

# Породична СЛУЖБА СПД

## ПРОГРАМ ЗА ОДВИКАЊЕ ОД ЗАВИСНОСТИ

Водич за  
одвикавање од  
 зависности  
и лечење

Написали су га они који  
су били зависници и који  
су доживели чудо опоравка  
кроз помирење Исуса Христа,  
уз подршку црквених вођа и  
професионалних саветника.

# ПРОГРАМ ЗА ОДВИКАЊЕ ОД ЗАВИСНОСТИ

Водич за  
одвикавање од  
 зависности  
и лечење

Припремила:

Породична служба СПД

Издавач:

Црква Иисуса Христа светаца последњих дана

Солт Лејк Сити, Јута

Програм за одвикавање од зависности Породичне службе СПД прилагођен је из оригиналa Twelve Steps of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (Дванаест корака Светских служби за лечење анонимних алкохоличара) у склопу учења, начела и уверења Цркве Исуса Христа светаца последњих дана. Оригинални програм Дванаест корака наведен је испод, а дванаест корака онако се користе у овом програму налазе се на стр. IV.

Програм Дванаест корака је поново штампан и прерађен уз одобрење Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) То што су поновно штампање и прерада програма Дванаест корака одобрени не значи да је A.A.W.S. прегледао и одобрио садржај овог издања, или да се A.A.W.S. слаже са погледима изнетим у њему. A.A. је програм *само* за лечење од алкохолизма - коришћење програма Дванаест корака заједно са програмима и активностима који су осмишљени по моделу A.A., или који говоре и о другим проблемима, или у било ком другом контексту осим програма A.A., не указује на супротно. Поред тога, мада је A.A. духовни програм, није и верски. Дакле, програм A.A. није удружен нити повезан ни са једном сектом, деноминацијом или одређеним верским уверењем.

#### Дванаест корака анонимних алкохоличара

1. Признали смо да смо беспомоћни пред алкохолом и да више не можемо да управљамо својим животима.
2. Почели смо да верујемо да здравом разуму може да нас врати Сила већа од нас самих.
3. Одлучили смо да своју вољу и живот препустимо на бригу Богу, онако како Га ми разумемо.
4. Сачинили смо свеобухватни и бескомпромисни морални инвентар самих себе.
5. Признали смо Богу, себи и другом људском бићу праву природу својих грешака.
6. Били смо потпуно спремни да дозволимо Богу да уклони све те недостатке нашег карактера.
7. Понизно смо Га замолили да уклони наше мане.
8. Саставили смо листу свих људи које смо повредили и показали спремност да своје грешке према свима исправимо.
9. У директним контактима са тим људима исправили смо грешке кад год је то било могуће, осим када би то повредило њих или неке друге људе.
10. Наставили смо да састављамо свој лични инвентар, а када бисмо погрешили спремно смо то одмах признавали.
11. Кроз молитву и медитацију наставили смо да побољшавамо наш свесни контакт са Богом, онако како Га ми схватамо, молећи се само за спознају о Његовој вољи за нас и да нам да снагу да то спроведемо.
12. После духовног буђења које смо постигли као резултат предузимања ових корака, покушали смо да пренесемо ову поруку алкохоличарима и да те принципе применењујемо у свим областима свог живота.

*Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®*

© 2005 by Intellectual Reserve, Inc.

Сва права су задржана.

Printed in Germany

Одобрење за енглески језик: 6/02

Превод одобрен: 6/02

Наслов оригиналa: *Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Serbian

## САДРЖАЈ

12 корака . . . . .	IV
Увод . . . . .	V
ПРВИ КОРАК . . . . .	1
Искреност	
ДРУГИ КОРАК . . . . .	7
Нада	
ТРЕЋИ КОРАК . . . . .	13
Поверење у Бога	
ЧЕТВРТИ КОРАК . . . . .	21
Истина	
ПЕТИ КОРАК . . . . .	29
Исповедање	
ШЕСТИ КОРАК . . . . .	35
Преобрајај срца	
СЕДМИ КОРАК . . . . .	41
Понизност	
ОСМИ КОРАК . . . . .	47
Тражење опроштаја	
ДЕВЕТИ КОРАК . . . . .	53
Надокнада и измирење	
ДЕСЕТИ КОРАК . . . . .	59
Свакодневна одговорност	
ЈЕДАНАЕСТИ КОРАК . . . . .	65
Лично откривење	
ДВАНАЕСТИ КОРАК . . . . .	71
Служење	

# Породична

## СЛУЖБА СПД

### ДВАНАЕСТ КОРАКА

#### Први корак

Признајте да нисте у стању да сами превладате своју зависност и да управљате својим животом.

#### Други корак

Верујте да Божја моћ може у потпуности обновити ваше духовно здравље.

#### Трећи корак

Одлучите да своју вољу и свој живот препустите близи Бога Вечног Оца и Његовог Сина Исуса Христа.

#### Четврти корак

Направите свеобухватни и бескомпромисни морални инвентар своје личности.

#### Пети корак

Признајте себи, вашем Небеском Оцу у име Исуса Христа, одговарајућој свештеничкој власти и другој особи праву природу ваших грешака.

#### Шести корак

Будите потпуно спремни да дозволите Богу да уклони све недостатке вашег карактера.

#### Седми корак

Понизно замолите Небеског Оца да уклони ваше мане.

#### Осми корак

Направите списак свих особа које сте повредили и будите спремни да им надокнадите штету.

#### Девети корак

Кад год је могуће, потпуно надокнадите штету свим особама које сте повредили.

#### Десети корак

Наставите да састављате лични инвентар, а када погрешите одмах то признајте.

#### Једанаести корак

Кроз молитву и медитирање тражите да сазнате Господњу вољу и да имате моћ да је извршите.

#### Дванаести корак

После духовног буђења као резултат помирења Исуса Христа, поделите ову поруку са другима и примењујте ова начела у свему што чините.

**Б**ило да се сами борите са зависношћу или се другите са неким ко има тај проблем, овај водич може бити благослов у вашем животу. Програм Дванаест корака анонимних алкохоличара прилагођен је ученима, начелима и уверењима Цркве Иисуса Христа светаца последњих дана. У овом водичу представљени су као основна начела на почетку сваког одсека. Овај водич помоћи ће вам да научите како да примените та основна начела. Она вам могу променити живот.

Овај водич је намењен да буде приручник и препорука за оне који похађају састанке група за подршку у одвикавању од зависности под покровитељством Породичне службе СПД. Међутим, учења и начела која се поучавају могу такође бити од користи онима који живе тамо где учешће у групама за подршку није изводљиво. Овај водич могу користити људи који настоје да промене своје животе, посебно они који су спремни да лично сарађују са бискупом или професионалним саветником.

Породична служба СПД позвала је мушкарце и жене који су претрпели разорне последице различитих зависности и имају искуства у одвикавању да испричaju своја искуства у примени ових начела у својим животима. Њихово гледиште (заменица „ми“ у овом водичу) користи се како би доčарала агонију зависности и радост због исцељења и опоравка. Можете пронаћи утешу, подршку и заједничку везу са њима.

Црквене вође и професионални саветници су такође били укључени у писање и усавршавање овог водича. Удруженi мудрост и искуство тих многих аутора стоје као још једно сведочанство о стварности помирења Иисуса Христа и да је опоравак од зависности могућ.



**З**бог своје зависности платили смо ужасну цену бола и патње које смо сами себи нанели. Али благослови су се изливали на сваком кораку који смо предузимали према опоравку. Будући да смо искусили духовно буђење, сваки дан настојимо да побољшамо наш однос са Небеским Оцем и Његовим Сином Иисусом Христом. Исцељени смо кроз помирење Иисуса Христа.

Са разумевањем и љубављу позивамо вас да нам се придружите у величанственом животу слободе и безбедности, обгрљени у наручју Иисуса Христа, нашег Откупитеља. Из сопственог искуства знамо да се можете ослободити окова зависности. Без обзира на то колико се изгубљено и безнадежно можда осећате, ви сте дете брижног Небеског Оца. Ако сте били слепи за ту истину, начела објашњена у овом водичу помоћи ће вам да то поново откријете и дубоко учврстите у свом срцу. Ова начела вам могу помоћи да дођете Христу и омогућите му да вас промени. Док будете примењивали ова начела, привући ћете моћ Помирења и Господ ће вас ослободити ропства.

Неки људи сматрају да је зависност једноставно лоша навика коју јаком вољом можемо сами победити, али многи људи постану толико зависни од неког понашања или супстанце да више нису у стању да се уздрже од ње. Губе перспективу и осећај за друге приоритете у својим животима. Ништа није важније од задовољавања њихове очајничке потребе. Када покушају да се уздрже, доживљавају моћне физичке, психичке и емоционалне жудње. Будући да стално доносе погрешне одлуке, откривају да је њихова способност да бирају исправно нестала или се смањила. Као што је председник Бојд К. Пакер из Већа Дванаесторице апостола поучавао: „Зависност има способност да искључи људску вољу и укине моралну слободу избора. Особу може лишити моћи одлучивања“ (из Conference Report, окт. 1989. год., стр. 16; или *Ensign*, нов. 1989. год., стр. 14).

Зависности могу обухватити употребу супстанци као што су дуван, алкохол, кафа, чај, дроге (лекови и забрањене дроге), и понашања као што су коцкање, зависност од друге особе, порнографија, неприкладно сексуално понашање и поремећаји у исхрани. Те супстанце и понашања умањују способност особе да осети Духа. Оне нарушавају физичко и ментално здравље и друштвени, емоционални и духовни напредак. Старешина Далин Х. Оукс, из Већа дванаесторице апостола је поучавао: „Морамо избегавати свако понашање које ствара зависност. Све што изазива зависност угрожава нашу вољу. Потчињавање наше воље подјармљујућим нагонима наметнутим било којим обликом зависности служи Сотониним намерама и подрива намере нашег Небеског Оца. То

се односи на зависност од дрога (као што су наркотици, алкохол, никотин или кофеин), зависност од навика као што је коцкање и друге врсте зависности. Зависност можемо избећи држањем Божјих заповести” („Free Agency and Freedom,” *Brigham Young University 1987-1988 Devotional and Fireside Speeches* [1988. год.], стр. 45).

Понизношћу и поштењем и призывањем Бога и других у помоћ, можете победити своје зависности кроз помирење Исуса Христа. Баш као што смо се ми опоравили, и ви се можете опоравити и уживати у свим благословима јеванђеља Исуса Христа.

Ако сумњате да сте зависни и осећате и најмању жељу да се ослободите, позивамо вас да нам се придружите у проучавању и примени начела јеванђеља Исуса Христа онако како се поучавају у овом водичу. Ако будете следили овај пут искреног срца, уверавамо вас да ћете наћи снагу која вам је потребна да се опоравите од зависности. Док будете верно применјивали свако од ових дванаест начела, Спаситељ ће вас ојачати и „познаћете истину, и истина ће вас избавити” (Јев. по Јовану 8:32).



## ИСКРЕНОСТ

**Кључно начело: Признајте да нисте у стању да сами победите своју зависност и да управљате својим животом.**

За многе од нас зависност је започела због радо-залости. Неки су закорачили у тај свет због оправдане потребе за леком или из бунтовништва. Многи су кренули тим путем пошто су тек искорачили из детинства. Какве год да су биле наше околности и наш мотив да започнемо, убрзо смо открили да зависност није довела само до растерећења физичког бола. Пружала је стимулацију или отупљивала болна осећања или расположења. Помогла нам је да избегнемо проблеме са којима смо се суочавали - барем тако нам се чинило. Неко време смо се осећали ослобођени од страха, брига, усамљености, обесхрабрења, кајања или досаде. Али пошто је живот пун ситуација које подстичу таква осећања, све чешће смо прибегавали нашим зависностима. Ипак, већина нас је пропустила да препозна или призна да смо изгубили способност да се сами одупремо или уздржимо.

Као што је старешина Расел М. Нелсон из Већа Дванаесторице приметио: „Зависност временом одузима слободу избора. Путем хемијских средстава, особа буквально може изгубити контакт са сопственом вољом“ (из Conference Report, окт. 1988. год., стр. 7; или Ensign, нов. 1988. год., стр. 7).

Зависници ретко признају да су зависни. Да бисмо оспорили озбиљност свог стања и избегли откривање и последице својих избора, трудимо се да умањимо или скријемо наше понашање. Нисмо схватили да смо обмањивањем других и самих себе, тонули дубље у нашу зависност. Како се наша беспомоћност у односу на зависност увећавала, многи од нас су кривили породицу, пријатеље, црквене вође, па и Бога. Тонули смо у све већу изолацију, раздвајајући се од других, посебно до Бога.

Када смо, као зависници, прибегавали лажима и скривању, у нади да ћемо се оправдати или окривити друге, духовно смо слабили. Сваким чином непоштовања, везивали смо се „ланеним конопцима“ који су убрзо постали јаки попут окова (видети 2. Нефи 26:22). Затим је дошло време за суочавање са стварношћу. Више

нисмо могли да кријемо нашу зависност изговарајући још једну лаж, или речима: „Није тако страшно!“

Вољена особа, доктор, судија или свештенички вођа саопштили су нам истину коју више нисмо могли да поричемо - зависност је уништавала наш живот. Када смо искрено сагледали своју прошлост, признали смо да ништа што смо сами покушавали није успело. Признали смо да се зависност само погоршавала. Схватили смо колико је наша зависност нашкодила односима и унишитила сваки осећај вредности у нама. Стога смо предузели први корак према слободи и лечењу проналазећи храброст да призnamо да се нисмо борили само са проблемом или пошом навиком. Коначно смо признали истину да су нам се животи отели контроли и да нам је потребна помоћ да бисмо победили своје слабости. Оно што је чудесно у вези са овим искреним признавањем пораза јесте да је наш опоравак коначно почeo.

Пророк Амон из Мормонове књиге, јасно је формулисао истину коју смо открили када смо коначно били поштени са собом:

„Не хвалим се снагом својом, нити мудрошћу својом, већ гле, радост је моја потпуна. Да, срце је моје пуно радости, и радоваћу се у Богу своме.

Да, знам да сам ништа. По снази својој нејак сам, Стога се нећу собом хвалити, већ ћу се хвалити Богом својим, јер у снази Његовој могу учинити све“ (Алма 26:11-12).

## Поступци

### Одабрати апстиненцију

Мада су зависности од којих људи пате различите, неке истине, попут ове, никада се не мењају - ништа не почиње без воље појединца. Ослобађење од зависности и чистоћа почињу пламичком воље. Кажу да се појединци коначно одлучују за апстиненцију када бол проузрокован проблемом постане јачи од бола који доноси решење. Да ли сте дошли до те тачке? Ако нисте и настављате са својом зависношћу, сигурно ћете доћи до те тачке јер је зависност прогресивна. Попут дегенеративне болести, она слаби вашу способност да нормално функционишете.

Једни захтев за почетак лечења је жеља да престанете са зависношћу. Ако је ваша жеља мала и недоследна данас, не брините. Увећаће се!

Неки људи препознају потребу да буду ослобођени зависности али још нису спремни да почну. Ако сте ви у таквој ситуацији, можда можете да почнете тако што ћете признати своју спремност и размотрити цену ваше зависности. Можете навести оно што вам је важно. Погледајте своју породицу и друштвене односе, ваш однос са Богом, вашу духовну снагу, вашу способност да помогнете и благословите друге, ваше здравље. Затим погледајте противуречности између онога у шта верујете и чему се надате и вашег понашања. Размислите о томе како ваши поступци поткопавају оно што цените. Можете се молити да вам Господ помогне да видите себе и свој живот онако како га Он види - са свим вашим божанским потенцијалом - и шта ризикујете ако наставите са својом зависношћу.

Препознавање онога што губите препуштањем вашој зависности може вам помоћи да пожелите да престанете. Ако можете да пронађете и најмању жељу, имаћете повода да започнете са 1. кораком. И како будете напредовали кроз кораке овог програма и видели промене у вашем животу, ваша жеља ће расти.

### **Оканите се гордости и тежите понизности**

Гордост и поштење не иду заједно. Гордост је илузија и важан је елемент сваке зависности. Гордост изврђе истину о стварима какве оне јесу, какве су биле и какве ће бити. Она је главна препрека вашем опоравку. Председник Езра Тафт Бенсон је дао дефиницију гордости:

„Гордост је грех који се веома погрешно тумачи. . .

Већина нас у гордости види егцентричност, самољубље, разметљивост, охолост или надменост. Све ово су елементи греха, али још увек недостаје суштина или срж.

Главна карактеристика гордости је непријатељство - непријатељство према Богу и непријатељство према другим људима. *Непријатељство* означава 'мржњу, одбојност или стање противљења.' То је моћ којом Сотона жели да влада над нама.

Охолост је у суштини такмичарска по природи. Ми супротстављамо нашу вољу Божјој. Када своју охолост усмеримо према Богу, она је у духу 'моја воља а не твоја да буде' . . .

Ако своју вољу супротставимо Божјој то ће омогућити да се жеље, апетити и страсти разудају (видети Алма 38:12; 3. Нефи 12:30).

Охоли не могу да прихвате да Божја власт усмешава њихове животе (видети Хеламан 12:6). Своје поимање истине супротстављају Божјем великим знању, своје способности свештеничкој моћи, своја достигнућа Његовим моћним делима" (из Conference Report, април 1989. год., стр. 3-4; или *Ensign*, мај 1989. год., стр. 4).

Како будете постајали спремни да апстинирате и признајете проблеме са којима се суочавате, понизност ће постепено заменити вашу охолост.

### **Признајте проблем, тражите помоћ, присуствујте састаницима**

Када смо се препустили својој зависности, лагали смо и себе и друге. Међутим, себе ипак нисмо могли да обманемо. Претварали смо се да смо добро, пуни хвалисанја и правдања, али негде дубоко у себи смо знали. Светлост Христова нас је и даље подсећала. Знали смо да стрмоглаво јуримо према све већој жалости. Порицање ове истине је био тако тежак задатак да је било велико олакшање коначно признати да имамо проблем. Изненада нам се указао трачак наде. Када смо изабрали да признамо себи да имамо проблем и постали спремни да тражимо подршку и помоћ, омогућили смо тој нади да расте. Затим смо били спремни да предузмемо следећи корак присуствујући терапијској заједници.

Учешиће у групи за подршку или терапијској заједници можда неће бити изводљиво за све. Ако не можете да присуствујете састаницима, и даље можете да следите сваки корак, уз мање измене, док будете сарађивали са својим бискупом или пажљиво изабраним професионалним саветником.

Када је присуствовање састаницима могуће, открићете да је од помоћи из барем два разлога. Прво, на тим састаницима ћете проучавати одговарајућа јеванђеоска начела која ће вам, ако их будете примењивали, помоћи да промените своје понашање. Председник Бојд К. Пакер из Већа Дванаесторице је поучавао: „Проучавање учења о јеванђељу поправиће понашање брже него што ће га поправити проучавање понашања. Заокупљеност недостојним понашањем може водити у недостојно понашање. То је разлог из ког тако силно истичемо важност проучавања јеванђеоских учења" (из Conference Report, окт. 1986. год., стр. 20; или *Ensign*, нов. 1986. год., стр. 17). Друго, ови

састанци су место за окупљање са другима који траже опоравак и са онима који су већ предузели тај корак и живи су доказ његове успешности. На састаницима ћете наћи разумевање, наду и подршку.

## Проучавање и разумевање

Проучавање Светих писама и изјава црквених вођа помоћи ће вам да започнете своје лечење. То проучавање увећаће ваше разумевање и помоћи ће вам да учите.

Можете користити Света писма, исказе и питања која следе за лично проучавање уз молитву, за писање и за групну дискусију. Помисао на писање може вас уплашити, али писање је моћно терапеутско средство. Даће вам времена за размишљање. Помоћи ће вам да се усредсредите на размишљање. Помоћи ће вам да сагледате и разумете проблеме, размишљања и понашања која прате вашу зависност. Када будете писали, водићете евиденцију својих мисли. Док будете прелазили кораке, моћи ћете да оцењујете свој напредак. За сада, једноставно будите поштени и искрени док будете записивали своја размишљања, осећања и запажања.

## Окружени искушењима

„Опкољен сам са свих страна, због искушења и греха што ме тако лако опседају.

А кад зажелим да се радујем, срце ми тешко уздиге због греха мојих. Па ипак знам у кога се узdam.

