

ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ЗГУБНИХ ЗВИЧОК

Путівник з ПОДОЛАННЯ згубних звичок та зцілення

Написаний за допомогою
провідників Церкви і компетентних
фахівців, особами, які страждали
від згубних звичок, але пізнали
диво uzдоровлення завдяки
Спокуті Ісуса Христа

ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ЗГУБНИХ ЗВИЧОК

**Путівник з
подолання
згубних звичок
та зцілення**

Підготовлено

Службою з питань сім'ї Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів

Видано

Церквою Ісуса Христа Святих Останніх Днів

Солт-Лейк-Сіті, шт. Юта

Програмою подолання згубних звичок Служби з питань сім'ї Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів адаптовано “Дванадцять кроків” організації Alcoholics Anonymous World Services, Inc. до контексту вчень, принципів і вірувань Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів. Нижче наведено “Дванадцять кроків” організації Alcoholics Anonymous World Services, Inc., а Дванадцять кроків, які застосовуються у цій програмі, наведено на сторінці iv.

“Дванадцять кроків” передруковується з дозволу організації Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Дозвіл передрукувати “Дванадцять кроків” не означає, що організацією AAWS було перевірено або затверджено зміст цієї публікації, або що організація А.А. погоджується з точками зору, тут вираженими. А.А.—це програма видужання тільки від алкоголізму—забороняється використання публікації “Дванадцять кроків” у зв'язку з програмами та діяльністю, які копіюються за А.А., але розглядають інші проблеми, або у інших умовах, не пов'язаних з А.А. Крім того, хоч AAWS—це духовна програма, однак вона не є релігійною програмою. Тож, AAWS не належить до жодної секти, конфесії або окремої релігії, і не пов'язана з ними.

Дванадцять кроків Анонімних алкоголіків

1. Ми визнали, що були безсилими перед алкоголем, що наше життя стало некерованим.
2. Повірили, що тільки Сила, могутніша за нас, може вернути нас до здоров'я.
3. Вирішили передати свою волю і життя під опіку Бога, як ми Його розуміємо.
4. Провели самоаналіз і безстрашний іспит совісті.
5. Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок.
6. Були цілком готовими, щоб Бог усунув усі ці вади характеру.
7. Покірно попросили Його усунути наші недоліки.
8. Склали список усіх людей, яких образили, і виявили бажання покаятися перед усіма ними.
9. Там, де можливо, покалися безпосередньо перед цими людьми, окрім тих випадків, коли це могло образити їх або інших людей.
10. Продовжували здійснювати особисту оцінку, і коли чинили неправильно, то швидко визнавали це.
11. Через молитву і медитацію шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, як ми Його розуміємо, молячись лише за пізнання Його волі щодо нас і здатність виконати її.
12. Отримавши духовне пробудження в результаті виконання цих кроків, ми намагалися донести цю звістку до інших алкоголіків і здійснювати ці принципи в усіх своїх справах.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© 2005 by Intellectual Reserve, Inc.

Усі права застережено.

Printed in Germany

Текст англійською мовою затверджено: 6/02.

Затверджено на переклад: 6/02

Назва оригіналу: *Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Ukrainian

12 кроків	iv
Вступ	v
КРОК 1	1
Чесність	
КРОК 2	7
Надія	
КРОК 3	13
Довіра до Бога	
КРОК 4	21
Істина	
КРОК 5	29
Сповідь	
КРОК 6	35
Зміна у серці	
КРОК 7	41
Смирення	
КРОК 8	47
Прагнення прощення	
КРОК 9	53
Відшкодування і примирення	
КРОК 10	59
Щоденна відповідальність	
КРОК 11	65
Особисте одкровення	
КРОК 12	71
Служіння	

12 КРОКІВ

Крок 1

Визнайте, що ви, особисто, безсилі перед своїми згубними звичками і що ви втратили контроль над своїм життям.

Крок 2

Повірте, що сила Бога може повернути вам повноцінне духовне здоров'я.

Крок 3

Прийміть рішення передоручити свою волю і своє життя піклуванню Бога, Вічного Батька, і Його Сина Ісуса Христа.

Крок 4

Проведіть ретельну і безстрашну письмову оцінку себе з моральної точки зору.

Крок 5

Визнайте перед собою, перед Небесним Батьком в ім'я Ісуса Христа, перед належним провідником священства та перед іншими людьми достеменно природу ваших негідних вчинків.

Крок 6

Повністю підготуйтеся до того, щоб Бог усунув усі слабкості вашого характеру.

Крок 7

Смирено просіть Небесного Батька виправити ваші вади.

Крок 8

Складіть на папері список усіх людей, кому ви заподіяли зло, і прагніть заглибити свою провину перед ними.

Крок 9

Де тільки можливо, особисто відшкодуйте збитки усім людям, яким ви зашкодили.

Крок 10

Продовжуйте самооцінку і, коли ви неправі, одразу ж визнавайте це.

Крок 11

Прагніть через молитву і роздуми пізнати волю Господа і просіть дарувати вам силу, щоб виконати її.

Крок 12

Досягши духовного пробудження завдяки Спокуті Ісуса Христа, поділіться цим посланням з іншими людьми і практично застосовуйте ці принципи в усіх ваших справах.

Якщо ви чи ваші знайомі страждаєте від згубних звичок, цей путівник благословить ваше життя. “Дванадцять кроків” організації “Анонімні алкоголіки” було адаптовано до контексту вчень, принципів і вірувань Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів. У цьому путівнику вони представлені як ключові принципи на початку кожного розділу. Цей путівник допоможе вам навчитися застосовувати ці ключові принципи; вони можуть змінити ваше життя.

Цей путівник розроблено як посібник і довідник для відвідувачів спонсорованих Службою з питань сім’ї Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів груп підтримки з подолання згубних звичок. Однак наведені вчення і принципи стануть також у великій пригоді людям, що живуть у місцевостях, де немає можливості відвідувати групу підтримки. Цей путівник буде корисний для тих, хто прагне змінити своє життя і особливо для тих, хто прагне співпрацювати один на один з єпископом або професійним консультантом.

Служба з питань сім’ї Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів запросила чоловіків і жінок, які в минулому страждали від спустошливих наслідків різних згубних звичок і змогли подолати їх, поділитися особистим досвідом застосування цих принципів у своєму житті. Їхню точку зору (узагальнену словом “ми” у цьому путівнику) наведено, щоб показати страждання від згубних звичок та радість від зцілення й uzдоровлення. Ви знайдете втіху і відчуєте їхню підтримку та взаєморозуміння.

До розробки і написання цього путівника також було залучено провідників Церкви та компетентних фахівців. Поеднана мудрість і досвід цих багатьох авторів є ще одним свідченням реальності Спокути Ісуса Христа і можливості подолання згубних звичок.



Ми зазнали великого лиха, але ми бачили, як сила Спасителя перетворює наші найгірші поразки на славетні духовні перемоги. Раніше кожен день нашого життя був сповненим депресією, тривогою, страхом і спустошливим гнівом, тепер ми відчуваємо радість і спокій. Ми стали свідками чудес у власному житті та житті інших людей, що потрапили у пастку згубних звичок.

Ми сплатили страшну ціну болю і страждань, яких завдали собі через згубні звички. Але благословення сходили на нас із кожним кроком до uzдоровлення. Пробудившись духовно, ми щодня прагнемо поглиблювати наші стосунки з Небесним Батьком і Його Сином Ісусом Христом. Нас зцілено завдяки Спокуті Ісуса Христа.

З усім співчуттям і любов’ю, ми запрошуємо вас пізнати разом з нами славетне життя, сповнене свободи і безпеки, оточене руками Ісуса Христа—нашого Викупителя. З власного досвіду ми знаємо, що ви в змозі розірвати ланцюги залежності. Не має значення наскільки загубленим і безнадійним ви себе відчуваєте, ви—дитя люблячого Небесного Батька. Якщо ви ще не визнали цієї істини, принципи, пояснені у цьому путівнику, допоможуть вам відкрити її для себе знов і визнати її усім своїм серцем. Ці принципи допоможуть вам прийти до Христа і дозволять Йому змінити вас. Застосовуючи ці принципи, ви черпатимете силу Спокути, і Господь звільнить вас від ярма.

Дехто вважає різні види залежності лише поганими звичками, які можна подолати однією силою волі, але багато людей стали настільки залежними від певної поведінки чи речовини, що більше не бачать як можна утримуватися від неї. Вони втрачають перспективу і відчуття інших пріоритетів у своєму житті. Для них немає нічого важливішого за задоволення своєї нагальної потреби. Намагаючись утримуватись, вони зазнають сильного фізичного, психологічного та емоційного потягу. Коли невірний вибір стає звичкою, вони відчувають зменшення або обмеження спроможності робити вірний вибір. Президент Бойд К. Пекер, з Кворуму Дванадцятих Апостолів, навчав: “Згубна звичка має здатність знеструлювати людську волю і позбавляти моральної свободи вибору. Вона краде у людини силу приймати рішення” (in Conference Report, Oct. 1989, 16; or *Ensign*, Nov. 1989, 14).

До згубних звичок належать вживання таких речовин, як тютюн, алкоголь, кава, чай і наркотики (фармацевтичні та незаконні), та така поведінка, як азартні ігри, нездорова психологічна залежність від іншої особи, що страждає від згубних звичок, перегляд порнографії, неналежна сексуальна поведінка та розлади, пов’язані з вживанням їжі. Ці речовини і така поведінка зменшують спроможність людини відчувати

Духа. Вони шкодять фізичному і психічному здоров'ю та соціальному, емоційному і духовному благополуччю. Старійшина Даллін Х. Оукс, з Кворуму Дванадцятих Апостолів, вчив: "Нам слід уникати будь-якої поведінки, що викликає залежність. Будь-яка залежність наражає на небезпеку нашу волю. Підкорення нашої волі потужним прагненням, викликаним будь-якою формою залежності, служить цілям Сатани і руйнує цілі нашого Небесного Батька. Це стосується залежності від речовин (таких, як наркотики, алкоголь, нікотин або кофеїн), залежності від звичок, таких, як азартні ігри, та будь-яких інших форм поведінки, що викликає залежність. Ми можемо уникнути залежності через дотримання заповідей Бога" ("Free Agency and Freedom," *Brigham Young University 1987–1988 Devotional and Fireside Speeches* [1988], 45).

Будучи смиренними, чесними і прикликаючи на допомогу Бога та інших, ви зможете подолати свої згубні звички завдяки Спокуті Ісуса Христа. Ми подолали їх, і ви теж можете подолати їх і насолоджуватися усіма благословеннями євангелії Ісуса Христа.

Якщо ви відчуваєте, що потрапили у залежність і маєте хоч найслабкіше бажання звільнитися, ми запрошуємо вас приєднатися до нас у вивченні і застосуванні принципів євангелії Ісуса Христа, наведених у цьому путівнику. Ми запевняємо вас, що просуваючись цим шляхом зі щирим серцем, ви знайдете необхідні сили, щоб подолати залежність. У міру того, як ви чесно застосовуватимете кожен із цих дванадцятих принципів, Спаситель зміцнюватиме вас і ви "пізнаєте правду,—а правда вас вільними зробить!" (Іван 8:32).



ЧЕСНІСТЬ

Ключовий принцип: *Визнайте, що ви, особисто, безсилі перед своїми згубними звичками і що ви втратили контроль над своїм життям.*

Для багатьох з нас згубна звичка почалася з цікавості. Дехто з нас призвичаївся до неї через виправдану потребу в наркотичних ліках або через вчинення свідомого бунту. Багато хто з нас стали на цей шлях ще майже дітьми. Якими б не були початковий мотив і обставини, ми невдовзі відкрили для себе, що згубна звичка полегшувала не лише фізичний біль. Вона викликала збудження або притупляла болісні почуття чи неприємний настрій. Вона допомагала уникати проблем, що стояли перед нами—або ми так вважали. Деякий час ми почувалися вільними від страху, хвилювань, самотності, розчарування, жалю чи нудьги. Але оскільки життя сповнене обставин, що викликають ці почуття, ми поринали у свої згубні звички все глибше і частіше. Тож більшість з нас не побачили і не визнали, що втратили здатність чинити опір і спроможність звільнитися самотужки. Старійшина Рассел М. Нельсон, з Кворуму Дванадцятих Апостолів, зауважив: “Згодом згубна звичка підкорює свободу вибирати. Через хімічні ланцюги людина може буквально втратити власну волю” (in Conference Report, Oct. 1988, 7; or *Ensign*, Nov. 1988, 7).

Люди, які призвичаїлися до згубних звичок рідко визнають, що потрапили у залежність. Щоб заперечити серйозність нашого становища та уникнути розкриття і наслідків нашого вибору, ми намагалися мінімізувати або приховати нашу поведінку. Ми не усвідомлювали, що обманюючи інших людей і себе, ми все глибше поринали в залежність. У міру зростання нашого безсилля перед залежністю, багато з нас знаходили вади у членів сім’ї, родичів, провідників Церкви і навіть у Бога. Ми заганяли себе все більше і більше в ізоляцію, відокремлюючись від людей і, в особливості, від Бога.

Коли, потрапивши у залежність, ми вдавалися до обману і приховування, сподіваючись вибачити себе чи звинуватити інших—ми духовно слабли. Із кожним нечесним вчинком, ми зв’язували себе “льняними мотузками”, які невдовзі стали міцними як ланцюги

(див. 2 Нефій 26:22). Тоді настав час, коли нас було поставлено перед реальністю. Ми більше не могли приховувати своїх згубних звичок, знов вдаючись до обману чи кажучи: “Це не так вже й погано!”

Близька людина, лікар, суддя або провідник Церкви сказали нам правду, якої ми більше не могли заперечувати—згубна звичка руйнувала наше життя. Поглянувши чесно у минуле, ми визнали, що жоден спосіб, до якого ми вдавалися самотужки, не спрацював. Ми визнали, що лише ще глибше поринули у залежність. Ми визнали, наскільки сильно згубна звичка зруйнувала наші стосунки і вкрала у нас будь-яке почуття гідності. Саме тоді ми зробили перший крок до свободи і uzдоровлення, знайшовши сміливість визнати, що маємо справу не лише з проблемою чи з поганою звичкою. Зрештою ми визнали істину, що втратили контроль над своїм життям і потребуємо допомоги, щоб подолати залежність. Диво цього чесного усвідомлення поразки полягає в тому, що uzдоровлення нарешті розпочалося.

У Книзі Мормона пророк Аммон чітко сформулював істину, яку ми відкрили, зрештою чесно поставившись до самих себе:

“Я не вихваляюся ні своєю власною силою, ані своєю власною мудрістю; але знай, моя радість повна, так, моє серце наповнене до вінця радістю, і я втішуся в моєму Богові.

Авжеж, я знаю, що я ніщо; щодо моєї сили я слабкий; отже, я не буду вихвалитися собою, але я буду хвалитися моїм Богом, бо в Його силі я можу зробити все“ (Алма 26:11–12).

Послідовність дій

Прагніть звільнитися

Хоча люди потрапляють в полон до різних видів залежності, деякі істини, як ця, ніколи не змінюються—не існує чогось, що розпочиналось би без прагнення людини розпочати це. Свобода від залежності та чистота починаються з невеличкого спалаху волі. В народі кажуть, що люди зрештою прагнуть звільнитися, коли біль від проблеми стає гіршою за біль від її розв’язання. Чи дійшли ви до цієї межі? Якщо “ні” і ви ще продовжуєте перебувати в полоні залежності, то неодмінно досягнете цієї межі, оскільки залежність це

прогресуюча проблема. Вона руйнує вас немов дегенеративне захворювання, порушуючи здатність виконувати нормальні функції.

Єдиною вимогою для початку uzдоровлення є бажання покінчити із залежністю. Якщо сьогодні ваше бажання не дуже сильне і не постійне, не хвилюйтеся. Воно зростатиме!

Деякі люди визнають, що їм необхідно звільнитися від згубної звички, але поки що не мають бажання зробити перший крок. Якщо ваша ситуація саме така, можливо вашими першими кроками будуть визнання свого небажання і обмірковування того, у що вам обходиться знаходження у залежності. Ви можете скласти перелік того, що є важливим для вас. Подумайте про свої сімейні та соціальні стосунки, стосунки з Богом, духовну міць, здатність допомагати іншим і благословляти їх, та власне здоров'я. Потім подумайте про протиріччя між тим, у що ви вірите та на що сподіваєтеся, і вашою поведінкою. Замисліться над тим, як ваші вчинки руйнують ваші цінності. Ви можете молитися, щоб Господь допоміг вам побачити себе і своє життя так, як це бачить Він—з усім вашим божественним потенціалом—і тим, чим ви ризикуєте, продовжуючи перебувати в залежності.

Визнання того, що ви втрачаєте через потурання згубній звичці, допоможе вам пробудити бажання зупинитися. Якщо у вас пробудилося хоч найменше бажання, ви зможете зробити 1-й крок. Просуваючись кроками цієї програми і дивлячись на зміни у своєму житті, ви побачите, як ваше бажання зростатиме.

Відкиньте гординю і прагніть смирення

Гординя і чесність не можуть співіснувати. Гординя—це ілюзія. Вона є невід'ємною складовою усіх згубних звичок. Гординя перекидає істинне бачення речей, якими вони є, якими вони були і якими вони будуть. Це найголовніша перешкода до вашого uzдоровлення. Президент Езра Тефт Бенсон дав таке визначення гордині:

Гординя—це гріх, який багато людей розуміють невірно. ...

Більшість з нас думають про гординю як про егоїзм, зарозумілість, пихатість, зухвальство або самовпевненість. Усе це складові цього гріха, але не визначена серцевина, або суть.

Основною ознакою гордині є ворожість—ворожість до Бога і ворожість до інших. *Ворожість* озна-

чає “ненависть, вороже ставлення до когось або протиставлення себе комусь”. Це сила, якою Сатана хоче правити над нами.

Суперництво—ось що є основою для гордині. Ми протиставляємо свою волю Божій волі. Якщо наша гординя спрямована проти Бога, то це схоже на—“нехай буде моя воля, а не Твоя”. ...

Наше бажання суперечити волі Божій дозволяє розгнздатися нашим прагненням, пожаданням і пристрастям (див. Алма 38:12; 3 Нефій 12:30).

“Гордовиті не можуть змиритися з тим, щоб Божя влада давала напрямок їхньому життю (див. Геламан 12:6). Вони протиставляють своє уявлення про істину—великому Божому знанню, виставляють свої здатності на протипагу Божій силі священства, свої здобутки—проти Його могутніх справ” (in Conference Report, Apr. 1989, 3–4; or *Ensign*, May 1989, 4).

Коли ви прагнете звільнитися і визнаєте проблеми, що постають перед вами, ваша гординя поступово змінюватиметься на смирення.

Визнайте наявність проблеми; прагніть допомоги; відвідуйте збори

Потураючи своїм згубним звичкам, ми обманювали себе та інших. Але в дійсності ми не могли обманути себе. Ми робили вигляд, що у нас все гаразд, бравірували і виправдовувались, але десь, в глибинах себе, ми знали. Світло Христа продовжувало нагадувати нам. Ми знали, що сповзаємо вниз по слизькому схилу до ще більшого лиха. Відкидання цієї істини було настільки важкою справою, що зрештою ми відчули велике полегшення, визнавши, що маємо проблему. Несподівано ми знайшли в собі невеличке місце для насіння надії. Коли ми вирішили визнати перед собою, що маємо проблему і стали прагнути шукати підтримки і допомоги, надія почала зростати. Тоді ми були готові зробити наступний крок—відвідати збори із uzдоровлення.

Участь у групі підтримки або у зборах із uzдоровлення може бути досяжною не для всіх. Якщо ви не можете відвідувати збори із uzдоровлення, ви можете натомість продовжувати виконувати кожний із кроків, з незначними видозміненнями, співпрацюючи зі своїм єпископом або ретельно підібраним професійним консультантом.

Коли відвідування зборів із uzдоровлення є можливим, ви знайдете його корисним принаймні з двох причин. По-перше, на цих зборах ви вивчатимете

конкретні євангельські принципи, застосування яких допоможе вам змінити свою поведінку. Президент Бойд К. Пекер, з Кворуму Дванадцятих Апостолів, навчав: “Вивчення євангельського вчення змінить на краще поведінку швидше, ніж це зробить вивчення самої поведінки. Зосередження думок на негідній поведінці може вести до негідної поведінки. Саме тому ми дуже сильно наголошуємо на вивченні євангельського вчення” (in Conference Report, Oct. 1986, 20; or *Ensign*, Nov. 1986, 17). По-друге, на ці збори приходять інші люди, які прагнуть uzдоровлення, а також ті, хто вже пройшов цим шляхом і є наочним прикладом його ефективності. На зборах із uzдоровлення ви знайдете розуміння, надію і підтримку.

Вивчення і розуміння

Вивчення Писань і висловлювань провідників Церкви допоможе вам розпочати uzдоровлення. Воно поглибить ваше розуміння і допоможе навчатися.

