

UNSZ

Családsegítő

SZOLGÁLTATÁSOK

A FÜGGŐSÉGBŐL VALÓ FELÉPÜLÉS PROGRAM

Kalauz a
függőségből való
felépüléshez és
gyógyuláshoz

A könyvet egyházi vezetők
támogatásával és szakértőkkel
való tanácskozás után olyan
emberek írták, akik egykor maguk
is szenvedélybetegek voltak, de
megtapasztalták a felépülés
Jézus Krisztus engesztelése által
bekövetkezett csodáját

A FÜGGŐSÉGBŐL VALÓ FELÉPÜLÉS PROGRAM

Kalauz a
függőségből való
felépüléshez és
gyógyuláshoz

Készítette:

UNSZ Családsegítő Szolgáltatások

Kiadja:

Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza

Utah, Salt Lake City

Az UNSZ Családsegítő Szolgáltatások Függőségekből való felépülés programja az Anonim Alkoholisták 12 Lépését illesztette bele Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza tanainak, tantételeinek és hitelveinek rendszerébe. Az eredeti 12 Lépés megtalálható alább, a programban használt 12 Lépés pedig a IV. oldalon található meg.

A 12 Lépés az Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) engedélyével lett újranyomva és adaptálva. A 12 Lépés újranyomására és adaptálására adott engedély nem azt jelenti, hogy az A.A.W.S. átnézte vagy jóváhagyta e kiadvány tartalmát, illetve hogy az A.A.W.S. feltétlenül egyetértene a könyvben kifejezésre juttatott nézetekkel. Az A.A. programja *kizárólag* az alkoholizmusból való felépülésre vonatkozik, és ez akkor is így van, ha a 12 Lépést bármely más nem A.A. szövegkörnyezetben vagy olyan programokkal és tevékenységekkel kapcsolatban használják, amelyek az A.A. mintájára készültek, de más problémákkal foglalkoznak. Továbbá, noha az A.A. lelki program, az A.A. nem vallási program. Az A.A. nem szövetkezett és nem áll összeköttetésben semmiféle felekezettel, vallási csoporttal vagy meghatározott vallási nézettel.

Az Anonim Alkoholisták 12 Lépése

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Meggyőződünk arról, hogy egy nálunk felsőbb rendű Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket – a saját felfogásunk szerinti – Isten gondviselésére bízuk.
4. Alaposan és bátran erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket jellembeli hiányosságainktól.
7. Alázatosan kértük Őt fogyatékoságaink felszámolására.
8. Számba vettük mindazokat, akiknek valaha kárára voltunk, és készek voltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk mindazoknak, akiknek tudtunk, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
10. Folytattuk az önvizsgálatot és haladéktalanul beismertük, ha hibásnak találtuk magunkat.
11. Igyekeztünk imával és elmélkedéssel elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat – a saját felfogásunk szerinti – Istennel, kérve velünk kapcsolatos akaratának felismerését és erőt annak kivitelezésére.
12. E lépések követésének eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, igyekeztünk ezt az üzenetet továbbadni más alkoholistáknak, és megpróbáltuk ezeket az alapelveket életünk minden megnyilvánulásában alkalmazni.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© Intellectual Reserve, Inc., 2005

Minden jog fenntartva.

Printed in the United States of America

Az angol eredeti jóváhagyva: 6/02

A fordítás jóváhagyva: 6/02

Az Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing fordítása.

Hungarian

TARTALOMJEGYZÉK

A 12 lépés	IV
Bevezetés	V
1. LÉPÉS	1
Őszinteség	
2. LÉPÉS	7
Remény	
3. LÉPÉS.	13
Istenbe vetett bizalom	
4. LÉPÉS.	21
Igazság	
5. LÉPÉS.	29
Beismerés	
6. LÉPÉS.	35
Szívbeli változás	
7. LÉPÉS.	41
Alázat	
8. LÉPÉS.	47
A bocsánat elnyerésére való törekvés	
9. LÉPÉS.	53
Jóvátétel és kibékülés	
10. LÉPÉS.	59
Naponkénti számadási kötelezettség	
11. LÉPÉS.	65
Személyes kinyilatkoztatás	
12. LÉPÉS.	71
Szolgálat	

A 12 LÉPÉS

1. lépés

Ismerd be, hogy saját magadtól nincs elég erőd legyőzni a függőségedet, és hogy életed irányíthatatlanná vált!

2. lépés

Győződj meg arról, hogy Isten ereje teljes mértékben helyreállíthatja lelki egészségedet!

3. lépés

Határozd el, hogy akaratodat és életedet Isten, az Örökkévaló Atya és az Ő Fia, Jézus Krisztus, gondviselésére bízod!

4. lépés

Készíts alapos és bátor írásba foglalt erkölcsi leltárt magadról!

5. lépés

Ismerd be magadnak, Jézus Krisztus nevében Mennyei Atyádnak, a megfelelő papsági felhatalmazottnak és egy embertársadnak a hibáid valódi természetét!

6. lépés

Állj teljességgel készen arra, hogy Isten megszabadítson téged jellembeli hiányosságaidtól!

7. lépés

Kérd alázatosan Mennyei Atyánkat fogyatékoságaid felszámolására!

8. lépés

Készíts írásos listát mindazokról, akiknek valaha kárára voltál, és légy hajlandó mindnyájuknak jóvátételt nyújtani!

9. lépés

Ahol csak lehetséges, nyújts közvetlen jóvátételt mindazoknak, akiknek kárára voltál!

10. lépés

Folytasd a személyes leltár készítését, és haladéktalanul ismerd be, amikor hibázol!