Бог мој је упориште моје. Проведе ме Он кроз невоље моје у дивљини и сачува ме над водама велике дубине.

Испуни ме Он љубављу својом, толико да ми тело гораше“ (2. Нефи 4:18-21).

- Да ли се осећате опкољенима или заробљенима? Када се најчешће осећате тако?

- Које ситуације или осећања вас ослабе толико да се препустите својој зависности?

---

---

---

---

---

---

- Када се Нефи осећао скрханим, коме је покљујао своје поверење? Шта можете учинити да бисте имали више поверења у Господа?

---

---

---

---

---

---

## „Знам да је човек ништа“

„И дододи се: Потраја то многе сате пре него што Мојсије поново доби природну снагу своју, каква је у човека. И рече он себи: Ево, због овог знам да је човек ништа, што никад не бих помислио“ (Мојсије 1:10).

- Како је Мојсије описао себе у поређењу са Богом?

---

---

---

---

---

---

- Како мало дете може имати безграницну вредност а и даље бити ништа у поређењу са својим родитељима?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- На које начине сте ништа када немате помоћ од Бога?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- На које начине сте од безграницне вредности?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Напишите како вас препознавање ваше немоћи да сами савладате вашу зависност може навести да признате сопствену ништавност и постанете као мало дете.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Глад и жеђ

„Благо гладнима и жеднима правде, јер ће се наситити“ (Јев. по Матеју 5:6).

„И душа ми огладне и клекох пред Творцем својим и завапих љу у снажној молитви и молби за душу своју. И цео дан вапљах к Њему, да, и када ноћ паде ја још увек глас свој високо дизах да допре до небеса“ (Енош 1:4).

- Из ова два стиха сазнајемо да наше душе могу да огладне. Да ли се икада осећате празно изнутра, чак и када нисте физички гладни? Шта је узрок те празнине?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како вам ваша глад за духовним стварима помаже да будете поштенији?

---

---

---

---

---

---

---

### Понизност

„И ево, јер сте приморани да будете понизни, благословени сте, јер човек понекад, ако је приморан да буде понизан, тежи покојању. И ево, засигурно, ко год се покоје милост ће наћи, а онај који милост нађе и истраје до краја биће спашен” (Алма 32:13).

- Пишите о околностима које су вас приморале да се понизите и покојете. Коју вам наду Алма даје? Како можете наћи или примити ту наду?

---

---

---

---

---

---

---

### Поштење

„Неки људи се према квалитету карактера познатом као поштење односе као према најобичнијој ствари. Али ја верујем да је оно сама суштина јеванђеља. Без поштења, наши животи . . . ће се распасти на гнусобу и хаос” (Гордон Б. Хинкли, „We Believe in Being Honest,” *Ensign*, окт. 1990. год., стр. 2).

- Описите начине на које сте лагали и покушавали да скријете своју зависност од себе и других. Како је то понашање узроковало „гнусобу и хаос”?

---

---

---

---

---

---

---

### Господња радост

„Мрске су Господу лажљиве усне; а који раде верно, мили су му” (Приче Соломунове 12:22).

- Записивање одговора на ова питања захтева високи ниво поштења према самом себи. Како се овај одломак из Светих писама односи на ову врсту поштења? Како можете постати Господња радост?

---

---

---

---

---

---

---

## НАПОМЕНЕ





## НАДА

**ГЛАВНО НАЧЕЛО: Верујте да Божја моћ може у потпуности да обнови ваше духовно здравље.**

**К**ада постанемо свесни своје немоћи пред нашом зависношћу, већина нас се осећа лишенима сваке наде. Они који су одрасли без идеје о Богу уверени су да су исцрпели сваки извор помоћи. Са друге стране, они који верују у Бога уверени су да је Он сувише разочаран да би нам помогао. У оба случаја, 2. корак нам даје одговор који или никада нисмо разматрали или смо га одбацили - да се окренемо Богу и пронађемо наду у помирењу Исуса Христа.

**Н**а крају смо у понизности затражили помоћ. После онога што смо осетили као најмањи трачак наде, почели смо да посечујемо терапијску заједницу. Када смо први пут дошли на састанак, били смо испуњени сумњом и страхом. Били смо уплашени и можда чак цинични, али смо ипак дошли. Тамо смо чули мушкарце и жене који су искрено описали своје животе, оно што их је променило, и како изгледа опоравак од зависности. Открили смо да се већина људи које смо срели на тим састанцима осећала безнадежно попут нас. Али сада су се смејали, разговарали, смешили, присуствовали састанцима, молили се, читали Света писма, и водили дневнике о свом лечењу.

Постепено су начела која су делили и по којима су живели почела да делују и на нас. Приликом сваког поновног долажења, почели смо да осећамо нешто што годинама нисмо - осетили смо наду. Ако је било наде за друге који су дошли до саме ивице уништења, можда и за нас има наде! Били смо захвални што смо чули да ако се окренемо Господу, неће бити „навике, зависности, побуне, преступа, нити увреде на које се не односи обећање потпуног праштана” (Бојд К. Пакер из Conference Report, окт. 1995. год., стр. 22; или *Ensign*, нов. 1995. год., стр. 19).

У тој атмосфери вере и сведочанства, пронашли смо наду која нас је подстакла на милост и моћ Божју. Почели смо да верујемо да Он може да нас избави из ропства зависности. Следили смо пример наших пријатеља који су се опорављали. Присуствовали смо састанцима, молили смо се, обновили смо нашу активност у Цркви, размишљали о Светим писмима

и примењивали их, и наша сопствена чуда су почела да се дешавају. Открили смо да смо благословени благодату Исуса Христа у одржавању наше апстиненције из дана у дан. Када смо предузели 2. корак, постали смо спремни да ослањање на себе и наше зависности заменимо вером у љубав и моћ Исуса Христа. У уму и у срцу предузели смо тај корак и прихватили смо истину да се опоравак од зависности мора заснивати на духовности.

Када предузмете кораке препоручене у овом водичу, спознаћете ту истину. Вредно је сваког напора. Овај програм је духовне природе, и програм који подстиче на акцију. Ако следите ова начела и дозволите им да делују у вашем животу, открићете да вам је духовно здравље обновљено путем вашег новооткривеног односа са Господом. Његов Дух ће вам помоћи да јасније и објективније видите своје изборе. Доносићете одлуке у складу са јеванђеоским начелима.

За неке од нас то чудо је било скоро тренутно. За друге, опоравак је био постепенији. Међутим, можда ћете и ви заједно са нама рећи да сте „постојаношћу у Христу” спашени од зависности и уживате у „савршеном одсјају наде” (2. Нефи 31:20).

Старешина Дејвид А. Беднар из Већа Дванаесторице апостола поучавао је о Господњој моћи која ће вам помоћи:

„Не треба да потценимо или превидимо моћ Господњих благих милости. Једноставност, сласт и постојаност Господњих благих милости учиниће пуно да нас утврди и заштити у немирним временима у којима живимо и у којима ћемо живети. Када речи не могу да пруже утеху која нам је потребна или изразе радост коју осећамо, када је једноставно бескорисно покушавати објаснити оно што је необјашњиво, када логика и разум не могу пружити одговарајуће разумевање о животним неправдама, када смртничко искуство и процена нису довољни да донесу жељени исход, и када се чини да смо можда потпуно сами, заиста смо благословени благим милостима Господњим и ојачани моћу избављења (видети 1. Нефи 1:20).

Неки појединци који чују или прочитају ову поруку могу са резервом примити или грешком одбацити у свом животу приступачност Господњих благих милости . . . Можемо погрешно мислити да су

такви благослови и дарови резервисани за друге људе који су праведнији или који служе у истакнутим црквеним позивима. Сведочим да су Господње благе милости доступне свима нама и да је Откупитељ Израелов вольан да нас дарује тим даровима” (из Извештаја са киференције, апр. 2005. год., стр. 106-107; или *Ensign*, мај 2005. год., стр. 100-101).

Видећете благодати Господње у свом животу док будете учили да пазите на њих и када поверујете да Божја моћ заиста може да вам помогне да се опоравите.

## Поступци

### *Молите се, читайте и размишљајте о Светим писмима*

Када се решите гордости и почнете да размишљате о томе да вратите Бога у свој живот, посташете побожнији. На крају ћете открити да сте спремни да клекнете и молите се наглас. Открићете како је добро изразити своја осећања и потребе пред Богом. Осетићете како сте поново започели разговор са неким ко ће вам увек одговорити, не увек *потврдно*, али увек са љубављу. Коначно ћете осетити исцељујуће ефекте ослобађања самонаметнуте изолације.

Жеља да комуницирате са Богом навешће вас да проучавате речи савремених и древних пророка. Када будете чули о другима који су пронашли одговоре у Светим писмима, увећаће се ваша нада да ћете и ви пронаћи одговоре. Док будете записивали своја размишљања, примићете додатне утиске од Духа. Проучавајте уз молитву, и Господ ће вам дати одговоре на ваша питања и потребе.

Стихови на крају сваког поглавља у овом водичу представљају одличан материјал за почетак вашег проучавања. Сваки изабрани стих односи се на оправак, и свако питање је постављено у нади да вам може помоћи да примените тај стих у свом животу. Свакога дана одвојите неколико минута да бисте потражили оно што Господ жели да вам саопшти.

### *Верујте у Бога, Вечног Оца, и Његовог Сина, Исуса Христа, и у Светог Духа*

Већина нас је одрасла са неком идејом о Богу, и као чланови Цркве барем смо имали неко сазнање о Небеском Оцу, Исусу Христу и Светом Духу. Можда смо једноставно веровали у Њих, али често нисмо повезивали наше личне борбе са нашом потребом за Божјом моћу у нашим животима.

Поступак који се захтева у 2. кораку јесте да будемо вољни да поверијемо у љубав и милост Небеског Оца и Исуса Христа и у доступност и благослов Светог Духа. Наша сведочанства су да можете спознати савршено једињену љубав Божанства посматрањем доказа о Њиховој љубави и моћи у вашем животу и у животима других.

## Проучавање и разумевање

Следећи стихови вам могу помоћи у предузимању 2. корака. Предлажемо вам да ове стихове и питања користите за дискусију, проучавање и писање. Упамтите да треба да будете поштени и конкретни у свом писању.

## Веровање у Бога

„Верујте у Бога. Верујте да Он јесте и да све створи, и на небу и на земљи. Верујте да има сву мудрост и сву моћ, и на небу и на земљи. Верујте да човек не може да схвати све оно што Господ може да схвати” (Мосија 4:9).

- *Многи докази на небу и на земљи сведоче о Божјем постојању. Које сте доказе доживели о Богу и Његовој љубави?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Вера у Исуса Христа

„Проповедај им покајање и веру у Господа Исуса Христа, учи их да се понизе те буду кротког и понизног срца, учи их да се одупру свакој напасти ђаволској, с вером својом у Господа Исуса Христа” (Алма 37:33).

- Многи од нас су покушавали да се ослободе своје зависности само сопственом вољом или вером у пријатеља или терапеута. Пре или касније открили смо да нам наша вера у себе или друге није омогућила да у потпуности победимо зависност. Пишите данас о својим осећањима понизности и спремности да се окренете Христу и Његовом јеванђељу пре него свим осталим изворима помоћи у вашим напорима ка опоравку.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Спаситељева смилост

„И одмах повикавши отац дјетињи са сузама говораше: вјерујем Господе! помози мојему невјерју“ (Јев. по Марку 9:24).

- Овај човек је тражио помоћ од Спаситеља и добио је. Исус га није укорио због његове сумње. Напишите о Спаситељевој смилости и стрпљењу.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како се осећате у вези са дељењем својих осећања са Господом?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Дар благодати

„Да приступимо . . . слободно престолу благодати, да примимо милост и нађемо благодат за време кад нам затреба помоћ“ (Јеврејима посл. 4:16).

- У Библијском речнику, благодат се дефинише као „божанско средство помоћи или снаге“ које се даје кроз „обиље милости и љубави Иисуса Христа“ („Grace,” стр. 697). Овај дар божанске снаге омогућава вам да учините више него што бисте могли сами. Спаситељ ће учинити за вас оно што ви сами не можете. Његова благодат је средство којим се можете покојати и променити. Како сте осетили дар благодати у свом животу?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како вам дар божанске снаге омогућава да одржите трајан опоравак?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Буђење

„Разбудите ли и подстакнете ли способности своје, и то ради провере речи мојих, и испољите трунку вере, да, и не можете ли више барем пожелите да верујете, нека та жеља делује у вама све док не поверујете толико да можете дати место делу речи мојих“ (Алма 32:27).

### Исцељење

„Верујеш ли у моћ Христову на спасење? . . . Ако верујеш у откупљење Христово можеш бити исцељен“ (Алма 15:6, 8).

- Када размишљамо о исцељењу, обично мислимо на наша тела. За шта вам још може бити потребна исцељујућа моћ Исуса Христа?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Пишите о потреби да привучете откупљујућу (ослобађајућу, преображавајућу) Христову моћ.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Избављење из ропства**

„Беху у ропству и опет их Господ избави из сужањства моћу речи своје“ (Алма 5:5).

- Божја реч ће имати моћ да вас ослободи ропства. Божју реч можете наћи у Светим писмима и говорима које слушате на конференцији и читате у црквеним часописима. Такође можете примити Божју реч директно преко Светог Духа. Запишите шта сте спремни да учините данас да бисте примили Његову реч.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## НАПОМЕНЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ПОВЕРЕЊЕ У БОГА

**ГЛАВНО НАЧЕЛО:** *Одлучите да своју волју и свој живот препустите бризи Бога, Вечног Оца и Његовог Сина Иисуса Христа.*

Трећи корак је корак одлуке. У прва два корака постали смо свесни онога шта не можемо да урадимо за себе и онога што је потребно да Бог уради за нас. Затим нам је у 3. кораку представљена једна једина ствар коју можемо да урадимо за Бога. Могли смо да донесемо одлуку да Му се отворимо и у потпуности Mu предадамо наше животе - прошлост, садашњост и будућност - и нашу волју у вези са нашим животима. Трећи корак је био чин слободне воље. Био је то најважнији избор који смо икада направили.

Старешина Нил А. Максвел из Већа Дванаесторице апостола дао је следећу изјаву у вези са том најзначајнијом одлуком: „Потчињавање своје воље је заиста једина лична ствар коју морамо принети на Божји олтар. То је тешко учење, али је истинито. Много тога другог што дајемо Богу, колико год то било лепо од нас, у ствари је оно што нам је Он већ дао, и што нам је позајмио. Али када почнемо да се покоравамо, дозвољавајући да се наша воља стопи са Божјом, тада My заиста дајемо нешто” („*Insights from My Life*,“

*Ensign*, авг. 2000. год., стр. 9).

Председник Бојд К. Пакер из Већа Дванаесторице описао је своју одлуку да своју вољу потчини Божјој и слободу коју му је та одлука дала: „Можда највеће откриће у мом животу, и без сумње најважнија одлука, дошла је када сам коначно имао поверење у Бога да My препустим своју слободу избора - без при- нуде или притиска, као појединач, самостално, искрено, не очекујући ништа друго осим повластице. У извесном смислу, фигуративно говорећи, када пре- дате некоме слободу избора - тај драгоцен дар за који Света писма јасно кажу да је неопходан за сам живот - и кажете ‘Чинићу како кажеш,’ касније схва- тите да се, чинећи тако ваша слобода избора уве- ћала” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [7. дец. 1971. год.], стр. 4).

Када смо предузели 3. корак суочили смо се са истином да је опоравак далеко више резултат Господњих напора него наших личних. Он је учинио чудо када смо Га позвали у своје животе. Трећи корак је био одлука да дозволимо Богу да нас излечи и откупи. Била је то одлука да Му дозволимо да усмерава наше животе, наравно, увек имајући на уму да Он увек поштује нашу слободу избора. Стога смо одлучили да препустимо своје животе у Његове руке тако што ћемо следити овај терапеутски програм базиран на духовности.

Када смо први пут присуствовали терапијској заједници, можда смо осећали притисак или су нас други присилили да будемо ту, али да бисмо предузеши 3. корак морали смо лично да одлучимо да делујемо. Схватили смо да промена наших живота у великој мери мора бити наша лична одлука. Није у питању оно што су учинили наши родитељи, шта сада чине или шта су желели. Нити је у питању оно што су наши брачни другови, породице, наши пријатељи мислили, осећали, чинили или нису чинили. Видели смо да морамо имати јаку вољу да останемо чисти и трезвени, без обзира на мишљења или изборе неког другог. Наша добра воља била је чврст темељ на коме је почивала равнотежа лечења. Док смо читали Мормонову књигу, открили смо моћну потврду 3. корака у Алми 5:13: „И они се понизише и ослонише уздање своје на правог и живог Бога.”

Када смо предузели тај корак, осећали смо се ужаснуто због непознатог. Шта ће се дрогодити ако се понизимо и у потпуности предадамо своје животе и вољу Божјој бризи? Многи од нас су имали тешко детињство, и ужасавала нас је помисао на то да поново постанемо рањиви попут детета. Претходна искуства су нас уверила да је доношење коначне одлуке скоро немогуће, због лудила које нас окружује у овом свету. Видели смо превише раскинутих завета. Од многих смо сами одустали. Најбоље што су неки од нас могли да учине било је да покушају оно што су предлагали наши пријатељи који се лече:

„Апстинирајте. Идите на састанке. Тражите помоћ.“ Они који су прешли кораке лечења пре нас позвали су нас да испробамо овај нови начин живота. Стрпљиво су чекали да постанемо спремни да макар одшкринемо врата Богу.

Господ упућује исти позив: „Ево стојим на вратима и куцам: ако ко чује глас мој и отвори врата, уђи ћу к њему и вечераћу с њиме, и он са мном” (Откривење Јованово 3:20).

Наши напори су у почетку били пуни немира и двоумљења. И даље смо имали поверења у Господа а затим бисмо уступнули. Бринули смо да неће бити задовољан нашом недоследношћу и да ће повући своју подршку и љубав. Али није.

Мало по мало омогућили смо Господу да покаже своју исцељујућу моћ и безбедност у сплећењу Његовог пута. На крају је свако од нас схватио да не само да морамо да се одрекнемо зависности, него такође треба да своју целокупну вољу и живот предамо Богу. Када смо то учинили открили смо да је стрпљив и вољан да прихвати наше несигурне напоре да Му се предамо у свему.

Наша способност да се одупремо искушењу сада се темељи на нашој сталној покорности Господњој вољи. Изражавамо нашу потребу за моћу која нам је доступна кроз Спаситељево помирење, и почињемо да осећамо ту моћ у нама како нас утврђује против спледећег искушења. Научили смо да прихватимо живот под Господњим условима.

Као што је старешина Максвел приметио, та покорност Господу је тешко учење. Захтева од нас да увек изнова посвећујемо себе Његовој вољи на почетку свакога дана, а понекад свакога сата или чак од тренутка до тренутка. Када смо вољни да то чинимо, налазимо благодат, или оспособљавајућу моћ да чинимо оно што нисмо могли да учинимо сами.

Стална покорност Божјој вољи смањује напор и даје већи значај нашим животима. Мале ствари попут саобраћајне гужве нису више разлог за узрујавање. Више се не плашимо наших поверилаца. Прихватамо одговорност за наше поступке. Прихватамо друге и опходимо се према њима онако како бисмо волели да се они опходе према нама, онако како би се Спаситељ опходио према свима нама. Наше очи, наши умови и наша срца су коначно отворени за истину да је смртност пуна изазова и да ће увек моћи да нам донесе жалост и разочарење, као и срећу.

Сваког новог дана обнављамо нашу покорност Господу и Његовој вољи. То је оно што већина од нас мисли када каже: „Дан по дан.” Одлучили смо да напустимо самовољу и себичност који су били у корену наше зависности и уживамо у другачија 24

сата спокојства и снаге што долазе од поверења у Бога и Његову доброту, моћ и љубав.

## Поступци

### **Присуствујте састанку причешћа; преиспитајте и обновите крсне завете**

Предузимање 3. корака и поверење у Бога у свему може бити као стављање нових наочара и посматрање свега новим очима. Доношењем одлуке да предате своју вољу Богу, почињете да доживљавате утеху и радост који долазе када тражите и чините вољу Небеског Оца.

Крштење и причешће симболишу вашу љубав и предавање Исусу Христу. Обавезујете се да преузимате Његово име на себе, увек Га се сећате, спледите Га и држите Његове заповести „да Дух Његов може увек бити с [вама]” (Морони 4:3; такође видети Морони 5:2; УИЗ 20:77, 79).