Ви можете використовувати Писання, висловлювання і запитання, що виникнуть, для особистого вивчення, ведення записів і обговорення в групі. Думка про те, що слід щось записувати може викликати у вас острах, проте ведення записів є могутнім знаряддям для uzдоровлення. Завдяки йому ви матимете час для роздумів; воно допоможе вам зосередити свої думки; воно допоможе вам бачити і розуміти питання, думки і поведінку, що супроводжують вашу згубну звичку. Під час ведення записів, вам також буде необхідно записувати власні думки. Поступово просуваючись крок за кроком, ви зможете оцінити власний прогрес. А зараз просто будьте чесними і відвертими, описуючи свої думки, почуття і враження.

Оточений спокусами

“Я в оточенні, через спокуси і гріхи, які так легко обплутують мене.

А коли я хочу втішитися, моє серце стогне через мої гріхи; проте я знаю, Кому я довірився.

Мій Бог був моєю підтримкою; Він вів мене крізь мої бідування в пустині; і Він врятував мене у водах великої глибини.

Він сповнив мене Своєю любов’ю, аж поглинаючи плоть мою” (2 Нефій 4:18–21).

- Чи відчуваєте ви, що оточені або потрапили до пастки? Коли найчастіше у вас з’являються такі почуття?

- Які ситуації чи почуття ослабили вас настільки, що ви підкорилися своїй згубній звичці?

- Коли Нефій відчував засмучення, кому він довірився? Що ви можете робити, щоб більше довірятися Господу?

“Я знаю, що людина—ніщо”

“І сталося, що пройшло багато годин, аж поки Мойсей знов отримав свою природну силу людини; і він сказав сам собі: Тепер, завдяки цьому, я знаю, що людина—ніщо, а я так ніколи не вважав” (Мойсей 1:10).

- Яким словом Мойсей охарактеризував себе у порівнянні з Богом?

- Як мале дитя може бути безцінним і все ж таки бути “нічим” у порівнянні зі своїми батьками?

- У якому сенсі ви—“ніщо”, коли не маєте допомоги Бога?

- У якому сенсі ви безцінні?

- Напишіть, як визнання вами своєї безпомічності у подоланні своєї згубної звички власними силами може допомогти вам визнати власну незначущість і стати як мале дитя.

Голод і спрага

“Блаженні голодні та спрагнені правди, бо вони нагодовані будуть” (Матвій 5:6).

“І моя душа жадала; і я став навколішки перед моїм Творцем і я заволав до Нього в палкій молитві і благанні за свою власну душу; і весь день я волав до Нього; так, і коли прийшла ніч, я все ще здіймав свій голос високо, щоб він досяг небес” (Енош 1:4).

- З цих двох уривків Писань ми дізнаємося, що наша душа може зголодніти. Чи доводилося вам коли-небудь відчувати внутрішню порожнечу, навіть коли ви не були фізично голодним? Що спричинює таку порожнечу?

- Як ваш голод за духовним може допомогти вам бути більш чесним?

Чесність

“Дехто може вважати рису характеру, що зветься чесністю, найзвичайнісінькою річчю. Але я вірю, що вона є самою суттю євангелії. Без чесності наше життя... перетвориться на потворність і хаос” (Gordon B. Hinckley, “We Believe in Being Honest,” *Ensign*, Oct. 1990, 2).

- Опишіть способи, в які ви обманювали і намагалися приховати свою згубну звичку від себе та інших. Яким чином така поведінка призвела до “потворності та хаосу”?

Смирення

“Через те що ви змушені бути покірливими, благословенні ви; бо людина іноді, якщо вона змушена бути покірливою, прагне покаяння; а це певно, що

той, хто кається, знаходить милість; а той, хто знаходить милість і витерпить до кінця, той буде спасеним” (Алма 32:13).

- Опишіть обставини, що змусили вас стати смиренным і прагнути покаяння. Яку надію дає вам Алма? Як можна знайти або отримати цю надію?

Уподоба Господа

“Уста брехливі—огида у Господа, а чинячі правду—Його уподоба” (Приповіді 12:22).

- Написання відповідей на ці запитання вимагає глибокої чесності перед самим собою. Як цей уривок Писань пов’язаний саме з такою чесністю? Як ви можете стати уподобою Господа?

для НОТАТОК

[illegible]



НАДІЯ

Ключовий принцип: *Повірте, що сила Бога може повернути вам повноцінне духовне здоров'я.*

Усвідомивши власну безсилість перед згубними звичками, більшість з нас відчули відсутність будь-якої надії. Ті, хто виріс не маючи й гадки про Бога, були впевнені, що вичерпали всі можливості отримання допомоги. А ті, хто вірили в Бога, були переконані, що Він занадто розчарувався в нас, щоб допомогти. В обох випадках 2-й крок дав нам відповідь, яка ніколи не спадала нам на думку або яку ми відкидали—звернутись до Бога і знайти надію у Спокуті Ісуса Христа.

Врешті-решт змирившись, ми звернулися по допомогу. Йдучи за цим найтонкішим промінцем надії, ми почали відвідувати збори із uzдоровлення. Коли ми вперше прийшли на збори, нас переповнювали сумніви й страх. Ми були налякані і, можливо, навіть цинічні, але нарешті ми прийшли. Там ми почули, як чоловіки і жінки чесно описують, яким було їхнє життя, що спонукало їх змінити його, і яким є життя людини, uzдоровленої від згубної звички. Ми дізналися, що багато людей, з якими зустрілися на зборах, теж колись відчували таку ж безнадійність, як і ми. Але зараз вони сміялися, розмовляли, посміхалися, відвідували збори, молилися, читали Писання і писали у своїх “щоденниках uzдоровлення”.

Поступово принципи, якими вони ділилися і які застосовували, почали працювати і для нас. Приходячи туди, ми почали відчувати щось таке, чого не відчували роками—ми відчули надію. Якщо існувала надія для інших, хто був на самому краю прірви, тоді, можливо, і для нас також існувала надія! Ми з вдячністю почули, що якщо ми повернемося до Господа, то “ніяка звичка, ніяка залежність, ніякий бунт, ніякий гріх, ніяка образа не є винятком для обіцяння цілковитого прощення” (Boyd K. Packer, in Conference Report, Oct. 1995, 22; or *Ensign*, Nov. 1995, 19).

У цій атмосфері віри і свідчення, ми знайшли надію, яка почала пробуджувати нас до милості та сили Бога. Ми почали вірити, що Він може звільнити нас від ярма залежності. Ми наслідували приклад наших uzдоровлених друзів. Ми відвідували збори,

молилися, знов стали активними в Церкві, замислювалися над Писаннями і застосовували їх, і в нашому житті почали відбуватися чудеса. Ми були благословенні тим, що з милістю Ісуса Христа змогли утримуватися день за днем від згубної звички. Здійснивши 2-й крок, ми набули прагнення замінити самовпевненість та згубні звички на віру в любов і силу Ісуса Христа. Ми здійснили цей крок у своєму розумі та своєму серці і пізнали істинність того, що основа uzдоровлення від залежності повинна бути духовною.

Здійснюючи кроки, рекомендовані у цьому путівнику, ви пізнаєте цю істину. Вона варта всіх зусиль. Ця програма духовна, і вона дієва. Застосовуючи ці принципи і дозволяючи їм працювати у своєму житті, ви відчуєте, як повертаєтеся до духовного здоров'я завдяки щойно відкритим вами стосункам з Господом. Його Дух допоможе вам почати чесніше і ясніше бачити свій вибір; ви будете приймати рішення відповідно до принципів євангелії.

Для декого з нас це чудо було майже миттєвим; для інших uzдоровлення було більш поступовим. Яким би чином це не сталося з вами, зрештою ви зможете сказати разом з нами, що завдяки “непохитній вірі у Христа” ви врятувалися від залежності і насолоджуєтеся “справжньою яскравістю надії” (2 Нефій 31:20).

Старійшина Девід А. Беднар, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав, що Господь має силу допомогти вам:

“Ми не повинні недооцінювати або не помічати силу лагідних милостей Господа. Простота, доброта і постійність лагідних милостей Господа роблять багато, щоб зміцнити і захистити нас у часи випробувань, в які ми живемо зараз і будемо жити в майбутньому. Коли слова не можуть дати втіхи, яка нам потрібна, або висловити радість, яку ми відчуваємо, коли просто даремно намагатися пояснювати те, що пояснити неможливо, коли логіка і розсудливість не можуть допомогти нам здобути адекватне розуміння несправедливостей життя, коли земний досвід і оцінка недостатні для одержання бажаного результату, і коли здається, що, можливо, ми абсолютно самотні, нас дійсно благословляють лагідні милості Господа, які зміцнюють нас і навіть дають рятівну силу (див. 1 Нефій 1:20).

Деякі люди, які слухають або читають це послання, можуть помилково не брати до уваги присутність лагідних милостей Господа у своєму житті або відкидати їх... Ми можемо помилково думати, що такі благословення і дари приберігаються для інших людей, які, здається, є більш праведними або які служать у відомих церковних покликаннях. Я свідчу, що лагідні милості Господа досяжні для кожного з нас і що Викупитель Ізраїля палко бажає нагородити нас цими дарами” (Ліягона, трав. 2005, сс. 100–101).

Ви побачите лагідні милості Господа у своєму житті, навчаючись спостерігати їх і набуваючи віри в те, що сила Бога насправді може допомогти вам уздоровитися.

Послідовність дій

Моліться; читайте Писання і розмірковуюте над ними.

Коли ви позбудетеся гордині та почнете знов запрошувати Бога увійти у ваше життя, ваші думки ставатимуть більш молитовними. Зрештою ви відчуєте, що готові стати навколішки і помолитися вголос. Ви пізнаєте, як добре почуваетесь, висловлюючи свої почуття і потреби Богові. Ви відчуєте, як відновили розмову з Тим, хто завжди відповідатиме вам, не завжди словом “так”, але завжди з любов’ю. Нарешті ви почнете відчувати цілющий вплив визволення з самоізоляції.

Бажання спілкуватися з Богом приведе вас до вивчення слів сучасних і давніх пророків. Почувши про інших людей, які знайшли відповіді у Писаннях, ви сповнитесь надією, що і ви також зможете знайти відповіді. Записуючи власні думки, ви відчуватимете, як Дух сильніше впливає на вас. Вчіться з молитвою, і Господь дасть вам відповіді на ваші запитання і потреби.

Буде чудово, якщо ви розпочнете вивчення з віршів, вказаних наприкінці кожного розділу цього путівника. Кожний вірш було обрано з думкою про уздоровлення, кожне запитання було поставлене, щоб допомогти вам застосувати цей вірш у своєму житті. Приділяйте кілька хвилин кожного дня, щоб дізнаватися, що саме хоче сказати вам Господь.

Вірте в Бога, Вічного Батька, і в Його Сина, Ісуса Христа, і в Святого Духа

Більшість з нас вирости з якимось уявленням про Бога, а як члени Церкви ми мали принаймні певне знання про Небесного Батька, Ісуса Христа і Святого

Духа. Можливо, навіть, ми просто вірили в Них, але часто не пов’язували особисте прагнення долати проблеми з потребою в силі Бога в нашому житті.

2-й крок вимагає від нас лише бажання вірити в любов і милість Небесного Батька та Ісуса Христа і в доступність і благословення Святого Духа. Ми свідчимо, що ви можете пізнати досконало поєднану любов Божества, спостерігаючи прояви Їхньої любові й сили у своєму житті та житті інших людей.

Вивчення і розуміння

Наступні уривки з Писань допоможуть вам здійснити 2-й крок. Ми рекомендуємо вам використовувати ці уривки з Писань і запитання для обговорення, вивчення і ведення записів. Пам’ятайте, ваші записи мають бути чесними та конкретними.

Віра в Бога

“Віруйте в Бога; віруйте, що Він є, і що Він створив усе, і на небесах, і на землі; віруйте, що Він має всю мудрість, і всю силу, і на небесах, і на землі; віруйте, що людина не розуміє всього того, що Господь може розуміти” (Мосія 4:9).

- *Небеса і земля сповнені численними свідченнями про існування Бога. Як саме ви пізнали Бога і відчули Його любов?*

Віра в Ісуса Христа

“Проповідуй їм покаяння і віру в Господа Ісуса Христа; вчи їх упокорювати себе і бути лагідними і приниженими серцем; учи їх протистояти всім спокусам диявола з їхньою вірою в Господа Ісуса Христа” (Алма 37:33).

- Як саме дар божественної сили може допомогти вам невпинно просуватися до uzдоровлення?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Зцілення

“Чи віриш ти у силу Христа до спасіння?.. Якщо ти віриш у викуплення Христа, тебе можна зцілити” (Алма 15:6, 8).

- Думуючи про зіцлення, ми звичайно вважаємо, що воно стосується нашого тіла. Яка інша частина нашого єства також потребує цілющої сили Ісуса Христа?

[illegible]

- Опишіть свою потребу в отриманні викупительної (визвольної, трансформуючої) сили Христа.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.

Пробуждения

“Але знайте, якщо ви прокинетеся і пробудите сили свого розуму, аж до того, щоб зробити дослід над моїми словами, і скористуєтеся принаймні частинкою віри, так, навіть якщо ви не можете нічого, окрім того, щоб мати бажання повірити, нехай це бажання працює в вас, аж до того, як ви повірите так, що зможете дати місце для частини моїх слів” (Алма 32:27).

- Усвідомте, що “прокинутися і пробудити сили свого розуму”—це важлива частина процесу, за яким ви вчитеся вірити. Завдяки чому ви сьогодні глибше, ніж минулого тижня, минулого місяця, минулого року, пізнаєте Ісуса Христа і Його силу у своєму житті?

[illegible]

Звільнення від залежності

“Вони були в неволі, і знову Господь визволив їх з залежності силою Свого слова” (Алма 5:5).

- Слово Бога матиме велику силу для звільнення вас від залежності. Ви можете знайти слово Бога у Писаннях і виступах, які чуєте на конференції та читаете у церковних журналах. Також ви можете отримати слово Бога безпосередньо—через Святого Духа. Запишіть кілька прикладів того, що ви робитимете сьогодні, щоб отримати Його слово до вас.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

для НОТАТОК

This image shows a full page of blank, white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.



ДОВІРА ДО БОГА

Ключовий принцип: Прийміть рішення передоручити свою волю і своє життя піклуванню Бога, Вічного Батька, і Його Сина Ісуса Христа.

3-й крок—це вирішальний крок. Під час здійснення перших двох кроків ми усвідомили, що є те, з чим нам не справитись власними силами, і що ми потребуємо допомоги Бога. Потім, здійснюючи 3-й крок, ми дізналися про єдину річ, яку могли зробити для Бога. Ми могли прийняти рішення відкритися Йому і підкорити все своє життя—минуле, теперішнє і майбутнє—і нашу волю щодо свого життя саме Йому. 3-й крок був кроком свободи волі. Це був найважливіший з усіх, зроблених нами виборів.

Старійшина Ніл А. Маквелл, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, так сказав про це найважливіше рішення: “Підкорення своєї волі—це насправді єдина унікальна особиста річ, що ми маємо, щоб покласти на олтар Бога. Це важке вчення, але воно істинне. Багато іншого, що ми віддаємо Богові, яким би привабливим воно б не було для нас, є, в дійсності, тим, що Він вже дав нам і позичив нам. Але, коли ми починаємо підкорювати себе, дозволяючи нашій волі бути поглинутою волею Бога, тоді ми справді щось даємо Йому” (“Insights from My Life,” *Ensign*, Aug. 2000, 9).

Президент Бойд К. Пекер, з Кворуму дванадцятьох, так описував своє рішення підкорити власну волю Богові та свободу, яку це рішення принесло йому: “Можливо найвеличніше відкриття у своєму житті—безперечно найважливіший крок—я зробив, коли зрештою набув таку впевненість у Богові, що віддав або підкорив свою свободу волі Йому—без примусу чи тиску, без жодного силового впливу, як одна окрема особа, самотійно, без удаваності, не очікуючи нічого, крім цього привілею. Переносно кажучи, у певному сенсі, взяти власну свободу волі, цей дорогоцінний дар, який, за словами з Писань, є невід’ємно важливим для самого життя, і сказати: “Я робитиму, як Ти скажеш”,—означає згодом пізнати, що роблячи так, ви здобуваєте ще більшу свободу” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4).

Під час виконання 3-го кроку, ми усвідомили істину, що uzдоровлення було в набагато більшому ступені результатом Господніх зусиль, ніж наших. Він здійснив чудо, коли ми запросили Його у своє життя. 3-й крок полягав у прийнятті рішення дозволити Богові uzдоровити і викупити нас. Це було рішення дозволити Йому скеровувати наше життя, пам’ятаючи, звичайно, що Він завжди поважає нашу свободу. Отже, ми вирішили передати наше життя в Його руки, продовжуючи просуватися цією духовно зосередженою програмою uzдоровлення.

Вперше відвідуючи збори із uzдоровлення, ми могли відчувати немов інші люди тиснуть на нас і навіть примушують бути там, але здійснюючи 3-й крок ми мали прийняти рішення діяти добровільно. Ми усвідомили, що така значна зміна нашого життя має бути нашим власним рішенням. Це не стосувалося того, що робили наші батьки, що вони роблять зараз, чи чого вони прагнуть. Це не стосувалося того, що наші подружжя, члени сім’ї чи друзі думали, відчували, робили чи не робили. Ми бачили, що маємо прагнути бути чистими і розсудливими, незалежно від поглядів чи вибору будь-якої іншої людини. Наше прагнення було тим надійним фундаментом, на якому зводилася решта uzдоровлення. Читаючи Книгу Мормона, ми відкрили могутнє підтвердження 3-го кроку в Алма 5:13: “Вони упокорилися і поклали довіру на істинного і живого Бога”.

Роблячи цей крок, ми відчували страх і невідомість. Що станеться, якщо ми упокоримося і повністю підкоримо своє життя і волю піклуванню Бога? У багатьох з нас було дуже складне дитинство, і ми боялися знов стати такими ж вразливими, як малі діти. Минулий досвід переконував нас, що прийняття остаточного рішення є майже неможливим через божевілля, яке оточувало нас у цьому світі. Ми бачили порушення дуже багатьох зобов’язань. Ми й самі порушували дуже багато з них. Найкраще, що дехто з нас міг зробити, це спробувати прислухатися до поради наших друзів, які uzдоровлювались: “Не вживай. Відвідай збори. Проси допомоги”. Ті, хто пройшли кроками uzдоровлення до нас, запросили нас зробити досвід з цим новим способом життя. Вони терпляче чекали, доки в нас з’явиться бажання хоч трошки відчинити двері для Бога.

Господь так само запрошує нас: “Ось Я стою під дверима та стукаю: коли хто почує Мій голос і двері відчинить, Я до Нього ввійду, і буду вечеряти з ним, а він зо Мною” (Об’явлення 3:20).

Спочатку наші зусилля були неспокійними і хиткими. Ми покладали нашу довіру на Господа, а потім забирали назад. Нас непокоїло, що Йому не сподобається наша непослідовність, і Він перестане підтримувати і любити нас. Але цього не сталося.

Поступово ми дозволили Господу продемонструвати Його цілющу силу і безпечність слідування Його шляхом. Зрештою кожен з нас усвідомив, що ми не лише позбулися згубних звичок, але також повернули усю свою волю і все своє життя до Бога. Зробивши це, ми побачили, що Він терпеливий і приймає наші нерішучі зусилля підкоритися Йому в усьому.

Наша спроможність протистояти спокусі відтепер ґрунтувалася на постійному підкоренню волі Господа. Ми просили дати нам силу через Спокуну Спасителя і почали відчувати в собі цю силу, що зміцнювала нас проти наступної спокуси. Ми навчилися жити за умовами Господа.

Старійшина Максвелл зазначив, що підкорення Господу це важке вчення. Воно вимагає від нас посвячувати себе Його волі на початку кожного дня та інколи кожної години чи навіть щосекунди. Прагнучи робити це, ми знаходимо благодать, або уможлиблюючи силу робити те, чого ми не можемо зробити для себе самі.

Постійне підкорення волі Бога зменшує суперечки і сповнює наше життя більшим сенсом. Незначні події, такі як дорожні пробки, більше не стають приводом для засмучення. Ми більше не боїмося наших кредиторів. Ми приймаємо відповідальність за власні дії. Ми сприймаємо інших і ставимося до них так, як хотіли б щоб інші ставилися до нас, як Спаситель ставився би до усіх нас. Наші очі, наш розум і наші серця нарешті відкриті до тієї істини, що смертне життя сповнене перспектив і, що воно завжди потенційно може принести нам як смуток і розчарування, так і щастя.

Кожного нового дня ми відновлювали підкорення себе Господу і Його волі. Саме це більшість з нас мають на увазі, говорячи: “Потроху кожного дня”. Ми вирішили позбутися свавілля та своєкорисливості, у яких корінилися наші згубні звички, і насолоджуватись 24 годинами ясноти та сили, що приходять від покладання на Бога і на Його милість, силу і любов.

