?*

Livslång förbättring

”Jag känner fortfarande att jag hos de sista dagars heliga vill inskärpa att det är nödvändigt att vi noggrant tillämpar evangeliets principer i vårt liv, i vårt beteende, i allt vi säger och gör. Det krävs en total hängivenhet för att man ska kunna förbättra sig och få kunskap om sanningen som den är i Jesus Kristus.” (Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young,* s 22.)

- *Att ta dessa steg kan definitivt beskrivas som en ”noggrann tillämpning” av evangeliets principer. Hur är villighet till daglig utvärdering på varje nivå — av handlingar, ord, tankar, känslor och åsikter — till hjälp i din livslånga utveckling?*

ANTECKNINGAR

PERSONLIG UPPENBARELSE

NYCKELPRINCIP: Sök genom bön och begrundan att få veta Herrens vilja och att få styrka att genomföra den.

När vi studerade och praktiserade återhämtningens steg blev vi förtrogna och belåtna med ett liv grundat på ödmjukhet och accepterande av Guds vilja. Borta var de ilskna, förvirrade tillfällen då vi, om vi alls bad, antingen bad i en attityd av hårdnackat egensinne eller självömkan. Vi började leva så att vårt liv återspeglade president Ezra Taft Bensons profetiska råd: ”Den ständiga och mest återkommande frågan i vårt sinne, som berör varje tanke och handling i vårt liv, bör vara: ’Herre, vad vill du att jag skall göra?’ (Apg 9:6; översättning av King James Version) Svaret på denna fråga kommer bara genom Kristi ljus och den Helige Anden. Lyckliga är de som så lever att de är fyllda av både och.” (Se ”Jesus Kristus — Gåvor och förväntningar”, *Nordstjärnan,* feb 1977, s 57.)

I steg 11 avlade vi ett livslångt löfte att en dag i taget söka Herrens vilja och efter styrka att genomföra den. Vår största önskan var att förbättra vår förmåga att ta emot vägledning från den Helige Anden och att leva i enlighet därmed. Denna önskan var en mycket stor kontrast till den inställning vi hade då vi var hemfallna åt vårt missbruk.

Om du påminner om oss så trodde du, innan du påbörjade din återhämtning, att hopp, glädje, frid och fullbordan skulle komma från en jordisk källa. Oavsett om denna källa utgjordes av alkohol, droger, sex, hasardspel, oärligt handhavande av pengar, osunda matvanor eller beroende av någon — oavsett vad ditt missbruk bestod av — försökte du klara dig i en värld där du kände dig förvirrad, vilsen och ensam. När andra försökte älska dig kunde du kanske inte ta till dig det. Deras kärlek var aldrig tillräcklig. Ingenting tillfredsställde den hunger du kände. Men då du har levt i enlighet med återhämtningens principer har ditt hjärta och ditt liv förändrats.

Du har börjat förstå och sätta värde på ditt behov av Frälsaren, Jesus Kristus, och hans roll i ditt liv och att uppskatta Kristi ljus. Du har börjat inse att du inte bara talar till dig själv när du känner ditt samvete leda dig. Oavsett hur klumpig och oerfaren du kan ha känt dig till en början så ber du nu till Fadern i Kristi namn om att komma närmare honom. Du söker medvetet ”efter denne Jesus om vilken apostlarna och profeterna hava skrivit”. (Ether 12:41)

Du studerar skrifterna eftersom de vittnar om honom i varje vers, särskilt i Mormons bok. I vittnesbörd efter vittnesbörd beskriver profeterna i Mormons bok hur man söker och finner en bättre insikt om Fadern genom den Helige Anden. Du har undersökt skrifterna och funnit dem vara sanna. Bön och begrundan har blivit hjärteblodet i ditt nya liv. Bön och begrundan brukade vara en försummad plikt, men nu är det ditt hjärtas önskan att knäböja inför vår himmelske Fader minst morgon och kväll och utgjuta ditt hjärta till honom i tacksamhet för Jesus Kristus och för den Helige Anden.