Разговарајте са својим бискупом или председником огранка о вашој зависности и вашој одлуци да следите Божју вољу. Учините све што можете да бисте присуствовали састанку причешћа сваке недеље. Док сте на богослужењу, пажљиво слушајте причесне молитве и размишљајте о даровима које вам Небески Отац нуди. Затим обновите своју одлуку да прихватите и следите Његову вољу у вези са вашим животом, узимањем причешћа, ако вам ваш бискуп или председник огранка то одобри.

Како ваш опоравак напредује, открићете да сте спремнији да будете међу онима који поштују Спаситељеву жртву. Почекећете да доживљавате истинитост да „у Бога све је могуће” (Јев. по Луци 1:37).

### **Одлучите да верујете и будете послушни Богу; промените оно што можете да промените; прихватите оно што не можете да промените**

Ове речи - прилагођене из молитве Реинхолда Нибура и познате као „молитва спокоја” - могу вам помоћи када одлучите да верујете и будете послушни Богу: „Боже, даруј ми мир да прихватим ствари које не могу да променим, храброст да променим ствари које могу и мудрост да спозnam разлику.”

Мирно можете прихватити тренутну стварност вашег стања када имате поверења у Божју способност да вам помогне. Мирно можете прихватити да, мада не можете контролисати изборе и поступке

других, можете одлучити како ћете ви поступити у свакој ситуацији са којом се суочавате.

Са храброшћу можете одлучити да имате поверења у вашег Оца на Небу и поступате у складу са Његовом вољом. Можете препустити своју вољу и живот Његовој бризи. Можете да чините оно што Он тражи и држати Његове заповести.

Можда нећете моћи да промените неке ствари у свом животу, али можете променити своју спремност да имате поверења у Бога и будете Му послушни. Када научите да имате поверења у Њега, видећете да је Његов план за вас да следите оно што Алма назива „велики план среће” (Алма 42:8). Научићете да чак и у невољама и тешкоћама „онима који љубе Бога све иде на добро” (Римљанима посл. 8:28) и онима који држе Његове заповести (такође видети УИЗ 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

## Проучавање и разумевање

Следећи стихови вам могу помоћи у предузимању 3. корака. Користите ове стихове и питања за размишљање, проучавање и писање. Упамтите да треба да будете искрени и конкретни у свом писању.

### У складу са вољом Божјом

„Измирите се са вољом Божјом, а не вољом ђаволовом и телесном. И сетите се, пошто се са Богом измирите, да се спашавате једино преко и посредством благодати Божје” (2. Нефи 10:24).

- Размислите о томе шта значи живети у складу са вољом Божјом. Размислите о томе како Његова оспособљавајућа моћ може ући у ваш живот када се окренете ка Њему. Како се осећате у вези са допуштањем Богу да усмерава ваш живот?

- Шта вас спречава да Му дозволите да усмерава ваш живот?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Покоравање Божјој вољи

„Бремена што беху натоварена на Алму и браћу његову посташе лака. Да, Господ их оснажи да са лакоћом могу носити бремена своја и они се весело и са стрпљењем покорише свој вољи Господњој” (Мосија 24:15).

- Господ је могао да уклони бремена којима су били оптерећени Алма и његов народ. Уместо тога, Он их је ојачао да носе „бремена своја са лакоћом.” Обратите пажњу на то да нису јадиковали него су се радосно и са стрпљењем покорили вољи Господњој. Пишите о понизности која је потребна да зажелите тренутно олакшање, а да ипак будете спремни да вам бремена постепено олакшавају.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Шта то значи покорити се Богу? Како се ви покоравате?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како се осећате у вези са драговољним покоравањем и стрпљењем у односу на Господњи распоред по коме се дешавају промене?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како можете добити храброст да наставите да се трудите докле год се не ослободите својих бремена?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ПОСТ И МОЛИТВА**

„Они беху често постили и молили се, и постајају све јачи и јачи у понизности својој, и све чвршћи и чвршћи у вери у Христа, до испуњења душа својих радошћу и утешом, да, све до очишћења и посвећења срца својих, а то посвећење дође због тога што препустише Богу срца своја“ (Хеламан 3:35).

- Овај стих описује народ који је своја срца препустио Богу. Како пост може ојачати вашу способност да препустите своје срце Богу и уздржите се од зависности?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Размислите о важности молитве у тренутку искушења, и запишите како ће молитва утврдити вашу понизност и веру у Христа.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Колико је јака ваша спремност да предате своје срце Богу уместо да се препустите зависности у тренутку искушења?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како можете научити да имате поверења у Бога?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **Ваша понизност пред Богом**

„Он их избави јер се понизише пред Њим, и пошто силно вапљаху к Њему Он их избави из сужањства. И тако Господ моћу својом чини у свим приликама међу децом човечјом, пружајући руку милости према онима који на Њега ослоне уздање своје“ (Мосија 29:20).

- Шта вас спречава да „моћно вапите“ Богу за избављење у складу са Његовом вољом?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• На вама је да донесете одлуку да се понизите. Сотона ће можда покушати да вас увери да, иако је Бог помогао другима, неће помоћи вама због тога што сте беспомоћни и непоправљиви. Препознајте ту лаж као такву. Ви сте заиста Божје дете. Како вам то сазнање помаже да се понизите?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Шта вас је раније спречавало да тражите такво избављење?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Доношење одлуке да се започне са лечењем**

„Ја бих да будете понизни и покорни и племенити, да се лако умилостивите, пуни стрпљења и трпељивости, умерени у свему, увек марљиво држећи заповести Божје, тражећи оно што вам је потребно, и духовно и временско, увек захваљујући Богу за све што примите” (Алма 7:23).

- Трећи корак је избор. Опоравак започиње Божјом моћу, али једино пошто ви изаберете да потражите Његову помоћ. Ваша одлука отвара путеве којима ће Његова моћ ући у ваш живот. Размислите о томе како су понизност, стрпљење, кроткост и тако даље, све избори. Важан квалитет који се наводи у Светим писмима је захвалност. Како вам захвалност помаже да будете понизни?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Које друге квалитете је Алма укључио у тај список?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Који од тих квалитета вам недостају?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- На коме од њих можете радити данас? Шта можете учинити сада да бисте почели?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Постати као дете**

„Природан човек је непријатељ Богу и тако је од пада Адамовог, и биће заувек и увек, не одазове ли се позивима Светог Духа, и не остави природног човека и не постане светац кроз Помирење Христа Господа, и не постане попут детета, послушан, кротак, понизан, стрпљив, пун љубави, вољан да се покори свему што Господ сматра прикладним да му наметне, као што се дете покорава оцу своме” (Мосија 3:19).

- Многи од нас су искусили поше поступање од стране родитеља или старатеља, и постати „као дете“ је ужасан изазов. Ако имате нерешене проблеме са родитељем, шта можете учинити да своја осећања у вези са вашим родитељем раздвојите од својих осећања у вези са Богом?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Мада ћете можда имати проблема које треба да решите са својим земаљским родитељима, можете имати поверења у Небеског Оца и Спаситеља као савршене очеве. Зашто можете имати поверења у Небеског Оца и Спаситеља док им препуштате свој живот?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Разговор са Богом

„[Исус] клекнувши на колена мольаше се Богу говорећи: оче! кад би хтео да пронесеш ову чашу мимо мене! али не моја него твоја воља да буде“ (Јев. по Луци 22:41-42).

- У овој молитви, Спаситељ је показао своју спремност да се покори Оцу. Изразио је своје жеље али је затим понизно учинио вољу свог Оца. Размотрите благослов способности да скажете Богу своја осећања. Како вам сазнање да Он разуме ваше опирање, ваш бол, или шта год да осећате помаже да кажете и помислите „Нека буде воља твоја“?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## НАПОМЕНЕ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## ИСТИНА

**КЉУЧНО НАЧЕЛО:** *Направите свеобухватни и бескомпромисни морални инвентар своје личности.*

**К**ада сте предузели 3. корак, одлучили сте да имате поверења у Господа. Препустили сте своју вољу и живот Његовој бризи. У 4. кораку показујете своју спремност да имате поверења у Бога. Направите свеобухватни и бескомпромисни морални инвентар свог живота, прегледајући или сажимајући размишљања, догађаје, осећања и поступке у вашем животу, чинећи свој инвентар што потпунијим.

Одважно и темељно прављење инвентара сопственог живота неће бити лако. Када кажемо одважно, не мислимо да нећете осећати страх. Вероватно ће вас преплавити мноштво емоција док будете преиспитивали свој живот, укључујући збуњеност, стид или страх. Одважно значи да нећете дозволити да вас ваши страхи спрече да темељно прођете кроз инвентар. У 4. кораку то значи да се обавезујете на потпуну искреност док се будете усредређивали на догађаје у свом животу, укључујући сопствене а не туђе слабости.

У прошлости сте вероватно правдали своје лоше понашање и кривили друге људе, места или ствари за проблема које сте сами изазвали. Сада ћете почети да преузимате одговорност за прошле и садашње поступке, мада ће можда бити потребно да исповедите и болне, непријатне или мучне догађаје, мисли, осећања и поступке.

Ако вас размишљање о потпуном и бескомпромисном инвентару ваше личности оптерећује, знајте да нисте сами. Саосећамо са вама. Памтимо наше борбе да бисмо били спремни да завршимо тај корак. Многи од нас су се питали да ли можемо потпуно пресекоти 4. корак, а ипак савладати нашу зависност. На крају смо морали да поверијемо речима оних који су прошли кроз то пре нас: Без бескомпромисног и свеобухватног моралног инвентара, . . . вера која заиста делује у нашем свакодневном животу је још увек ван домаџаја” (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981. год.], стр. 43).

Зависност је парализала нашу способност да се поштено осврнемо на своје животе. Ограничила је

нашу способност да разумемо штету и проблем - сметње - коју је она изазвала у свим нашим односима. Пре него што смо могли да поуздањем да се ослонимо на Спаситеља, била нам је потребна основа преко које је Он могао да нам помогне да се поштено суочимо са нашом прошлочију. Четврти корак је пружио ту основу; био је то „енергичан и неуморан напор да откријемо које су то сметње биле у нама, тада и сада” (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, стр. 42).

Прављење инвентара је такође био корак који нам је помогао да ускладимо своје животе са вољом Божјом. Захваљујући том инвентару смо препознали негативне мисли, осећања и поступке који су владали нашим животима. Откривањем тих разорних елемената у нашим животима, предузели смо први корак ка њиховом исправљању. Прављење инвентара је било тешко, али тај корак је отворио врата додатној вери и нади које су нам биле потребне да бисмо наставили са својим лечењем и надвладали зависност.

### Како направити инвентар

Једном када смо признали потребу за 4. кораком, искрсло је следеће питање: „Али како да направим инвентар? Шта ће ми бити потребно?” Прављење инвентара је један веома личан процес и не постоји јединствен исправан начин да га направите. Можете се консултовати са другима који су већ направили инвентар и тражити Господње вођство за прављење сопственог. Он ће вам помоћи да будете искрени и пуни љубави док будете пребирали по својим успоменама и осећањима.

Један начин прављења инвентара је да направите списак људи којих се сећате; установа и организација; начела, идеја или уверења; и догађаја, ситуација или околности које покрећу позитивна и негативна осећања (укључујући тугу, жаљење, бес, озлојеђеност, страх, горчину). Неке ствари са списка могу се појавити више пута. То је у реду. У овом тренутку не покушавајте да разврставате, судите или анализирате. За сада је најважније да будете што темељнији.

Док будете правили свој инвентар, осврните се на своје понашање у прошлости и преиспитајте мисли, осећања и уверења која су довела до вашег понашања. Ваше мисли, осећања и уверења су у ствари корени вашег зависничког понашања. Уколико не преиспитате

све ваше склоности према страху, гордости, озлојећености, лутњи, самоволи и самосажаљењу, ваше уздржавање од зависности у најбољем случају биће уздрмано. Наставићете са вашом првобитном зависношћу или ћете се пребацити на неку другу. Ваша зависност је симптом других „узрока и околности“ (*Alcoholics Anonymous* [2001. год.], стр. 64).

Неки људи организују свој живот према старосном добу, оценама у школи, месту становања, или односима са другима. Други једноставно почињу анализирањем својих размишљања и осећања. Вероватно се нећете одмах свега сетити. Наставите да се молите и дозволите Господу да вам помогне да се сетите. Оставите процес отвореним и допуњавајте свој инвентар као се будете присећали.

Када завршите свој попис, тражите Господње вођство у учењу из сваког сећања. Неки људи организују овај део свог инвентара као табелу или нацрт са рубрикама испод сваког од пет наслова наведених испод. Своје записи ограничавају на кратка излагања. Други праве по страницу за сваку изјаву на свом списку, а затим записују одговоре у свакој од пет категорија.

**Догађај.** Шта се догодило? Укратко описите ваше сећање на догађај. Потрудите се да будете кратки и да не ширите причу.

**Дејство.** Како је деловало на вас или друге?

**Осећања.** Каква су била ваша осећања у време тог догађаја? Шта сада осећате у вези са тим? Размотрите како су ваши страхови допринели томе.

**Самоиспитивање.** Како слабости или снага вашег карактера утичу на ситуацију? Да ли у својим ставовима и поступцима видите било који знак гордости, самосажаљења, самообмане или самоволje? Обавезно забележите и оне тренутке када сте поступали исправно.

Свети Дух вам може помоћи да се понизите и сучите са истином, чак и ако је истина болна. Уз Господњу помоћ можете препознати своју снагу и слабости (видети Етер 12:27). Питања попут наведених могу бити од помоћи:

- *Шта сам желео да постигнем у овој ситуацији и зашто?*
- *Како сам покушавао да контролишием ситуацију?*
- *Да ли ме се то тицало?*
- *Које поступке сам предузео или пропустио да бих добио оно што желим?*
- *Да ли сам занемаривао стварност?*
- *Да ли су моја очекивања била прихватљива за мене и за друге?*
- *Да ли сам лагао себе или друге?*
- *Да ли сам занемаривао осећања других и мислио само на себе?*
- *На који начин сам поступао попут жртве како бих контролисао друге, стекао пажњу и наклоност, био посебан и тако даље?*
- *Да ли сам се опирао помоћи од Бога и других?*
- *Да ли сам инсистирао на томе да сам у праву?*
- *Да ли сам се осећао беззначајним због недостатка одобравања или захвалности?*

**Надахнут савет.** Који савет Господ даје у вези са овим случајем? Упамтите да немате чега да се плашите док се покоравате Спаситељу. Овде сте да бисте научили да разликујете добро од зла, и Спаситељ вам може помоћи да опростите себи и другима. Запишите своја размишљања и утиске док будете размишљали о надахнутом савету из Светих писама и од црквених вођа.

#### **Четири неопходна елемената**

За успешан морални инвентар кључна су четири елемента - писање, искреност, подршка и молитва. Ти елементи моралног инвентара помоћи ће вам да препознате и надвладате грехе и недостатке.

**Писање.** Инвентар вашег живота биће најуспешнији ако га будете писали. Направљен запис можете држати у рукама, прегледати га и позвати се на њега када је потребно; незаписана размишљања лако се заборављају, и расејаност вас лако може омести. Док будете писали свој морални инвентар, моћи ћете јасније да размишљате о догађајима из свог живота и моћи ћете да се усредсредите на њих са мање расејаности.

Неки људи покушавају да избегну записивање моралног инвентара, осећајући се непријатно или преплашено због своје способности писања или зато што ће неко други читати оно што су написали. Не дозволите да вас ти страхови зауставе. Ваш правопис, граматика, рукопис или брзина куцања нису важни. Ако је потребно можете користити хијероглифе, али ставите свој инвентар на папир. Све док га не будете имали у опипљивој форми, још нисте предузели свој четврти корак. До будете завршавали четврти корак, упамтите да вас перфекционизам - покушај да свој

инвентар урадите савршено и удовољите другима - може спречити да га завршите.

Страх од тога да ће неко читати оно што сте написали може представљати истинску бригу, али ви то можете преће. Они међу нама који су направили инвентар морали су да се суоче са тим страхом. Морали смо да учнимо све што смо могли да бисмо сачували свој инвентар за себе, а затим смо резултате поверили Богу. Морали смо да виште бринемо о излечењу него о своме ја или угледу. Инвентар је захтевао од нас да стално призивамо Божју помоћ, да тражимо од Њега заштиту и вођство док смо радили на њему. Морате имати на уму да је 4. корак излазак из сенке срама и признавања своје потребе за покаяњем. Ако се будете молили о томе како и где да чувате странице са вашим инвентаром, Господ ће вас водити да чините оно што је најбоље.

**Искреност.** Искреност према себи у вези са подручјима греха у свом животу може бити ужасавајућа. Људи често избегавају да се превише пажљиво посматрају у огледалу прошлости, плашећи се да тај одраз може открити истину о томе какав је њихов живот постао. Сада када предузимате четврти корак, морате се директно суочити са истином о свом животу и страховима.

У свом инвентару нећете открити само своје слабости него ћете такође боље разумети и ценити своје снаге. У свој инвентар укључите ваше добре црте и позитивне ствари које сте учинили. Заправо, ви сте комбинација слабости и снаге. Кад постанете спремни да видите целу истину о вашој прошлости - добру и лошу - омогућићете небеским моћима да открију истину и помогну вам да прошлост ставите у одговорајућу перспективу. Господ ће вам помоћи да промените ток вашег живота и испуните свој божански потенцијал. Сазнаћете да сте попут свих осталих људских бића, са снагама и слабостима. Можете почети да се суочавате са другима равноправно.

**Подршка.** Охрабрење и подршка других који разумеју процес лечења могу вам помоћи у вашим напорима. Могу вас водити у откривање методе, садржаја и приступа који ће најбоље деловати на вас у сагледавању ваше прошлости. Могу вас подстицати ако се обесхрабрите.

**Молитва.** Док будете разматрали важност 4. корака и изазов који он представља, размислите о томе како вам је Господ помогао у сваком претходном кораку. Када сте се обратили Богу за утешу, храброст

и вођство, пронашли сте помоћ која ће вас пратити док будете радили инвентар. Павле је поучавао да је Бог „Бог сваке утеше; који нас теши у свакој невољи нашој“ (2. посл. Коринћанима 1:3-4). Ако се будете молили сваки пут кад седнете да пишете свој инвентар, Бог ће вам помоћи. Кад предузмете овај наизглед немогућ корак схватићете ову истину - Бог може и увек ће бити ту за вас, ако замолите.

### **Ослобађање од прошлости**

Неки људи су забринути због сагледавања прошлости из страха од нехотичног стварања лажних успомена из нејасних или преувеличаних утисака. Док будете правили свој инвентар, водите рачуна само о оним успоменама које су доволно јасне да се о њима говори и пребира по њима. Понављамо, одговор је поверење у Бога. Ако спороводите свој инвентар са искреном молитвом, са правом намером, имајући веру у Христа, можете имати поверење у Њега да ће вам помоћи да се сетите свега онога што ће вам помоћи у лечењу.

Један величанствен резултат завршетка 4. корака је да предузмете важан корак ка напред према ослобађању од понашања која су одређивала вашу прошлост. Ваш одраз који ћете видети када завршите овај корак може вас надахнути да промените смер свог живота ако то дозволите. Због Спаситељеве љубави и благодати, не морате да будете оно што сте били. Призывањем Господа да вас води док будете преиспитивали свој живот, своја искуства ћете препознати као прилике за учење. Открићете да ће вам разоткривање слабости од којих сте патили толико дуго, омогућити да напредујете према новом животу.

### **Поступци**

#### **Пишите свој дневник; тражите вођство Светог Духа**

За многе од нас инвентар је био први покушај да пишемо о својим животима. Лични дневник може и даље бити веома моћно средство у лечењу. Господњи пророци су често поучавали важности писања дневника. На пример, председник Спенсер В. Кимбал је саветовао: „Пишите . . . о својим одласцима и допасцима, својим најдубљим размишљањима, својим постигнућима и неуспесима, својим дружењима и победама, својим утисцима и сведочанствима“ („The Angels May Quote from It,” *New Era*, окт. 1975. год., стр. 5).