Послідовність дій

Відвідуйте причасні збори; пригадуйте завіти, укладені вами під час хрищення, і відновлюйте їх

Здійснення 3-го кроку і довіру до Бога в усьому можна уподібнити до одягання нових окулярів і бачення всього новими очима. Приймавши рішення віддати свою волю Богові, ви почнете відчувати вітиху і радість, що приходять від прагнення і виконання волі Небесного Батька.

Хрищення і причастя символізують вашу любов до Ісуса Христа і підкорення Йому. Ви уклали завіт взяти на себе Його ім’я, щоб завжди пам’ятати Його і дотримуватись Його заповідей, “щоб Його Дух міг завжди бути з [вами]” (Мороній 4:3; див. також Мороній 5:2; УЗ 20:77, 79).

Поговоріть зі своїм єпископом або президентом філії про вашу залежність і ваше бажання наслідувати волю Бога. Докладіть усіх зусиль, щоб відвідувати причасні збори щотижня. Під час зборів уважно прислухайтеся до причасних молитв і замисліться над тим, які дари пропонує вам Небесний Батько. Потім відновіть своє зобов’язання прийняти Його волю і наслідувати її у своєму житті через причащення, якщо ваш єпископ або президент філії дозволить вам це робити.

У міру uzдоровлення, ви відчуєте зростання прагнення бути серед тих, хто шанує жертву Спасителя. Ви почнете відчувати реальність того, що “для Бога нема неможливої жодної речі” (Лука 1:37).

Прийміть рішення довіряти Богові та бути послухним Йому; змініть те, що можете змінити; прийміть те, чого змінити не можете

Ці слова—адаптовані з молитви Рейнхольда Небура і відомі як “Молитва спокою”—допоможуть вам у прийнятті рішення довіритися Богу і бути послухним Йому: “Боже, даруй мені спокою прийняти те, чого я не можу змінити, сміливості змінити те, що можу, і мудрості, щоб знати різницю”.

Ви можете зі спокоєм прийняти поточну реальність вашого стану, довіряючи спроможності Бога допомогти вам. Ви можете зі спокоєм прийняти те, що, хоча ви й не в змозі контролювати вибір і дії інших людей, рішення як вам діяти у кожній із ситуацій, що поставатимуть перед вами, залишатиметься за вами.

Ви можете сміливо вирішити довіритися своєму Небесному Батьку і діяти згідно з Його волею. Ви

можете передати свою волю і своє життя Його піклуванню. Ви можете прийняти рішення робити те, про що Він просить, і дотримуватись Його заповідей.

Можливо ви будете не в змозі дещо змінити у своєму житті, але ви можете змінити своє прагнення, щоб довіряти Богу і слухатися Його. Навчившись довіряти Йому, ви побачите, що у Нього є для вас план, який Алма назвав “велик[им] план[ом] щастя” (Алма 42:8). Ви дізнаєтеся, що навіть під час лиха і труднощів “тим, хто любить Бога” і дотримується Його заповідей “усе допомагає на добре” (Римлянам 8:28, див. також УЗ 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

Вивчення і розуміння

Наступні уривки з Писань допоможуть вам здійснити 3-й крок. Використовуйте ці уривки і запитання для роздумів, вивчення і здійснення записів. Пам’ятайте, ваші записи мають бути чесними та конкретними.

В гармонії з волею Бога

“Примиріться з волею Бога, а не з волею диявола чи плоті; і пам’ятайте, після того, як ви примиритеся з Богом, що тільки в благодаті Бога і через неї ви спасенні” (2 Нефій 10:24).

- Замисліться, що для вас означає жити в гармонії з волею Бога. Подумайте про те, як Його рятівна сила увійде у ваше життя, коли ви звернетесь до Нього. Які почуття у вас викликає думка про те, щоб дозволити Богові скеровувати ваше життя?

- Що заважає вам дозволити Йому направляти ваше життя?

Підкорення волі Бога

“Тягарі, які було покладено на Алму і його братів, зробилися легшими; так, Господь зміцнив їх, щоб вони могли зносити свої тягарі з легкістю, і вони підкорилися життєрадісно і з терпінням усій волі Господа” (Мосія 24:15).

- Господь міг зняти тягарі з Алми і його народу, натомість, Він зміцнив їх, щоб вони могли зносити “свої тягарі з легкістю”. Зауважте, що вони не ремствували, але підкорилися з радістю і терпінням волі Господа. Напишіть, яке смирення потрібно, щоб прагнути одразу ж звільнитися, проте бажати, щоб тягар зменшувався поступово.

- Що означає підкоритися Богу? Як саме ви підкоряєтесь?

Піст і молитва

“Вони постилися і молилися часто, і ставали все сильнішими і сильнішими в своїй покірливості, і все стійкішими і стійкішими у вірі в Христа, до того, що наповнило їхні душі радістю і вітхою, авжеж, аж до очищення й освячення їхніх сердець, освячення, яке приходить через те, що вони віддають свої серця Богові” (Геламан 3:35).

- У цьому вірші описано людей, які підкорили свої серця Богові. Як піст може зміцнити вас у прагненні підкорити своє серце Богові та позбутися згубних звичок?

- Які почуття у вас викликає думка про те, щоб підкоритися добровільно і з терпінням Господньому розкладу змін?

- Як саме вам набути сміливості, щоб продовжувати докладати зусиль, доки ви не звільнитесь від своїх тягарів?

- Замисліться про важливість молитви у момент спокуси і напишіть про те, як молитва зміцнюватиме ваше смирення і вашу віру в Христа.

- Наскільки сильним є ваше прагнення підкорити своє серце Богові, а не згубній звичці, у момент спокуси?

[illegible]

Упокорится перед Богом

“Він визволив їх, тому що вони упокорилися перед Ним; і тому що вони волали сильно до Нього, Він визволив їх з залежності; і так Господь робить Своєю владою в усіх випадках серед дітей людських, простираючи руку милості тим, хто покладає свою довіру на Нього” (Мосія 29:20).

- Що заважає вам “вола[ти] сильно” до Бога, щоб Він визволив вас за Своєю волею?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- Що заважало вам прагнути такого визволення у минулому?

[illegible]

- Як саме ви можете навчитися довіряти Богові?

[illegible]

- Упокоритися—це ваше особисте рішення. Сатана може спробувати примусити вас повірити в те, що хоча Бог допоміг іншим, Він не допоможе вам, оскільки ви безпорадні та безнадійні. Це обман і ви маєте визнати це. Насправді ви—дитя Бога. Як це знання допоможе вам упокоритися?

[illegible]

Вибір—розпочати уздоровлення

для НОТАТОК

[illegible]



ІСТИНА

Ключовий принцип: Проведіть глибоку і безстрашну письмову оцінку себе з моральної точки зору.

Здійснивши 3-й крок, ви вирішили довіритися Господу. Ви доручили свою волю і своє життя Його піклуванню. У 4-му кроці, ви демонструєте своє прагнення довіряти Богу. Ви здійснюєте глибоку і безстрашну письмову оцінку свого життя, переглядаючи або підсумовуючи події, що сталися у вашому житті, свої думки, емоції та вчинки, і намагаєтесь оцінити себе якомога повніше.

Здійснити безстрашну і глибоку оцінку свого життя буде нелегко. Кажучи *безстрашну*, ми не маємо на увазі те, що вам не доведеться відчувати страху. Імовірно, ви відчуватимете багато емоцій, досліджуючи своє життя, в тому числі зниковілість, сором або страх. *Безстрашну* означає, що ви не дозволите вашому страху зупинити здійснення вами процесу глибокої оцінки. У 4-му кроці це означає, що ви дотримуетесь суворої чесності, зосереджуючись на подіях свого життя, в тому числі й на своїх слабкостях, а не на слабкостях інших людей.

У минулому ви, ймовірно, виправдовували погану поведінку і звинувачували інших людей, місця або речі у проблемах, які самі спричиняли. Зараз ви почнете брати на себе відповідальність за минулі та теперішні вчинки, навіть якщо вам доведеться визнати болісні, збентежливі або важкі події, думки, емоції чи вчинки.

Якщо думка про здійснення глибокої і безстрашної самооцінки викликає у вас відчуття нездоланності, знайте, ви не самотні. Наші серця линуць до вас. Ми пам'ятаємо, як ми боролися, щоб знайти бажання і здійснити цей крок. Багатьох з нас цікавило, чи немає можливості зовсім пропустити 4-й крок і все ж позбутися наших згубних звичок. Зрештою, нам довелося повірити словам тих, хто йшов перед нами: “Без глибокої і безстрашної моральної самооцінки, . . . віра, яка справді працює у повсякденному житті, все ще залишається недосяжною” (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43).

Залежність послабила нашу здатність чесно замислюватись над своїм життям. Вона обмежила нашу

здатність розуміти шкоду і проблеми—конкретні борги—які вона спричинила в усіх наших стосунках. Перш ніж ми могли з впевненістю покладатися на Спасителя, нам були потрібні певні рамки, через які Він допоміг би нам чесно розглянути наше минуле. 4-й крок надав нам ці рамки; це було “сильне і болісне зусилля, щоб дізнатися, яким були і є ці борги у кожного з нас” (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42).

Ця оцінка також була кроком, який допоміг нам привести наше життя у гармонію з волею Бога. Завдяки цій оцінці ми виявили негативні думки, емоції і вчинки, що управляли нашим життям. Виявивши ці деструктивні елементи у своєму житті, ми зробили перший крок до їх усунення. Здійснення оцінки було складним, однак цей крок відкрив двері до поглиблення віри й надії, які були нам потрібні, щоб продовжити uzдоровлення і подолати залежність.

Як провести самооцінку

Коли ми визнали необхідність 4-го кроку, виникли наступні запитання: “Але як саме мені робити цю самооцінку? Що для цього мені потрібно?” Самооцінка—це дуже особистий процес і тому не існує єдиного вірного способу її здійснення. Ви можете проконсультуватися з іншими людьми, які вже здійснили самооцінку, і прагнути провodu Господа, коли здійснюватимете її для себе. Він допоможе вам бути правдивими і люблячими під час ретельного перегляду спогадів і почуттів.

Один зі способів виконання самооцінки полягає в тому, щоб скласти перелік спогадів про людей, заклади чи організації, принципи, ідеї чи вірування та події, ситуації чи обставини, які викликають позитивні та негативні почуття (в тому числі сум, жаль, гнів, обурення, страх, гіркоту). Дещо у цьому переліку може з'являтися багато разів. Це нормально. Не намагайтеся сортувати, засуджувати чи аналізувати на цьому етапі. Найголовніше зараз—зробити все якомога ретельніше.

Виконуючи самооцінку, придивіться глибше до своєї колишньої поведінки і дослідіть думки, почуття і переконання, що призвели до неї. Ваші думки, почуття і переконання є справжніми коренями вашої згубної поведінки. Доки ви не дослідите усі свої схильності до страху, гордині, обурення, гніву, свавілля і жалості до себе, ваше утримання від згубних звичок буде, в кращому випадку, нестійким. Ви продовжите

піддаватися своїй згубній звичці, або переключитися на іншу. Ваша залежність є симптомом інших “причин і обставин” (*Alcoholics Anonymous* [2001], 64).

Деякі люди розглядають своє життя, групуючи його за певним віком, навчанням у певних класах у школі, місцями проживання або стосунками. Інші просто записують все, що можуть пригадати. Можливо, вам не вдасться пригадати все одночасно. Продовжуйте молитися і дозвольте Господу пробудити ваші спогади. Не зупиняйте цей процес, і коли спогади приходять вам на думку, додавайте їх до свого переліку.

Завершивши свій перелік, прагніть Господнього проводу, щоб навчатися з кожного спогаду. Деякі люди оформлюють цю частину своєї самооцінки у вигляді таблиці або схеми з колонками під кожним з п’яти наведених нижче заголовків. Записи робляться у вигляді стислих висловлювань. Інші відводять окрему сторінку для кожного з заголовків зі свого переліку, а потім пишуть відповіді у кожній з п’яти категорій.

Подія. Що сталося? Кількома словами стисло опишіть свої спогади щодо тієї події. Наведіть їх, як стислий звіт, а не як довгу історію.

Наслідки. Якими були наслідки для вас або інших людей?

Почуття. Якими були ваші почуття під час тієї події? Що ви зараз відчуваєте щодо неї? Замисліться, як ваші страхи могли зробити свій внесок в те, що сталося.

Самооцінка. Як слабкі чи сильні риси вашого характеру вплинули на цю ситуацію? Чи бачите ви які-небудь ознаки гордині, жалості до себе, самообману чи свавілля у своєму ставленні та діях? Також, не забудьте описати ті ситуації, коли ви діяли вірно.

Святий Дух допоможе вам упокоритися і поглинути в очі істині, якою би болісною вона не була. За допомогою Господа, ви можете виявити свої сильні риси і слабкості (див. Етер 12:27). Запитання, такі як ці, допоможуть вам:

- *Якого результату я хотів у цій ситуації і чому?*
- *Як я намагався контролювати цю ситуацію?*
- *Чи була то моя справа?*
- *Які дії я вчинив або не вчинив, щоб здобути бажане?*
- *Чи ігнорував я реальність?*

- *Чи були мої очікування слухними для мене і для інших людей?*
- *Чи обманював я себе або інших?*
- *Чи ігнорував я почуття інших людей і думав лише про себе?*
- *Як саме я діяв, вдаючи з себе жертву, щоб контролювати інших, здобувати увагу, симпатію і прихильність, тощо?*
- *Чи відкидав я допомогу Бога та інших людей?*
- *Чи наполягав я на своїй правоті?*
- *Чи відчував я зневагу через нестачу визнання чи вдячності?*

Натхненна порада. Яку пораду дає Господь стосовно цієї події? Пам’ятайте, вам нема чого боятися, коли ви упокорюєтеся перед Спасителем. Ви тут, щоб навчитися відрізняти добро від зла, і Спаситель допоможе вам простити себе та інших. Замислюючись над натхненною порадою з Писань і від провідників Церкви, запишіть свої думки і враження.

Чотири важливі складові

Існує чотири складові, які вкрай важливі для проведення успішної моральної самооцінки—ведення записів, чесність, підтримка і молитва. Ці складові моральної самооцінки допоможуть вам виявити і подолати гріхи і недоліки.

Записи. Оцінка вашого життя буде найбільш ефективною, якщо ви запишете її. Ви можете тримати написаний перелік у своїх руках, переглядати його і звертатися до нього при потребі; думки, що не записані, легко забуваються, і щось може легко відволікти вас. Записуючи моральну самооцінку, ви зможете ясніше подумати про події свого життя і зосередитися на них з меншим відволіканням.

Деякі люди намагаються уникнути ведення записів моральної самооцінки, відчуваючи незручність або боячись за свої письмений здібності чи за те, що хтось прочитає написане. Не дозволяйте цим страхам зупинити вас. Ваш правопис, граматики, почерк або навички друкування не мають значення. Ви можете малювати піктограми, якщо буде потреба, але зробіть власну самооцінку на папері. Доки ви не втілите її у матеріальну форму, ваш четвертий крок ще не виконано. При здійсненні четвертого кроку пам’ятайте, що перфекціонізм—прагнення зробити самооцінку досконало і задовольнити інших—може завадити вам завершити її.

Побоювання, що хтось читатиме написане вами, може бути природним, але ви в змозі подолати його. Ті з нас, хто виконав самооцінку, напевно відчували цей страх. Нам доводилося робити все можливе, щоб зберігати записи самооцінки від сторонніх очей, а тоді довірити результати Богу. Ми мали більше піклуватися про зіцнення, ніж про власне “его” чи репутацію. Самооцінка вимагала від нас невинно волати до Бога про допомогу, просити Його захистити і скеровувати нас під час її здійснення. Слід пам’ятати, що 4-й крок є дією—виходом з тіні сорому та визнанням потреби у покайні. Моліться про те, як і де зберігати записи вашої самооцінки подалі від сторонніх очей, і Господь підкаже вам, як зробити це якнайкраще.

Чесність Чесність перед самим собою стосовно грішних частин свого життя може викликати жах. Часто люди уникають надто близького розгляду самого себе у дзеркалі минулого, боячись, що віддзеркалення може відкрити правду про те, чим стало їхнє життя. Зараз, здійснюючи четвертий крок, ви повинні прямо подивитися в очі правді про своє життя і своїм страхам.

Під час самооцінки, ви не лише виявите свої слабкості, але також краще зрозумієте і цінуватимете свої сильні риси. Включіть до свого переліку свої позитивні риси та зроблені вами добрі справи. Насправді, ви поєднуєте в собі як слабкості, так і сильні риси. Прагнучи побачити всю правду про своє минуле—добре і погане—ви дозволите силам небес відкрити цю правду і допомогти вам розглядати минуле з належної перспективи. Господь допоможе вам змінити хід вашого життя і реалізувати ваш божественний потенціал. Ви пізнаєте, що подібні до всіх інших людей, із сильними рисами і слабкостями. Ви почнете спілкуватися з іншими на рівних.

Підтримка. Заохочення і підтримка інших людей, які розуміють шлях uzдоровлення, допоможуть вам у ваших зусиллях. Вони скеруватимуть вас у виявленні методу, структури та підходу, які якнайкраще допоможуть вам розглянути ваше минуле. Вони підбадьорять вас, якщо ви відчуєте розчарування.

Молитва. Замислюючись над величчю 4-го кроку і викликом, який він представляє, подумайте про те, як Господь допомагав вам під час кожного з попередніх кроків. Звернувшись до Бога за втіхою, сміливістю і проводом, ви знайшли допомогу, і вона перебуватиме

з вами під час здійснення самооцінки. Павло навчав, що Бог є: “Бог[ом] потіхи всілякої, що в усякій скорботі Він нас потішає” (2 Коринтянам 1:3–4). Якщо ви будете молитися щоразу, коли сідаєте писати самооцінку, Бог допоможе вам. Ви пізнаєте реальність цього, здійснюючи цей, здавалось би, неможливий крок—Бог може і завжди буде готовий допомогти вам, якщо ви проситимете.

Звільнення від минулого

Деяких людей непокоїть розглядання минулого, бо вони бояться, що ненавмисно створять хибні спогади через нечіткість або перебільшення вражень. Проводячи самооцінку, беріть до уваги лише ті спогади, які є досить чіткими, щоб їх ретельно розглянути і відсортувати. І знову, відповіддю є довіра до Бога. Якщо ви проводите самооцінку зі щирою молитвою, зі справжнім наміром, маючи віру в Христа, довірте Йому привести вам на згадку ті спогади, що допоможуть вам в uzдоровленні.

Одним зі славетних результатів здійснення 4-го кроку є те, що ви робите великий крок до визволення себе від поведінки, що визначала ваше минуле. Свій образ, який ви побачите, здійснюючи цей крок, надихатиме вас змінити курс свого життя, якщо ви це дозволите. Завдяки любові та милості Спасителя, вам не має потреби бути тим, ким ви були. Прикликаючи провід Господа під час оцінки свого життя, ви побачите події, що сталися з вами, як можливості для навчання. Ви побачите, що виявлення слабкостей, на які ви страждали протягом тривалого часу, дозволить вам просуватися вперед до нового життя.

Послідовність дій

***Робить записи у своєму щоденнику;
прагнуть проводити Святого Духа***

Для багатьох з нас самооцінка була нашим першим зусиллям написати про наше життя. Особистий щоденник може й далі бути дуже могутнім знаряддям для uzдоровлення. Пророки Господа часто навчали про важливість щоденників. Наприклад, Президент Спенсер В. Кімбол радив: “Записуйте ... куди ви ходили, звідки ви повернулися, записуйте ваші найглибші думки, ваші досягнення і ваші помилки, ваші спілкування і ваші перемоги, ваші враження і ваші свідчення” (“The Angels May Quote from It”, *New Era*, Oct. 1975, 5).

З молитвою пишучи про своє життя, ви даєте Святому Духу можливість допомогти вам побачити і зрозуміти потенційні уроки, яким можна навчитися від кожної з пережитих вами подій. Якщо ви ще не почали вести щоденник, ми заохочуємо вас розпочати. Якщо ви вже ведете, ми заохочуємо вас більше молитися, коли робите записи, щоб Господь міг навчати вас і збагачувати ваше розуміння через Свй Дух.

Складіть звіт про своє життя, минуле і теперішнє

На здійснення самооцінки піде багато часу. Не слід занадто поспішати, але слід приступити до роботи. Важливо не те, з якого моменту ви розпочнете, а те, щоб ви зрештою дослідили своє минуле настільки глибоко, наскільки ваша пам'ять і натхнення Господа дозволять вам. У міру того, як спогади приходитимуть вам на думку, просто записуйте. Те, що ви пишете, є особистим, і ви поділитесь ним лише з довіреною особою з групи підтримки, яку з молитвою оберете під час здійснення 5-го кроку. Ваша самооцінка розповідає про вас і ваші стосунки з самим собою, з Богом та іншими людьми. Коли ви наберетеся мужності, щоб побачити себе таким, яким ви насправді є, Бог відкриє вам очі, і ви почнете бачити себе так, як Він бачить вас—як одного зі Своїх дітей з божественним первородством. Здійсніть цей крок, і нехай ваші вчинки ведуть вас до отримання цього первородства.