När du arbetar dig igenom steg 11 inser du ännu mer att du får kunskap eller uppenbarelse om Faderns vilja för dig genom den Helige Anden. Genom försoningen får du kraften (eller nåden) att utföra Faderns vilja. Du får veta att du är välsignad och får stöd av tre förhärligade, upphöjda personer — Gud Fadern, Jesus Kristus och den Helige Anden — som är förenade i makt och avsikt att åstadkomma din odödlighet och ditt eviga liv.

Du tillväxer i förmåga att motstå frestelser då du studerar skrifterna och ber och begrundar dem. Att lära sig ta emot uppenbarelse kräver övning och tålamod. Du kan förbereda dig genom att studera vad som har sagts av profeterna och apostlarna och genom att försöka leva efter deras lärdomar. Du kan förbereda dig genom att vara redo att ta emot, skriva ner, begrunda och följa den vägledning du får. När du uttrycker tacksamhet till Herren för de välsignelser du har tagit emot ökar din förmåga att ta emot vägledning.

När du avhåller dig från ditt missbruk får du större förmåga att ta emot den Helige Andens vägledning. Äldste Dallin H Oaks i de tolv apostlarnas kvorum lärde: ”Den Helige Anden skyddar oss från att bli bedragna, men för att den underbara välsignelsen ska bli verklighet, måste vi alltid göra det som behövs för att behålla den Anden. Vi måste hålla buden, be om ledning och gå i kyrkan och ta del av sakramentet varje

söndag. Och vi får aldrig göra någonting som kan driva bort den Anden. Vi måste således undvika pornografi, alkohol, tobak och droger och alltid, alltid undvika att bryta kyskhetslagen. Vi får aldrig inta sådant eller göra sådant med våra kroppar som driver bort Herrens ande och lämnar oss utan andligt beskydd mot bedrägeri." (*Liahona,* nov 2004, s 46)

Bön och begrundan är ett kraftfullt motgift mot rädsla och depression. Du "har icke hunnit så pass långt, om det icke hade skett genom Kristi ord med orubbad tro på honom och fullkomlig förtröstan på hans förtjänst, som är mäktig att frälsa". (2 Nephi 31:19) Endast genom att komma till Fadern genom Jesus Kristus, i hans namn, med hans Andes bistånd, kan du fortsätta att utvecklas och tillväxa andligen. Steg 11 representerar ett beslut att förbättra din relation till Gud genom en livslång vana att dagligen söka vägledning och lyda buden.

Åtgärder

Kom till Fadern i Jesu Kristi namn för att få vägledning och kraft genom enskild bön och begrundan. Ta emot och studera din patriarkaliska välsignelse

Allteftersom återhämtningen pågick lärde sig många av oss att stiga upp tidigt och söka en avskild stund för studier och bön. Om du inte redan har gjort det, så avsätt en tid för bön och begrundan, kanske på morgonen. Under denna tid kan du sätta Gud främst, före någon eller någonting under dagen. Knäböj om du kan. Be, ofta högt och till Fadern, och sök Andens vägledning. (Se Rom 8:26.) Studera sedan, använd skrifterna och de nutida profeternas lärdomar till vägledning för din begrundan. Läs ofta din patriarkaliska välsignelse. Begrunda under bön den vägledning du får i den. (Om du inte har fått en patriarkalisk välsignelse så tala med din biskop om att få en.)

Att skriva blir åter ett kraftfullt medel att uttrycka och bedöma dig själv då du skriver om dina tankar och känslor i en dagbok. Du kan också anteckna intryck av råd, tröst och visdom som kommer genom den Helige Anden.

När denna värdefulla tid av enskild begrundan är över, sluta inte att be. Tyst bön, i djupet av hjärta och sinne, blir ditt sätt att tänka under dagens lopp. Då du umgås med andra, då du fattar beslut, då du ställs inför känslor och frestelser — rådgör med Herren. Inbjud och eftersträva hans Andes ständiga närvaro, att du ska vägledas att göra det som är rätt. (Se Ps 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nephi 20:1.)