Када уз молитву пишете о свом животу, Светом Духу дајете прилику да вам помогне да видите и разумете могуће лекције које допазе из сваког вашег искуства. Ако тренутно не водите дневник, подстичемо вас да почнете. Ако већ водите дневник, подстичемо вас да се више молите док пишете како би Господ могао да вас поучи и увећа ваше разумевање преко свог Духа.

### **Направите приказ свог живота, прошлог и садашњег**

За прављење инвентара биће потребно време. Нема потребе да журите, али треба да почнете. Није толико важно где започињете колико је важно да коначно преиспитате своју прошлост колико вас ваше сећање и надахнуће од Господа воде. Једноставно записујте сећања која вам падају на памет. Оно што пишете је лично, и делићете то само са поверљивом особом коју ћете уз молитву изабрати када предузмете 5. корак. Ваш инвентар своди се на вас и ваш однос са самим собом, Богом, и другима. Док прикупљате храброст да видите себе онаквима какви јесте, Бог ће вам отворити очи и ви ћете почети да видите себе онако како вас Он види - као једно од своје деце са божанским наслеђем. Предузмите тај корак и усредсредите се на то наслеђе.

### **Не сећајте се више својих греха**

Пошто сте завршили писање свог инвентара и када буде прави тренутак, они делови који обухватају негативне или гневне изразе, приказе личних преступа и било које друге осетљиве ствари које не треба делити са другима или оставити будућим генерацијама треба уништити. Уништење тих записа може бити симбол вашег покајања и моћан начин да оставите прошлост. Господ је обећао Јеремију у вези са својим народом: „Јер ћу им опрости безакоња њихова, и греха њихових нећу више помињати” (Књ. пророка Јеремије 31:34). Треба да следимо Господњи пример у праштању сопствених и туђих греха.

### **Проучавање и разумевање**

Следећи стихови и изјаве црквених вођа могу вам помоћи да довршите 4. корак. Користите их за размишљање, проучавање и писање. Упamtите да треба да будете искрени и конкретни у својим записима.

### **Преглед вашег живота**

„Позивам све вас да пажљиво испитате своје животе. Да ли сте одступили од стандарда за које знате да ће вам донети срећу? Постоји ли мрачан кутак коме

је потребно чишћење? Да ли чините оно што знате да је погрешно? Да ли свој ум пуните нечистим мислима? У тишини, када можете јасно да размишљате, да ли вам савест говори да се покајете?

„Ради вашег мира сада и ради вечне среће, молимо вас да се покајете. Отворите своје срце Господу и замолите Га да вам помогне. Добићете благослов праштања, мира и сазнања да сте прочишћени и исцељени. Пronађите храброст да замолите Господа за снагу да се покајете одмах“ (Ричард Џ. Скот, из Conference Report, април 1995. год., стр. 103; или Ensign, мај 1995. год., стр. 77).

- 4. корак је један начин да следите савет старешине Скота. Нађите мирно време да се молите за вођство и храброст док будете преиспитивали свој живот. Уз молитву тражите време за самоиспитивање, и забележите идеје које долазе док размишљате о питањима старешине Скота.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Исповедање прошлости**

„Оканите се греха својих. Стресите ланце онога који би вас чврсто везао. Приступите Богу који је стена спасења вашег“ (2. Нефи 9:45).

- Одвраћање од греха и збацивање ланаца зависности не може започети док не признајете да греси и ланци постоје. Пишите о отпору који осећате када размишљате о томе да будете потпуно искрени у вези са својом прошлоПошћу.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Истина уместо порицања

„Ако кажемо да греша немамо, себе варамо, и истине нема у нама“ (1. посл. Јованова 1:8).

- Главна карактеристика зависности је порицање или самозаварање - када појединац пориче да има проблем. Који резултати могу произићи када порицање заменимо истином?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како вам 4. корак може помоћи да извршите такав задатак?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Нада у излечење

„Сетих се свих својих греха и безакоња због којих се мучих боловима пакленим. Да, увидех како се бејах побунио против Бога свога, и како не бејах држао Његове свете заповести (Алма 36:13).

- Сећање на ваше грехе може бити болно, али вас може подстакти на нови живот мира (видети Алма 36:19-21). Питајте некога ко је завршио овај корак како му је то помогло. Како вам нада у опоравак може помоћи на путу од бола гриже савести до радости праштања?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Истина

„Моћу Духа Светога можете сазнати истину о свему“ (Морони 10:5).

- Неки људи имају тешкоће са сећањем или признавањем болне истине о прошлости, али Свети Дух вам може помоћи да се сетите и може вас утешити док предузимате 4. корак. Можете примити ове благослове чак и ако немате дар Светог Духа. Напишите како вас Свети Дух може водити у писању вашег инвентара.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Зашто је важно да знате истину о својој тренутној ситуацији?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Зашто је важно знати истину да сте Божје дете?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Слабост и снага

„И дођу ли људи мени показаћу им слабост њихову. Слабост људима дајем да би могли бити понизни, а благодат моја довољна је за све људе који се преда мном понизе. Јер ако се понизе преда мном, и имају веру у мене, тада ћу учинити да им оно што је слабо постане јако“ (Етер 12:27).

- Примените овај стих на свој живот тако што ћете га преписати и убацити своје име као да се Господ обраћа директно вама. Запишите мисли које вам падају на памет о овом стиху и његовој личној примени.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **„Истина ће вас избавити“**

„Познаћете истину, и истина ће вас избавити“ (Јев. по Јовану 8:32).

- Искреност према себи и Господу, који је такође познат као „Дух Истине“ (УИЗ 93:9), кључ је за ослобођење од лажи које вас подјармљују.

Како Га упознајете, Његова моћ и присуство у вашем животу ослобађају вас зависности. Како препознавање истине побољшава ваш однос са Исусом Христом?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## НАПОМЕНЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### ИСПОВЕДАЊЕ

**ГЛАВНО НАЧЕЛО: Признајте себи, вашем Небеском Оцу у име Исуса Христа, одговарајућој свештеничкој власти и другој особи праву природу ваших грешака.**

Заједничка особина многих који су патили од зависности је осећај изолације. Чак и у друштву или док смо били укључени у активности које су другима можда пружале осећај повезаности, ми нисмо осећали припадност. Када смо долазили на састанке терапијске заједнице, почели смо да излазимо из емционалне изолације у којој је зависност напредовала. У почетку су многи од нас само седели и слушали, али смо се на крају осећали довољно безбедним да бисмо говорили и учествовали. Ипак смо много тога задржали за себе - ствари због којих смо се стидели, због којих нам је било непријатно, које су нам сламале срце, све оно што нас је чинило рањивима.

Током 4. корака смо искрено пописали темељни инвентар, али то је било лично искуство. И даље смо се сами суочавали са срамном прошлочи. Све док нисмо предузели 5. корак нисмо били у стању да се ослободимо наших тајни које су нас изоловале, и добијемо неки увид о себи и прошлости. Исповедање је започело процес разоткривања у оквиру кога смо своје жаљење поделили са пријатељима, породицом и другима. Био је то део непрекидног настојања да изгладимо и поново успоставимо поремећене односе. Исповедање је такође обухватало тражење опроста од Господа путем молитве и свих неопходних свештеничких канала.

Открили смо да је најбоље да 5. корак предузмемо одмах по завршетку 4. корака. Одлагање би било једнако одлуци да не очистимо рану за коју знамо да је инфицирана. Пети корак нам се чинио несавладивим, али када смо замолили Господа за помоћ Он нам је дао храброст и снагу. После прегледа наших инвентара, исповедили смо нашим бискупима све што је било незаконито, грех или преступ, а што нас је спречавало да имамо храмску препоруку. Ово исповедање одговарајућој свештеничкој власти било је основни део лечења и опоравка.

Такође смо изабрали друге особе од поверења којима смо могли да откријемо праву природу наших грешака. Трудили смо се да изаберемо особе које су прошле кроз 4. и 5. корак и које су биле добро утврђене у јеванђељу. Започели смо састанак молитвом да бисмо призвали Духа, а затим смо наглас прочитали свој инвентар. Особе које су слушале наше инвентаре често су нам помагале да видимо преостала подручја самообмане. Помогле су нам да сагледамо наше животе и избегнемо увеличавање или умањивање наше одговорности.

Писање наших инвентара било је попут бележења стотине посебних призора из наших живота. Током 5. корака имали смо прилику да видимо како су се наши животи одвијали, призор по призор, у причи која тече. Када смо то учинили, почели смо да препознајемо моделе слабости који су утицали на наше изборе. Почели смо да разумемо своје склоности према негативним мислима и емоцијама (самоволја, страх, гордост, самосажаљење, љубомора, самоправедност, љутња, озлојећеност, необуздане страсти и жеље, и тако даље). Те мисли и емоције су заиста представљале праву природу наших грешака.

Извршавањем 5. корака показали смо Богу, себи и још једном сведоку своју приврженост новом начину живота чврсто утемељеном на томе да говоримо истину и живимо по њој. Мада је 5. корак био један од најтежих корака које смо морали да предузмемо, охрабрио нас је савет председника Спенсера В. Кимбала: „Покажање не може доћи све док особа не оголи своју душу и призна своје поступке без извиђавања или правдања... Оне особе које су изабрале да се суоче са тиме и промене своје животе могу наћи покажање најпре тежим путем, али ће коначно наћи пожељнији пут док буду благовали његове плодове” („The Gospel of Repentance,” *Ensign*, окт. 1982. год., стр. 4).

Доживели смо оно што је председник Кимбал поучавао. Када смо искрено и темељно извршили 5. корак, вишне нисмо имали шта да кријемо. Отворено смо показали своју жељу да „одбацимо све грехе своје” (видети Алма 22:18) како бисмо могли да примимо веће знање о Божјој љубави и подршку многих добрих људи који су нас окруживали.

## Поступци

**Почините да тражите опроштај; ако је потребно, посаветујте се са бискупом, будите поштени према Богу, себи и другима**

„Дужност свих људи је да исповеде своје грехе Господу” (Bible Dictionary, „Confession,” стр. 649). Озбиљнији преступи морају се исповедити одговарајућим свештеничким вођама, обично бискупу: „Мада само Господ може оправштати грехе, ове свештеничке вође играју пресудну улогу у процесу покажања. Они ће ваше исповедање држати у тајности и помоћи ће вам у процесу покажања. Будите потпуно искрени према њима. Ако само делимично признате, помињући само мање грешке, нећете моћи да решите озбиљније, неоткривене преступе. Што пре започнете ова процес, пре ћете наћи свој сладак мир и радост који долазе са чудом праштања” (Одани вери: Јеванђеоска препорука [2004. год.], стр. 134).

Будите веома опрезни и користите се мудрошћу у одабиру неког другог уместо свештеничког вође коме ћете открити своје грешке. Не делите тако осетљиве информације са особама за које сумњате да би вам могле дати неприкладан савет, пружити погрешну информацију или би им било тешко да чувају информације поверљивима. Они са којима делите свој инвентар морају бити осове од изузетног поверења и у речима и у делима.

### Нека мир уђе у ваши живот

Председник Бригам Јанг упозорио је чланове да не откривају грехе непотребно: „Када замолимо браћу, што често чинимо, да говоре на састанцима причешћа, желимо да признају своје грешке ако су повредили своје ближње; али не говорите о свом безумном понашању за које сем вас нико не зна. Јавности говорите оно што се јавности тиче. Ако сте се огрешили о људе, признајте им. Ако сте се огрешили о породицу или суседе, идите до њих и признајте им. Ако сте се огрешили о чланове вашег одељења, признајте им. Ако сте се огрешили о једну особу, позовите ту особу и исповедите јој се. А ако сте се огрешили о свога Бога, или о себе, исповедите се Богу и задржите ту ствар за себе, јер ја не желим да ишта знам о томе” (Discourses of Brigham Young, sel. John A. Widtsoe (1954. год.), стр. 158.)

Повремено ћете приметити појединце који на терапијским састанцима или у другим приликама, стално говоре о својим гресима и манама, или гресима

које су други учинили против њих. Они се увек исповедају али никада не налазе мир.

Пети корак немојте мешати са опсесивном жељом да се задржавате на негативним стварима. Сврха 5. корака је управо супротна. Пети корак предузимамо не да бисмо се задржавали на ономе што смо исповедили, него да бисмо сами почели да разликујемо зло од добrog, и да бисмо изабрали добро.

## Проучавање и разумевање

Следећи стихови из Светих писама и изјаве црквених вођа могу вам помоћи да предузмете 5. корак. Користите их за размишљање, проучавање и писање. Упамтите да треба да будете поштени и конкретни у свом писању.

### Исповедање Богу

„Ја, Господ, оправштам грехе онима који исповеде своје грехе преда мном и траже опроштај” (УИЗ 64:7).

- Како вам исповедање ваших греха Богу помаже да направите позитивне промене у свом животу?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Већина нас осећа страх и опирање у предузењу 5. корака. Како вам исповедање ваших греха Богу даје храброст и снагу да коначно признајете грехе другој особи?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Главна опседнутост оних који се муче са завишношћу је велика жеља да изгледају добри пред другима. Како би вас та жеља спречавала да се побољшате и доносите „више рода“ (или добрих дела)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Исповедање другима

„Исповедајте дакле један другоме грехе и молите се Богу један за другога да оздрављавате“  
(Јаковљева посл. 5:16).

- Можда се плашити да ће вас неко ко је заиста знао све ваше слабости и неуспехе одбацити. Али свештенички вођа или пријатељ од повеље који разуме процес лечења обично реагује са разумевањем и самилошћу. Како вам таква реакција може помоћи у исцељењу?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како би се ваше понашање променило када бисте бринули само о томе да изгледате добри пред Богом?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Жеља да пред другима изгледамо добри

„Нека ниједан човек не проглашава сопствену праведност . . . ; брже него што призна своје грехе, а онда ће му бити опроштено, и он ће доносити више рода“ (Џозеф Смит, у *History of the Church*, 4:479).

### Искреност

„Ко год преступи против мене љему ћеш судити према гресима које почини, а призна ли грехе своје пред тобом и преда мном и покаје се у искрености срца свога, љему ћеш опростити, а и ја ћу му опростити“ (Мосија 26:29).

- Када исповедате своје грехе, морате бити искрени. Размотрите како прећуткивање дела вашег исповедања поткопава искреност ваших напора. Који сте део вашег инвентара, ако такав постоји, у искушењу да сакријете?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Шта добијате настављајући да кријете делове свог инвентара? Шта губите?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Признајте грехе одмах пошто их препознate

„Те исте године беху приведени познању заблуде своје и исповедише грешке своје“ (3. Нефи 1:25).

- Овај стих износи пример људи који нису одлагали исповедање својих грешака онда када су их препознали. Које су користи од предузења 5. корака одмах после 4. корака?

---

---

---

---

---

- Које би могле бити штетне последице одлагања 5. корака?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ослобађање од стреса и проналажење мира

„Не бих се задржавао на злочинима твојим да мучим душу твоју кад то не би било за твоје добро“ (Алма 39:7).

- Неки људи ће тврдити да се превише задржавамо на негативним стварима у животу предузењем 4. и 5. корака, и да такав поступак може само увећати наш стрес. У овом стиху поучени смо да суочавање са манама може бити за наше добро, а не само да мучи (или жалости) наше душе. На које начине вас 4. и 5. корак ослобађају стреса и доносе више мира?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Напуштање греха**

„По овоме можете знати да ли се човек обратио од греха - ево, ако их исповеди и ако их се окане“ (УИЗ 58:43).

- Напустити нешто значи одрећи га се или се потпуно оканити тога. Како извршавањем 5. корака показујете своју жељу да напустите старе навике?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## НАПОМЕНЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ПРЕОБРАЖАЈ СРЦА

**ГЛАВНО НАЧЕЛО:** *Будите потпуно спремни да дозволите Богу да уклони све недостатке вашег карактера.*

После неумољивог емоционалног и духовног чишћења у 4. и 5. кораку, већина нас је била запањена својим преображајем. Молили смо се ревносније, проучавали Света писма редовније, и доследније смо водили дневник. Припремали смо се да склопимо и држимо свете завете тако што смо присуствовали састанку причешћа.

Када смо предузели 5. корак, многи од нас су се састали са својим бискупом и потражили помоћ у покајању. Већина нас је открила да су нас наше зависности слабије и ређе доводиле у искушење. Неки од нас су се већ ослободили својих зависности. Са тако моћним променама у нашем понашању и нашим животима, неки од нас су се питали зашто су нам потребни други кораци.

Међутим, како је време пролазило, приметили смо да апстиненција чини слабости нашег карактера уочљивијима, посебно нама самима. Трудили смо се да контролишиемо своје негативне мисли и осећања, али су се оне и даље појављивале, досађујући нам и прећи нашим новим животима у апстиненцији и црквеној активности. Они који разумеју духовни садржај лечења подстицали су нас да препознамо да мада су све спољне промене у нашим животима дивне, Господ жели да нас благослови још више. Наши пријатељи су нам помогли да увидимо да ако желимо не само да избегнемо наше зависности, већ и да изгубимо жељу да им се вратимо, морамо доживети преображај срца. Та преображај срца или жеља је сврха 6. корака.

„Како?” можда ћете завапити. „Како уопште могу почети да остварујем такав преображај?” Нека вас не обесхрабре та осећања. Шести корак, попут претходних корака, може изгледати као превелики изазов. Ма колико то било болно, можда ћете морати признати, попут нас, да препознавање и исповедање слабости вашег карактера у 4. и 5. кораку, не значи обавезно да ћете бити спремни да их се решите. Можда ћете схватити да се још увек држите старих начина реаговања и савладавања животних стресова - можда чак више сада када морате да напустите своје зависности.

Вероватно бисте се највише понизили ако бисте признали да још увек гајите арогантну жељу да се промените без Божје помоћи. Шести корак значи предавање Богу свега онога што је остало од гордости и самовоље. Попут 1. и 2. корака, 6. корак захтева да се понизите и признате своју потребу за откупљујућом и преображавајућом Христовом моћу. Најзад, Његова помирбена жртва омогућила вам је да остварите сваки корак до сада. Шести корак није изузетак.

Када дођете Исусу Христу, тражећи помоћ у овом кораку, нећете бити разочарани. Ако имате поверења у Њега и имате стрпљења у овом процесу, видећете да ће понизност постепено заменити вашу гордост. Он ће стрпљиво чекати да се уморите од сопствених напора да се промените и чим Му се окренете поново ћете се осведочити у Његову љубав и моћ за ваше добро. Ваш отпор да напустите старе начине понашања замениће отворен ум док Дух буде благо предлагао бољи начин живота. Ваш страх од промене ће се смањити када схватите да Господ разуме бол и напоран рад који је потребан.

Када ваше срце прихвати процес доласка Христу, открићете да лажна уверења која су подстицала негативне мисли и осећања постепено замењује истину. Напредоваћете у снази док будете наставили да проучавате Божју реч и размишљате како да је примените на себе. Преко сведочанства других, Господ ће вам помоћи да схватите истину да нисте изван Његове моћи да исцели. Жеља да кривите друге за стање вашег карактера или да оправдавањем избегнете преображај срца, замениће жеља да Му будете одговорни и подложни Његовој воли. Преко пророка Језекиља Господ је објавио: „И даћу вам ново срце и нов ћу дух метнути у вас, и извадићу камено срце из тела вашега, и даћу вам срце од меса” (Књ. пророка Језекиља 36:26).

Господ жели да вас благослови променом карактера који ће вас ујединити са Њим у уму и срцу, као што је Он уједињен са Оцем. Он жели да вас одмори од ваше изолације од Бога Оца, изолације која је узроковала страхове који су допринели вашој зависности. Он жели да Помирење учини делотворним у вашем животу, овде и сада.

Када се предате подстицајима Духа и гледате према Спаситељу за спасење, не само од зависности

нега од слабости карактера, можете бити уверени да ће нова воља или карактер израсти из вашег вольног срца. Раствућа жеља да вас Бог посвети учиниће вас спремним да промените саму вашу природу. Један од најбољих описа овог процеса може се наћи у овим речима председника Езре Тафта Бенсона:

„Бог делује изнутра према споља. Свет делује споља према изнутра. Свет жели да извуче људе из беде. Христ извлачи беду из људи, а затим они сами себе извлаче из беде. Свет жели да обликује људе променом њиховог окружења. Христ мења људе, који затим мењају своје окружење. Свет жели да обликује људско понашање, али Христ мења људску природу . . .