І не буду вже згадувати вам гріха

Коли ви завершите написання самооцінки і наступить слушний час, слід знищити ті частини, що містять негативні чи гнівливі висловлювання, описання ваших гріхів та будь-які інші делікатні питання, якими не слід ділитися з іншими чи передавати майбутнім поколінням. Знищення цих записів може бути символом вашого покаяння і могутнім способом розпрощатися з минулим. Господь обіцяв Єремії стосовно Свого народу: “Їхню провину прощу і не буду вже згадувати їм гріха” (Єремія 31:34). Ми маємо наслідувати приклад Господа, прощаючи власні гріхи і гріхи інших людей.

Вивчення і розуміння

Наступні уривки з Писань і висловлювання провідників Церкви допоможуть вам здійснити 4-й крок. Використовуйте їх для роздумів, вивчення і ведення записів. Пам'ятайте, ваші записи мають бути чесними та конкретними.

Перегляд свого життя

“Я запрошую кожного з вас вдумливо переглянути своє життя. Чи порушували ви норми, дотримання яких, як вам було відомо, принесе щастя? Чи залишилися темні куточки, які ще слід вичистити? Чи продовжуєте ви робити те, що, як вам відомо, є неправильним? Чи наповнюєте ви свій розум брудними думками? Коли він спокійний і ваші думки ясні, чи спонукає вас ваша совість до покаяння?

Заради вашого теперішнього спокою і вічного щастя, будь ласка, покайтесь. Відкрийте своє серце Господу і просіть Його допомогти вам. Ви здобудете благословення прощення, спокою і знання того, що вас очищено і зцілено. Знайдіть в собі мужність попросити Господа дати вам силу покаятись зараз” (Richard G. Scott, in Conference Report, Apr. 1995, 103; or *Ensign*, May 1995, 77).

- 4-й крок це один зі способів дотримання поради старійшини Скотта. Знайдіть спокійний час, щоб молитися про скерування і сміливість під час перегляду свого життя. З молитвою знаходьте час для самооцінки і запишіть ідеї, які з'являться у вас під час роздумів над запитаннями старійшини Скотта.

Визнання минулого

“Відверніться від гріхів своїх; стряхніть кайдани того, хто хоче міцно скувати вас; прийдіть до Того Бога, Який є скелею вашого спасіння” (2 Нефій 9:45).

- Відвернутися від гріхів і стряхнути кайдани згубних звичок неможливо, доки ви не визнаєте існування гріхів і кайданів. Напишіть про спротив, який ви

відчуваєте, коли думаєте про абсолютно чесне ставлення до свого минулого.

[illegible]

Заміна заперечення на істину

“Коли ж кажемо, що не маєм гріха, то себе обманюємо, і немає в нас правди” (1 Івана 1:8).

- Головною характерною рисою згубної звички є заперечення або самообман—коли людина заперечує, що має проблему. Які цілющі результати будуть отримані, коли замінити заперечення на істину?

[illegible]

- Як 4-й крок може допомогти вам у виконанні цього завдання?

[illegible]

Надія на uzдоровлення

“Так, я згадав усі свої гріхи і беззаконня, за які я був катований муками пекла; так, я бачив, що я повстав проти мого Бога, і що я не виконував Його святі заповіді” (Алма 36:13).

- Пригадування власних гріхів може бути болісним, проте це спонукатиме вас до нового спокійного життя (див. Алма 36:19–21). Запитайте когось, хто здійснив цей крок, про те, як це допомогло йому. Як надія на uzдоровлення може допомогти вам пройти від докорів сумління до радості прощення?

[illegible]

Істина

“Силою Святого Духа ви можете пізнати правду про все” (Мороній 10:5).

- Деяким людям важко пригадувати або визнати болісну правду щодо минулого, проте Святий Дух допоможе вам пригадати і вітшатиме вас під

[illegible]

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

-
-
-

[illegible]

“І якщо люди придуть до Мене, Я покажу їм їхню слабкість. Я даю людям слабкість, щоб вони були покірними; і достатньо Моєї благодаті для всіх людей, які упокорюються переді Мною; бо якщо вони упокорюються переді Мною і мають віру в Мене, то Я вчиню так, щоб слабке стало сильним для них” (Ефеп 12:27).

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

“Правда вас вільними зробить”

"І пізнаєте правду,—а правда вас вільними зробить" (Іван 8:32).

- Бути чесним із собою і з Господом, Якого називають “Духом істини” (УЗ 93:9),—ось ключ до свободи від обману, що поневолює вас. Коли ви пізнаєте Його, Його сила і присутність у вашому житті звільнить вас від згубних звичок. Як визнання цієї істини може покращити ваші стосунки з Ісусом Христом?

[illegible]

[illegible]



СПОВІДЬ

Ключовий принцип: *Визнайте перед собою, перед Небесним Батьком в ім'я Ісуса Христа, перед належним провідником священства та перед іншими людьми достеменний характер ваших негідних вчинків.*

Поширеною характерною рисою багатьох тих, хто страждає від згубних звичок, є відчуття ізоляції. Навіть серед натовпу або беручи участь в якихось заходах, де інші можуть відчувати себе “своїми”, ми відчували себе “чужими”. Відвідуючи збори із uzдоровлення, ми почали виходити з емоційної ізоляції, в якій процвітала згубна звичка. Спочатку багато з нас просто сиділи і слухали, але зрештою ми відчули себе у достатній безпеці, щоб говорити й ділитися. Однак багато чого ми нікому не розкривали—те, що було соромним, викликало збентеження, біль, вразливість.

Ми здійснили чесну і глибоку самооцінку під час 4-го кроку, але то був особистий досвід. Ми все ще залишались один на один із соромом минулого. Лише розпочавши 5-й крок, ми змогли скинути кайдани наших таємниць, що ізолювали нас, і здобули певну перспективу щодо самих себе та минулого. Завдяки сповіді розпочався процес розкриття, коли ми ділилися відчуттями докорів сумління з друзями, членами сім'ї та іншими людьми. Це було частиною невинних зусиль до відновлення і відбудови зруйнованих стосунків. Сповідь також включала в себе прагнення здобути прощення у Господа через молитву і співбесіду з будь-яким належним провідником священства.

Ми виявили, що краще за все розпочати 5-й крок одразу ж після завершення 4-го кроку. Зволікання можна було уподібнити до визнання наявності інфікованої рани і відсутності жодних дій, щоб очистити її. 5-й крок здавався нездоланим, але коли ми звертались до Господа по допомогу, Він наділяв нас мужністю і силою. Після перегляду самооцінки, ми сповідувались нашим єпископам в усьому, що було незаконним, грішним або невірним і не дозволяло нам мати храмову рекомендацію. Така сповідь перед належним провідником священства була невід'ємною частиною uzдоровлення і зцілення.

Ми також вибрали іншу довірену особу, якій ми могли розкрити достеменну природу всіх наших невірних вчинків. Ми намагалися вибрати того, хто вже здійснив 4-й та 5-й кроки, і був добре обізнаним в євангелії. Ми почали зустріч з молитви, щоб запросити Духа, а потім читали записи нашої самооцінки вголос. Люди, які слухали наші записи самооцінки, часто допомагали нам побачити місця задоволеного самообману. Вони допомогли нам розглянути наше життя з перспективи і уникнути перебільшення або применшення нашої відповідальності.

Ведення письмової самооцінки було подібним до запису сотень окремих сцен з нашого життя. Під час 5-го кроку ми отримали можливість побачити наше життя розкритим, сцену за сценою, за ходом розповіді. Зробивши це, ми почали виявляти ланцюги слабкостей, які вплинули на наш вибір. Ми почали розуміти свою схильність до негативних думок і емоцій (свавілля, страху, гордині, жалості до себе, заздрості, самовдоволення, гніву, невдоволення, неконтрольованих пристрастей та бажань тощо). Насправді, ці думки та емоції були самою суттю наших негідних вчинків.

Здійснюючи 5-й крок, ми продемонстрували Богу, собі та іншим свідкам, своє прагнення жити новим життям, з твердою рішучістю говорити істину і жити за нею. Хоча 5-й крок був одним з найважчих кроків, нас підтримувала порада Президента Спенсера В. Кімбола: “Покаяння ніколи не настане до тих пір, поки людина не оголить свою душу й не зізнається у своїх вчинках беззастережно й не виправдовується... Тим людям, які вирішили досягти цього й хочуть змінити своє життя, спочатку може здатися, що такий шлях складний, але вони відразу зрозуміють, що це надзвичайно бажаний шлях, як тільки скуштують від його плодів” (“The Gospel of Repentance,” *Ensign*, Oct. 1982, 4).

Ми пізнали те, чого навчав Президент Кімбол. Коли ми чесно і до кінця здійснили 5-й крок, у нас не залишилося нічого прихованого. Ми продемонстрували всім своє бажання “відмови[тися] від усіх своїх гріхів” (Алма 22:18), щоб мати змогу глибше пізнати любов Бога та любов і підтримку багатьох добрих людей, які допомагали нам.

буде прощений і принесе кращий плід” (Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:479).

- Одним з найбільш нав’язливих бажань тих, хто страждає від згубних звичок, є прагнення виглядати добре в очах інших людей. Яким чином це прагнення не дає вам вдосконалюватися і “приносити кращий плід” (або добрі справи)?

Сповідь перед іншими людьми

“Признавайтесь один перед одним у своїх прогріхах і моліться один за одного, щоб вам уздоровитись” (Якова 5:16).

- Вас може лякати, що якась людина, яка добре знає усі ваші слабкості та недоліки, відкине вас. Але провідник священства чи надійний друг, які розуміють процес уздоровлення, звичайно реагують з розумінням і співчуттям. Як така відповідь може допомогти вам зцілитися?

- Як зміниться ваша поведінка, якщо вас турбувало б лише те, як добре ви будете виглядати в очах Бога?

Намагання виглядати добре в очах інших людей

“Нехай ніхто не вихваляється своєю праведністю;... натомість, нехай сповідується у своїх гріхах, і тоді

“І хто б не згрішив проти Мене, того ви судитемете за гріхи, які він вчинив; а якщо він зізнається у своїх гріхах перед тобою і переді Мною, покається у щирості свого серця, того ви прощатимете, і Я його прощу” (Мосія 26:29).

- Сповідуючи свої гріхи, ви маєте бути щирими. Замисліться, як часткове приховування під час сповіді нівелює щирість ваших зусиль. Яку з частин вашої самооцінки, якщо така є, ви маєте спокусу приховати?

- Якими можуть бути шкідливі наслідки зволікання щодо здійснення 5-го кроку?

- Що вам принесе подальше приховування цієї частини своєї самооцінки? Що саме ви втратите?

“Того самого року їх було приведено до пізнання їхньої помилки, і вони визнали свої хиби” (3 Нефій 1:25).

- У цьому вірші наведено приклад людей, які не відкладали сповідь у своїх помилках, коли їм пояснили про них. У чому полягають переваги здійснення 5-го кроку якомога скоріше після 4-го кроку?

“Я б не зупинявся докладно на твоїх злочинах, щоб не терзати твою душу, якби це не було для твого блага” (Алма 39:7).

- Деякі люди кажуть, що ми занадто зосереджуємося на негативному у житті, здійснюючи 4-й і 5-й кроки, і такі дії лише додають нам стресу. З цього вірша ми навчаємося, що бачення власних недоліків може принести нам благо, а не лише “терзання” (чи страждання) нашій душі. Як саме 4-й та 5-й кроки можуть полегшити ваш стрес і принести більше спокою?

Полишити гріх

“По цьому ви можете знати, чи покалася людина у своїх гріхах—ось, вона зізнається в них і полишить їх” (УЗ 58:43).

- Полишити щось означає відмовитися або повністю позбавитися від цього. Як саме ви можете показати, що прагнете полишити старе життя, здійснивши 5-й крок?

для НОТАТОК

[illegible]



ЗМІНА У СЕРЦІ

Ключовий принцип: *Повністю підготуйтеся до того, щоб Бог усунув усі слабкості вашого характеру.*

Після ретельного емоційного і духовного очищення під час здійснення 4-го та 5-го кроків, більшість з нас були здивовані тим, наскільки ми змінилися. Ми зосередженіше молилися, регулярніше замислювалися над Писаннями та наполегливіше вели щоденник. Ми підготувалися до укладання та дотримання священних завітів через відвідання причасних зборів.

Під час здійснення 5-го кроку більшість з нас зустрілися зі своїми єпископами і просили допомоги покаятися. Більшість з нас відчули, що наші згубні звички вже спокушали нас не так сильно і не так часто. Дехто з нас вже звільнився від своїх згубних звичок. Зазнавши таких могутніх змін у поведінці та житті, декого з нас цікавило, навіщо нам будуть потрібні подальші кроки.

Однак з плином часу ми помітили, що утримання від згубних звичок немов би збільшувало виразність слабкостей нашого характеру, особливо для нас самих. Ми намагалися контролювати свої негативні думки та почуття, проте вони продовжували з'являтися знов, були нав'язливими і загрожували нашому новому життю без залежності та з активністю в Церкві. Ті, хто розуміли духовний сенс uzдоровлення, увіщували нас визнати те, що хоча всі зовнішні зміни в нашому житті були чудовими, Господь прагнув благословити нас ще більше. Наші друзі допомогли нам побачити—якщо ми бажаємо не лише позбутися наших згубних звичок, але й насправді втратити бажання повертатися до них—нам слід відчувати зміну у серці. Ця зміна у серці або бажання є метою 6-го кроку.

Ви можете вигукнути: “Як?” “Як саме мені розпочати здійснювати таку зміну?” Нехай ці почуття не розчаровують вас. 6-й крок, подібно до попередніх кроків, може здаватися надзвичайно складним. І як би боляче це не було, вам можливо доведеться визнати, як довелося нам, що виявлення слабкостей вашого характеру та сповідання в них під час 4-го та 5-го кроків не обов'язково означало, що ви були готові позбутися їх. Ви могли зрозуміти, що все ще тягне-

теся до старих способів реагування на життєві стреси і боротьби з ними—можливо навіть ще більше зараз, коли для вас настав час позбутися своїх згубних звичок.

Напевно ніщо так глибоко не упокоює, як визнання того, що ви все ще плекаєте гордовите бажання змінитися без допомоги Бога. 6-й крок означає підкорити Богові усі залишки гордині та свавілля. Так саме, як і під час 1-го та 2-го кроків, під час 6-го кроку від вас вимагатиметься упокоритися і визнати потребу у спокутній і трансформуючій силі Христа. Крім того, саме завдяки Його спокутній жертві ви змогли здійснювати кожний з кроків до цього моменту. 6-й крок не буде винятком.

Звертаючись до Ісуса Христа з проханням допомогти здійснити цей крок, ви не будете розчаровані. Довіряючи Йому і діючи з терпінням, ви побачите, як ваша гординя поступово поступається місцем смиренню. Він терпеливо чекатиме, доки ви втомитеся від особистих безпомічних намагань змінитися, і як тільки ви повернетеся до Нього, ви одразу ж побачите знов Його любов і силу на вашому боці. Небажання позбутися старих форм поведінки заміниться на неупередженість, коли Дух лагідно підказуватиме кращий спосіб життя. Страх змін зменшуватиметься, коли ви усвідомите, що Господь розуміє ваші біль і старанну працю для їх здійснення.

У міру того, як у вашому серці відбуватиметься процес наближення до Христа, ви побачите, як старі переконання, що сповнювали вас негативними думками та почуттями, поступово замінюються істиною. Ви ставатимете сильнішими, продовжуючи вивчати слово Бога і замислюючись над його застосуванням до себе. Завдяки свідченням інших людей, Господь допоможе вам пізнати істину—Він в змозі зцілити вас. Бажання звинувачувати інших у стані вашого характеру чи виправдовування іншого шляху, окрім зміни в серці, заміниться бажанням бути підзвітним перед Ним і покорним Його волі. Через пророка Єзекіїля Господь сказав: “І дам вам нове серце, і нового духа дам у ваше нутро, і викину кам'яне серце з вашого тіла” (Єзекіїль 36:26).

Господь хоче благословити вас зміною ставлення, що поєднає вас з Ним у думках і серці, так само, як Він поєднаний з Батьком. Він прагне звільнити вас від

ізолюваності від Бога Батька—тієї ізолюваності, що спричинювала страхи, які збільшували вашу залежність. Він хоче, щоб Спокута діяла у вашому житті, тут і зараз.

Прислухаючись до спонукань Духа і прагнучи від Спасителя спасіння не лише від згубної звички, але й від слабкостей характеру, ви пересвідчитесь, що нове ставлення або новий характер зростатимуть у вашому прагнучому серці. Бажання бути освяченим Богом, що зростатиме, підготує вас до зміни самої вашої природи. Одне з найкращих описань цього процесу міститься у словах Президента Езри Тефта Бенсона:

“Господні зусилля спрямовані зсередини назовні. Світ впливає [на нас] ззовні всередину. Світ витягає людей з нетрів. Христос витягає нетрі з людської [душі], і тоді вони самі витягають себе з нетрів. Світ формує людей, змінюючи обстановку, [в якій вони живуть]. Христос змінює людей, які згодом змінюють свою обстановку. Світ змінює людську поведінку, однак Христос може змінити саму природу людини...”

Хай же ми набудемо переконання, що Ісус є Христос, зробимо вибір наслідувати Його, змінитися заради Нього, діяти під Його проводом, поглинутися в Ньому і народитися знов” (in Conference Report, Oct. 1985, 5–6; or *Ensign*, Nov. 1985, 6–7).

Послідовність дій

Дозвольте Спасителю навести ваше серце; беріть участь у зборах учнів Христа, відвідуючи Недільну школу та збори Товариства допомоги чи збори священства

Коли нас було хрищено, небагато хто з нас розумів процес істинного навернення, що триватиме все життя. Однак президент Меріон Дж. Ромні, з Першого Президентства, дав дуже ясне пояснення: “В людині, яка справді є повністю наверненою, бажання, що суперечать євангелії Ісуса Христа, дійсно померли. На зміну їм прийшла любов до Бога з непохитною і всеосяжною рішучістю виконувати Його заповіді” (in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

Пізнаючи диво невпинного uzдоровлення—початку від руйнівних згубних звичок, а потім від слабкостей характеру—ви пізнаєте справжнє навернення. Ви почнете пробуджуватись, приходити до тями, саме так, як це сталося з блудним сином (див. Лука 15:17). Ви почнете усвідомлювати, що для повернення до царства Небесного Батька вам буде потрібно не лише

пробудитися, але й піднятися і дозволити Ісусу Христу бути вашим Викупителем.

У міру того, як ви підкорюєте своє серце Богу і стаєте смиреннішими, ваше прагнення не повторювати минулої поведінки ставатиме все міцнішим. Звільнившись від ярма минулого, ви почуватимете себе все більш і більш зручніше серед братів і сестер у Церкві. У вас відкриється бажання повернутися і бути зібраним, як дитя Бога, до овець Його отари і рахуватися серед них у повному членстві (див. 1 Нефій 22:24–26; Мосія 27:25–26; Мосія 29:20; Геламан 3:35).

Прагніть змінитися, щоб недоліки могли бути виправлені силою Бога

Якою б не була ваша згубна звичка—алкоголь, наркотики, азартні ігри, порнографія, саморуйнівний спосіб харчування, непереборне прагнення витратити гроші, чи інший вид поведінки або речовин, які уособлюють вашу потребу бігти і ховатися від стресу чи викликів життя—ви можете зрозуміти, що все це почалося у вашому розумі та серці. Зцілення також починається у вашому розумі та серці. Прагнучи змінитися через шлях до Ісуса Христа, ви пізнаєте Його цілющу силу.

Здійснюючи 6-й крок, ви зміцните своє зобов'язання утримуватись від згубних звичок минулого через поглиблення стосунків зі Спасителем, Ісусом Христом, і з Батьком, Який послав Його. Ви приймете рішення стати розсудливими, подібно до юного пророка Мормона (див. Мормон 1:15). Ви продовжите визнавати, що Бог повинен дійсно стати усім для вас, аби врятувати вас від слабкостей у думках, словах та діях.

Вивчення і розуміння

Наступні уривки з Писань та висловлювання провідників Церкви допоможуть вам у здійсненні 6-го кроку. Застосовуйте ці уривки та запитання для роздумів, вивчення та ведення записів.

Позбутися усіх своїх гріхів

“Цар сказав: Що мені треба робити, щоб я міг народитися від Бога, вирвавши з коренем цей злочестивий дух з моїх грудей, і, отримавши Його Дух, щоб я міг сповнитися радості... Я віддам усе, що маю... щоб я міг отримати цю велику радість....

... Цар уклонився Господові, на колінах; так, він навіть простерся на землі і заволав гучно, кажучи:

О Боже... я відмовлюся від усіх своїх гріхів, щоб тільки знати Тебе, і щоб я міг встати з мертвих, і бути спасенним в останній день" (Алма 22:15, 17–18).

- Уважно прочитайте Алма 22:15, 17–18. Які перешкоди—в тому числі ставлення та почуття—перешкоджають вам позбутися "усіх [ваших] гріхів" і повніше отримати Дух Господа?