Meditera under dagens lopp över skrifterna och annan inspirerad litteratur. Fortsätt att be

På många sätt är steg 11 en naturlig fortsättning av dina försök i steg 10 att bevara medvetenheten om sanningen i ditt liv. När du planerar dina dagar, utför dina sysslor och går till sängs på kvällen, låt då ständigt ditt hjärta vara vänt till Gud i bön. Ett förslag är att använda en tanke från det som du har läst under dina morgonstudier och ofta begrunda den under dina dagliga göromål. Denna vana hjälper dig att bevara ditt sinne i samklang med sanningen.

Av naturen tenderar vi alla att vara odisciplinerade, men genom att ha blicken fäst på Jesus Kristus och det exempel som han har satt, finner du ödmjukheten du behöver för att fortsätta underkasta dig Fadern. Liksom Frälsaren kan du uppriktigt säga "ske din vilja" (Matt 26:42) under dagens lopp. Kristi ljus vägleder dig och förbereder dig för att ta emot den Helige Andens sällskap. Den Helige Andens umgänge blir mer beständigt, och din förmåga att känna igen och vittna om sanningen ökar.

Studier och förståelse

Studera följande skriftställen och uttalanden från kyrkans ledare. De ökar din förståelse och bidrar till din inlärning. Du kan använda dessa skriftställen, uttalanden och frågor för andaktsfull begrundan, personliga studier och gruppdiskussion.

Närma dig Herren

"Hållen eder till mig, så skall jag hålla mig till eder. Söken mig med all iver, så skolen I finna mig. Bedjen så skolen I få, klappen så skall det öppnas för eder." (L&F 88:63)

- *Herren respekterar din vilja och din handlingsfrihet. Han ger dig möjlighet att välja att komma till honom utan tvång. Han närmar sig dig när du inbjuder honom att vara nära. Skriv om hur du idag kan närma dig honom.*

Tacksamhet

Aposteln Paulus skrev: ”Be oavbrutet och tacka Gud under alla livets förhållanden. Detta är Guds vilja med er i Kristus Jesus. Släck inte Anden.” (1 Tess 5:17–19)

- *När du kommer ihåg att vara tacksam för allting i ditt liv, även för det som du inte förstår, kan du bibehålla den ständiga kontakt med Gud som Paulus kallade för att be ”oavbrutet”. Försök att tacka Gud under dagens lopp. Hur påverkar denna vana din närhet till Anden?*

Mätta dig med Kristi ord

”Änglar tala genom den Helige Andens kraft, och därför tala de Kristi ord. Fördenskull sade jag till eder: Mätten eder med Kristi ord, ty se, Kristi ord skola tillkännagiva för eder allt vad I skolen göra.” (2 Nephi 32:3)

- *I denna vers lärde Nephi att när vi mättar oss med Kristi ord så vägleder oss dessa ord i allt vi behöver veta och göra. Föreställ dig hur det skulle vara att vandra och samtala med Jesus Kristus under hela dagen. Skriv om de känslor du får av denna föreställning.*

Personlig uppenbarelse

”Frälsaren sade: ’Jag vill förkunna det för ditt *förstånd* och *hjärta* genom den Helige Anden’ (L&F 8:2, kursivering tillagd) … Ett intryck på *sinnet* är mycket konkret. Detaljerade ord kan höras eller kännas och

skrivas ner som om undervisningen dikterats. Ett intryck på hjärtat liknar mer en allmän förnimmelse." (Richard G Scott, "Helping Others to Be Spiritually Led", symposium för Läran och förbunden och kyrkans historia, 11 aug 1998, s 2)

- *När du bättre förstår personlig uppenbarelse så känner du oftare igen den och på ett mer mångfaldigt sätt. Skriv om hur du har upplevt intryck och uppenbarelser från Herren.*

"Se, jag säger eder, att Guds helige Ande har kungjort [de ting som jag har talat om] för mig. Se, jag har fastat och bett många dagar, att jag själv måtte få kunskap om dessa sanningar, och nu vet jag för min egen del, att de äro sanna, ty Herren Gud har uppenbarat dem för mig genom sin Helige Ande och detta är uppenbarelsens ande, som är i mig." (Alma 5:46)

- *Alma vittnade om att när han bad och fastade så ökade hans förmåga att ta emot uppenbarelse. När du avhåller dig från missbruk så fastar du på sätt och vis. Skriv om hur din avhållsamhet har ökat din förmåga att ha uppenbarelsens ande.*