Будимо уверени да Исус јесте Христ, изаберимо да Га следимо, нека нас Он промени, води, употреби, и поново роди” (из Conference Report, окт. 1985. год., стр. 5-6; или *Ensign*, нов. 1985. год., стр. 6-7).

## Поступци

**Будите спремни да дозволите Спаситељу да обрати ваше срце; учествујте у заједништву са Христом тако што ћете присуствовати сасланцима Недељне школе и Потпорног друштва или сасланку свештенства**

Када смо се крстили, малобројни су разумели животни процес истинског обраћења. Међутим, председник Марион Ц. Ромни из Првог председништва је разјаснио: „У особи која је заиста потпуно обраћена, жеља за стварима које су супротне јеванђељу Исуза Христа у ствари је ишчезнула. А заменила ју је љубав Божја, са непроменљивом и обуздавајућом одлучношћу да држи Његове заповести” (из Conference Report, Guatemala Area Conference 1977. год., стр. 8).

Када доживите чудо опоравка који се одвија - најпре од разорних понашања зависности а затим од слабости карактера - доживећете истинско обраћење. Почекећете да се будите, да долазите себи као што је расипни син дошао себи (видети Јев. по Луци 15:17). Почекећете да схватате да се за повратак у царство Небеског Оца, морате не само пробудити него и устати и дозволити Исусу Христу да буде ваш Откупитељ.

Када предате своје срце Богу и ојачате у понизности, ваша одлука да не понављате прошлата понашања постајаће све чвршћа. Избављени из ропства прошлости, осећаћете се све пријатније међу браћом и

сестрама у Цркви. Открићете у себи жељу да се вратите и пријдружите се као Божје дете и будете укључени у пуно заједништво међу овце Његовог стада (видети 1. Нефи 22:24-26; Мосија 27:25-26; Мосија 29:20; Хеламан 3:35).

## Будите вољни да се промените како би Божја моћ могла да уклони несавршености

Без обзира да ли је ваша зависност потицала од алкохола, дроге, коцкања, порнографије, самоуништавајућег поремећаја исхране, принудног трошења, или друге врсте понашања или супстанци, која представљају вашу потребу да побегнете и сакријете се од стреса и изазова живота, можете схватити да је све започело у вашем уму и срцу. И исцељење започиње у вашем уму и срцу. Када постанете спремни да се промените долажењем Исусу Христу, упознајете Његову моћ да исцели.

Предузимањем 6. корака, ваше обавезивање да се уздржите од зависности из прошлости се увећава кроз продубљујући однос са Спаситељем, Исусом Христом, и са Оцем, који Га је послao. Одлучујете да постанете трезвени попут младог пророка Мормона (видети Мормон 1:15). И даље прихватате да вам Бог заиста мора постати све да би вас спасао од слабости мисли, речи и дела.

## Проучавање и разумевање

Следећи стихови и изјаве црквених вођа могу вам помоћи да предузмете 6. корак. Користите те стихове и питања за размишљање, проучавање и писање.

## Напуштање свих ваших греха

„Цар рече: Шта да учиним да бих могао да се родим од Бога и ишчупам тај опаки дух укорењен у грудима својим, и примим Дух Његов, да се испуни радошћу. . . Оставићу све што поседујем . . . да бих могао да примим ту велику радост . . .

. . . Цар паде на колена своја пред Господом. Да, паде он ничице на земљу и снажно завапи, говорећи:

О, Боже . . . Ја ћу одбацити све грехе своје да бих те упознао, и да бих могао устати из мртвих и бити спашен у последњи дан” (Алма 22:15, 17-18).

- Поново пажљиво прочитајте Алма 22:15, 17-18. Које препреке - укључујући ставове и осећања -

вас спречавају да напустите „све своје грехе“ и потпуније примите Духа Гоподњег?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Наведите неке од слабости вашег карактера, а поред њих наведите снаге које оне могу постати када дођете Христу.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Учење понизности

„И дођу ли људи мени показаћу им слабост њихову. Слабост људима дајем да би могли бити понизни, а благодат моја довољна је за све људе који се преда мном понизе. Јер ако се понизе преда мном, и имају веру у мене, тада ћу учинити да им оно што је слабо постане јако“ (Етер 12:27).

- Пошто смо смртни и несавршени, сви смо подложни многим слабостима. У овом стиху Господ објашњава сврху тога што нам је омогућио да искусимо смртност и боримо са таквим слабостима - да би нам помогао да будемо понизни. Међутим, имајте у виду да ми бирамо да се понизимо. Како је спремност у 6. кораку део прихватања да се понизимо?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Учествовање у заједништву Цркве

„Тога ради преклањам колена своја пред оцем Господа нашега Исуса Христа,  
по коме се сва чељад и на небесима и на земљи зову,  
да вам да силу по богатству силе своје, да се утврдите Духом његовим, за унутрашњег човека,  
да се Христос усели вером у срца ваша, да будете у љубави укорењени и утемељени;  
да бисте могли разумети са свима светима шта је ширина и дужина и дубина и висина,  
и познати претежнију од разума љубав Христову,  
да се испуните сваком пунином Божјом“  
(Посл. Ефесцима 3:14-19).

- Када преузмете на себе Христово име и ојачани сте Његовим Духом, почињете да се идентификујете са свецима - браћом и сестрама који су се крстили и постали део Његове породице на земљи (видети Мosisја 5:7). Када сте упознали своје ближње свеце болje, како сте постали вољнији да потпуније учествујете у заједништву на састанцима свештенства, Потпорног друштва и Недељне школе?

## Долазак Христу

„Без обзира на извор тешкоћа и без обзира на то како почињете да добијате олакшање - преко квалификованог терапеута, лекара, свештеничког вође, пријатеља, забринутог родитеља, или вољене особе - без обзира на то како почињу, та решења никада не пружају потпун одговор. Коначно исцељење долази кроз веру у Исуса Христа и Његова учења, скрушеног срца и раскајаног духа и послушношћу Његовим заповестима“ (Ричард Ц. Скот, у Conference Report, април 1994. год., стр. 9; или Ensign, мај 1994. год., стр. 9).

- **Старешина Ричард Ц. Скот из Већа**

Дванаесторице поучавао је да вам ниједна подршка нити заједништво - чак и у терапијским групама или црквеним заједницама - неће донети спасење. Други људи могу пружити подршку и благословити вас на вашем путу, али на крају морате доћи самом Христу. Напишите како је ваш пут опоравка започео.

## Откупљење

„Природан човек је непријатељ Богу и тако је од пада Адамовог, и биће заувек и увек, не одазове ли се позивима Светог Духа, и не остави природног човека и не постане светац кроз Помирење Христа Господа, и не постане попут детета, послушан, кротак, понизан, стрпљив, пун љубави“ (Мосија 3:19).

- Многи од нас су постали свеци по имену само на крштењу и остатак својих живота провели борећи се да „оставимо природног човека“ и развијемо особине наведене у овом стиху. Како вас је та борба припремила да прихватите да само преко Христовог помирења - постајући једно са Исусом Христом и са Оцем - можете доживети откупљење?

- Ко је била кључна особа која вам је помогла да дођете на пут покајања и опоравка? Како вас је њен пример усмерио према Спаситељу?

- Како вас обећање у овом стиху може ојачати када се обесхрабрите?
- 
- 
- 
- 

- Шта сте научили о Спаситељу што вам је помогло или утицало на вашу жељу или способност да промените своје понашање?
- 
- 
- 
- 

### Помоћ од Господа

„Љубљена браћо моја, кад стигосте на овај тесан и узан пут, питао бих вас да ли је све учињено? Гле, кажем вам, није, јер не бисте стигли дотле да не беше речи Христове и неуздрмане вере у Њега, потпуно се ослањајући на заслуге Онога који је моћан да спасе.

Стога, морате хрлiti напред с постојаношћу у Христу, имајући савршен одсај наде и љубави према Богу и свим људима. Стога, будете ли хрлили напред, гостећи се речју Христовом, и истрајете до kraја, гле, овако говори Отац: Имаћете вечни живот” (2. Нефи 31:19-20).

### Српљење у процесу

„Ево, ви сте попут дечице и не можете све сада поднети. Морате расти у благодати и познању истине. Не бојте се, дечице, јер моји сте, а ја сам победио свет, . . .

И неће пропасти ниједан од оних које ми је дао Отац мој” (УИЗ 50:41-42).

- Понекад смо нестрпљиви или обесхрабрени зато што је опоравак сталан процес. Ови стихови показују српљење нашег Небеског Оца са нама „дечицом.” Примените ове стихове на себе тако што ћете их насловити лично на вас.
- 
- 
- 
- 

- Размислите и напишите о томе како вам Господ помаже на том тесном и узаном путу. Како вас ваша све већа љубав према Богу и према другима изводи из зависности, помаже вам да наставите са апстиненцијом, и обнавља вас у нади у вечни живот?
- 
- 
- 
-

## НАПОМЕНЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ПОНИЗНОСТ

**ГЛАВНО НАЧЕЛО: Понизно замолите  
Небеског Оца да уклони ваше мане.**

Сви кораци захтевају понизност, али 7. корак је најизрочитији у томе: „Понизно замолите Небеског Оца да уклони ваше недостатке.” Понизно срце које смо развили у 6. кораку спустило нас је на колена у 7. кораку да бисмо замолили Господа да уклони наше недостатке. Када смо стигли до те тачке, били смо спремни да се молимо без икакве мотивације осим наше жеље да постанемо једно у срцу и уму са Небеским Оцем и Господом Исусом Христом. Нисмо више били задовољни променом у навикама или чак животном стилу. Коначно смо били спремни да препустимо Богу да промени саму нашу природу.

Седми корак представљају је за свакога од нас такву потпуну предају Спаситељу да су многи од нас једино могли да завапе у својим срцима, као што је Алма учинио: „О Исусе, Ти Сине Божји, смиљу се на мене” (Алма 36:18). Истинска грижа савести испунила је наша срца, не зато што смо трпели или учинили да други трпе, него смо жалили што још увек нисмо могли да уклонимо сопствене недостатке, иако смо били у фази лечења.

Осћајући део Божје љубави, желели смо да напуштимо све наше грехе, чак сваку склоност ка греху, како бисмо Га боље упознали. На крају смо, добровољно, свим својим срцем, понудили целу своју душу Богу и замолили Га да нам опрости и створи нас по своме обличју. Коначно смо схватили да ниједно друго име, ни један други начин нити средство нам не могу дати потпуни опроштај наших греха. Безрезервно смо се молили Оцу да нам у Његовој бесконачној милости опрости сву нашу гордост, преступе и мане. Молили смо Га да нам подари благодат да кроз Њега можемо задржати овај нови начин живота.

Господ није започео такву револуционарну промену нашег целокупног карактера док му нисмо дозволили да то учини. Седми корак је био наша одлука. Морали смо да се понизимо драговољно. Морали смо да предамо сваки делић самодовољне гордости и призnamо да наши напори да спасемо себе нису довољни. Морали смо да осћамо и живимо по истини којој је

поучавао цар Венијамин - да смо сви ми просјаци пред Богом и да немамо наду у спасење нашим сопственим напорима, него једино кроз милост и благодат Исуса Христа (видети Мосија 2:21; 4:19-20).

Седми корак за свакога од нас обележио је тренутак када смо се безрезервно препустили истини која се поучава у Мосији 16:4: „Сав људски род беше изгубљен и гле, били би бескрајно изгубљени да Бог не откупи свој народ из њиховог изгубљеног и палог стања.” Наше искуство поучило нас је да у предузимању 7. корака нисмо ослобођени рада који је требало да обавимо. И даље смо морали бити стрпљиви и „хрлiti напред са постојаношћу у Христу” (2. Нефи 31:20).

Нисмо били потпуно ослобођени жеље да грешимо. Морали смо да научимо да прихватимо живот по Божјим условима и следимо Његове намере и Његов распоред - чак и у уклањању наших недостатака. У предузимању 7. корака, научили смо да живимо са истом понизношћу и стрпљењем према Богу које су показали Алма и његова браћа када су њихова бремена била олакшана али не и уклоњена: „Они се весело и са стрпљењем покорише своју волју Господњој” (Мосија 24:15). Коначно смо напустили идеју да можемо постати савршени сопственим напорима, и прихватили смо истину да Бог жели да победимо своје слабости у овом животу тако што ћемо доћи Христу и усавршити се у Њему. Открили смо да нам је Он својом благодатју омогућио да се одупремо свакој безбожности и разумемо да спасење не долази нашем сопственом моћу него Његовом (видети Морони 10:32).

Ипак сваки корак долази са упозорењем, а 7. корак није изузетак. Ми који смо прихватили та начела морамо вас упозорити да не можете очекивати да предузмете тај корак без жртве - и то са правом. У Учењу и заветима 59:8, Господ заповеда: „Приноси жртву Господу, Богу своме, у праведности, то јест срца скрушеног и духа раскајаног.” Ова жртва је суштина 7. корака. Чак и када осћате бол због свог препорода, упamtите да вам Његова жртва, не ваша, обезбеђује откупљење од греха. Ваша жртва је само понизни подсетник на Његову „велику и последњу жртву” за вас (Алма 34:14).

Када све препустите у Божје руке, коначно сте учинили све што можете да бисте примили Његово

непогрешиво сведочанство да су вам греси опрощени, да је ваша прошлост заиста прошлост. Попут људи из Мормонове књиге који су се обратили, можете сведочити да вас „похођаху моћ и Дух Божји који [је] у Исусу Христу” (З. Нефи 7:21). Заједно са Алмом можете узвикнути: „Не могох се више сетити болова својих. Да, не мучих се више сећањем на грехе своје. О, какву радост, и какво чудесно светло угледах. Да, душа моја беше испуњена радошћу великом као што беше мој бол!” (Алма 36:19-20).

## Поступци

### **Тражите да моћ Спаситељевог помирења постане делоторвна у вашем личном животу тако што ћете размишљати о причесним молитвама**

Један делоторван начин медитирања је размишљање о стиху или изразу из Светих писама док се молите да разумете Његово значење и како можете да га примените у сопственом животу. Пошто свако од нас мора склопити завет који се обавља у причесним молитвама, можете размишљати о њима.

Следећи позив пророка да примењујете Света писма у свом животу, можда ћете желети да прочитате Морони 4:3 и 5:2 у првом лицу и понизно размотрите ове свете речи (сопственим гласом): на пример, „О Боже, Вечни Оче, [молим] Те у име Сина Твога, Исуса Христа, да благословиш и посветиш овај хлеб [души мојој док га будем узимао] . . . и држати заповести које [ми] Он даде, да Дух Његов увек може бити [са мном].”

### **Понизно се молите да Бог учини за вас оно што ви сами не можете**

Одржавањем једноставне молитве у свом срцу, као што је „Господе, шта желиш да чиним?” или „Твоја воља да буде,” стално ћете се подсећати на вашу потпуну зависност од Господа. Божја љубав, ваша према Њему и Његова према вама, помоћи ће вам да обликујете један однос ком ћете се предати без резерве. Тражили сте ову љубав свих година које сте провели заробљени зависношћу. У 7. кораку, наћи ћете начин да стекнете мир када уђете у „покој Господњи” (Морони 7:3; такође видети Алма 58:11; Езра Тафт Бенсон, „Jesus Christ-Gifts and Expectations,” *Ensign*, дец. 1988. год., стр. 2).

## Проучавање и разумевање

Следећи стихови и изјаве црквених вођа могу вам помоћи да предузмете 7. корак. Користите те стихове и питања за размишљање, проучавање и писање. Будите искрени и конкретни у свом писању.

### **Бирање да будете понизни**

„Као што вам рекох да зато што сте приморани да будете понизни, благословени сте, зар не мислите да су још више благословени они који се истински понизе речи ради?” (Алма 32:14).

- Већина нас је дошла на састанке терапије у очајању, натерани последицама наше зависности. Били смо присиљени да се понизимо. Међутим, понизност описана у 7. кораку, другог је порекла. Она је добровољна. Резултат је вашег сопственог избора да се понизите. Како су се ваша осећања понизности променила откако сте започели са опоравком?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Испуњени радошћу**

„И беху видели себе у свом сопственом телесном стању, и то мањим од праха земаљског. И сви гласно завапише једним гласом, говорећи: О смиљуј се, и примени помирбену крв Христову како бисмо примили опроштај греха својих и да срца наша могу бити очишћена, јер верујемо у Исуса Христа, Сина Божјег, који створи небо и земљу и све друго, који ће сићи међу децу човечју.

И дододи се да пошто изговорише ове речи, Дух Господњи дође на њих и они се испунише радошћу, примивши опрост грега својих и умирење савести због силне вере своје коју имаху у Исуса Христа који ће доћи" (Мосија 4:2-3).

- Народ цара Венијамина дао је молитву какву ми дајемо када предузимамо 7. корак. Осетили су мир и радост када је Дух Господњи сишао на њих и дао им опрост њихових греха. Размислите о искуствима које сте имали са тим осећањима. Напишите како би било да та осећања постану ваш начин живота.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Веровање у Бога

„Верујте у Бога. Верујте да Он јесте и да све створи, и на небу и на земљи. Верујте да има сву мудрост и сву моћ, и на небу и на земљи. Верујте да човек не може да схвати све оно што Бог може да схвати.

И опет, верујте да се морате покајати за грехе своје и напустити их и понизити се пред Богом и у искрености срца тражити да вам опрости. И ево, ако верујете у све то гледајте да то и чините.

И опет, кажем вам као што вам и пре рекох, да уколико дођосте до познања о слави Божјој, или ако упознасте доброту Његову и искусисте љубав Његову и примисте опрост греха својих, што доведе до тако силне радости у душама вашим, тако да бих да се сетите и увек задржите у сећању величину Божју и ништавност своју и Његову доброту и трпљивост према вама, створењима недостојним, и понизите се и то у дубини понизности, свакодневно призывајући

име Господње и постојано стојећи у вери у оно што ће доћи, што беше изговорено устима анђела.

. . . Уколико тако будете чинили, увек ћете се радовати и бити испуњени љубављу Божјом и увек задржати опрост греха својих. И рашћете у познању славе оног који вас створи, или у познању онога што је праведно и истинито" (Мосија 4:9-12).

- Уз молитву наведите оно што је цар Венијамин рекао да треба да чинимо. Како се то односи на предузимање 7. корака?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Која обећања долазе када чинимо онако како је цар Венијамин поучавао? (Видети последњи стих.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ако сте примили ова обећања, шта ће се променити у вашем животу?

---

---

---

---

---

---

---

- Како је држање заповести израз ваше љубави према Богу?

---

---

---

---

---

---

---

### **Послушност закону и заповестима**

„Јер, са том сврхом је закон дат. Стога, закон постаде мртв за нас, а ми оживљени у Христу због вере наше. Ипак, држимо закон због заповести“ (2. Нефи 25:25).

- Ми смо „оживљени у Христу због вере наше“ у Њега. Шта значи то да је закон мртв за нас? Зашто и даље држимо закон или смо послушни заповестима?

---

---

---

---

---

---

---

### **Љубав Божја**

„Када ставимо Бога на прво место, све друго долази на своје право место или се повлачи из нашег живота. Наша љубав према Господу ће управљати захтевима за нашу приврженост, захтевима нашег времена, интересовањима којима тежимо, и поретком наших приоритета“ (Езра Тафт Бенсон, у Conference Report, апр. 1988. год., стр. 3; или *Ensign*, мај 1988. год., стр. 4).

- Како се данас осећате у вези са држањем закона?

---

---

---

---

---

---

---

- Када сте спознали милост и доброту Божју, вероватно сте почели да осећате Божју љубав - љубав према Њему и Његову љубав према вама. Размислите и запишите о било ком порасту љубави који сте осетили док сте радили на овим корацима.

---

---

---

---

---

---

---

- Како се 7. корак квалификује као највећи чин ваше љубави до сада?

### Преузимање Христовог имена

„Ко год буде тако чинио наћи ће се с десна Богу, јер ће знати име по ком је назван, јер ће се звати именом Христовим“ (Мосија 5:9).

- Већина нас размишља о преузимању Христовог имена у смислу крштења и узимања причешћа, и то је исправно. Размотрите на тренутак шта би значило бити назван по Христу и имати Његову репутацију.

- Пишите о осећањима које имате када размишљате о Његовој спремности да вам да своје име или репутацију у замену за све ваше недостатке.

- Шта треба да радите да бисте се нашли с десна Богу? Шта се заветујете да ћете чинити када се крстите и када узимате причешће?