Навчитися смиренню

"І якщо люди прийдуть до Мене, Я покажу їм їхню слабкість. Я даю людям слабкість, щоб вони були покірними; і достатньо Моєї благодаті для всіх людей, які упокорюються переді Мною; бо якщо вони упокорюються переді Мною і мають віру в Мене, то Я вчиню так, щоб слабе стало сильним для них" (Етер 12:27).

- Всі ми, смертні та недосконалі, маємо багато слабкостей. У цьому вірші Господь пояснює Свою мету—чому нам дозволено бути смертними та мати такі слабкості—щоб допомогти нам бути смиренними. Однак зауважте, що саме ми робимо вибір упокоритися. Яким чином підготовка під час 6-го кроку допомагає упокоритися?

- Зазначте деякі з ваших слабкостей характеру, а поруч з ними напишіть сильні риси, в які вони можуть перетворитися у міру вашого наближення до Христа.

Брати участь у діяльності Церкви

"Для того схиляю коліна свої перед Отцем, що від Нього має ймення кожен рід на небі й на землі,—

щоб Він дав вам за багатством слави Своєї силою зміцнитися через Духа Його в чоловікові внутрішнім, щоб Христос через віру замешкав у ваших серцях, щоб ви, закорінені й основані в любові, змогли зрозуміти зо всіма святими, що то ширина й довжина, і глибина й вишина,

і пізнати Христову любов, яка перевищує знання, щоб були ви наповнені всякою повнотою Божою" (Ефесянам 3:14–19).

- Взавши на себе ім'я Христа і зміцнившись Його Духом, ви починаєте ототожнювати себе зі святими—братами і сестрами, яких було хрищено і які приєдналися до Його сім'ї на землі (див. Мосія 5:7). Як ближче знайомство зі святими збільшило ваше прагнення повніше брати участь у діяльності [кворумів] священства, Товариства допомоги та Недільної школи?

Викуплення

“Тілесна людина є ворогом для Бога, і була від падіння Адама, і буде на віки вічні, доки вона не піддається натхненню Духа Святого, і не скине з себе оболонку тілесної людини, і не стане святою через спокуту Христа Господа, і не стане як дитина, смиренною, лагідною, покірною, терпеливою, сповненою любові” (Мосія 3:19).

- Більшість з нас стають святими за назвою лише під час хрищення, і витрачають решту свого життя, докладаючи зусиль, щоб “скинути з себе оболонку тілесної людини” і розвинути якості, зазначені у цьому вірші. Як саме докладання цих зусиль допомогло вам підготуватися визнати, що лише через Христову Спокуту—через те, щоб стати єдиним з Ісусом Христом і з Батьком—ви можете бути викуплені?

[illegible]

Прийти до Христа

“Не важливо яким є джерело труднощів і не важливо, як ви починали отримувати допомогу—через кваліфікованого професійного медичного працівника, лікаря, провідника священства, друга, дбайливих батьків, чи подружжя—не важливо, як саме ви

почали її отримувати, бо ці рішення ніколи не дадуть повної відповіді. Остаточне зцілення приходить завдяки вірі в Ісуса Христа і Його вчення, зі скрушеним серцем і упокореним духом, та дотриманню Його заповідей" (Richard G. Scott, in Conference Report, Apr. 1994, 9; or *Ensign*, May 1994, 9).

- Старійшина Річард Г. Скотт, з Кворуму дванадцятьох, навчав, що підтримка чи товаришування—навіть у групах із уздоровлення чи в громадах Церкви—жодною мірою не принесе вам спасіння. Інші люди можуть підтримувати і благословляти вас під час вашої подорожі, але, зрештою, ви повинні особисто прийти до Христа. Напишіть, як почалася ваша подорож до уздоровлення.

[illegible]

- Хто допоміг вам стати на шлях до покаяння і uzдоровлення? Як їхній приклад спрямував вас до Спасителя?

[illegible]

- Що саме з того, що ви дізналися про Спасителя, допомогло вам або вплинуло на ваше бажання чи спроможність змінити свою поведінку?

[illegible]

Терпіння під час цього процесу

"Ось, ви малі діти, і ви не можете знести все тепер; ви маєте зростати в благодаті і в пізнанні істини.

Не бійтеся, малі діти, бо ви Мої, а Я подолав світ, ...

І ніхто з тих, кого Мій Батько дав Мені, не загубиться" (УЗ 50:40–42).

- Інколи ми стаємо нетерпеливими або розчаровуємося через те, що uzдоровлення це поступовий процес. Ці вірші демонструють терпеливе ставлення Спасителя і нашого Небесного Батька до нас, як до “малих дітей”. Застосуйте ці вірші до себе, записавши їх так, щоби звернення у них було спрямоване особисто до вас.

[illegible]

- Як обіцання з цього уривку Писань можуть зміцнити вас, коли ви розчаровані?

[illegible]

Допомога від Господа

“Мої улюблені браття, після того, як ви ступили на цю тісну і вузьку путь, я спитаю вас, чи все зроблено? Слухайте, я скажу вам: Ні; бо ви б не зайшли так далеко, якби це не було через слово Христа з непохитною вірою в Нього, покладаючись повністю на заслуги Того, Хто владний спасати.

Отже, ви повинні просуватися вперед з непохитною вірою в Христа, маючи справжню яскравість надії, і любов до Бога і до всіх людей. Отже, якщо ви просуватиметеся вперед, бенкетуючи словом Христа, і витерпите до кінця, ось так каже Батько: Ви будете мати вічне життя" (2 Нefій 31:19–20).

- Замисліться і напишіть про те, як Господь допомагає вам на тісній і вузькій путі. Як ваша зростаюча любов до Бога та інших людей виводить вас із залежності, допомагає жити без згубних звичок і відновлює для вас надію на вічне життя?

[illegible]

для НОТАТОК

[illegible]



СМИРЕННЯ

**Ключовий принцип: Смиренно просіть
Небесного Батька виправити ваші вади.**

Для здійснення усіх кроків потрібне смирення, але для здійснення 7-го кроку “Смиренно просити Небесного Батька виправити наші вади”—воно є вкрай необхідним. Завдяки упокоренню серця, набутому нами під час 6-го кроку, ми стали навколішки під час 7-го кроку, щоб просити Господа виправити наші вади. Дійшовши до цього моменту, ми були готові молитися без жодної іншої мотивації, окрім бажання стати єдиними в серці та розумі з Небесним Батьком і Господом Ісусом Христом. Нас вже більше не задовольняли зміни звичок чи навіть стилю життя. Нарешті ми були готові до того, щоб Бог змінив нашу природу.

7-й крок представляв для кожного з нас таке абсолютне підкорення Спасителю, що багато з нас не могли стриматися і волали у своїх серцях, як Алма: “О Ісусе, Ти Сину Божий, змилуйся наді мною” (Алма 36:18). Наші серця сповнилися щирим жалем, не лише тому, що ми страждали, чи змусили страждати інших людей, але через те, що навіть під час uzдоровлення ми все ще не могли позбутися власних вад.

Відчувши частинку Божої любові, ми прагнули позбутися усіх наших гріхів, навіть всілякого бажання грішити, аби краще пізнати Його. Зрештою, добровільно, усім своїм серцем, ми віддалися усією своєю душею Богові та попросили Його простити нас і створити нас за Його образом. Нарешті ми усвідомили, що жодне інше ім'я, жодний інший шлях чи спосіб не дадуть нам повного відпущення наших гріхів. Не приховуючи нічого, ми благали Батька, щоб Він, у Своїй безкінечній милості, простив нам усю нашу гординю, гріхи і вади. Ми просили, щоб Він дарував нам благодать, щоб через Нього ми могли дотримуватися цього нового способу життя.

Господь не розпочинав такої революційної зміни усього нашого характеру, доки ми не дозволили Йому це робити. 7-й крок був нашим рішенням. Ми мали упокоритися за власною волею. Ми мали підкорити кожну частинку самовдоволеної гордині та визнати, що наших власних зусиль, щоб спасти себе, було недостатньо. Ми мали відчути істину, якій навчав цар

Веніямин—що усі ми жебраки перед Богом і не маємо жодного сподівання на спасіння через свої власні зусилля, але лише через милість і благодать Ісуса Христа (див. Мосія 2:21; 4:19–20)—і жити за цією істиною.

7-й крок позначив для кожного з нас той момент, коли ми зрештою повністю підкорилися вічній істині, висловленій в Мосія 16:4: “Усе людство було загублено; і знайте, вони були б навічно загублені, якби Бог не викупив Свій народ з їхнього загубленого і занепаłego стану”. Наш досвід навчив нас, що при здійсненні 7-го кроку, ми не були вільними від роботи, яку мали зробити самі. Ми все ще мали бути терпеливими і “просуватися вперед з непохитною вірою в Христа” (2 Нефій 31:20).

Ми ще не стали абсолютно вільними від бажання грішити. Ми мали навчитися жити за умовами Бога і чекати на здійснення Його цілей за Його розкладом—навіть щодо усунення наших вад. Здійснюючи 7-й крок, ми навчилися жити з таким самим смиренням і терпінням до Бога, як Алма і його брати, коли їхні тягари було полегшено, але не усунено: “Вони підкорилися життєрадісно і з терпінням усієї волі Господа” (Мосія 24:15). Зрештою ми облишили думку, що можемо стати досконалими власними силами, і сприйняли істину, що Бог прагне від нас подолання наших слабкостей у цьому житті через наш прихід до Христа і вдосконалення у Ньому. Ми відкрили, що завдяки Його милості, Він дозволив нам відринути від себе усю безбожність і зрозуміти, що спасіння приходить не завдяки нашій, але Його силі (див. Мороній 10:32).

Кожний крок відбувається з попередженням, тому і 7-й крок не є винятком. Ми, ті хто опанували ці принципи, повинні попередити вас, що вам не слід очікувати на здійснення цього кроку без жертви—і це правильно. В Ученні і Завітах 59:8 Господь дає заповідь: “Принось жертву Господу Богу своєму в праведності, а саме—жертву скрушеного серця і впокореного духа”. Ця жертва є суттю 7-го кроку. Навіть відчуваючи біль свого народження знову, пам'ятайте, що саме Його страждання, а не ваші, забезпечують ваше викуплення від гріха. Ваша жертва є лише смиренною згадкою про Його “велику й останню жертву” заради вас (Алма 34:14).

Поклавши все до рук Бога, ви нарешті зробили усе, що могли, щоб отримати Його безсумнівне свідчення, що ваші гріхи прощені, що ваше минуле насправді залишилося у минулому. Подібно до навернених у Книзі Мормона, ви можете свідчити, що вас “було віддано силою і Духом Бога, Який [є] в Ісусі Христі” (3 Нефій 7:21). Ви можете вигукнути разом з Алмою: “Я не пам’ятав більше болю; так, мене більше не мучила згадка про мої гріхи. І ох, яка радість, і яке дивне світло я побачив; так, мою душу сповнила радість, така ж надзвичайна, якою була й моя мука!” (Алма 36:19–20).

Послідовність дій

Замислюючись над причасними молитвами, прагніть, щоб сила Спасителевої Спокути почала діяти у вашому особистому житті

Однією з ефективних форм міркування є роздуми щодо вірша або фрази з Писань, коли ви молитесь, щоб зрозуміти їхнє значення та застосувати у своєму житті. Оскільки кожен з нас повинен укласти завіт, який повторюється у причасних молитвах, ви можете замислюватись над ними.

Наслідуючи запрошення пророків застосовувати Писання у своєму житті, можливо ви бажаєте прочитати Мороній 4:3 та 5:2 і смиренно замислитися над цими священними словами, немов би ви самі промовляєте їх: наприклад: “О Боже, Вічний Батьку, [я прошу] Тебе в ім’я Твого Сина, Ісуса Христа, благословити і освятити цей хліб для [моєї душі, яка] причащається ним... і дотримуватися Його заповідей, які Він дав [мені], щоб Його Дух міг завжди бути [зі мною]”.

Смиренно молитесь, щоб Бог зробив для вас те, що ви не можете зробити для себе самі

Молячись простими словами у своєму серці, такими, як: “Господь, що ти хочеш, щоб я зробив?” або “Нехай буде воля Твоя”, ви матимете постійне нагадування про свою повну залежність від Господа. Любов Бога, ваша до Нього і Його до вас, допоможе вам встановити ті єдині стосунки, яким ви зможете безмежно присвятити себе. Ви прагнули цієї любові усі роки перебування в полоні залежності. Під час здійснення 7-го кроку ви знайдете спосіб здобути спокій, коли увійдете до “покою Господа” (Мороній 7:3; див. також Алма 58:11; Ezra Taft Benson, “Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, Dec. 1988, 2).

Вивчення і розуміння

Наступні уривки з Писань і висловлювання провідників Церкви допоможуть вам у здійсненні 7-го кроку. Використовуйте ці уривки з Писань і запитання для роздумів, вивчення і ведення записів. Ваші записи мають бути чесними та конкретними.

Робімо вибір бути смиренними

“Хоч я сказав вам, що через те, що ви були змушені бути покірливими, ви були благословенні, чи не вважаєте ви, що більш благословенні ті, хто дійсно упокорився сам через Слово?” (Алма 32:14).

- Більшість з нас приходили на збори із uzдоровлення у розпачі, викликаному наслідками наших згубних звичок. Нас було змушено бути смиренними. Однак смирення, описане у 7-му кроці, має іншу причину. Воно добровільне. Воно є наслідком вашого особистого вибору упокоритися. Як змінилися ваші почуття щодо смирення від початку uzдоровлення?

Сповнені радістю

“Вони побачили себе в своєму власному тілесному стані, навіть нижчими за прах землі. І вони всі заволали в один голос, кажучи: О змилуйся, і приклади спокутуючу кров Христа, щоб ми могли одержати прощення наших гріхів, і наші серця могли бути очищеними; бо ми віримо в Ісуса Христа, Сина Божого, Який створив небеса і землю, і все інше; Який зійде до дітей людських.

І сталося, що після того, як вони сказали ці слова, Дух Господа зійшов на них, і вони сповнилися радості, одержавши прощення своїх гріхів і маючи

спокій у свідомості, через надзвичайну віру, що її вони мали в Ісуса Христа, Який прийде” (Мосія 4:3).

- Народ царя Веніямина підніс саме таку молитву, яку ми підносимо, здійснюючи 7-й крок. Вони відчували спокій і радість, коли Дух Господа зійшов на них і приніс їм відпущення їхніх гріхів. Замисліться над тим, які події у вашому житті приносили вам такі почуття. Напишіть, як зміниться ваше життя, якщо ці почуття стануть вашими постійними супутниками.

Вірте в Бога

“Віруйте в Бога; віруйте, що Він є, і що Він створив усе, і на небесах, і на землі; віруйте, що Він має всю мудрість, і всю силу, і на небесах, і на землі; віруйте, що людина не розуміє всього того, що Господь може розуміти.

І знову, віруйте, що ви повинні покаятися у ваших гріхах і відмовитися від них, і упокоритися перед Богом; і просити від щирого серця, аби Він простив вас; і ось, якщо ви вірите всьому цьому, дивіться, виконуйте це.

І знову я кажу вам, як вже говорив досі, що, оскільки ви прийшли до пізнання слави Бога, або якщо ви пізнали Його великодушність і відчували Його любов, і отримали прощення ваших гріхів, яке викликало таку надзвичайно велику радість у ваших душах, саме тому я б хотів, щоб ви запам’ятали, і завжди зберігали у пам’яті велич Бога, і вашу власну мізерність, і Його великодушність і довготерпіння щодо вас, недостойних створіннь, і упокорилися аж до глибин покірності, призиваючи ім’я Господа щоденно, і стоячи непохитно у вірі в те, що має прийти, про що розповідалося з вуст ангела.

... Якщо ви робитимете так, ви завжди будете втішатися, і сповнюватися любов’ю Бога, і завжди будете утримувати прощення ваших гріхів; і ви

будете рости у пізнанні слави Того, Хто створив вас, або у пізнанні того, що є справедливе й істинне” (Мосія 4:9–12).

- З молитвою складіть перелік того, що, за словами царя Веніямина, ми повинні робити. Як все це пов’язано зі здійсненням 7-го кроку?

- Які обіцяння даються тим, хто виконує настанови царя Веніямина? (Див. останній вірш).

- Якщо ви отримаєте ці обіцяння, що зміниться у вашому житті?

Дотримання закону і заповідей

“Бо для цього закон був даний; отже, закон став мертвим для нас, і ми оживаємо у Христі через нашу віру; і все ж таки ми дотримуємося закону, бо є заповіді” (2 Нефій 25:25).

- Ми “оживаємо у Христі через нашу віру” в Нього. Що означають слова “закон став мертвим для нас”? Чому ми продовжуємо дотримуватися закону або бути послухними заповідям?

- Які почуття ви маєте сьогодні щодо дотримання закону?

- Чому дотримання заповідей є проявом вашої любові до Бога?

Любов Божа

“Коли ми ставимо Бога на перше місце, все інше або займає належне місце, або зникає з нашого життя. Наша любов до Господа визначатиме наші симпатії і те, як ми будемо розпоряджатися своїм часом, чим будемо цікавитися і якими саме будуть наші пріоритети” (Ezra Taft Benson, in Conference Report, Apr. 1988, 3; or *Ensign*, May 1988, 4).

- До цього часу, приходячи до пізнання милості і благодаті Бога, ви напевно почали відчувати любов Бога—любов до Нього і Його любов. Замисліться і напишіть про збільшення любові, яке ви відчули під час здійснення цих кроків.

- Чому 7-й крок є найбільшим, до цього часу, проявом вашої любові?

Взяти на себе ім'я Христа

“І станеться так, що хто б не зробив це, той стане праворуч від Бога, бо він знатиме ім’я, яким його називають; бо його називатимуть ім’ям Христа” (Мосія 5:9).

- Більшість із нас вважає, що взяття на себе імені Христа слід розглядати в контексті хрищення і причастя, і це правильно. Замисліться на хвилинку, що може означати для вас—називатися іменем Христа і мати Його репутацію, як вашу.

[illegible]

- Що вам слід робити, щоб знаходитися праворуч від Бога? Які завіти ви укладаєте під час хрищення і причастиння?

[illegible]

- Запишіть про почуття, які виникають у вас, коли ви думаєте про Його прагнення дати вам Своє ім'я або репутацію в обмін на всі ваші вади.

[illegible]

Підкорити усі ваші слабкості

“Релігія, що не вимагає пожертвувати всім, ніколи не матиме достатньої сили, щоб виробити віру, необхідну для життя і спасіння” (Joseph Smith, comp., *Lectures on Faith* [1985], 69).

- Деякі люди, читаючи ці слова, вважають, що слово “всім” стосується всього майна. Як підкорення усіх ваших слабкостей Господу збільшило ваше розуміння того, що означає пожертвувати всім?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]



ПРАГНЕННЯ ПРОЩЕННЯ

Ключовий принцип: *Складіть на папері список усіх людей, кому ви заподіяли зло, і прагніть залагодити свою провину перед ними.*

До нашого одужання, наш згубний стиль життя був схожим на торнадо, сповнене руйнівної енергії, яке пронеслося крізь наші стосунки, залишаючи за собою значні руйнування. 8-й крок був нагодою створити план розчищення уламків і відбудови усього, що ще можна було спасти. Коли ми відчули цілющу силу милості Спасителя, працюючи над 7-м кроком, у нас виникло сильне бажання звернутися до інших людей і полагодити зруйновані стосунки. Але ми пізнали, що без виділення часу на молитву і, можливо, на отримання поради від довіреного радника, такого як єпископ або інший провідник священства, імпульсивне прагнення відшкодовувати може бути настільки ж шкідливим, як і його відсутність. 8-й крок був застереженням проти вчинення шкоди іншим людям, коли ми почнемо контактувати з ними під час кроку 9.

Перш ніж ми змогли відновити стосунки, нам було необхідно визначити ті з них, що були зруйновані. Ми почали складати перелік людей, кому ми завдали шкоди, але багато з нас відчували, що не можуть скласти цей перелік, бо нас бентежила образа, завдана тими, хто зашкодив нам. Ми чесно сповідалися у своїх негативних почуттях перед Господом. У відповідь Він показав нам, що ми постали перед таким самим рішенням, як і чоловік з притчі, який мав, коли всі його борги було прощено, простити інших. Ми майже чули, як Господь говорить нам: “Я простив був тобі весь той борг, бо просив ти мене. Чи й тобі не належало змилюватися над своїм співтоваришем, як і я над тобою був змилювався?” (Матвій 18:32–33).

Якщо перед вами постала ця проблема, вам потрібно зробити так, як зробили багато з нас. Перш ніж скласти перелік тих, у кого вам слід просити прощення, спочатку складіть перелік тих людей, кого вам слід простити. Не дивуйтеся, якщо деякі з імен з’являтимуться в обох переліках. Люди часто потрапляють до жажливих циклів завдання по черзі шкоди одне одному. Щоб зупинити ці цикли взаємних образ, комусь слід прагнути простити іншого.