"Tanken att skriftläsning kan leda till inspiration och uppenbarelse öppnar dörren för sanningen att ett skriftställe inte är begränsat till vad det betydde när det skrevs utan att det också kan omfatta vad det betyder för en läsare i dag. Och vad mera är, skriftläsning kan även leda till nutida uppenbarelse om vad Herren vill meddela läsaren i vår tid. Vi överdriver inte när vi säger att skrifterna kan vara ett Urim och Tummim till hjälp för var och en av oss att ta emot personlig uppenbarelse." (Dallin H Oaks, "Scripture Reading and Revelation", *Ensign,* jan 1995, s 8)

- *Att lära sig skrifternas språk påminner mycket om att lära sig ett främmande språk. Bästa sättet att lära sig det är att fördjupa sig i dem, att läsa och studera dem varje dag. Skriv om ett avsnitt i skrifterna som du har fått upp ögonen för och som har blivit en personlig uppenbarelse för dig.*

Ta emot råd från Herren

”Söken ej efter att giva Herren råd utan tagen emot råd av hans hand. Ty se, I veten själva, att han råder med visdom, rättvisa och stor barmhärtighet över alla sina verk.” (Jak 4:10)

- *Våra böner har kanske inte fungerat i det förflutna därför att vi har tillbringat mer tid med att ge råd till Herren — berättat för honom vad vi vill — än att söka hans vilja om våra beslut och vårt beteende. Fundera över en upplevelse du nyligen haft av bön. Var den full av råd till Herren eller från Herren? Skriv om din villighet att lyssna till och ta emot hans råd till dig.*

ANTECKNINGAR

TJÄNANDE

NYCKELPRINCIP: Efter att ha blivit andligt pånyttfödd till följd av Jesu Kristi försoning, sprid detta budskap till andra och handla alltid efter dessa principer.

Tjänande hjälper dig tillväxa i Andens ljus under resten av ditt liv. I steg 10 lärde du dig att utvärdera ditt liv varje dag och att ta ansvar för dina handlingar. I steg 11 lärde du dig att minnas Frälsaren i varje ögonblick så att du kunde få den Helige Andens vägledning så varaktigt som möjligt. Steg 12 inbegriper det tredje ankaret — att tjäna andra — vilket ger bestående återhämtning och syndernas förlåtelse.

För att förbli fri från missbruk måste du komma ut ur ditt skal och tjäna. Önskan att hjälpa andra är en naturlig följd av andligt uppvaknande.

Du har ett hoppets budskap till andra missbrukare, till alla plågade och bekymrade människor som är villiga att ta ett andligt tillvägagångssätt under övervägande för att förändra sitt liv och för alla som söker sanning och rättfärdighet. Budskapet är att Gud är en Gud som gör under, på samma sätt som han alltid har varit. (Se Moroni 7:29.) Ditt liv är ett bevis på det. Du blir en ny person genom Jesu Kristi försoning. Du sprider detta budskap bäst genom din strävan att tjäna andra. Då du tjänar så stärks och fördjupas din förståelse och kunskap om denna process.

Att vittna om hans barmhärtighet och nåd hör till det viktigaste tjänande du kan utföra. Att bära andras bördor genom goda gärningar och osjälviskt tjänande är en del av ditt nya liv som Kristi efterföljare. (Se Mosiah 18:8.)

President Ezra Taft Benson lärde: ”Män och kvinnor som överlämnar sitt liv åt Gud upptäcker att han kan göra mycket mer av deras liv än de själva kan. Han fördjupar deras glädje, ökar deras klarsyn, upplivar deras förstånd, stärker deras muskler, upplyfter deras ande, mångfaldigar deras välsignelser, förökar deras möjligheter, tröstar deras själ, ger dem vänner och utgjuter frid över dem. Den som mister sitt liv i Guds tjänst finner evigt liv.” (Se ”Jesus Kristus — Gåvor och förväntningar”, *Nordstjärnan,* feb 1977, s 59.)