### Одрицање од својих слабости

„Религија која не захтева жртвовање свега никада нема довољну моћ да произведе веру неопходну за живот и спасење“ (Joseph Smith, comp., *Lectures on Faith* [1985. год.], стр. 69).

- Неки људи читају ове речи и мисле да се „све“ односи на све што поседујемо. Како је предавање свих ваших слабости Господу увећало ваше разумевање онога што значи жртвовати све?

## НАПОМЕНЕ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ТРАЖЕЊЕ ОПРОШТАЈА

**КЉУЧНО НАЧЕЛО:** *Наведите имена свих особа које сте повредили и будите спремни да исправите грешку.*

Пре нашег опоравка, наш животни стил зависио је попут торнада пуног разорне енергије која сече наше односе, остављајући иза себе велику пустоту. Осми корак је био прилика да се испланира рашчишћавање рушевина и поново изгради све оно што може да се спасе. Када смо осетили исцељујућу моћ Спаситељеве милости док смо радили на 7. кораку, осетили смо се спремним да допремо до других и поправимо нарушене односе. Међутим, научили смо да исхитрено исправљање грешака без времена за молитву и можда савета од поверљивог саветника, као што је бискуп или неки други свештенички вођа, могло би бити шкодљиво колико и не исправљање грешке. Осми корак био је мера предострожности против повређивања других када започнемо да контактирамо са њима у 9. кораку.

Пре него што смо могли да поново изградимо односе, требало је да идентификујемо односе које смо покварили. Почели смо да бележимо имена људи које смо повредили, али многи од нас су открили да не можемо да забележимо њихова имена а да не будемо узнемирени осећањима озлојеђености према онима који су повредили нас. Искрено смо исповедили наша негативна осећња Господу. У одговору Он нам је показао да смо се суочили са истом одлуком као човек из параболе који је, пошто су му били опроштени сви дугови, требало да опрости другима. Могли смо скоро да чујемо Господа како нам каже: „Сав дуг онај опростих теби, јер си ме молио. Није ли требало да се и ти смиљујеш на свога другара, као и ја на те што се смиловах?” (Јев. по Матеју 18:32-33).

Ако се суочите са тим проблемом, можда ће бити потребно да учините онако како су многи од нас учили. Пре него што направите списак људи од којих треба да тражите опроштај, наведите оне људе којима ви треба да опростите. Не будите изненађени ако се нека имена налазе на оба списка. Људи често упадају у ужасни круг размене увреда са другима. Да бисте прекинули тај круг међусобне озлојеђености, неко мора бити вољан да опrosti.

Да бисмо започели тај процес праштања, још једном смо открили да је писање непроцењиво средство. Поред имена људи којима треба да опростимо, забележили смо како смо се најпре осећали када су се штетни догађаји дрогодили и оно што смо још увек били у искушењу да осећамо. Овај списак нам је помогао да будемо одређени у нашим молитвама док смо делили са Оцем сва наша неразјашњена осећања.

Молили смо се за благодат Христову да нам помогне да пружимо другима исту милост коју је Он дао нама. Ако су се на нашем списку нашли људи којима нам је било посебно тешко да опростимо, прихватили смо Спаситељев савет да се молимо за њихову добробит, тражећи за њих све благослове које бисмо желели за себе (видети Јев. по Матеју 5:44).

Када смо се молили за помоћ да опростимо другима - чак и ако је то у почетку изгледало неискрено - на крају смо били благословени чудесним осећајем самилости. Чак и у екстремним ситуацијама, људи који су имали такав приступ примили су способност већу од сопствене да опросте. Једна сестра је провела неколико недеља пишући о свом детињству и молећи се за свог насиљног оца. Она са радошћу сведочи да ју је Спаситељ ослободио негативних, болних осећања према оцу. Чинећи спичне напоре, научили смо да смо прављењем темељног инвентара наших озлојеђености и признајући их Спаситељу, коначно престали да будемо жртве оних који нас повређују. Онда када смо искрено покушали да опростимо увреде које су нам нанете, открили смо да смо у стању да завршимо наше спискове са именима оних за које се надамо да ће нам опростити.

Када досегнете ту тачку и започнете свој списак, треба да се молите за Господње вођство. Ова упутства могу помоћи. Питајте се: „Постоји ли неко у мом животу, прошлом и садашњем, због кога се осећам непријатно, нелагодно или посрамљено?” Запишите њихова имена, и одуприте се искушењу да оправдате своја осећања или изговор за ваше негативне поступке према њима. Укључите оне које сте намеравали да повредите, наравно, и оне које нисте намеравали да повредите. Укључите оне који су преминули и оне са којима не знate како да ступите у контакт. Бавићете се тим посебним спучајевима када предузмете Девети корак. За сада, док будете пролазили кроз Осми корак,

усредсредите се на вашу спремност да будете непопустљиво и неумољиво искрени.

Да бисте били темељни, потражите што сте пропустили да урадите, односно нисте урадили, чиме сте повредиле друге. Немојте изоставити мале ствари. Искрено размислите о штети коју сте учинили другима док сте се предавали вашој зависности, чак и ако нисте били агресивни према њима. Признајте штету коју сте нанели вољеним особама и пријатељима тако што сте били неодговорни, увредљиви, критични, нестручни и нечасни. Потражите било шта, велико или мало, што је допринело бременима друге особе или што је растужило или изазвало неког. Потражите лажи које сте изрекли или обећања која сте прекршили и начине на које сте манипулисали или искористили друге. Наведите све који су били повређени. Можете открити да је ваш инвентар из 4. корака користан водич у овом процесу.

На крају, пошто сте навели све које сте повредили, додајте још једно име на листу - сопствено. Када сте се препуштали својим зависностима, повредили сте себе као и друге.

Док будете радили, сетите се да 8. корак није изговор за пребацивање кривице или стида на било кога - било на себе или на особе са ваше листе. Спаситељ ће подићи бремена кривице и срама када још једном поштеније погледате проблеме у вашим односима и ваш удео у њима. Када постанете спремни да се искупите, уживаћете у миру који долази са сазнањем да је Небески Отац задовољан вашим напорима. Овај корак вам помаже да предузмете поступке који омогућавају Спаситељу да вас ослободи прошлости. Уз добру вољу постајете спремни да предузмете 9. корак.

## Поступци

**Опростите себи и другима; направите списак особа које сте можда наљутили или их повредили**

У 8. кораку започињете невероватну аванттуру у погледу на нови емотивни однос према себи, другима и животу. Спремни сте да допринесете миру у свету уместо да изазивате сукобе и негативна осећања. Спремни сте да престанете да осуђујете било кога неправедно и да да претражујете животе и грешке других. Спремни сте да престанете да умањујете сопствено понашање или да тражите изговор за њега. Спремни сте да предузмете још један темељан инвентар - овога пута о онима које сте повредили.

Мада ће вас размишљање о томе можда ужаснути, можете постати вољни да се сртнете са људима са ваше листе када се укаже прилика. Можете се припремити да учините све што је у вашој моћи да исправите грешке које сте учинили према њима. Можете живети по вери у Господа, не у страху од тога шта други могу урадити. Можете бити спремни у 8. кораку да водите живот вођен начелима уместо срамом и страхом.

## Тражите дар милосрђа; молите се за друге

Хиљадама година људи су читали Павлову велику беседу о милосрђу и трудили су се да свој живот обликују по њој. Многи су се мучили да би имали милосрђа и жалосно, често им је мало недостајало да успеју у томе.

Записи пророка Моронија разјашњавају шта је милосрђе и како га стећи. Он је дефинисао милосрђе као „чисту љубав Христову” и поучавао да је Отац даје онима који се „моле Оцу свом снагом срца” и „свима онима који су прави следбеници Сина Његовог, Исуса Христа” (Морони 7:47, 48).

Милосрђе је дар који примамо када учимо да следимо Исуса Христа и када га волимо свим својим срцем, умом и душом. Испуњени овом чистом љубављу Његовом и према Њему, откривамо да смо способни да волимо друге онако како је Он волео нас. Постајемо способни да оправдимо грешке других и да исправимо наше грешке.

У припреми за исправљање грешака, многи од нас су открили да је следећа вежба од помоћи. Размислите о неком према коме гајите мучна осећања. Током две недеље драговољно клекните и молите се за њега или њу свакога дана. Водите запис о променама у вашим размишљањима и осећањима у вези са том особом. (Видети Јев. по Матеју 22:37-38; 1. посл. Коринћанима 13; 1. посл. Јованова 4:19; Морони 7:44-48.)

## Проучавање и разумевање

Следећи стихови и изјаве црквених вођа могу вам помоћи да предузмете Осми корак. Користите те стихове и питања за размишљање, проучавање и писање.

## Мирољубиви следбеници Христови

„Говорио бих, дакле, вама који сте од Цркве, који сте мирољубиви следбеници Христови, и који задобисте довољно наде кроз коју можете ући у покој

Господњи, од овог времена па надаље док се не одморите са њим на небу.

И ево, браћо моја, судим то о вама због вашег мирољубивог хода са децом човечјом" (Морони 7:3-4).

- У првих седам корака, започели сте процес постајања мирољубивог сследбеника Христовог. Када сте у миру са Господом, боље сте припремљени да будете у миру са другима. Које остале кораке треба да предузмете да бисте били у миру са људима у вашем животу?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Напишите нешто о мудрости спровођења корака по реду.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Господња савршена љубав

"У љубави нема страха, него савршена љубав изгони страх напоље; јер страх има муку. А ко се боји није савршен у љубави.

Да имамо ми љубав к [Богу], јер он најпре показа љубав к нама" (1. посл. Јованова 4:18-19).

- Идеја о исправљању грешака може бити застрашујућа ако зацртате себи да ћете то да

чините савршено. Како ваше поверење у Господњу савршenu љубав према вама и према особи од које тражите опроштај може ојачати вашу одлуку да исправите грешку где год је то могуће.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Допирање до других

"И не судите, и неће вам судити; и не осуђујте, и нећете бити осуђени; праштајте, и опростиће вам се. Дајите, и даће вам се: меру добру и набијену и стресену и препуну даће вам у наручје ваше. Јер каквом мером дајете онаком ће се вами вратити" (Јев. по Луци 6:37-38).

- Мада ћете се можда плашити да ће неки људи одбацити ваше напоре да се помирите са њима, не дозволите да вас тај страх спречи да их ставите на вашу листу и припремите се да допрете до њих. Благослови су далеко већи од бола. Проучите ове стихове и напишите о благословима који долазе када смо вольни да исправимо грешке.

---

---

---

---

---

---

---

---

„Што смо ближе нашем Небеском Оцу склонији смо да са самилошћу гледамо на душе које пропадају; осећамо да желимо да их узмемо на своја плећа и њихове грехе бацимо себи иза леђа. . . . Ако хоћете да Бог има милости према вама, имајте милости једни према другима” (Џозеф Смит, у *History of the Church*, 5:24).

- Без Исуса Христа, сви ми, несавршене душе, пропадамо. Како вам помаже сазнање да сте у предузимању 8. корака једна страдалничка душа која се припрема да исправи грешке према другој страдалничкој души?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како је Исус Христ највећи пример праштања? Размотрите Његову спремност да вам помогне да опростите другима.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Праштање и тражење опроштаја

„Тада приступи к њему Петар и рече: Господе! Колико пута ако ми сагреши брат мој да му опростим? До седам пута?

Рече њему Исус: не велим ти до седам пута, него до седам пута седамдесет” (Јев. по Матеју 18:21-22).

- Праштање и тражење опроштаја за једну грешку је лакше него праштати или тражити опроштај за дуготрајне ситуације испуњене вишеструким увредама. Размислите о односима, прошлим или садашњим, где су се дододиле многоструке увреде и треба да буду опроштене. Како можете добити снагу да опростите и тражите опроштај?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Стога кажем вам, морате опростити једни другима. Јер онај који не опрости брату своме преступе његове стоји осуђен пред Господом, јер у њему остаје већи грех.

Ја, Господ, опростићу ономе коме хоћу, али од вас се тражи да праштате свим људима” (видети УИЗ 64:9).

- Исус је поучавао да је пропуштање да опростимо другима већи грех од првобитног преступа или увреде. Како је одбијање да опростимо себи или неком другом једнако порицању Спаситељевог помирења због греха?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како вас озлојеђеност и горчина оштећују физички, емотивно и духовно?

### **Раскидање круг горчине и увреде**

Ништа толико не утиче на људе да напусте грех као када их водимо за руку и надгледамо са нежношћу. Када неко према мени покаже и најмање доброте и лубави, о какву моћ има надомном, док супротно поступање има тежњу да подстакне сва непријатна осећања и понизи људски ум" (Џозеф Смит, у *History of the Church*, 5:23-24).

- Пророк Џозеф Смит је описао како доброта може водити ка покајању и праштању. Размислите и напишите о вашој вольности да будете особа која прекида круг горчине и увреде.

- Размислите о људима који су показали доброту и лубав према вама. Како су вас њихови поступци надахнули или мотивисали да поступите другачије?

- Размислите о проблематичним односима у свом животу. На које начине би се они могли променити допирањем до других људи са лубављу и добротом?

## НАПОМЕНЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## НАДОКНАДА И ИЗМИРЕЊЕ

**КЉУЧНО НАЧЕЛО: Кад год је то могуће,  
исправите грешке у личном контакту са  
свим особама које сте повредили.**

Када смо прешли на Девети корак, били смо спремни да тражимо опроштај. Попут раскајаних Мосијиних синова који кренуше „ревносно настојећи да поправе све оно чиме беху цркву повредили” (Мосија 27:35), пожелели смо да исправимо грешке. Ипак, када смо се суочили са 9. кораком, знали смо да не можемо да остваримо наше жеље уколико нас Бог не благослови Његовим Духом. Били су нам потребни храброст, добро расуђивање, осетљивост, разборитост и одабир правог тренутка. То нису били квалитети које је већина нас поседовала у то време. Схватили смо да ће 9. корак поново тестирати нашу спремност да се понизимо и затражимо помоћ и благодат од Господа.

Због наших искустава у том изазовном процесу, износимо неколико предлога. Веома је важно да не будете плаховити или неопрезни док будете покушавали да исправите грешке. Подједнако је важно да не одлажете исправљање грешака. Многе особе које су пролазиле кроз процес опоравка поново су пале у зависност када су дозволиле да их страх спречи да изврше 9. корак. Молите се за Господње вођство и посаветујте се са поузданим саветником који ће вам помоћи да избегнете ове замке.

Понекад ћете можда бити у искушењу да избегнете сусрет са неком особом са ваше листе. Међутим, ми вам препоручујемо да се одупрете том искушењу, осим ако вас, наравно, законско ограничење не спречава да се сртнете са неким. Дух понизности и осећај искрености могу поправити нарушене односе када предузмете разумне напоре да се састанете са том особом. Нека људи знају да им прилазите да бисте исправили грешке. Поштујте њихове жеље ако истакну да радије не би разговарали о томе. Ако вам дају прилику да се извините, будите кратки и одређени у вези са ситуацијом коју памтите. Детаљи су непотребни. Сврха није да им објасните или опишете своје виђење. Сврха је да признајете грешке које сте починили, понудите извиђење и искупите се где год

је то могуће. Не расправљајте се са људима нити их критикујте, чак и када њихово одговор није повољан или прихватљив. Приступите свакој особи у духу понизности, нудећи измирење, никада оправданje.

Извиђење за неке поступке може бити посебно изазовно. На пример, можда ћете морати да говорите о стварима које могу да имају законске последице, као што је непоштење или озбиљан сексуални грех. Можда ћете бити у искушењу да претерано реагујете или да се правдате или избегнете исправљање грешака. Треба да уз молитву потражите свештенички или професионални савет пре него што предузмете било какве кораке у овим веома озбиљним случајевима.

У другим случајевима можда нећете имати начина да директно исправите грешке. Особа је можда преминула, или не можете да откријете где живи. У таквим случајевима, ипак можете посредно исправити грешке. Можете написати тој особи писмо изражавајући своје жаљење или жељу за измирењем, чак и ако писмо не може бити уручено. Можете дати поклон омиљеној добротворној установи те особе. Можете пронаћи неког ко вас подсећа на ту особу и учинити нешто да јој помогнете. Или, можете учинити нешто како бисте анонимно помогли члану те породице.

Можда ће бити тренутака када ће приступ другој особи или настојање да се учини надокнада бити болно или чак штетно за ту особу. Ако сматрате да би то могао бити случај, пре него што наставите даље поразговарајте са поузданим саветником. Овај део опоравка никада не сме водити ка даљем повређивању других. Такође, можда сте некада проузроковали зло које људске способности нису у стању да поправе. Старешина Нил А. Максвел је о тој чињеници рекао: „Понекад . . . надокнада реално није могућа, као када је особа допринела губитку вере или честитости друге особе. Уместо тога следећи пример праведности направиће компезацију” (из Conference Report, окт. 1991. год., стр. 41; или *Ensign*, нов. 1991. год., стр. 31). Од тренутка када одлучите да прихватите та истинита начела као свој нови начин живота, почињете да исправљате грешке.

Пошто исправите већину грешака из прошлости, вероватно ће још увек бити једна или две особе за које ћете сматрати да не можете да се суочите са

њима. Не очајавајте. Многи од нас су се суочили са истом стварношћу. Препоручујемо вам да своја осећања изнесете пред Господа у искреној молитви. Ако још увек осећате велики страх или лјутњу према некој особи, вероватно треба да одгодите сусрет са њом. Да бисте превладали негативна осећања можете се молити за милосрђе и да ту особу видите Господњим очима. Можете тражити позитивне разлоге зашто ће надокнада и измирење помоћи. Учините ли то и будете стрпљиви, Господ може и хоће - на свој начин и у своје време - да вам да способност и чудесне прилике да се измиријте са свима на вашој листи.

Када завршите 9. корак најбоље што можете, коначно сте учинили све што можете да бисте дошли у склад са Господњим заповестима. Почели сте да проживљавате нови живот наде - не у себе него у Божју љубав. Спустили сте се у дубине понизности и открили да вас Господ чека да би вас пригрлио. Учинили сте све што можете да бисте поправили односе и измирили се са другима. Барем сте делимично ушли у Његов покој; остати у њему је постала ваша највећа жеља. Учите да боље препознате и спедите лично откривење које вас води да живите у складу са учењима древних и савремених Божјих пророка. Чак и у најтежим тернуцима осећате нови облик мира. Научили сте да примате благослове које је Павле описао речима: „И мир Божји, који превазилази сваки ум да сачува срца ваша и мисли ваше у Господу Исусу” (Посл. Филибљанима 4:7).

## Поступци

### **Волите друге; уздржавајте се од осуђивања других; будите вољни да прихватите црквени позив и плаћате десетину и приносе**

Ако сте у прошлости били верски активни можда вас је мотивисао страх од Божјег суда или онога што ће други мислити. Можда сте поступали из осећања дужности. Данас препознајете да је служење начин да дођете Христу. То је начин изражавања љубави према Богу. Оно изражава стварну потребу за Његовом моћу и захвалност за Његову божанску помоћ. Размислите о томе да ли је ваша активност у Цркви још увек мотивисана страхом или дужношћу, или је природан резултат ваше новорођене вере у Христу.

Пронађите начине да служите где год да сте. Постаните достојни и доступни да служите у неком црквеном позиву или на друге начине. Док служите

својој браћи и сестрама и поучавате их речју и примером, делићете са њима Његову живу стварност у вашем животу. (Видети Јев. по Матеју 25:40; Јев. по Јовану 13:34-35; Јев. по Јовану 15:15; Мосија 2:17.)

### **Будите спремни да учините све што је потребно да бисте исправили грешке**

Предузимањем 9. корака морате пазити да се не обесхрабрите ако други не прихвате ваша извиђења или ако вам не верују да сте се заиста променили. Исправљање грешака може захтевати време и стрпљење. Дајте другима времена да схвате како је овога пута другачије. Овога пута не дајете празна обећања; живите како бисте примили потпуно ослобођење од ваших зависности и слабости карактера. На крају крајева, апстиненција и изменено понашање говориће сами за себе.

## Проучавање и разумевање

Следећи стихови и изјаве црквених вођа могу вам помоћи да предузмете Девети корак. Користите те стихове и питања за размишљање, проучавање и писање. Будите поштени и конкретни у својим записима.