Щоб розпочати цей процес прощення, ми знову відкрили для себе цінність ведення записів. Поруч з іменами людей, яких слід було простити, ми записували свої почуття, які сповнювали нас, коли сталися ті болісні події, і які ми все ще мали спокусу відчувати. Цей перелік допоміг нам бути конкретними у молитвах, коли ми ділилися з Батьком усіма нашими нерозв’язаними почуттями. Ми благали, щоб благодать Христа допомогла нам поставитися до інших з такою ж милістю, як Він ставиться до нас. Якщо в нашому переліку були люди, яких було дуже важко простити, ми наслідували пораду Спасителя молитися за їхнє благополуччя, просячи для них усіх благословень, яких бажали б для себе (див. Матвій 5:44).

Молячись про допомогу, щоб простити інших людей—навіть якщо спочатку це здавалось нещирим—ми зрештою були благословенні дивовижним відчуттям співчуття. Навіть в екстремальних ситуаціях люди, що вдавалися до такого ставлення, набували набагато більшої за власну здатності прощати. Одна сестра витратила кілька тижнів, описуючи своє дитинство і молячись за свого жорстокого батька. Вона свідчить із радістю, що Спаситель звільнив її від негативних, болісних почуттів до батька. Роблячи подібні зусилля, ми пізнали, що завдяки здійсненню ретельної самооцінки завданих нам образ і визнання їх перед Спасителем, ми нарешті перестали бути жертвами тих, хто завдав нам болю. Чесно спробувавши звільнитися від завданих нам образ, ми відкрили для себе, що здатні завершити складання переліку тих, хто, як ми сподівалися, простить нас.

Коли ви досягнете цього моменту і розпочнете складати перелік, вам слід молитися, щоб Господь скеровував вас. Наступні ідеї можуть стати вам у пригоді. Запитайте себе: “Чи є хто-небудь у моєму житті, минулому або сьогоднішньому, поруч з ким я відчуваю зніяковілість, дискомфорт або сором?” Запишіть їхні імена і чиніть опір спокусі виправдати свої почуття або вибачити собі негативні дії щодо них. Звичайно, включіть до переліку тих, кому ви свідомо зашкодили, а також тих, кому ви не хотіли завдати шкоди. Включіть до нього тих, хто померли, і тих, чиє місцезнаходження невідоме. Ви матимете справу з цими особливими випадками, коли здійснюватимете 9-й крок. Зараз, під час

роботи над 8-м кроком, зосередьте свою увагу на прагненні бути стійким і непохитним у своїй чесності.

Будьте ретельними, знайдіть те, що ви зневажали робити, або те, що залишили незробленим і що шкодить іншим. Не залишайте дрібниць. Чесно думайте про шкоду, яку ви заподіяли іншим людям, потураючи своїм згубним звичкам, навіть якщо ви не ставилися до них з агресією. Визнайте шкоду, заподіяну вами членам сім'ї і друзям через свою безвідповідальність, роздратування, критику, нетерпеливість і безчестя. Знайдіть усе велике чи мале, що збільшило тягарі іншої людини або засмутило чи спричинило складнощі для когось. Знайдіть сказану вами неправду чи порушені обіцянки та виявіть способи у які ви маніпулювали чи використовували інших людей. Додайте до переліку усіх, хто постраждав. Ваша самооцінка з 4-го кроку стане для вас корисним порадиником під час цього процесу.

Нарешті, коли ви зазначили всіх, кому завдали шкоди, додайте до переліку ще одне ім'я—ваше власне. Потураючи своїм згубним звичкам, ви зашкодили не лише іншим людям, але й самому собі.

Під час роботи пам'ятайте, що 8-й крок—це не справа з перекидання провини чи ганьби на когось—чи то на вас, чи на тих, чиє ім'я у ваших переліках. Спаситель полегшить тягарі провини і ганьби, коли ви ще раз чесно розглянете негаразди у ваших стосунках і вашу роль у цьому. Прагнучи здійснити відшкодування, ви радітимете спокою від знання того, що Небесний Батько задоволений вашими зусиллями. Цей крок допоможе вам зробити необхідне, щоб дозволити Спасителю звільнити вас від вашого минулого. Прагнучи прощати, ви стаєте готовими до здійснення 9-го кроку.

Послідовність дій

Простіть себе та інших людей; складіть перелік осіб, яких ви могли образити чи яким могли завдати шкоди

Здійснюючи 8-й крок, ви починаєте чудову пригоду, ставлячись з новим серцем до себе, до інших і до життя. Ви готові приносити у світ спокій, а не суперечки і негативні почуття. Ви прагнете нікого не судити несправедливо і перестати робити оцінку життя й недоліків інших людей. Ви готові перестати зводити до мінімуму свою поведінку чи виправдовувати її. Ви готові зробити ще одну глибоку самооцінку—цього разу виявляючи тих, кому ви зашкодили.

Незважаючи на страх самої думки про це, у вас може виникнути бажання за слушної нагоди зустрітися з людьми з вашого переліку. Ви можете підготуватися, щоб зробити для них всі можливі відшкодування. Ви можете жити вірою в Господа, а не страхом того, що можуть зробити інші люди. Під час здійснення 8-го кроку у вас може виникнути прагнення вести життя, скероване принципами, а не соромом чи страхом.

Прагніть дару милосердя; моліться за інших людей

Протягом тисячоліть люди читали велику проповідь [апостола] Павла щодо милосердя і намагалися будувати своє життя згідно з нею. Багатьом не вистачало милосердя і, на жаль, часто вони були немилосердними.

Літопис пророка Мормона пояснює природу милосердя і спосіб його здобуття. Він визначає милосердя, як “чисту любов Христа” і навчає, що Батько дає її тим, хто “молиться Батькові з усією енергією свого серця” і “усім, хто є істинними послідовниками Його Сина, Ісуса Христа” (Мороній 7:47, 48).

Милосердя це дар, який ми отримуємо, коли навчаємося наслідувати Ісуса Христа і любити Його усім своїм серцем, розумом і душею. Сповнені Його чистою любов'ю і цією чистою любов'ю до Нього, ми відкрили для себе, що можемо любити інших людей так, як Він любить нас. Ми стаємо здатними прощати недоліки інших людей і робити відшкодування за наші помилки.

Готуючись до здійснення відшкодувань, більшість з нас визнали корисною наступну справу. Подумайте про певну особу, до якої у вас були погані почуття. Протягом двох тижнів вдумливо ставайте на коліна і моліться за неї щодня. Ведіть запис змін у ваших думках і почуттях щодо цієї особи. (Див. Матвій 22:37–38; 1 Коринтянам 13; 1 Івана 4:19; Мороній 7:44–48).

Вивчення і розуміння

Наступні уривки з Писань і висловлювання провідників Церкви допоможуть вам у здійсненні 8-го кроку. Використовуйте ці уривки з Писань і запитання для роздумів, вивчення і ведення записів.

Мирлюбні послідовники Христа

“Я б хотів звернутися до вас, хто з церкви, хто є мирлюбними послідовниками Христа й отримали достатньо надії, щоб ви могли увійти до покою Господа, з цих пір і навіки, доки ви не будете

почивати з Ним на небесах.

А тепер, браття мої, я складаю собі таку думку про вас через вашу миролюбну ходу з дітьми людськими” (Мороній 7:3–4).

- Протягом перших семи кроків ви почали процес перетворення у миролюбного послідовника Христа. Перебуваючи у мирі з Господом, ви краще підготовлені до того, щоб бути в мирі з іншими людьми. Які кроки вам ще слід зробити, щоб бути в мирі з людьми у своєму житті?

- Напишіть про мудрість у здійсненні кроків за порядком.

Досконала любов Господа

“Страху немає в любові, але досконала любов проганяє страх геть, бо страх має муку. Хто ж боїться, той не досконалий в любові.

Ми любимо [Бога], бо Він перше нас полюбив” (1 Івана 4:18–19).

- Думка про здійснення відшкодувань може викликати страх, якщо ви зосередитеся на

тому, щоб зробити це досконало. Як ваша віра у досконалу любов Господа до вас і до людини, у якої ви бажаєте отримати прощення, зміцнює ваше прагнення здійснити відшкодування усюди, де тільки можливо?

Спілкування з іншими

“Не судіть, щоб не суджено й вас; і не осуджуйте, щоб і вас не осуджено; прощайте, то простять і вам.

Давайте—і дадуть вам; мірою доброю, натоптаною, струснутою й переповненою вам у подолок дадуть. Бо якою ви мірою міряєте, такою відміряють вам” (Лука 6:37–38).

- Навіть якщо ви відчуваєте страх, що дехто відкине ваше прагнення примиритися з ними, не дозволяйте цьому страху утримати вас від внесення їхніх імен до переліку і підготовки до того, щоб спілкуватися з ними. Благословення є багатого величнішими за біль. Вивчіть наступні вірші і напишіть про благословення, які надходять внаслідок прагнення здійснити відшкодування.

“Чим ближче ми до нашого Небесного Батька, тим більше схильні дивитися зі співчуттям на душі, що гинуть; ми відчуваємо, що хочемо підняти їх на своїх плечах і полишити їхні гріхи у себе за спиною. ... Якщо хочете, щоб Бог був милостивим до вас, будьте милостивими один до одного” (Joseph Smith, in *History of the Church*, 5:24).

- Без Ісуса Христа усі ми—недосконалі душі, що гинуть. Як знання цього допомагає вам розуміти, що під час здійснення 8-го кроку ви—гинуча душа, готується зробити відшкодування іншій гинучій душі?

Прощати і просити прощення

“Петро приступив тоді та запитався Його: “Господи,—скільки разів брат мій може згрішити проти мене, а я маю прощати йому? Чи до семи раз?”

Ісус промовляє до нього: “Не кажу тобі—до семи раз, але аж до сорока і семи раз по семи!” (Матвій 18:21–22).

- Прощати і просити прощення за один негідний вчинок легше, ніж прощати чи просити прощення за тривалі ситуації, сповнені взаємними образами. Подумайте про стосунки, минулі або теперішні, на які вплинуло чимало образ, що слід простити. Як ви можете здобути силу прощати і прагнути прощення?

- Чому Ісус Христос є найвеличнішим прикладом здатності прощати? Подумайте про Його прагнення допомогти вам простити інших людей.

“Я кажу вам, ви повинні прощати один одного; бо той, хто не прощає своєму братові його провини, стоїть засуджений перед Господом; бо на ньому залишається більший гріх.

Я, Господь, прощатиму того, кого прощатиму, але від вас вимагається прощати всіх людей” (УЗ 64:9–10).

- Ісус навчав, що неспроможність прощати інших людей є гріхом, більшим за початковий гріх чи образу. Чому відмова простити себе чи когось ще є рівноцінною до заперечення Спокути гріха Спасителем?

- Якої фізичної, емоційної та духовної шкоди завдають вам невдоволення та гіркота?

[illegible]

Розірвання циклу гіркоти й образ

“Найкращий спосіб відвести людей від гріха—взяти їх за руку і пильнувати за ними з лагідністю. Коли люди проявляють щодо мене хоч якусь доброту і любов, о, яку силу це має над моїм розумом, в той час як протилежний підхід схильний знімати всі неприємні почуття й придушувати людський розум” (Joseph Smith, in *History of the Church*, 5:23–24).

- Пророк Джозеф Сміт описував, як доброта може вести до покаяння і прощення. Замисліться і напишіть про своє прагнення бути тим, хто розриває цикл гіркоти й образ.

[illegible]

- Подумайте про людей, які ставилися до вас з добротою і любов'ю. Як їхні дії надихнули чи змотивували вас до зміни вашої поведінки?

[illegible]

- Подумайте про проблемні стосунки у своєму житті. Як саме вони можуть змінитися, якщо ви будете спілкуватися з іншими людьми з любов'ю і добротою?

[illegible]

для НОТАТОК

[illegible]



ВІДШКОДУВАННЯ І ПРИМИРЕННЯ

Ключовий принцип: *Де тільки можливо, особисто відшкодуйте збитки усім людям, яким ви зашкодили.*

Дійшовши до 9-го кроку, ми були готові прагнути прощення. Подібно до синів Мосії, які, покаючись, почали мандрувати “палко жадаючи виправити всю шкоду, якої вони завдали” (Мосія 27:35), ми прагнули зробити відшкодування. І все ж, починаючи 9-й крок, ми знали, що не зможемо втілити наші бажання, якщо Бог не благословить нас Своім Духом. Нам були необхідні мужність, розсудливість, делікатність, обережність і слухний час. Це були риси, не притаманні більшості з нас на той час. Ми усвідомили, що 9-й крок буде ще одним випробуванням нашого прагнення упокоритися і просити допомоги та благодаті Господа.

Завдяки досвіду, здобутому нами у цьому складному процесі, ми пропонуємо кілька ідей. Дуже важливо не бути імпульсивними чи легковажними, коли намагаєтеся зробити відшкодування. Рівною мірою важливо не відкладати здійснення відшкодування. З багатьма людьми, які уздоровлювались, стався рецидив, коли вони дозволили страху утримати їх від здійснення 9-го кроку. Моліться про те, щоб Господь скеровував вас, і просіть довіреного радника допомогти вам уникнути цих пасток.

Інколи у вас може виникнути спокуса уникнути зустрічі з певною особою зі свого переліку. Однак ми рекомендуємо чинити спротив цій спокусі, звичайно, окрім випадків, коли закон забороняє вам зустрічатися з певними людьми. Дух упокорення і відчуття чесності можуть відновити зруйновані стосунки, коли ви докладаете значних зусиль, щоб зустрітися особисто. Нехай люди знають, що ви йдете до них, щоб зробити відшкодування. Поважайте їхні бажання, якщо вони вказують, що не хотіли б обговорювати це питання. Якщо вони дадуть вам шанс вибачитися, говоріть про згадувану вами ситуацію стисло і конкретно. Не вдавайтеся у подробиці. Мета полягає не в тому, щоб дати пояснення чи описати вашу точку зору. Метою є визнання вами скоєних негідних вчинків, принесення вибачення і здійснення відшкодування, коли це можливо. Не сперечайтесь з людьми і не критикуйте їх, навіть якщо у від-

повідь вони висловлюють несхвальність чи неприйняття. Підходьте до кожного в душі упокорення, прагнучи примирення, а не виправдання.

Принесення вибачень за деякі дії може бути особливо складним. Наприклад, можливо вам доведеться говорити про речі, які можуть тягти за собою юридичну відповідальність, такі, як нечесність або серйозний статевий гріх. У вас може з'явитися спокуса відреагувати дуже емоційно або знайти певний привід і уникнути здійснення відшкодувань. Вам слід з молитвою просити поради провідників священства або фахівців перш, ніж робити будь-які дії у цих дуже серйозних випадках.

Можливо в інших випадках ви не зможете жодним чином зробити відшкодування безпосередньо. Людина може померти або у вас не буде можливості дізнатись де вона мешкає. У таких випадках ви все ще можете зробити опосередковане відшкодування. Ви можете написати людині листа, в якому висловити свій жаль і прагнення примиритися, навіть якщо цей лист не зможе досягти адресата. Ви можете зробити дарунок до благодійної організації, яка до вподоби тій людині. Ви можете знайти когось, хто нагадує вам ту людину, і якимось чином допомогти йому або їй. Або ви можете щось зробити аби анонімно допомогти членові родини тієї людини.

Можуть бути випадки, коли спілкування з іншою людиною або прагнення зробити відшкодування може принести їй біль, або навіть зашкодити. Якщо, на вашу думку, таке може статися, обговоріть ситуацію з довіреним радником, перш ніж робити будь-які дії. Ця частина uzдоровлення ніколи не повинна вести до ще більшої шкоди іншим людям. Також інколи ви могли спричинити шкоду, відшкодувати яку людськими силами неможливо. Старійшина Ніл А. Максвелл казав про цю реальність: “Іноді... відшкодування неможливе в реальних умовах, наприклад, коли хтось сприяв втраті віри або цнотливості іншою людиною. Натомість, в подальшому, приклад праведності слугує компенсаторною формою відшкодування” (in Conference Report, Oct. 1991, 41; or *Ensign*, Nov. 1991, 31). З моменту, коли ви вирішили прийняти ці істинні принципи за ваш новий спосіб життя, ви починаєте робити відшкодування.

Після здійснення відшкодувань за більшість зі своїх минулих проступків, можливо, залишаться ще одна чи дві людини, з якими, як вам здається, ви не можете зустрітись. Не впадайте у відчай! Більшість із нас постали перед такою ж реальністю. Ми рекомендуємо вам висловити свої почуття Господу у чесній молитві. Якщо ви все ще сильно боїтеся певну людину чи гніваєтеся на неї, можливо вам слід відкласти свою зустріч з нею. Щоб подолати негативні почуття, ви можете молитися про милосердя і набуття вами бачення тієї людини так, як її бачить Господь. Ви можете шукати позитивні причини того, чому відшкодування та примирення допоможуть. Якщо ви робите це і дієте з терпінням, Господь може надати вам і надасть—у Свій спосіб і у Свій час—спроможність і дивовижні можливості для примирення з кожною людиною з вашого переліку.

Завершуючи 9-й крок і доклавши до цього найкращих зусиль, ви нарешті зробили усе, що могли, щоб привести себе у гармонію з заповідями Господа. Ви почали відчувати нове життя, сповнене надії не лише на себе, але й на любов Бога. Ви зійшли до глибин упокорення і знайшли Господа, Який чекав, щоб обійняти вас. Ви зробили усе можливе, щоб зцілити стосунки і примиритися з іншими людьми. Ви увійшли, принаймні частково, до Його покою; залишитися там стало вашим найбільшим бажанням. Ви навчаєтеся краще розпізнавати особисті одкровення і діяти згідно з ними, що веде до життя в гармонії з ученнями давніх і сучасних пророків Бога. Навіть у найскладніші моменти, ви відчуваєте новий вид спокою. Ви навчилися отримувати благословення, описане апостолом Павлом: “І мир Божий, що вищий від усякого розуму, хай береже серця ваші, та ваші думки у Христі Ісусі” (Філіп'янам 4:7).

Послідовність дій

Любіть інших людей; утримуйтеся від засудження інших людей; прагніть прийняти покликання в Церкві та сплачувати десятину і пожертвування

Якщо раніше ви були релігійно активними, можливо вашим мотивом був страх суду Божого або страх того, що подумают інші люди. Можливо ви діяли через почуття відповідальності. Сьогодні ви бачите, що служіння є шляхом, що веде до Христа. Це спосіб висловлення любові до Бога. Воно є відображенням постійної потреби в Його силі та вдячності

стю за Його божественну допомогу. Замисліться, що є мотивом вашої активності в Церкві: все ще страх чи обов'язок, або ж природний результат вашої народженої знову віри в Христа.

Де б ви не були, знаходьте можливості для служіння. Станьте гідними і готовими служити в церковних покликаннях або іншим чином. Служачи своїм братам і сестрам та навчаючи їх словом і прикладом, ви будете ділитися з ними Його живою реальністю у своєму житті. (Див. Матвій 25:40; Іван 13:34–35; Іван 15:15; Мосія 2:17).

Прагніть і робіть усе необхідне для здійснення відшкодувань

Здійснюючи 9-й крок, ви повинні уникати розчарувань, якщо інші люди не сприймають добре ваші вибачення, або якщо вони не вірять в те, що ви дійсно змінилися. Здійснення відшкодувань вимагатиме часу і терпіння. Дайте людям час, щоб зрозуміти, що цього разу все не так, як раніш. Цього разу ви не даєте пустих обіцянок; ви живете, щоб повністю звільнитися від своїх згубних звичок і слабкостей характеру. Зрештою, утримання від згубних звичок і зміна у поведінці говоритимуть самі за себе.

Вивчення і розуміння

Наступні уривки з Писань і висловлювання провідників Церкви допоможуть вам здійснити 9-й крок. Використовуйте ці уривки з Писань і запитання для роздумів, вивчення і ведення записів. Ваші записи мають бути чесними та конкретними.

Створювати добрий вплив на інших людей

“Дух Господа каже мені: Заповідай своїм дітям творити добро, щоб вони не вели серця багатьох людей до знищення; тому я заповідаю тобі, сину мій, у страхіві Бога утримайся від своїх беззаконь; Щоб ти повернувся до Господа всім своїм розумом, могутністю і силою; щоб ти більше нічиїх сердець не привів до злочестивих діянь; але краще повернися до них і визнай свої провини і те зло, що ти вчинив” (Алма 39:12–13).

- ***Однією з найбільших шкод, завданих нами іншим людям, є схилення їх до набуття згубних звичок. Напишіть про людей у своєму житті, яких ви схилили до цього.***

- Як вам здобути мужність, щоб зустрітися з цими людьми, як навчає Алма у цих віршах?

Переконування чи примус

“Той, хто хоче, може прийти і скуштувати з вод життя вільно, а той, хто не хоче, того не примушено приходити; але в останній день йому буде відновлено відповідно до його вчинків” (Алма 42:27).