Var bedjande då du överväger olika sätt att tjäna och sök alltid den Helige Andens vägledning. Om du är villig finner du många tillfällen att berätta om de andliga principer som du har lärt dig. Du upptäcker metoder att bära ditt vittnesbörd för andra och tillfällen att tjäna dem på många andra sätt. Då du tjänar dina medmänniskor bibehåller du ödmjukhet genom att inrikta dig på de evangeliets principer och övningar som du har lärt dig. Bara då kan du vara säker på att du har goda motiv och god inspiration. Var noga med att ge fritt, att inte förvänta ett visst resultat. Respektera andra människors handlingsfrihet. Kom ihåg att de flesta av oss hade ”nått botten” innan vi var redo att studera och tilllämpa dessa principer. Detsamma gäller för de flesta av dem som du vill hjälpa.

Då du blir medveten om andra som tar itu med missbruk i sitt liv eller i anhörigas liv, vill du kanske berätta för dem om denna handledning och LDS Family Services Addiction Recovery Program. Om de vill prata så låt dem göra det. Berätta någonting som har hänt dig för att de ska veta att du kan sätta dig in i deras situation. Ge inte råd eller försök sätta in dem i ett fack på något sätt. Informera dem helt enkelt om programmet och de andliga principer som har varit till välsignelse i ditt liv.

Du upptäcker kanske att om en missbrukare inte är redo att omfatta dessa andliga principer så kanske en familjemedlem eller vän till missbrukaren är mottaglig. Nästan alla som lever i dessa farofyllda tider kan ha nytta av att lära och tillämpa evangeliets principer. Då och då kanske du känner dig inspirerad att erbjuda någon ett exemplar av denna handledning tillsammans med en Mormons bok. När du gör detta så delar du faktiskt med dig av de redskap som hjälpte dig att återuppbygga ditt liv genom att komma till Kristus.

När du gör någonting för någon eller sprider hoppets och återhämtningens budskap, får du inte låta en annan person bli alltför beroende av dig. Ditt ansvar är att uppmuntra andra som har svårt att vända sig till sin himmelske Fader och Frälsaren för att få vägledning och kraft. Dessutom bör du inte heller tveka inför att uppmuntra dem att vända sig till Herrens bemyndigade tjänare. Herren kan ge stora välsignelser genom dem som innehar prästadömets nycklar.

När du försöker hjälpa andra så måste du inse att det blir svårt för dem att klara sin återhämtning om inte familjemedlemmar stöder dem eller förstår att återhämtning tar tid. Alla kan emellertid återhämta sig, oavsett hur andra — till och med nära och kära — väljer att reagera.

När du förmedlar budskapet om återhämtning genom evangeliets principer till andra, måste du vara tålmodig och ödmjuk. Det finns inte utrymme i ditt nya liv för fåfänga eller någon känsla av överlägsenhet. Glöm aldrig var du har kommit ifrån och hur du har blivit räddad genom Guds nåd. Jesus Kristus gör detsamma ”vid alla tillfällen” för alla dem som omvänder sig och vänder sig till honom. (Mosiah 29:20)

I din entusiasm att hjälpa andra bör du se till att hålla balans mellan att berätta om budskapet och att arbeta på ditt eget program. Din huvudsakliga målsättning måste vara att fortsätta tillämpa dessa principer på dig själv. Dina försök att sprida dessa tankar till andra blir bara så effektiva som den återhämtning du själv bibehåller.

De principer som du har lärt dig och praktiserat för att övervinna ditt missbruk är samma principer som leder dig i alla delar av ditt liv till att agera i enlighet med Herrens plan. Genom att använda dessa principer i evangeliet kan du hålla ut till slutet enligt Herrens befallning och du kan göra det med glädje.

Åtgärder

Bär offentligt vittnesbörd, ära ämbeten och gåvor när du tjänar andra, håll hemafton och familjebön, förbered dig för att besöka templet och utöva gudsdyrkan där

Ditt vittnesbörd om vår himmelske Faders och hans älskade sons Jesu Kristi kärlek och barmhärtighet är inte längre en teori. Det har blivit en levande realitet. Du har själv upplevt den. Då du blivit medveten om hans kärlek till dig har du också blivit medveten om hans kärlek till andra.