### **Позитивно утицати на друге**

„И ево, ово ми Дух Господњи рече: Заповеди деци својој да чине добро, да не би завели срца многих људи ка уништењу. Стога ти заповедам, сине мој, у страху од Бога, да се уздржиш од безакоња својих; Да се окренеш Господу свим умом својим, силом и снагом, да ничија срца не заводиш да опако чине, већ им се радије врати и признај им кривицу своју и оно погрешно што учини” (Алма 39:12-13).

- **Један од начина на које смо највише наутили другима јесте то што смо утицали на њих да и сами развију зависност. Напишите нешто о особама у свом животу на које сте утицали на овај начин.**

---

---

---

- Према Алминим учењима у овим стиховима, где можете пронаћи храброст да се суочите са тим особама.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **Уверавање или присила**

„Ко год хоће може да дође и слободно пије воде живота, а онај који неће да дође, не приморава се да дође, али у последњи дан биће обновљен према делима својим“ (Алма 42:27).

- Са многим јаким разлогима за предузимање 9. корака, никада се не смете правдати или лагати да немате избора. Програм опоравка од зависности је програм уверавања, а не присиле. Напишите да ли се осећате уверенима или присиљенима да предузмете 9. корак. Који су разлоги за уверавање наведени у овом стиху?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **Припрема за сусрет са Богом**

„Ја бих да кренете и више не отврднете срца своја. Јер гле, сада је време и дан спасења вашег. Покажете ли се и не отврднете срца своја, тај велики план откупљења сместа ће се извршити на вама.

„Јер гле, за људе је овај живот време припреме за сусрет са Богом. Да, гле, дан овог живота је дан за људе да изврше дела своја“ (Алма 34:31-32).

- Шта још остварујете када омекшате своје срце и почнете да исправљате грешке?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како се ваша спремност да исправите грешке повећава када схватите да се припремате и за сусрет са Богом?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Активност у Цркви

„[Синови Мосијини] путоваху широм земље . . . ревноно настојећи да поправе све оно чиме беху цркву повредили, исповедајући све грехе своје и објављујући све оно што видеше, и тумачећи проштва и Света писма свима који пожелеше да их чују“ (Мосија 27:35).

- *Многи људи због зависности престану да долазе у цркву. Неки искористе туђе грешке како би оправдали своје ограничено учешће. Напишите нешто о својим искуствима у вези са активношћу у Цркви Исуса Христа светаца последњих дана.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Како вам је то што сте постали ближи Спаситељу кроз процес опоравка помогло да поново осетите јединство са Његовом Црквом?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Како вам активност у Цркви помаже да исправите грешке и потпуније се опоравите?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Добровољна надокнада

„Колико год је то могуће, морате надокнадити све што је украдено, оштећено или оскрнављено. Добровољна надокнада је стваран доказ за Господа о вашој преданости да учините све што можете како бисте се покајали“ (Richard G. Scott, in Conference Report, апр. 1995. год., стр. 102; или Ensign, мај 1995. год., стр. 76).

- *Напишите о томе како је предузимање 9. корака доказ не само за Господа него и за вас и друге да се обавезујете на живот понизности и поштења.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Намере вашег срца

„Свакоме ко се покаје и врши заповести Господње, биће опроштено” (видети УИЗ 1:32).

- Приликом исправљања грешака можете се сусрести са људима који вам неће оправити. Можда су њихова срца још увек крута према вама или мажда немају поверења у ваше намере. Како вам сазнање да Господ разуме праву намеру вашег срца и да ће прихватити вашу понуду помаже да се покајете и извршите надокнаду, чак и ако други људи неће?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Када кренете да исправљате грешке, немојте се обесхрабрите размишљањима попут овог: „То је немогуће!” Не постоји начин на који се могу довољно искупити за зла која сам нанео овој особи!” Иако је то можда истина, размислите о моћи Исуса Христа да поправи оно што ви не можете. Напишите нешто о нужности поверења у то да ће Исус Христ учинити оно што ви не можете.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- На које начине можете показати Господу да имате поверење у Њега? Како можете увећати то поверење?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Шта Спаситељ може да учини за вас

„Људи не могу оправити сопствене грехе; не могу се сами очистити од последица својих греха. Људи могу престати да греше и почети да чине исправно у будућности и тада су њихова дела прихватљива пред Господом и достојна Његове пажње. Али ко ће поправити зла која су учинили себи и другима, која сматрају да је немогуће да исправе сами? Помирењем Исуса Христа греси покаянника биће оправни; иако су као гримиз постаће попут вуне. То је обећање које вам је дато” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5. издање [1939. год.], стр. 98-99).

## НАПОМЕНЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СВАКОДНЕВНА ОДГОВОРНОСТ

**КЉУЧНО НАЧЕЛО: Наставите да саспремате свој лични инвентар, а када погрешите одмах то признајте.**

**K**ада стигнете до 10. корака, бићете спремни за нови начин живота. Првих девет корака су вам помогли да научите животни образац који се темељи на духовним начелима. Та начела сада постају темељ на ком ћете градити остатак свог живота.

Предузимањем првих девет корака применили сте јеванђеоска начела - веру у Господа Исуса Христа, и покажање. Видели сте чудесне промене у свом животу. Доживели сте љубав и толеранцију и развили сте жељу за миром. Ваша жеља за зависношћу још увек није нестала. Када сте у искушењу често откријете како се ужасавате своје зависности уместо да је желите. Осећате понизност и задивљени сте оним што је Небески Отац учинио, а што нисте могли сами.

Последња три корака помоћи ће вам да одржите ваш нови духовни начин живота, па се они често називају *кораци за одржавање*.

Самопроцена током живота није нови концепт. У Мормоновој књизи Алма је поучавао да је за одржавање моћне промене срца потребан напор. Стих за стихом он је указивао на то да искрена самопроцена уз молитву и неодложно покажање морају бити стално присутни у животу (видети Алма 5:14-30). Да бисте задржали оно што сте стекли морате остати у доброј духовној кондицији. То чините тако што постављате истраживачка питања која је Алма предложио о својим осећањима, мислима, мотивима и понашању. Свакодневном самопроценом спречићете да не утонете у порицање и самозадовољство.

Као што сте научили у 4. и 5. кораку, инвентар који садржи само ваше понашање није довољан за промену вашег срца. Исто тако морате преиспитати своје мисли и осећања. Ово начело подједнако се односи и на 10. корак. Наставите да водите рачуна о гордости у свим њеним облицима и понизно изнесите своје слабости пред свог Небеског Оца, као што сте учинили у 6. и 7. кораку. Ако осећате забринутост,

самосажање, узнемиреност, немир, огорченост, склоност телесном, страх на било који начин, одмах се обратите Оцу и дозволите му да ова осећања замени миром.

Док пазите на своје мисли и осећања, такође можете открыти било која негативна уверења која још увек имате. Замолите свог Оца на небу да их уклони. Предузимањем 10. корака више нећете прибегавати правдању, или кривљењу било чега или било кога. Ваш циљ ће бити да одржите своје срце отвореним, а свој ум у средређеним на лекције које је Спаситељ поучавао.

Већина нас следи 10. корак свакодневним практичењем инвентара. Док планирате свој дан, уз молитву преиспитајте своје мотиве. Да ли чините превише или премало? Да ли бринете за своје основне духовне, емоционалне и физичке потребе? Да ли служите другима?

Поставите себи ова и друга питања док тражите равнотежу и спокој у свом дану. Како дан одмиче, можете брзо зауставити негативне мисли или осећања која прете да вас надвладају. Будите посебно опрезни због старих начина понашања или размишљања током веома стресних ситуација.

Неки људи о оваквом облику инвентара размишљају као о времену за преда. Током тог времена за преда, искористите неколико тренутака и примените на своју тренутну ситуацију свако начело које сте научили док сте следили кораке. Ускоро ћете се сетити како је најважније уздати се у Господа у свим својим напорима да се опоравите. У тренуцима кризе можете рећи себи: „Која се слабост карактера у мени активира? Шта сам учинио да бих допринео том проблему? Да ли постоји нешто што могу рећи или учинити, без изговора, што може довести до уљудног решења за мене и друге особе? Господ има сву моју. Опустићу се и вероваћу му.“

Ако сте непримерено поступили према другој особи, исправите грешке што пре. Одбаците гордост и подсетите се како је искрено изречено „Погрешио сам,“ често исто толико важно у поправљању односа као и рећи „Волим те.“

Пре одласка на спавање преиспитајте цео свој дан. Поставите себи питање да ли и даље треба да се

саветујете са Господом о било каквом негативном понашању, мислима и осећањима. Поред саветовања са Господом можете разговарати са саветником или пријатељем у програму, са неким коме можете веровати да ће бити објективан у вези са вашим размишљањем.

Наставићете да правите грешке док будете контактирали са другима, али предност 10. корака је обавеза предузимања одговорности за грешке. Ако свакога дана будете преиспитивали своје мисли и дела и разрешили их, негативне мисли и осећања неће се увећати у мери која ће угрозити вашу апстиненцију. Више не морате да будете изоловани од Господа или других. Имајете снагу и веру да се сучите са тешкоћама и прећете их. Можете се радовати због свог напретка и веровати да ће дело-вање и стрпљење осигурати сталан опоравак.

## Поступци

**Учествујте у свештеничким интервјуима као део вашег обавезивања на самопроцену; наставите да јачате свој однос са другим члановима Цркве**

Сви се сећамо времена када смо се плашили да поштено сагледамо сопствено понашање. Покушај да избегнемо такве тренутке био је разлог што су многи од нас ограничили своје учешће у Цркви. Међутим, док смо напредовали кроз овај програм неумољиве искрености, почели смо да схватамо значај самопроцене.

Сада се више не плашимо прилика за самопроцену које долазе са активношћу у Цркви. Способни смо да ценимо истину о овом учењу коју је изрекао старешина Џозеф Б. Виртлин из Већа Дванаесторице:

„Интервју о достојности, састанци причешћа, одласци у храм и други црквени састанци, све је то део плана који је Господ обезбедио да би поучио наше душе, помогао нам да развијемо здраву навику да стално проверавамо наше држање да останемо на путу вере. Редовне духовне провере помажу нам да путујемо животним путевима и странпутицама.

„... Сви ми ... можемо имати користи од тога што ћемо завирити дубоко у своја срца током побожних тренутака богослужења и молитве и поставити себи једно једноставно питање: ‘Да ли сам веран?’

Ово питање постаје корисније ако смо потпуно искрени у својим одговорима, и ако нас оно мотивише да следимо покајнички смер поправљања које нас држи на путу вере” (у Conference Report, април 1997. год., стр. 20; или *Ensign*, мај 1997. год., стр. 17).

Док учествујете у овим приликама за самопроцену, открићете како напредујете у љубави према браћи и сестрама у пуном чланству Цркве.

**Свакодневно испитујте своје мисли, речи и дела; одмах исправите сва зла**

Десети корак представља прихватање истине да морате наставити да живите по духовним начелима. Ако скренете од њих, одмах се покајте и замолите Бога да обнови ваш мир преко свога Духа. Искренност и понизност могу вас ојачати. Постаћете свеснији присуства Небеског Оца у вашем животу док Га будете призивали да вам помогне да останете духовно чисти. Научићете да вреднујете напредак и оправдите несавршености у себи и другима. Изгубићете жељу да се сукобљавате са било чим или било ким. Самопроцена постаје начин живота када се дан за даном будете ослобађали страхова и надвладавали искушења.

## Проучавање и разумевање

Проучите следеће стихове из Светих писама и изјаве црквених вођа. Користите те стихове, изјаве и питања за размишљање, проучавање и писање. Будите искрени и одређени.

## Пазите на своје мисли, речи и дела

„Не будете ли пазили на себе и на мисли своје и на речи своје и на дела своја, и не будете ли чували заповести Божје и истрајали у вери у оно што чусте о доласку Господа нашег, и то до kraja живота својих, морате пропasti. А сад, о човече, сети се, и немој пропasti” (Мосија 4:30).

- Било би опасно или смртоносно када не бисте пазили на оно што чините током вожње аутом. Како вам 10. корак помаже да останете будни и опрезни у вези са тиме где идете у животу?

---

---

---

---

---

- Напишите нешто о самопосматрању. Како вам самопрочена помаже да избегнете поновни пад у зависност (и уништење)?
- 
- 
- 
- 
- 

---

---

### Живот у садашњости

„Што је особа просветљенија, то више настоји да тражи дар покајања, и интезивније тежи да се ослободи греха кад год не успева да изврши божанску вољу. . . Следи да се греси богобојажљивих и праведних стално праштају јер се кају и поново траже Господа свакога дана и свакога часа“ (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols. [1966-1973], 3:342-343).

- Једна од најкориснијих последица - менталних, емоционалних и духовних - живота по начелима описаним у овим корацима, је та што учите да живите у садашњости. Како вам 10. корак помаже да се носите са животом сат за сатом када је то потребно?
- 
- 
- 
- 
- 

### Понизност и самоконтрола

„Благословени су они који се понизе а да не беху приморани да буду понизни“ (Алма 32:16).

- Спремност да се одбаце негативне мисли пре него што пређу у штетно понашање представља начин да се понизите без присиле. Напишите нешто о вашој спремности да се понизите. Пробајте да на један дан одстраните негативне мисли. Који вам благослови долазе?
- 
- 
- 
- 
- 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Стално покајање и праштање

„Кад год се покају и затраже опроштај, са правом намером, било би им опроштено” (Морони 6:8).

- Сазнање да је Господ спреман да опрости кад год се покајете са правом намером може вам дати храброст да поново покушате сваки пут када не успете. Напишите шта мислите да значи покајати се и тражити опроштај са правом намером.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Наставити са својим духовним растом

„Ја бих да будете понизни и покорни и племенити, да се лако умилостивите, пуни стрпљења и трпљивости, умерени у свему” (Алма 7:23).

- Ко год да је измислио стару изреку „Вежбом до савршенства” није споменуо колико је стрпљења потребно да се настави даље. Како свакодневна самопроцена и исправљање грешака осигуравају да истрајете у својој понизности и духовном развоју?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Гле, у последње дане, . . . они који дођу у ову земљу и они који буду у другим земљама, да, чак сви крајеви земаљски, гле, биће пијани од безакоња и сваковрсних одвратности. . .

. . . Гле, сви ви који безакоње чините, станите и чудите се, јер ћете вапити, и извикивати, да, бићете пијани али не од вина, посртаћете али не од жестоког пића” (2. Нефи 27:1, 4).

„Када паде ноћ беху срџбом опијени, и то попут човека од вина пијаног. И они поново заспаше на мачевима својим” (Етер 15:22).

- У овим стиховима људи су описаны као пијани али не од вина. Зависници који се опорављају често ово стање називају као „суво пијанство” или „емоционално пијанчење.” Ако сте имало склони да истрајавате у љутњи или другим штетним емоцијама, пишите о томе.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Како вам прављење инвентара на крају свакога дана помаже да надвладате ту склоност?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Доживотно усавршавање**

„И даље сматрам да треба да подстичем свеце последњих дана на неопходност строге примене јеванђеоских начела у њиховим животима, понашању и речима, и у свему што чине; и потребно је да се комплетна особа, цео живот, посвети усавршавању како би дошла до познања истине онакве каква је у Исусу Христу“ (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (1954. год.), стр. 11.]

- Предузимање ових корака може дефинитивно бити описано као „строга примена“ јеванђеоских начела. Како вам спремност да свакодневно вршите самопроцену на свим нивоима - поступцима, речима, мислима, осећањима и уверењима, помаже да се посветите доживотном усавршавању?

## НАПОМЕНЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### ЛИЧНО ОТКРИВЕЊЕ

**КЉУЧНО НАЧЕЛО:** *Кроз молитву и медитирање тражите да сазнате Господњу вољу и снагу да је извршите.*

Док смо проучавали кораке за опоравак и дело-вали према њима, упознали смо живот заснован на понизности и прихватању Божје воље и он нам је постао угодан. Прошла су времена љутње и збуњености када смо се молили или са ставом својеглавости или самосажаљења, ако смо се уопште молили. Почели смо да живимо тако да су наши животи одражавали пророчки савет председника Езре Тафта Бенсона: „Стално питање које се најчешће понавља у нашим мислима у вези са сваком мишљу и делом у нашим животима требало би да буде: ‘Господе! шта хоћеш да чиним?’ (Дела апостолска 9:6). Одговор на то питање долази само преко Светла Христовог и Светог Духа. Срећни су они који живе тако да им је цело биће њихово испуњено са обоје” („Jesus Christ-Gifts and Expectations,” *Ensign*, дец. 1988. год., стр. 2).

У 11. кораку обавезали смо се да ћемо доживотно тежити да спознамо Господњу вољу из дана у дан и имати моћ да је спроводимо. Наша највећа жеља била је да побољшамо своје способности да примимо вођство Духа Светог и живимо у складу са тим. Та жеља била је велика супротност у односу на ставове које смо имали када смо били изгубљени у својим зависностима.

Ако сте били попут нас пре него што сте почели са лечењем, мислили сте да ће нада, срећа, мир и испуњеност доћи из земаљског извора. Било да је тај извор био алкохол, дрога, секс, коцкање, непоштено трошење, нездрава храна или зависност од друге особе - која год зависност да је упитању - ваше настојање било је да опстанете у свету у ком сте се осећали збуњенима, изгубљенима, и усамљенима. Када су други покушавали да вас воле, ви то можда нисте могли да осетите. Њихова љубав није била довољна. Ништа није могло утолити глад коју сте осећали. Међутим, будући да сте живели по начелима лечења, ваше срце и живот су се променили.

Почели сте да разумете и цените своју потребу за Спаситељем, Исусом Христом и Његовом улогом у вашем животу, као и Светлом Христовим. Почели

сте да схватате да не разговарате тек сами са собом када осећате да вас ваша савест води. Колико год да сте се у почетку осећали неспретним и неухода-ним, сада се молите Оцу у име Христово за блискији однос са Њим. Својевољно „тражите тог Иисуса о коме су писали пророци и апостоли” (Етер 12:41).

Проучавате Света писма јер она сведоче о Њему у свакој прилици, посебно Мормонова књига. У сведо-чанству за сведочанством пророци из Мормонове књиге описују тражење и проналажење већег разумевања Оца преко Духа Светога. Проверавали сте Света писма и открили сте да су истинита. Молитва и медитација су постале животна сила вашег новог живота. Иако су молитва и медитација некада били занемари-вани дужност, сада је жеља вашег срца да клекнете пред свог Оца барем ујутру и увече и отворите му своје срце у захвалности за Иисуса Христа и Светог Духа.

Док будете деловали кроз 11. корак још више ћете разумети да ћете кроз Светог Духа примити знање или откривење о Очевој вољи за вас. Кроз Помирење ћете имати моћ (или благодат) да извршите Очеву вољу. Знаћете да сте благословени и да вас подржавају три величанствене особе - Бог Отац, Иисус Христ и Свети Дух - који су уједињени у моћи и сврси остваривања ваше бесмртности и вечног живота.

Напредоваћете у својој способности да се оду-прете искушењу док будете проучавали Света писма, молили се и размишљали о њима. Да бисте научили да примите откривење потребни су деловање и стр-пљење. Можете се припремити проучавањем онога што су пророци и апостоли говорили и настојањем да живите у складу са њиховим учењима. Можете се припремити тако што ћете бити спремни да при-мате, записујете, размишљате и следите вођство које примате. Када изразите своју захвалност Господу за благослове које сте добили, увећаће се ваша способ-ност да примите вођство.

Док будете водили рачуна да не паднете у зави-сност, бићете способнији да примите вођство Светог Духа. Старешина Далин Х. Оукс, из Већа дванаесто-рице апостола је поучавао: „Свети Дух ће нас зашти-тити од обмане, али да бисмо остварили тај диван благослов, морамо увек чинити оно што је потребно да бисмо задржали тог Духа. Морамо држати запове-сти, молити се за вођство, ићи у Цркву и узимати

причешће сваке недеље. Никада не смемо чинити оно што ће отерати тог Духа. Нарочито треба да избегавамо порнографију, алкохол, дуван и друге, и увек, увек треба да избегавамо кршење закона чедности. Никада не смемо у своја тела уносити или чинити са нашим телима оно што тера Духа Господњег, и тако остати без наше духовне заштите против обмане” (in Conference Report, Oct. 2004. год., стр. 49; или *Ensign*, нов. 2004. год., стр. 46).