- Маючи багато важливих причин для здійснення 9-го кроку, вам ніколи не слід вдаватися до філософствування чи обману, що у вас не було вибору. Програма подолання залежності—це програма переконування, а не примусу. Напишіть, чи відчуваєте ви переконаність або примус до здійснення 9-го кроку. Які причини для переконаності наведено у цьому вірші?

Підготовка до зустрічі з Богом

“Я б хотів, щоб ви вирішили прийти і не кам’яніти більше серцями вашими; бо знайте, тепер час і день вашого спасіння; і тому, якщо ви покаєтесь і не закам’янієте серцями вашими, негайно великий план викуплення буде здійснений для вас.

Бо знайте, це життя є часом для людей підготуватися до зустрічі з Богом; так, ось цей день цього життя є днем для людей чинити діяння свої” (Алма 34:31–32).

- Чого ще ви досягаєте, пом’якшуючи своє серце і вирушаючи робити відшкодування?

- Як збільшиться ваше прагнення робити відшкодування, коли ви усвідомите, що ви також готуетесь до зустрічі з Богом?

Активність у Церкві

“[Сини Мосії] мандрували по всій землі... палко жадаючи виправити всю шкоду, якої вони завдали церкві, сповідаючись у всіх своїх гріхах, і сповіщаючи все, що вони бачили, і пояснюючи пророцтва і писання всім, хто бажав почути їх” (Мосія 27:35).

- Через згубні звички, багато людей припинили відвідувати Церкву. Дехто вказував на недоліки інших людей, щоб виправдати свою низьку активність. Напишіть про свій досвід активності в Церкві Ісуса Христа Святих Останніх Днів.

- Як наближення до Спасителя через uzдоровлення допомогло вам знов відчувати єдність з Його Церквою?

- Як активність у Церкві допомагає вам робити відшкодування і повніше uzдоровлюватись?

Прагнення робити відшкодування

“Ви повинні відшкодувати якомога повніше, наскільки це можливо, усе, що вкрадено, пошкоджено чи опоганено. Добровільне відшкодування є конкретним доказом для Господа, що ви прагнете зробити все можливе, щоб покаятися” (Richard G. Scott, in Conference Report, Apr. 1995, 102; or Ensign, May 1995, 76).

- Напишіть, чому здійснення 9-го кроку є доказом не лише для Господа, але й для себе та інших людей, що ви прагнете жити смиренним і чесним життям.

[illegible]



ЩОДЕННА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Ключовий принцип: *Продовжуйте самооцінку і, коли ви неправі, одразу ж визнавайте це.*

Наблизившись до 10-го кроку, ви готові до нового способу життя. Перші дев'ять кроків допомогли вам пізнати зразок життя, оснований на духовних принципах. Зараз ці принципи стали фундаментом, на якому ви будете будувати решту свого життя.

Здійснюючи перші дев'ять кроків, ви застосовували принципи євангелії—віру в Господа Ісуса Христа і покавання. Ви бачили чудесні зміни у своєму житті. Ви відчули любов і терпимість, і у вас виникло прагнення жити в мирі. Бажання вдаватися до згубних звичок майже повністю зникло. Зазнаючи спокуси, ви частіше відчуваєте огиду до згубної звички, аніж бажання вдаватися до неї. Ви відчуваєте смирення і благоговійну вдячність за те, що Небесний Батько зробив для вас—те, чого ви не могли зробити власними силами.

Три останні кроки допоможуть вам утримуватись на новому духовно зосередженому шляху життя, тому їх часто називають *кроками підтримки*.

Концепція самооцінки протягом життя не є новою. У Книзі Мормона, Алма навчав, що утримання могутньої зміни у серцях вимагає зусиль. Вірш за віршем він вказував, що чесна, молитовна самооцінка і негайне покавання повинні бути постійною частиною життя (див. Алма 5:14–30). Щоб утримати ваші здобутки, ви повинні знаходитись у доброму духовному стані. Ви робите це, ставлячи перед собою ретельні, схожі на запропоновані Алмою, запитання щодо своїх почуттів, думок, мотивів і поведінки. Щоденна самооцінка допоможе вам утриматися від поринання у заперечення і самовдоволення.

Як ви дізналися з кроків 4 та 5, самооцінки, що включає тільки вашу поведінку, недостатньо для зміни вашого серця. Вам також було слід дослідити свої думки й почуття. Цей принцип залишається настільки ж вірним під час 10-го кроку. Продовжуйте відслідковувати наявність гордині в усіх її формах і смиренно несіть свої слабкості до свого Небесного Батька, як ви навчилися під час кроків 6 та 7. Якщо ви відчуваєте хвилювання, жалість до себе, занепокоєння, гнів, тривогу,

образу, плотські помисли чи будь-який страх, негайно зверніться до Батька і дозвольте Йому замінити ці думки спокоєм.

Приділяючи увагу своїм думкам і почуттям, ви також можете відкрити для себе будь-які негативні переконання, що ще залишилися. Просіть вашого Небесного Батька позбавити вас від них. Здійснюючи 10-й крок, вам вже більше не слід вдаватися до виправдовувань, пояснень або звинувачувати щось чи когось. Вашою метою буде утримувати своє серце відкритим, а розум зосередженим на уроках, яким навчав нас Спаситель.

Більшість із нас здійснює 10-й крок через виконання щоденної самооцінки. Плануючи день, з молитвою дослідіть свої мотиви. Чи робите ви забагато, чи замало? Чи приділяєте ви увагу основним духовним, емоційним і фізичним потребам? Чи служите ви іншим людям?

Ставте собі ці та інші запитання, прагнучи збалансованості та ясності у цей день. Протягом дня, ви можете швидко зупинити негативні думки чи почуття, що загрожують заповнити вас. Будьте особливо пильними щодо старої поведінки чи старих стереотипів під час дуже стресових ситуацій.

Деякі люди вважають цей вид самооцінки перепочинком. Під час цього перепочинку приділіть деякий час і застосуйте до своєї поточної ситуації кожен з принципів, яким ви навчилися під час здійснення кроків. Ви швидко запам'ятаєте, наскільки вкрай важливо покладатися на Господа в усіх своїх зусиллях уздоровитися. Ви можете сказати собі під час кризи: “Яка зі слабкостей мого характеру активізувалася? Які мої дії спричинили цю проблему? Чи можу я без претензійності що-небудь сказати чи зробити, що вестиме до шанобливого розв'язання [ситуації] для мене та іншої особи? Господь є всесильним. Я розслаблюся і покладуся на Нього”.

Якщо ви вчинили щось недобре щодо іншої людини, зробіть відшкодування якомога швидше. Відкиньте гординю і нагадайте собі, що щирі слова: “Я був неправий” настільки ж важливі для зцілення стосунків, як і слова: “Я люблю тебе”.

Перш ніж лягти у ліжко, дослідіть весь свій день. Запитайте себе, чи ще існує потреба радитися з Господом щодо будь-якої негативної поведінки, думок

чи почуттів. Окрім спілкування з Господом, ви можете поговорити з порадиником чи другом з цієї програми, тим, хто, на ваш погляд, об'єктивно поставиться до ваших думок.

Ви й далі робитимете помилки під час спілкування з іншими людьми, але завдання 10-го кроку—брати на себе відповідальність за помилки. Якщо ви досліджуєте свої думки і дії кожного дня і розв'язуєте їх, негативні думки і почуття не збільшуватимуться до ступеня загрози утриманню від шкідливих звичок. Вам більше не треба жити в ізоляції від Господа чи інших людей. У вас буде сила і віра, щоб зустріти труднощі і подолати їх. Ви можете радіти своєму прогресу і вірити, що практичне застосування і терпіння забезпечать безперервне uzдоровлення.

Послідовність дій

Беріть участь в інтерв'ю священства, виконуючи це, як частину вашого зобов'язання робити самооцінку; продовжуйте зміцнювати свої стосунки з іншими членами Церкви

Усі ми пам'ятаємо час, коли боялися чесно подивитися на свою поведінку. Намагання уникнути таких моментів було однією з причин, через яку багато з нас обмежили свою участь в діяльності Церкви. Однак у міру суворо чесного просування цією програмою, ми почали розуміти цінність самооцінки.

Зараз ми більше не боїмося можливостей для самооцінки, які виникають завдяки активності в Церкві. Ми цінуємо істину, якої навчав старійшина Джозеф Б. Віртлін з Кворуму дванадцятих:

“Інтерв'ю для визначення гідності, причасні збори, відвідування храму та інші церковні збори—все це частина плану, який дав Господь, щоб навчити наші душі, допомогти нам розвинути здорову звичку постійної перевірки нашого прагнення просуватися шляхом віри. Регулярні духовні перевірки допомагають нам знаходити шлях серед головних та другорядних доріг життя...

...Усі ми можемо... отримати користь від глибокого погляду в своє серце у благоговійні хвилини богослужіння і молитви, і поставити собі це просте запитання: “Чи я вірний?”

Це запитання стає набагато кориснішим, якщо ми цілковито чесні у своїх відповідях, і якщо воно спонукає нас з покайням робити виправлення курсу, який

тримає нас на шляху віри” (in Conference Report, Apr. 1997, 20; or *Ensign*, May 1997, 17).

Беручи участь у цих можливостях самооцінки, ви побачите, як зростатиме ваша любов до братів і сестер під час товаришування в Церкві.

Оцінюйте свої думки, слова і вчинки щодня; одразу ж виправляйте будь-які помилки

10-й крок являє собою прийняття тієї істини, що ви повинні продовжувати жити за духовними принципами. Якщо ви відхилились від них, негайно кайтесь і просіть Бога одразу ж відновити вам спокій через Його Духа. Чесність і покора зміцнюватимуть вас. Ви будете краще відчувати присутність Небесного Батька у своєму житті, коли проситимете Його допомогти вам бути духовно чистими. Ви навчитеся цінувати позитивні зміни і прощати недосконалість собі та іншим. У вас зникне бажання конфліктувати через будь-що і будь з ким. Самооцінка стає способом життя, коли ви позбавляєтесь страхів і щоденно поступово долаєте спокуси.

Вивчення і розуміння

Вивчіть наступні уривки з Писань і висловлювання провідників Церкви. Використовуйте ці уривки з Писань, висловлювання і запитання для роздумів, вивчення і ведення записів. Робіть це чесно і конкретно.

Слідкуйте за своїми думками, словами і ділами.

“Якщо ви не будете стежити за собою, і вашими думками, і вашими словами, і вашими ділами, і не будете виконувати заповідей Бога, і не продовжуватимете вірувати в те, що ви чули про пришествя нашого Господа, аж до кінця вашого життя, тоді ви повинні загинути. І ось, людино, пам'ятай, і не загинь” (Мосія 4:30).

- ***Неуважне ставлення до своїх дій під час водіння машини може бути небезпечним або смертельно небезпечним. Як 10-й крок допомагає вам бути насторожі та пильнувати свій шлях у житті?***

- **Напишіть про слідування за собою. Як самооцінка допомагає вам уникати рецидивів повернення до згубних звичок (і загибелі)?**

[illegible]

Упокорення і самоконтроль

“Благословенні ті, які упокорюються самі без того, щоб бути змушеними упокоритися” (Алма 32:16).

- **Прагнення усувати негативні думки до того, як вони призведуть до шкідливої поведінки, є одним зі способів упокорення без змушення. Напишіть про своє прагнення упокоритися. Проведіть експеримент протягом одного дня, усуваючи негативні думки. Які благословення ви отримуєте?**

Жити у теперішньому

“Чим більш просвітленою є людина, тим сильніше вона прагне дару покаяння і наполегливіше намагається звільнити себе від гріха, кожного разу, коли не дотримується волі Бога... Отже, гріхи богобоязливих та праведних постійно відпускаються, оскільки вони каються і шукають Господа знов кожного дня і кожної години” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols. [1966–1973], 3:342–343).

- Одним з найкорисніших результатів (психічних, емоційних та духовних) дотримання принципів, описаних у цих кроках, є те, що ви починаєте жити у теперішньому. Як 10-й крок допомагає вам поступово справлятися з життєвими ситуаціями, коли це необхідно?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- Як вам допомагає знання того, що вам слід лише крок за кроком жити за цими принципами?

Безперервне покаяття і прощення

“Але стільки, скільки вони каялися і прагнули прощення з щирим наміром, їм прощалося” (Мороній 6:8).

- Знання про те, що Господь прагне прощати вас стільки, скільки ви каєтеся зі щирим наміром, дасть вам сміливість, при черговій поразці, намагатися знов. Напишіть, що, на ваш погляд, означає каятися і прагнути прощення зі щирим наміром.

Продовжувати своє духовне зростання

“Я б хотів, щоб ви були смиренними, і покірними, і слухняними; легко сприймали; були сповненими терпіння і довгостраждання; будучи стриманими в усьому” (Алма 7:23).

- Той, хто вигадав старий вислів: “Практика веде до досконалості”, не зазначив, скільки треба мати терпіння, щоб продовжувати практикувати. Як щоденні самооцінка та здійснення відшкодувань допоможуть вам постійно бути смиренними і розвиватись духовно?

“Але ось, в останні дні,... ті, хто прийде в цей край, і ті, хто буде в інших краях, так, саме у всіх краях землі, знайте, вони сп’яніють від беззаконня і всіляких мерзот...

. . . Бо ось усі ви, хто чинить беззаконня, зупиніться і дивуйтеся, бо ви будете волати і плакати; так, ви сп’янієте, але не від вина, захитаєтесь, але не від міцного напою” (2 Нефій 27:1, 4).

“А коли ніч настала, вони сп’яніли від гніву, так само як чоловік, який сп’янів від вина; і вони поснули знову на своїх мечях” (Етер 15:22).

- У цих віршах пишеться, що люди сп’яніли, але не від вина. Ті, хто був у полоні залежності, а зараз uzдоровлюються, часто називають такі ситуації “безалкогольним сп’янінням” або “емоційним сп’янінням”. Напишіть про будь-яку вашу схильність до гніву та інших пагубних емоцій, яку вам слід зупиняти.

- Як здійснення самооцінки наприкінці кожного дня допомагає вам долати цю схильність?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Вдосконалення протягом всього життя

“Мені хочеться переконати святих останніх днів в необхідності старанно застосовувати принципи євангелії в нашому житті, поведінці, словах—в усьому, що ми робимо; це вимагає, щоб людина повністю присвятила себе і своє життя самовдосконаленню, щоб прийти до пізнання істини—як вона є в Ісусі Христі”. (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 11).

- Здійснення цих кроків можна впевнено назвати “старанним застосуванням” принципів євангелії. Як прагнення проводити щоденну самооцінку на всіх рівнях—дій, слів, думок, почуттів та переконань—допомагає вам присвятити себе вдосконаленню протягом всього життя?

[illegible]

для НОТАТОК

[illegible]



ОСОБИСТЕ ОДКРОВЕННЯ

Ключовий принцип: *Прагніть через молитву і роздуми пізнати волю Господа і просіть дарувати вам силу, щоб виконати її.*

Вивчаючи і здійснюючи кроки uzдоровлення, ми познайомилися з життям, основою якого є упокорення і прийняття волі Бога, і отримали вітху. Відійшли в минуле часи гніву та збентеження, коли молячись, якщо ми взагалі молилися, ми робили це з впертим свавіллям чи риданнями від жалості до себе. Ми почали жити так, щоб наше життя було віддзеркаленням пророчої поради Президента Езри Тефта Бенсона: “Постійним і найчастіш виникаючим запитанням у нашій душі, що торкається кожної думки і вчинку нашого життя, має бути: “Господи, що Ти хочеш, щоб я зробив?” (Дії 9:6). Відповідь на це запитання приходить лише через Світло Христа та Святий Дух. Щасливі ті, хто живе так, щоб бути сповненими Ними” (“Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, Dec. 1988, 2).

Під час 11-го кроку, ми зобов’язалися протягом всього життя кожного дня прагнути дізнатись волю Господа і мати силу, щоб виконати її. Більш за все ми бажали покращити нашу здатність отримувати настанови від Святого Духа і жити відповідно до них. Це бажання докорінно відрізнялося від того ставлення, що ми мали, загубившись у глибоких звичках.

Якщо ви були такими як ми, перш ніж почати uzдоровлюватись, ви сподівались отримати надію, радість, спокій і самореалізацію з земних джерел. Якими би не були ті джерела: алкоголь, наркотики, секс, азартні ігри, нечесні розтрати, нездорове харчування чи психологічна залежність від іншої особи—якою би не була саме ваша згубна звичка—ви намагались вижити у світі, де відчували збентеження, втраченість і самотність. Коли інші люди намагались любити вас, можливо ви не мали змоги відчути це. Їхньої любові ніколи не було достатньо. Ніщо не задовольняло ваш голод. Однак, коли ви стали жити за принципами uzдоровлення, ваше серце і життя змінилися.

Ви почали розуміти і з вдячністю ставитися до своєї потреби у Спасителі, Ісусі Христі, та Його ролі

у вашому житті, і цінувати Світло Христа. Ви почали усвідомлювати, що не просто розмовляєте самі з собою, коли відчуваєте, що ваша совість скеровує вас. Незграбні і недосвідчені, якими ви могли почувати себе спочатку, тепер ви молитесь Батькові в ім’я Христа, щоб зблизити ваші стосунки з Ним. Ви обдумано “шука[єте] Цього Христа, про Якого пророки й апостоли писали” (Етер 12:41).

Ви вивчаєте Писання, оскільки вони постійно свідчать про Нього, особливо Книгу Мормона. У свідченні за свідченням, пророки Книги Мормона описують пошук і знаходження кращого розуміння Батька через Святого Духа. Ви зробили дослід з Писаннями і відкрили для себе їхню істинність. Молитва і роздуми стали життєдайною кров’ю вашого нового життя. Якщо раніше молитва і роздуми були нехтуваним обов’язком, зараз ви всім своїм серцем прагнете ставати навколішки перед своїм Батьком, принаймні вранці і ввечері, та виливати свою душу Йому, дякуючи за Ісуса Христа і Святого Духа.

Працюючи над 11-м кроком, ви ще глибше усвідомите, що через Святого Духа ви будете отримувати знання або одкровення стосовно того, якою є Батькова воля щодо вас. Завдяки Спокуті, ви матимете силу (або благодать) виконувати волю Батька. Ви знатимете, що маєте благословення і підтримку трьох прославлених, піднесених Осіб—Бога Батька, Ісуса Христа і Святого Духа—які об’єднані силою і метою здійснювати ваше безсмертя і вічне життя.

Вивчаючи Писання, молячись і роздумуючи над ними, ви станете стійкішими до спокуси. Для того, щоб навчитись отримувати одкровення, необхідні практика і терпіння. Ви можете підготуватися, вивчаючи слова пророків і апостолів, і намагаючись жити згідно з їхніми вченнями. Ви можете підготуватися через готовність отримувати настанови, записувати їх, замислюватись над ними і виконувати їх. Висловлення вдячності Господу за отримані вами благословення, збільшить вашу спроможність отримувати провід.

Утримуючи себе від згубних звичок, ви будете більш спроможними отримувати настанови від Святого Духа. Старійшина Даллін Х. Оукс, з Кворуму Дванадцятих Апостолів, навчав: “Святий Дух захистить, щоб нас не було обмануто, але щоб ми усвідом-

лювали це прекрасне благословення, нам необхідно завжди робити те, що допоможе утримати Духа. Ми повинні дотримуватися заповідей, молитися, щоб мати провід, і відвідувати Церкву та щонеділі приймати причастя. І ми ніколи не повинні робити те, що віддалить нас від Духа. Особливо ми маємо уникати порнографії, алкоголю, тютюну й наркотиків і завжди уникати порушення закону цнотливості. Ми ніколи не повинні споживати ті речовини або робити з нашим тілом те, що віддалить нас від Духа Господа і залишить без усякого духовного захисту перед обманом” (*Ліягона*, лист. 2004, с. 46).

Молитва і роздуми є могутніми протиотрутами страху і депресії. Ви “б не зайшли так далеко, якби це не було через слово Христа з непохитною вірою в Нього, покладаючися повністю на заслуги Того, Хто владний спасати” (2 Нефій 31:19). Лише через наближення до Батька через Ісуса Христа, в Його ім’я, з Його Духом на вас, ви можете продовжувати вдосконалюватись і духовно зростати. 11-й крок являє собою зобов’язання вдосконалити свої стосунки з Богом через щоденне прагнення Його проводу і дотримання заповідей протягом всього життя.

Послідовність дій

Прийдіть до Батька в ім’я Ісуса Христа за проводом і силою через особисту молитву і роздуми; отримайте патріарше благословення і вивчайте його

Під час uzдоровлення, більшість з нас навчилися прокидатися рано-вранці та відляти певний спокійний час на самоті вивченню і молитві. Якщо ви ще не робили цього, заплануйте час, коли ви будете молитися і роздумувати, можливо вранці. Протягом цього часу ви можете приділити Богові найбільшу увагу, більшу ніж комусь чи чомусь ще у той день. Якщо здоров’я вам дозволяє, станьте навколішки. Моліться, часто вголос, Батькові, просіть, щоб Його Дух скеровував вас (див. Римлянам 8:26). Потім вивчайте, використовуючи Писання і вчення сучасних пророків, як провід до роздумів. Часто перечитуйте своє патріарше благословення. З молитвою замислюйтеся над настановами, що містяться в ньому. (Якщо ви ще не отримали патріаршого благословення, поговоріть зі своїм єпископом щодо його отримання).