President Howard W Hunter lärde: ”De av oss som tagit del av försoningen är under förpliktelse att trofast bära vittnesbörd om vår Herre och Frälsare.” (”The Atonement and Missionary Work”, seminarium för nya missionspresidenter, 21 jun 1994, s 2; se också *Liahona,* apr 2002, s 9.)

Bär vittnesbörd för din familj i ord och handling i det egna hemmets avskildhet. Bär vittnesbörd på hemaftnar, i familjebön och när familjen studerar skrifterna. Bär vittnesbörd då du förenar dig med din familj i serviceprojekt och då du lever på ett kristuslikt sätt. Du kan också bära vittnesbörd i kyrkliga sammanhang, till exempel under faste- och vittnesbördsmötet, under lektioner eller medan du tjänar i kyrkan.

Ära de kyrkliga ämbeten du får ta emot. Om du inte har något ansvar i din församling eller stav, så låt biskopen veta att du är tillgänglig för tjänande. Du kan också vara till välsignelse för andra genom att delta i släktforskning och genom att förbereda dig för att tillbe och tjäna i templet och ingå förbund där med Herren. President Gordon B Hinckley lärde: ”Tempeltjänsten är slutprodukten av all vår undervisning och verksamhet.” (*Liahona*, nov 2005, s 4) De principer som lärts ut i denna handledning leder dig till templet och de ökar din önskan att tjäna där.

Även om du tidigare inte trodde att det var möjligt kan du nu föreställa dig hur du går in genom det heliga templets dörrar och inandas den frid som finns där och känner Herrens närhet i hans hus. I templet finner du andlig kraft att fortsätta med din återhämtning. Äldste Joseph B Wirthlin i de tolv apostlarnas kvorum vitttnade: ”Regelbundet tempelarbete kan ge oss andlig styrka. Det kan bli ett ankare i vårt dagliga liv, en källa till vägledning, skydd, trygghet, frid och uppenbarelse.” (*Nordstjärnan,* jul 1992, s 84)

Tjäna andra som kämpar med missbruk genom att berätta om återhämtningens principer. Tillämpa dessa principer på varje aspekt i livet

LDS Family Services Addiction Recovery Program erbjuder stora möjligheter till tjänande. Du kan tjäna andra genom att närvara vid möten och berätta om dina upplevelser, din tro och ditt hopp. Du kan stödja andra och stärka dem.

När du har praktiserat evangeliets principer har du lärt dig att försoningen är tillämplig på varje aspekt i livet. President Boyd K Packer i de tolv apostlarnas kvorum vittnade: ”Av någon anledning tror vi att Kristi försoning *bara* tillämpas i slutet av jordelivet för att återlösa från fallet och från andlig död. Den innebär mycket mer än detta. Det är en ständigt närvarande kraft att åberopa i vardagen. När vi plågas eller sönderslits eller lider kval på grund av skuld eller tyngs av sorg, kan han hela oss.” (*Liahona*, maj 2001, s 26)

Du kan dela med dig av detta budskap till andra genom ditt exempel och dina uppmuntrande ord. Då

du kommer samman med människor under dagens lopp så hälsa på dem med ett leende. Visa tacksamhet för vad de gör. När tillfälle ges, bär vittne om det hopp som följer på Jesu Kristi försoning.

Studier och förståelse

Skrifterna och kyrkans ledares lärdomar hjälper dig att fortsätta med din återhämtning. Studera följande skriftställen och uttalanden. Använd dem för andaktsfull begrundan, personliga studier och gruppdiskussion.

Omvändelse och återhämtning

”Att vara omvänd betyder att ha vänt sig från en tro till en annan, eller från ett handlingssätt till ett annat. Omvändelsen är en andlig och moralisk förändring. Att vara *omvänd* innebär inte bara att mentalt acceptera Jesus och hans lärdomar, utan också att ha en livskraftig tro på honom och hans evangelium. En tro som leder till förvandling, en verkligt annorlunda förståelse för livets mening och en annan lojalitet mot Gud ifråga om intresse, tankar och handlingar.” (Marion G Romney, Conference Report, områdeskonferens i Guatemala 1977, s 8: se också *Liahona,* jul 2002, s 27.)