Молитва и медитација су снажни противотрови за страх и депресију. Ви „не бисте стигли дотле да не беше речи Христове и неуздрмане вере у Њега, потпуно се ослањајући на заслуге Онога који је моћан да спасе” (2. Нефи 31:19). Једино доласком Оцу преко Исуса Христа, у Његово име, са Његовим Духом са вама, можете наставити духовно да напредујете и растете. 11. корак представља обавезу да побољшате свој однос са Богом доживотно делујући у свакодневном тражењу вођства и послушношћу заповестима.

## Поступци

**Дођите Оцу у име Исуса Христа због усменања и молби кроз личну молитву и медитацију; примите и проучавајте свој патријаршки благослов.**

Током процеса лечења, многи од нас су научили да рано устају и траже тренутке тихе самоће за проучавање и молитву. Ако то још нисте учинили, одредите себи време за молитву и медитацију, можда ујутру. Током тог времена можете Бога ставити на прво место, пре било кога ли било чега тога дана. Клекните ако то физички можете. Молите се Оцу, често наглас, тражећи Духа да вас води (видети Посл. Римљанима 8:26). Затим учите, користећи Света писма и учења савремених пророка да воде вашу медитацију. Често читајте свој патријаршки благослов. Уз молитву размишљајте о вођству које можете наћи у њему. (Ако нисте примили патријаршки благослов разговарајте са својим бискупом о томе да га примите.)

Писање ће поново бити моћно средство за самоизражавање и процену док будете бележили своје мисли и осећања у дневник. Такође можете забележити утиске о савету, утеси и мудrosti који долазе посредством Светог Духа.

Када се ово драгоцено време за личну медитацију заврши, немојте престати да се молите. Тиха молитва, из дубине вашег срца, постаће начин вашег размишљања током живота. Када контактирате са другима,

када доносите одлуке, када се носите са емоцијама и искушењима - саветујте се са Господом. Призывајте и тражите Његовог Духа да стално буде са вама, како би вас могао водити да чините исправно. (Видети Псалми 46:1; Алма 37:36-37; 3. Нефи 20:1.)

**Током дана размишљајте о Светим писмима и другој надахнутој литератури; наставите да се молите**

На много начина 11. корак је природни наставак ваших напора из 10. корака да останете свесни истине у свом животу. Док планирате своје дане, обављајте своје активности и одлазите увече на спавање, нека се ваше срце стално излива у молитви Богу. Једна идеја је да издвојите једну мисао коју сте прочитали током јутарњег проучавања и често размишљајте о њој током својих дневних активности. Овај поступак помоћи ће вам да ваше мисли одржите у складу са истином.

Сви ми смо по природи склони да будемо недисциплиновани, па ипак угледајући се на Исуса Христа и пример који је поставио пронаћи ћете понизност да наставите да се покоравате Оцу. Попут Спаситеља, бићете у стању да током дана искрено кажете: „Нека буде воља твоја” (Јев. по Матеју 26:42). Светло Христово ће вас водити и припремити да примите пратњу Светог Духа. Пратња Светог Духа постаће сталнија, а ваша способност да препознате истину и сведочите о њој ће се увећати.

## Проучавање и разумевање

Проучите следеће стихове из Светих писама и изјаве црквених вођа. Они ће увећати ваше разумевање и помоћи ће вам да учите. Можете користити ове стихове, исказе и питања за размишљање уз молитву, лично проучавање и за групну дискусију.

## Приближите се Господу

„Приклучите се мени и ја ћу се приклучити вама. Тражите ме помно и наћи ћете ме. Иштите, и приимићете, куцајте, и отвориће вам се“ (УИЗ 88:63).

- Господ поштује вашу вољу и слободу избора. Дозвољава вам да изаберете да *Му приступите без присиле. Приближава вам се када Га ви позовете у своју близину. Напишите о томе како ћете Му се ви приближити данас.*

## **Гостите се речима Христовим**

„Анђели говоре моћу Светог Духа. Они, дакле, говоре речи Христове. Стога вам рекох: гостите се речима Христовим, јер где, речи Христове ће вам рећи све што треба да чините“ (2. Нефи 32:3).

- У овом стиху Нефи је поучавао да када се гостите речима Христовим, те речи ће вас водити у свему што треба да знate и чините. Замислите како би то било да Исус Христ хода и разговара са вами цео дан. Напишите о осећањима која имате када размишљате о томе.

## **Захвалност**

„Молите се Богу без престанка. На свачему захвалијте; јер је ово воља Божја у Христу Исусу од вас. Духа не гасите“ (1. посл. Солунјанима 5:18-19).

- Када се сетите да будете захвални за све у свом животу, чак и за оно што не разумете, моћи ћете да одржавате стални контакт са Богом, а за ту молитву је Павле рекао да мора бити „без престанка.“ Трудите се да захвалијете Богу током дана. Како овај поступак утиче на вашу близнакост са Духом?

## **Лично откривење**

„Спаситељ је рекао: ‘Рећи ћу ти у уму твоме и у срцу твоме, Духом Светим’ (УИЗ 8:2, курсив додат) . . . Утисак у уму је веома одређен. Детаљне речи могу се чути или осетити, као и записати као да се упутства диктирају. Комуникација срцу даје општији утисак“ (Richard G. Scott, „Helping Others to Be Spiritually Led,” Симпозијум о Учењу и заветима и историји Цркве, 11. август 1998. год., стр. 2).

- Како се ваше разумевање личног откривења увећава, препознавајете га чешће и на различите начине. Напишите као сте доживели утиске и откривења од Господа.

„Идеја да читање Светих писама може водити до надахнућа и откривења отвара врата истини да се Света писма не ограничавају на оно на шта су се односила када су записана, него могу да садрже оно што Света писма значе читаоцима данас. Штавише, читање Светих писама може такође водити до тренутног откривења о било чему другом што Господ жели да пренесе читаоцима у то време. Ми не претерујемо када кажемо да Света писма могу бити Урим и Тумим који помажу свима нама да примимо лично откривење“ (Далин Х. Оукс, „Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, јан. 1995. год., стр. 8).

- Учење језика Светих писама је веома слично учењу страног језика. Најбољи начин за учење је удобити се у њих, читати их и проучавати свакога дана. Напишите нешто о стиху из Светих писама који вам је донео ново разумевање и постао лично откривење.

„Гле, кажем вам да ме Свети Дух Божји [са тим о чему сам говорио] упозна. Гле, постих и мольах се много дана, да и сам то могу знати. И сад и сам знам да је то истинито, јер ми Господ Бог то објави Светим Духом својим. А то је дух откривења који је у мени“ (Алма 5:46).

- Алма је сведочио да се његова способност да прими откривење увећала када се молио и постио. Уздржавање од зависности може се сматрати обликом поста. Напишите о томе како је апстиненција увећала вашу способност да имате духа откривења.

#### Примање Господњег савета

„Не настојте да саветујете Господа, него прихватите савет из руке Његове. Јер гле, и сами знаете да Он саветује у мудрости, и у правди, и у великој милости, над свим делима својим“ (Јаков 4:10).

- Можда су наше молитве биле неделотворне у прошлости јер смо проводили више времена саветујући Господа - говорећи Mu оно што ми желимо - затим тражећи Његову вољу у вези са нашим одлукама и понашањем. Размислите о недавном искуству са молитвом. Да ли је била пуна савета за Господа или од Господа? Напишите нешто о својој спремности да слушате и примате Његов савет за вас.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## НАПОМЕНЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## СЛУЖЕЊЕ

**КЉУЧНО НАЧЕЛО: После духовног буђења као резултат помирења Исуса Христа, поделите ову поруку са другима и применујте ова начела у свему што чините.**

Служење ће вам помоћи да растете у светlosti Духа током остатка вашег живота. У 10. кораку научили сте да процењујете свој живот свакога дана и будете одговорни за своје поступке. У 11. кораку научили сте да се сећате Спаситеља у сваком тренутку како бисте имали вођство Светог Духа што је трајније могуће. Дванаести корак обухвата треће сидро - служење гима - које осигурава сталан опоравак и опрост греха.

Да бисте остали слободни од зависности морате изаћи изван своје сфере удобности и служити. Жеља да помогнете другима је природна последица духовног буђења.

Ви имате поруку наде за друге зависнике, све унесрећене и измучене људе који су спремни да размотре духовни приступ ка промени свог живота и за све који траже истину и праведност. Порука је да је Бог Бог чудеса, као што је одувек и био (видети Морони 7:29). Ваш живот то доказује. Ви постајете нова особа кроз помирење Исуса Христа. Ову поруку ћете најбоље проносити својим настојањем да служите другима. Ваше разумевање и знање о овом процесу се јача и продубљује када служите.

Изношење вашег сведочанства о Његовој милости и Његовој благодати је једна од најважнијих служби коју можете пружити. Носити туђа бремена делима љубазности и несебичне службе део је вашег новог живота као Христовог следбеника (видети Мосија 18:8).

Председник Езра Тафт Бенсон је поучавао: „Мушкарци и жене који предају своје животе Богу откривају да Он може учинити од њихових живота много више од њих самих. Он ће продубити њихову радост, проширити њихову визију, изоштрити њихов ум, ојачати њихове мишиће, уздићи њихов дух, умножити њихове благослове и њихове прилике, утешити њихове душе, довести пријатеље и излити мир. Ко год изгуби свој живот у служби Богу пронаћи ће

вечни живот” („Jesus Christ-Gifts and Expectations,” *Ensign*, дец. 1988. год., стр. 4).

Молите се док будете разматрали начине на које ћете служити, увек тражећи вођство Светог Духа. Ако сте вољни пронаћи ћете многе прилике да поделите духовна начела која сте научили. Пронаћи ћете начине да изнесете своје сведочанство другима и прилике да им служите на много других начина. Док служите другима, одржаћете понизност тако што ћете се усредсредити на јеванђеоска начела и поступке које сте научили. Једино тада можете бити уверени да су ваши мотиви и надахнуће добри. Постарајте се да дајете драге воље, не очекујући неки одређен резултат. Поштујте слободу избора других. Имајте на уму да је требало да већина нас „дотакне дно” пре него што смо били спремни да проучавамо и примењујемо ова начела. Исто ће важити за већину оних којима желите да помогнете.

Када постанете свесни других који се носе са зависношћу у својим животима, или животима својих вољених, можда ћете желети да им покажете овај водич и Програм за одвикавање од зависности породичне службе СПД. Ако желе да разговарају омогућите им то. Испричајте им део своје приче како би знали да се можете поистовети са њима. Немојте им давати савете или се трудити да их поправите на било који начин. Једноставно их обавестите о програму и духовним начелима која су благословила ваш живот.

Можете открыти да ако зависник није спреман да прихвати та духовна начела, можда ће члан породице или пријатељ зависника бити пријемчивији. Готово сви који живе у овим опасним временима могу имати користи од учења и примене јеванђеоских начела. Можда ћете повремено бити надахнути да понудите некоме примерак овог водича заједно са Мормоновом књигом. Чинећи тако у ствари ћете пружити средstva која су помогла вама да изградите свој живот тако што сте пришли Христу.

Када учините нешто за некога или када поделите поруку наде и опоравка, не смете дозволити другој особи да постане превише зависна од вас. Ваша одговорност је да подстакнете друге који се боре да се обрате Небеском Оцу и Спаситељу за вођство и мол. Поред тога, ме бисте смели да оклевате да их охрабрите да се такође обрате Господњим овлашћеним

слугама. Велики благослови могу доћи од Господа преко оних који носе кључеве свештенства.

Док се трудите да помогнете другима, морате разумети да ће им бити тешко да остану на лечењу ако им чланови породице не пруже подршку или не схвате да је за опоравак потребно време. Међутим, свако се може опоравити без обзира како други - чак и најближе особе - изаберу да реагују.

Док будете другима преносили поруку о опоравку кроз јеванђеоска начела, морате бити стрпљиви и кротки. У вашем новом животу нема места за его или било какав осећај супериорности. Никада не заборавите одакле сте дошли и како сте били спашени Божјом благодаћу. Исус Христ ће учинити исто „у свим приликама” за оне који се покају и окрену Њему (Мосија 29:20).

У свом ентузијазму да помогнете другима, обавезно одржите равнотежу између преношења поруке и рада на властитом програму. Ваша основна усмереност мора и даље бити на личној примени тих начела. Ваши напори да се ове идеје пренесу другима биће делотворни само онолико колико и опоравак који одржавате.

Та начела која сте научили и по којима сте поступали како бисте превазишли своје зависности су иста начела која ће вас водити свим видовима вашег живота да делујете у складу са Господњим планом. Користећи ова начела можете издржати до краја као што је Господ заповедио и то можете учинити са радошћу.

## Поступци

**Износите јавно сведочанство; величајте позиве и таленте у служењу другима; одржавајте кућно породично вече и породичну молитву; припремите се да одете у храм и служите тамо**

Ваше сведочанство о љубави и милосрђу Небеског Оца и Његовог љубљеног Сина, Исуса Христа, није више теорија. Постало је жива стварност. Сами сте је доживели. Када сте постали свесни Његове љубави према вама, такође сте постали свесни Његове љубави према другима.

Председник Хајард В. Хантер је поучавао: „Они међу нама који су окусили помирење имају обавезу да износе верно сведочанство о нашем Господу и Спаситељу” („The Atonement and Missionary Work,”

семинар за нове председнике мисија 21. јун, 1994. год., стр. 2).

Износите сведочанство својој породици речима и делом у приватности свога дома. Сведочите на редовним кућним вечерима, породичним молитвама и породичном проучавању Светих писама. Сведочите док служите заједно са својом породицом на пројектима служења и док живите христоликим начином живота. Такође можете сведочити на црквеним састанцима, попут састанка поста и сведочанства, у разредима или током служења у Цркви.

Величајте црквене позиве које примите. Ако немате одговорности у свом одељењу или округу, обаветите свога бискупта да сте на располагању да служите. Такође можете благословити друге учествујући у раду на породичној историји и припремајући се да служите у храму и тамо склопите завете са Господом. Председник Гордон Б. Хинкли је поучавао: „Служење у храму је крајни резултат свог нашег поучавања и активности” (из Conference Report, окт. 2005. год., стр. 3; или Ensign, нов. 2005. год., стр. 4). Начела која се поучавају у овом водичу одвешће вас до храма; она ће увећати вашу жељу да служите у њему.

Иако раније нисте могли замислiti да је то могуће, сада можете замислiti како пролазите кроз врата светог храма, пијући из дубине мира који у њему влада, и осећајући близост са Господом у Његовом дому. У храму ћете пронаћи духовну моћ да наставите са својим лечењем. Старешина Џозеф Б. Виртлин из Већа Дванаесторице је сведочио: „Редован храмски рад може пружити духовну снагу. Он може бити сидро у свакодневном животу, извор вођства, заштите, сигурности, мира и откривења” (из Conference Report, апр. 1992. год., стр. 123; или Ensign, мај 1992. год., стр. 88).

**Служите другима који се боре са зависношћу делећи са њима начела лечења; применујте ова начела у свим видовима живота**

Програм за одвикавање од зависности породичне службе СПД нуди сјајне прилике за служење. Можете служити другима тако што ћете присуствовати састанцима и делити своје искуство, веру и наду. Можете давати подршку другима и јачати их.

Док сте спроводили јеванђеоска начела научили сте да се помирење примењује на сваки вид живота. Председник Бојд К. Пакер из Већа Дванаесторице апостола је поучавао: „Из неког разлога мислим да се

Христово помирење примењује *само* на крају смртничког живота на откуп од пада, од духовне смрти. Оно је много више од тога. Представља увек присутну моћ коју можемо призивати у свакодневном животу. Када нас узнемирају и муче кривица или туга, Он нас може исцелити" (из Conference Report, апр. 2001. год., стр. 28; или *Ensign*, мај 2001. год., стр. 23).

Ову поруку можете делити са другима својим примером и својим речима охрабрена. Људе које срећете током дана поздрављајте са осмехом. Покажите захвалност за све што чине. Када се укажу прилике износите сведочанство наде која долази кроз помирење Исуса Христа.

### Проучавање и разумевање

Света писма и учења црквених вођа помоћи ће вам да наставите са својим опоравком. Проучите следеће стихове из Светих писама и изјаве. Користите их за размишљање уз молитву, лично проучавање и групну дискусију.

### Обраћење и опоравак

„Обратити се значи окренути се од једног уверења или начина деловања према другом. Обраћење је духовна и морална промена. Реч обраћен не подразумева само ментално прихватање Исуса и Његових учења, него и мотовишућу веру у Њега и Његово јеванђеље - веру која доноси промену, стварну промену у разумевању значења живота и оданост Богу и интересима, мислима и понашању" (Marion G. Romney, из Conference Report, Guatemala Area Conference 1977. год., стр. 8).

- Спаситељ је саветовао Петра да ојача свој браћу пошто се обратио (видети Јев. по Луци 22:32). Напишити дефиницију председника Ромнија о обраћењу и како се она примењује на ваше искуство у лечењу.

- Како се осећате у вези са јачањем других док се лече од понашања зависности?

---

---

---

---

---

---

---

### Велики напредак од малих корака

„Стога, не клоните у доброчинствима, јер положете темељ за велико дело. А из малих ствари произилази оно што је велико (УИЗ 64:33).

- Напишите шта осећате када размишљате о овим начелима у свим видовима вашег живота. Како вам то помаже да схватите да се велика дела чине малим корацима?

---

---

---

---

---

---

---

## Јачање других

„То је моја слава, да могу можда бити оруђе у рукама Божјим да душу коју приведем покојању. А то је радост моја.

И гле, кад видим многе од браће своје истински покојање и како прилазе Господу Богу своме, душа је моја тада радошћу испуњена. Сетим се тада шта Господ за мене учини, да, штавише, како услиши молитву моју. Да, сетим се, тада, милостиве руке Његове коју испружи ка мени” (Алма 29:9-10).

- Научили смо да је за опоравак неопходно да будемо вольни да износимо своја сведочанства о овим начелима. Како ће вам изношење вашег искуства помоћи да останете јаки у свом лечењу?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„[Како сте] вольни да тугујете са онима који тугују, да, и тешите оне којима је утеша потребна и стојите као сведоци Божји у свим временима и у свему, и на свим местима где ћете можда бити, и то до смрти, да би вас Бог могао откупити и прибројати онима од првог воскрсења, да можете имати вечни живот - Ево, кажем вам, ако је то жеља срца ваших, шта имате против да се крстите у име Господње, као сведочанство пред Њим да уђосте у завет са Њим, да ћете Му служити и држати заповести Његове, да може још обилније излити Духа свога на вас?“ (Мосија 18:9-10).

- Ваше искуство са зависношћу помаже вам да саосећате са онима који се боре са зависношћу; ваше искуство у лечењу помаже вам да их утешите. Напишите о својој увећаној жељи и вашој способности да стојите као сведок Божји од када сте почели да следите кораке лечења.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Служење уз Господњу помоћ

„Откупитељ је бирао несавршене људе да би поучавали путу савршенства. То је чинио тада; то чини и сада“ (Томас С. Монсон, из Извештаја са конференције, април 2004. год., стр. 19; или *Ensign*, мај 2004. год., стр. 20).

- Понекад се питамо да ли смо спремни да поделимо опоравак са другима због тога што још не поступамо савршено у складу са овим начелима. Како ваше страхове умирује разумевање да Спаситељ делује кроз несавршене људе?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Моћ Божја на спасење**

„Јер се не стидим јеванђеља Христова; јер је сила Божја на спасење свакоме који верује“ (Посл. Римљанима 1:16).

- Запишите своја размишљања и осећања док се присећате и размишљате о томе како вам је било потребно духовно искуство да вам помогне да надвладате своју зависност. Пишите о својим осећањима опирања које можда имате да испричате другима како сте исцељени применом начела Христовог јеванђеља.

„Иди где год ја хоћу, и Бранитељ ће ти дати оно што треба да чиниш и где да идеш.

Увек се моли да не паднеш у напаст и не изгубиш плату своју.

Буди веран до kraја, и гле, ја сам са тобом. Ово нису речи једног человека нити од људи, него од мене, Исуса Христа, Откупитеља твога, вольом Очевом“ (УИЗ 31:11-13).

- Света писма су пуна смерница за оне који желе да одржавају духовни начин живота који ће их вратити Богу. Које одређено усмррење проналазите у овим стиховима?

## НАПОМЕНЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ЦРКВА  
ИСУСА ХРИСТА  
СВЕТАЦА  
ПОСЛЕДЊИХ ДАНА