Ведення записів знов буде могутнім знаряддям для самовираження і самооцінки, коли ви записуєте свої думки і почуття у щоденнику. Ви також можете запи-

сувати свої враження щодо порад, вітхи і мудрості, що надходять через Святого Духа.

По завершенні цього дорогоцінного часу роздумів на самоті не переставайте молитися. Тиха молитва, в глибинах серця і розуму, стане вашим способом мислення протягом життя. Спілкуючись з іншими людьми, приймаючи рішення, маючи справу з емоціями та спокусами—радьтеся з Господом. Запрошуйте Його Дух і прагніть, щоб Він був з вами постійно, щоб вас було скеровано робити правильні вчинки. (Див. Псалми 46:1; Алма 37:36–37; 3 Нефій 20:1).

Протягом дня замислюйтеся над Писаннями та іншою натхненною літературою; продовжуйте молитися

В багатьох аспектах 11-й крок є природним продовженням ваших зусиль щодо 10-го кроку—дотримуватися істини у своєму житті. Під час планування свого дня, виконання справ та повернення до ліжка ввечері, нехай ваше серце постійно лине в молитві до Бога. Одна з ідей полягає в тому, щоб думати про прочитане вами під час вранішнього навчання і замислюватися над цим часто під час повсякденних справ. Така практика допоможе вам тримати свої думки у гармонії з істиною.

За своєю природою, усі ми схильні бути недисциплінованими, однак, дивлячись на Ісуса Христа і встановлений Ним приклад, ви відкриєте в собі смирення, щоб продовжувати підкорюватись Батькові. Подібно до Спасителя, протягом дня ви зможете щиро казати: “Нехай станеться воля Твоя” (Матвій 26:42). Світло Христа буде скеровувати вас і підготує вас до отримання супроводу Святого Духа. Супровід Святого Духа стане більш постійним, і ваша здатність виявляти істину та свідчити про неї зростатиме.

Вивчення і розуміння

Вивчіть наступні уривки з Писань і висловлювання провідників Церкви. Вони збільшать ваше розуміння і допоможуть навчатися. Ви можете використовувати ці уривки з Писань, висловлювання та запитання для молитовних роздумів, особистого вивчення та обговорення в групі.

Наближайтеся до Господа

“Наближайтеся до Мене, і Я наблизитимусь до вас; шукайте Мене старанно, і ви знайдете Мене; просіть, і ви отримаєте; стукайте, і вам буде відчинено” (УЗ 88:63).

- Господь поважає вашу волю і вашу свободу вибору. Він дозволяє вам зробити вибір наблизитися до Нього без примусу. Він наближається до вас, коли ви запрошуєте Його бути поруч. Напишіть про те, як ви будете наближатися до Нього сьогодні.

[illegible]

Вдячність

“Безперестанку моліться! Подяку складайте за все, бо така Божя воля про вас у Христі Ісусі. Духа не вгашайте!” (1 Солунянам 5:17–19).

- Не забуваючи бути вдячними за все у своєму житті, навіть за те, чого ви не розумієте, ви зможете підтримувати постійний контакт з Богом, який апостол Павло назвав “безперестанною” молитвою. Намагайтеся дякувати Богу протягом дня. Як ця практика впливає на вашу близькість до Духа?

[illegible]

Бенкетуйте словами Христа.

“Ангели розмовляють силою Святого Духа; отже, вони промовляють слова Христа. Отже, Я кажу вам, бенкетуйте словами Христа; бо ось, слова Христа скажуть вам усе, що вам треба робити” (2 Нefій 32:3).

- У цьому вірші Нефій навчав, що коли ви бенкетуєте словами Христа, ці слова скеровуватимуть вас у всьому, що вам слід знати і робити. Уявіть собі, немов Ісус Христос іде поруч і розмовляє з вами протягом всього дня. Напишіть, які почуття виникають у вас, коли ви замислюєтеся над цією думкою.

[illegible]

Особисте одкровення

“Спаситель сказав: “Я скажу тобі у твоєму розумі і у твоєму серці, через Святого Духа” (УЗ 8:2, курсив додано)... Враження у розумі є дуже конкретним. Можна почути або відчути і записати конкретні слова, немов би вам диктувалися настанови.

Звернення до серця викликає більш загальне враження" (Richard G. Scott, "Helping Others to Be Spiritually Led," Doctrine and Covenants and Church history symposium, August 11, 1998, 2).

- У міру зростання вашого розуміння особистого одкровення, ви зможете отримувати його частіше і більшою кількістю різних способів. Напишіть про те, як ви відчували враження і одкровення від Господа.

“Я кажу вам [що те, про що я говорив], стало відомим мені через Святого Духа Божого. Знайте, я постився і молився багато днів, щоб знати це самому. І ось, я знаю сам, що це істина; бо Господь Бог зробив так, що це явилось мені через Його Святого Духа; і це й є дух одкровення, що в мені” (Алма 5:46).

- Алма свідчив, що коли він молився і постився, його спроможність отримувати одкровення збільшувалась. Утримання від вашої згубної звички можна вважати різновидом посту. Напишіть, як

утримання від згубної звички збільшило вашу
спроможність мати дух одкровення.

“Думка про те, що читання Писань може вести до натхнення і одкровення, відкриває двері до тієї істини, що уривок писання не обмежується лише тим, що в ньому малося на увазі, коли його було написано, однак також може включати в себе і те, що цей уривок писання означає для сучасного читача. Навіть більш того, читання Писань може також вести до сучасного одкровення щодо чогонебудь ще, що Господь бажає сказати читачу у цей час. Ми не перебільшуємо, говорячи, що Писання можуть бути Урімом і Туммімом, щоб допомагати кожному з нас отримувати особисте одкровення” (Dallin H. Oaks, “Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, Jan. 1995, 8).

- Вивчення мови Писань є дуже подібним до вивчення іноземної мови. Найкращий спосіб навчання полягає в тому, щоб поринути в них, читати і вивчати їх кожного дня. Напишіть про уривок Писання, розуміння якого відкрилось для вас і стало для вас особистим одкровенням.

Отримання поради від Господа

“Не прагніть радити Господові, а беріть пораду з Його рук. Бо ось, ви самі знаєте, що Він радить в мудрості, і в справедливості, і в великій милості до всіх Своїх створинь” (Кн. Якова 4:10).

- У минулому наші молитви могли бути неефективними, оскільки ми витрачали більше часу на те, щоб радити Господу—ми казали Йому чого ми хотіли, замість того, щоб прагнути дізнатися Його волю стосовно наших рішень і поведінки. Подумайте про те, як ви нещодавно молилися. Чи ви радили під час неї Господу, або ж отримували поради від Нього? Напишіть про своє прагнення прислухатися до Нього і отримувати Його поради.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

[illegible]



СЛУЖІННЯ

Ключовий принцип: *Досягши духовного пробудження завдяки Спокуті Ісуса Христа, поділіться цим посланням з іншими людьми і практично застосовуйте ці принципи в усіх ваших справах.*

Служіння допоможе вам зростати у світлі Духа протягом всього життя. Під час 10-го кроку, ви навчилися щодня проводити самооцінку свого життя і бути відповідальними за свої дії. Під час 11-го кроку, ви навчилися часто згадувати про Спасителя, щоб мати провід Святого Духа якомога постійніше. 12-й крок дає нам третій якір—служіння людям—який забезпечує безперервне uzдоровлення і відпущення гріхів.

Щоб залишатися вільними від згубних звичок, ви повинні забути про себе і служити. Бажання допомагати іншим людям—це природний результат духовного пробудження.

У вас є послання надії для інших людей, що страждають від згубних звичок, для всіх страждених і стурбованих, хто прагне замислитися над духовним підходом до зміни свого життя, і для кожного, хто шукає істину і праведність. Це послання таке: Бог є Богом чудес, саме так, як Він завжди був (див. Мороній 7:29). Ваше життя є доказом цього. Ви стаєте новою людиною завдяки Спокуті Ісуса Христа. Ви будете ділитися цим посланням якнайкраще через своє служіння іншим людям. Під час служіння ваше розуміння і знання цього процесу зміцняться і поглибитися.

Принесення свого свідчення про Його милість і благодать є одним з найважливіших служінь, які ви можете здійснити. Несення тягарів інших людей через добрі вчинки і самовіддане служіння є частиною вашого нового життя—життя послідовника Христа (див. Мосія 18:8).

Президент Езра Тефт Бенсон учив: “Чоловіки і жінки, що віддають своє життя Богу, відкриють для себе, що Він може зробити набагато більше в їхньому житті, ніж вони самі. Він поглибить їхні радості, розширить бачення, пожвавить розум, зміцнить м’язи, покращить настрій, примножить благословення, збільшить можливості, заспокоїть душі, знайде друзів та проллє спокій. Той, хто втратить своє життя у служінні

Богу, знайде вічне життя” (“Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, Dec. 1988, 4).

Думаючи як саме служити, моліться, завжди прагнучи проводу Святого Духа. Маючи бажання, ви знайдете багато можливостей ділитися вивченими вами духовними принципами. Ви знайдете способи, щоб ділитися своїм свідченням з іншими людьми, і можливості служити їм багатьма іншими способами. Служачи іншим, ви продовжуватимете бути смиренним, зосереджуючись на пізнаних вами принципах і практиках євангелії. Лише тоді ви здобудете переконання, що ваші мотиви і натхнення є добрими. Віддавайте вільно, не очікуючи конкретного результату. Поважайте свободу волі інших людей. Пам’ятайте, що багатьом з нас довелося “впасти на самісеньке дно” перш, ніж ми стали готовими вивчати і застосовувати ці принципи. Так буде з більшістю тих, кому ви бажаєте допомогти.

Дізнаючись про інших, чиє життя або життя їхніх близьких потерпає від згубних звичок, ви можете розповісти їм про цей путівник та Програму подолання залежності Служби з питань сім’ї Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів. Якщо вони бажають поговорити з вами, дайте їм таку можливість. Розкажіть дещо зі своєї історії, щоб вони побачили, що ви розумієте їх. Не давайте порад і не намагайтеся виправити їх у жодний спосіб. Просто розкажіть їм про програму і духовні принципи, що благословили ваше життя.

Якщо ви бачите, що людина, яка страждає від згубних звичок, не готова прийняти ці духовні принципи, можливо сприйнятливими можуть виявитися хтось з членів сім’ї або друзів цієї людини. Фактично кожний, хто живе в цей небезпечний час, може отримати користь від вивчення і застосування принципів євангелії. Інколи ви можете відчувати натхнення запропонувати комусь примірник цього путівника разом з Книгою Мормона. Роблячи це, ви буквально ділитесь знаряддями, які допомогли вам відбудувати своє життя завдяки приходу до Христа.

Роблячи щось для когось або ділячись посланням надії і uzдоровлення, вам не слід дозволяти іншій людині ставати занадто залежними від вас. Ваша відповідальність полягає в тому, щоб заохотити інших людей, які страждають, звернутися до Небесного Батька і Спасителя, щоб отримати провід і силу. Крім того, не соромтеся заохотити їх також звернутися до

уповноважених слуг Господа. Великі благословення від Господа можуть прийти через носіїв ключів священства.

Намагаючись допомогти іншим, ви повинні розуміти, що для них буде важко утримуватися на шляху uzдоровлення, якщо члени їхніх сімей не надаватимуть їм підтримки чи не розумітимуть, що для uzдоровлення потрібен час. Однак кожен може uzдоровитися, незалежно від реакції інших людей, навіть найближчих членів сім'ї.

Несучи іншим послання uzдоровлення через принципи євангелії, ви повинні бути терпеливими й лагідними. У вашому новому житті немає місця для егоїзму чи будь-якого почуття власної вишості. Ніколи не забувайте звідки ви прийшли, і як були врятовані милістю Бога. Ісус Христос зробить те саме “в усіх випадках” для тих, хто покається і звернеться до Нього (Мосія 29:20).

У своєму ентузіазмі допомагати іншим, переконайтеся, що ви рівною мірою ділитесь посланням і працюєте над своєю особистою програмою. Ваша увага головним чином і далі повинна зосереджуватися на тому, щоб самому продовжувати застосовувати ці принципи. Ваші зусилля ділитися цими ідеями з іншими людьми будуть ефективними лише настільки, наскільки ви продовжуєте власне uzдоровлення.

Принципи, яким ви навчилися і які практикували для подолання своїх згубних звичок, є саме тими принципами, що скеровуватимуть вас в усіх аспектах вашого життя діяти згідно з планом Господа. Застосовуючи ці принципи євангелії, ви можете витерпіти до кінця, як заповідав Господь, і ви можете робити це з радістю.

Послідовність дій

Прилюдно свідчіть; звеличуйте покликання і таланти у служінні іншим людям; проводьте домашні сімейні вечори і сімейну молитву; підготуйтеся до відвідання храму і храмового поклоніння

Ваше свідчення про любов і милість Небесного Батька і Його Улюбленого Сина, Ісуса Христа, вже більше не теорія. Воно стало живою реальністю. Ви відчули це на собі. Дізнавшись про Його любов до вас, ви також дізналися про Його любов до інших людей.

Президент Говард В. Хантер навчав: “Ті з нас, хто пізнали Спокуту, мають обов'язок приносити вірне свідчення про нашого Господа і Спасителя” (“The Atonement and Missionary Work”, семінар для нових президентів місій, 21 червня 1994 р., с. 2).

Свідчіть словами і справами членам вашої сім'ї у затишку вашої оселі. Свідчіть під час регулярних домашніх сімейних вечорів, сімейної молитви та сімейного вивчення Писань. Свідчіть, приєднуючись зі своєю сім'єю до проектів служіння і наслідуючи у житті приклад Спасителя. Ви також можете свідчити в Церкві, наприклад, під час зборів у неділю посту або зборів свідчень, або на уроках чи під час здійснення церковного служіння.

Звеличуйте отримані вами церковні покликання. Якщо ви не маєте обов'язків у приході чи колі, повідомте свого єпископа, що ви готові служити. Ви також можете благословити інших людей, беручи участь в сімейно-історичній роботі та готуючись до поклоніння і служіння в храмі, і укладання там завітів з Господом. Президент Гордон Б. Хінклі чтив: “Кінцевим результатом усього нашого навчання і діяльності є храмове служіння” (*Ліягона*, лист. 2005, с. 4). Принципи, викладені у цьому путівникові, вестимуть вас до храму; вони збільшать ваше бажання служити там.

Хоча раніше ви могли й не думати про таку можливість, зараз ви можете уявити, як входите в двері святого храму, глибоко втамовуючи свою спрагу його спокоєм і відчуваючи близькість до Господа в Його домі. У храмі ви знайдете духовну силу продовжувати своє uzдоровлення. Старійшина Джозеф Б. Віртлін, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, свідчив: “Регулярна робота в храмі може наділити духовною силою. Вона може бути підтримкою в повсякденному житті, джерелом проводу, захисту, безпеки, спокою і одкровення” (in Conference Report, Apr. 1992, 123; or *Ensign*, May 1992, 88).

Служіть іншим, хто страждає від залежності, ділячись з ними принципами uzдоровлення; застосовуйте ці принципи в усіх аспектах життя

Програма подолання залежності Служби з питань сім'ї Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів надає великі можливості для служіння. Ви можете служити іншим людям, відвідуючи збори і ділячись своїм досвідом, вірою і надією. Ви можете підтримувати і зміцнювати інших людей.

Практикуючи принципи євангелії, ви пізнали, що Спокута стосується кожного аспекту життя. Президент Бойд К. Пекер, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, свідчив: “Ми чомусь думаємо, що Спокута Христа вступає в дію *лише* наприкінці земного життя, щоб викупити від падіння, від духовної смерті. Насправді вона набагато ширша. Це постійна сила, яку слід прикликати у щоденному житті. Коли ми в катуванні, тортурах чи мученні, або обтяжені стражданням, Він може зцілити нас” (*Ліягона*, лип. 2001, с. 26).

Ви можете ділитися цим посланням з іншими людьми через свій приклад і слова підтримки. Зустрічаючи людей протягом дня, вітайте їх посмішкою. Висловлюйте вдячність за те, що вони роблять. При нагоді свідчіть про надію, яка приходить завдяки Спокуті Ісуса Христа.

Вивчення і розуміння

Писання і вчення провідників Церкви допоможуть вам продовжувати uzдоровлення. Вивчіть наступні уривки з Писань і висловлювання. Використовуйте їх для молитовних роздумів, особистого вивчення і обговорення в групі.

Навернення і uzдоровлення

“Навернутися—означає відвернутися від одного вірування чи напрямку дій до іншого. Навернення є духовною і моральною переменою. Навернення стосується не тільки прийняття Ісуса та Його вчень розумом. Це також віра в Нього і Його євангелію, яка спонукає до дій, віра, яка здійснює перетворення, реальні зміни в розумінні людиною значення життя та її відданості Богові в інтересах, думках і поведінці” (Marion G. Romney, in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

- Спаситель радив Петру, щоб той, як навернеться, зміцнив своїх братів (див. Лука 22:32). Напишіть про надане президентом Ромні визначення навернення і те, як воно стосується вашого досвіду uzдоровлення.

- Що ви думаєте стосовно зміцнення інших людей, під час їх uzдоровлення від згубної поведінки?

Великий прогрес малими кроками

“Отже, не втомлюйтесь у доброчинності, бо ви закладаєте основи великої роботи. І з малого виходить те, що є великим” (УЗ 64:33).

- Напишіть, що ви відчуваєте, коли думаєте про дотримання цих принципів в усіх сферах свого життя. Як це допомагає усвідомити, що великі справи робляться малими кроками?

Зміцнювати інших людей

“Я пишаюся, що, мабуть, я можу бути знаряддям у руках Бога, щоб привести яку-небудь душу до покаяння; і в цьому моя радість.

І знайте, коли я бачу багатьох моїх братів, які розкаюються і приходять до Господа Бога свого, тоді моя душа сповнюється радістю; тоді я згадую, що Господь зробив для мене, так, а саме, що Він почув мою молитву; так, тоді я згадую Його милосердну руку, яку Він простер до мене” (Алма 29:9–10).

- Ми пізнали, що для uzдоровлення вкрай важливо прагнути ділитися своїми свідченнями про ці принципи. Як розповідь про свій досвід допоможе вам залишатися непохитними на шляху uzдоровлення?

“[Оскільки ви] бажаєте сумувати з тими, хто сумує; так, і співчувати тим, хто потребує співчуття, і бути свідками Бога в усі часи і в усьому, і в усіх місцях, де ви можете бути, аж до самої смерті, щоб ви могли бути викупленими Богом, і причислені до тих, хто в першому воскресінні, щоб ви могли мати вічне життя—

Тож я кажу вам, якщо це є бажанням ваших сердець, то що ви маєте проти того, щоб бути християнами в ім’я Господа, як свідчення того перед Ним, що ви увійшли в завіт з Ним, що ви будете служити Йому і виконувати Його заповіді, щоб Він міг пролити Свій Дух більш рясно на вас?” (Мосія 18:9–10).

- Ваш досвід життя зі згубною звичкою допомагає вам співчувати тим, хто страждає від згубних звичок; ваш досвід uzдоровлення допомагає вам вітати їх. Напишіть, як збільшилося ваше бажання і спроможність бути свідком Бога від того часу, коли ви почали здійснювати кроки до uzдоровлення.

Служити за допомогою Господа

“Викупитель обрав недосконалого чоловіка навчати шляхам удосконалення. Він так робив у ті часи, Він так робить і тепер” (Ліягона, трав. 2004, с. 20).

- Інколи ми думаємо, чи готові ми ділитися uzдоровленням з іншими людьми, оскільки ще не практикуємо ці принципи досконало. Як усвідомлення того, що Спаситель працює через недосконалих людей, заспокоює ваш страх?

Сила Божа на спасіння

“Бо я не соромлюсь Євангелії, бож вона—сила Божа на спасіння кожному, хто вірує” (Римлянам 1:16).

- Запишіть свої думки і почуття, озираючись назад і думаючи про набуття духовного досвіду, який допоміг вам подолати ваші згубні звички. Напишіть про будь-яке почуття небажання (що може виникнути у вас) казати іншим, що вас було зцілено через застосування принципів євангелії Христа.

“Направляй свій шлях, куди б Я не повелів, і тобі буде дано Втішителем, що тобі слід робити і куди тобі слід іти.

Молись завжди, щоб тобі не увійти у спокусу і не втратити свою винагороду.

Будь вірним до кінця, і знай, Я є з тобою. Ці слова не від людини і не від людей, але від Мене, Самого Ісуса Христа, твого Викупителя волею Батька” (УЗ 31:11–13).

- *Писання сповнені настанов для тих, хто бажає дотримуватись духовного способу життя, що вестиме їх назад до Бога. Які конкретні настанови ви знаходите у цих віршах?*

76

СЛУЖБА *з питань сім'ї*
С О Л

UKRAINIAN