- *Frälsaren rådde Petrus att stärka sina bröder när han blivit omvänd. (Se Luk 22:32.) Skriv om president Romneys definition av omvändelse och hur den kan tillämpas på din erfarenhet av återhämtning.*

- *Hur känner du inför att stärka andra då de återhämtar sig från missbruk?*

Stora framsteg genom små steg

”Bliven därför icke trötta av att göra gott, ty I läggen grundvalen till ett stort verk, och av det ringa kommer det som är stort.” (L&F 64:33)

- *Skriv om de känslor du får när du tänker på att efterleva dessa principer i alla delar av ditt liv. Hur hjälper det dig att inse att det som är stort kommer genom små steg?*

Stärk andra

”Ja, detta är min berömmelse, att jag måtte bliva ett medel i Guds händer att förmå någon själ att omvända sig, och detta är min glädje.

Och se, när jag märker, att många av mina bröder hava i sanning omvänt sig och komma till Herren, sin Gud, då fylles min själ med glädje, då kommer jag ihåg vad Herren har gjort för mig, ja, att han har hört min bön, ja, då kommer jag ihåg hans barmhärtiga arm, som han uträckte emot mig.” (Alma 29:9–10)

- *Vi har lärt att det är nödvändigt för återhämtning att vara villig att bära sitt vittnesbörd om dessa principer. Hur bevarar du kraften i din återhämtning genom att berätta om dina erfarenheter?*

”Eftersom I ären villiga att sörja med dem som sörja, samt trösta dem som behöva tröst och stå såsom vittnen om Gud under alla tider och i allting och överallt var I ären, till och med i döden, för att bliva återlösta av Gud och räknade bland dem som uppstå i den första uppståndelsen, på det I måtten få evigt liv,

nu säger jag eder, om I av allt hjärta åstunden detta, vad kunnen I då invända emot att bliva döpta i Herrens namn, såsom bevis inför honom på att I haven ingått förbund med honom att I viljen tjäna honom och hålla hans bud så att han kan utgjuta sin Ande över eder i rikligare mått?” (Mosiah 18:9–10)

- *Din erfarenhet av missbruk hjälper dig att hysa medkänsla med dem som kämpar med missbruk, din erfarenhet av återhämtning hjälper dig att trösta dem. Skriv om din stärkta önskan och din förmåga att stå som ett vittne om Gud på grund av att du har följt återhämtningens steg.*

Tjäna med hjälp av Herren

”Återlösaren valde ofullkomliga män till att predika om vägen till fullkomlighet. Han gjorde det då, han gör det nu.” (Thomas S Monson, *Liahona,* maj 2004, 20)

- *Ibland undrar vi om vi är redo att dela med oss av återhämtningen till andra eftersom vi ännu inte praktiserar dessa principer på ett fullkomligt sätt. Hur mildrar det din rädsla att inse att Frälsaren verkar genom ofullkomliga människor?*

Guds kraft till frälsning

”Jag skäms inte för evangelium. Den är en Guds kraft som frälser var och en som tror.” (Rom 1:16)

- *Skriv ner dina tankar och känslor då du ser tillbaka och begrundar att det krävdes en andlig upplevelse för att hjälpa dig att övervinna ditt missbruk. Skriv om den motvilja du eventuellt kan känna inför att berätta för andra att du helades genom att tillämpa principerna i Kristi evangelium.*

”Gå dit jag vill och det skall givas dig av Hugsvalaren vad du skall göra och vart du skall gå.

Bed alltid så att du icke inledes i frestelse och förlorar din lön.

Var trofast intill änden, och se, jag är med dig. Dessa ord äro icke av människa eller människor utan av mig, Jesus Kristus, din Återlösare, genom Faderns vilja.” (L&F 31:11–13)

- *Skrifterna är fyllda av vägledning för dem som vill bibehålla en andlig livsstil som leder dem tillbaka till Gud. Vilken vägledning finner du i dessa verser?*

ANTECKNINGAR

KYRKANS familjeservice

SWEDISH
4 02367 64180 1
36764 180