11. lépés

Igyekezz imával és elmélkedéssel megismerni az Úr akaratát, és erőt szerezni annak kivitelezéséhez!

12. lépés

Miután Jézus Krisztus engesztelésének eredményeként lelki ébredést tapasztaltál, oszd meg ezt az üzenetet másokkal, és alkalmazd ezeket a tantételeket mindenben, amit teszel!

Akár te magad küzdesz függőséggel, akár kapcsolatban állsz valakivel, aki függőséggel küszködik, ez a könyv megáldhatja az életedet. Az Anonim Alkoholisták 12 Lépése bele lett illesztve Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza tanainak, tantételeinek és hitelveinek rendszerébe. Ezek a lépések a kalauzban kulcs-tantételekként jelennek meg az egyes fejezetek elején. A kalauz segítségével megtanulhatod, hogyan kell alkalmaznod ezeket a kulcs-tantételeket, mert ezek megváltoztathatják az életedet.

A kalauz célja, hogy munkafüzetként és referenciagyűjteményként szolgáljon az UNSZ Családsegítő Szolgáltatások által támogatott, függőségekből való felépülést elősegítő csoportokba járóknak. A könyvben tanított tanok és tantételek azonban azoknak is óriási hasznára válhatnak, akiknek a környezetében nincsenek ilyen csoportok. Ezt a kalauzt olyan emberek is használhatják, akik szeretnék megváltoztatni az életüket, különösképpen azok, akik hajlandóak személyesen együtt dolgozni egy püspökkel vagy egy szakképzett tanácsadóval.

Az UNSZ Családsegítő Szolgáltatások felkért olyan férfiakat és nőket, akik különféle függőségek pusztító hatásaitól szenvedtek, majd ezekből felépültek, hogy osszák meg, milyen tapasztalatokat szereztek, amikor alkalmazták ezeket a tantételeket az életükben. Az ő nézőpontjukat (melyet többes szám első személyel fejezünk ki) használtuk arra, hogy kifejezzük a függőség okozta gyötrelmet, valamint a gyógyulással és a felépüléssel járó örömet. Vigaszt és támogatást kaphatunk tőlük, és szoros kapcsolatot alakíthatunk ki velük.

A kalauz megírásához és kifejlesztéséhez egyházi vezetőket és szakképzett tanácsadókat is bevontak. A számos szerző egyesített bölcsessége és tapasztalata egy újabb bizonyíték Jézus Krisztus engesztelésének valóságára, valamint a függőségből való felépülés lehetőségére.



Óriási fájdalmakban volt részünk, de láttuk, hogyan változtatja a Szabadító hatalma a legpusztítóbb kudarcainkat dicsőséges lelki győzelmekké. Mi, akik egykor napi szinten küzdöttünk a depresszióval, a szorongással, a félelemmel és a kimerítő haraggal, most örömet és békességet érzünk. Csodákat láttunk a saját

életünkben, és olyan emberek életében is, akik a függőség kelepccéjébe estek.

A függőségeink miatt megfizettük az önmagunkra mért fájdalom és szenvedés szörnyű árát, de áldások sokasága ért bennünket, amikor megtettük a felépüléshez vezető valamennyi lépést. A lelki ébredés meg tapasztalása után mindennap arra törekszünk, hogy javítsuk kapcsolatunkat Mennyei Atyánkkal és az Ő Fiával, Jézus Krisztussal. Jézus Krisztus engesztelése által meggyógyultunk.

Minden együttérzésünkkel és szeretetünkkel meghívunk, hogy jöjj, és élj velünk egy olyan szabadságot és biztonságot nyújtó dicsőséges életet, mely során Jézus Krisztus, a Megváltónk, a karjaiban tart téged. Saját tapasztalatunkból tudjuk, hogy le tudod vetni magadról a függőség láncait. Nem számít, hogy mennyire elvesztettnek érzed magad és mennyire kilátástalannak látod a helyzetedet, te akkor is egy szerető Mennyei Atya gyermeke vagy. Ha eddig vak voltál erre az igazságra, a kalauzban elmagyarázott tantételek segíteni fognak ezt az igazságot újra felfedezni és mélyen elültetni a szívedben. Ezek a tantételek segíteni fognak Krisztushoz jönnöd, és lehetővé teszik, hogy Ő megváltoztasson téged. A tantételek alkalmazása közben meríteni fogsz az engesztelés erejéből, az Úr pedig meg fog szabadítani a rabságodból.

Vannak emberek, akik a függőségeket egyszerűen rossz szokásoknak tartják, melyeket csupán az akarat erejével is le lehet győzni. Nagyon sokan azonban annyira rabjává válnak egy szokásnak vagy valamilyen káros szernek, hogy többé nem értik, hogyan tudnának tartózkodni attól. Elvesztik a jövőképüket és a többi prioritásuk értelmét. Mindennél fontosabb lesz számukra az irtózatossá válnak szükségletük kielégítése. Amikor pedig megpróbálják megvonni maguktól, fizikailag, pszichésen és érzelmiileg is kínzó vágyat éreznek, hogy megkapják azt. Miközben megrögzötten rossz döntéseket hoznak, úgy érzik, hogy egyre kevésbé vagy szinte már alig tudják a jót választani. Boyd K. Packer elnök, a Tizenkét Apostol Kvórumának tagja ezt tanította: „A függőség képes kiiktatni az emberi akaraterőt, és megsemmisíteni az erkölcsi önrendelkezést. Megfoszthatja az embert a döntéshozás hatalmától” (in Conference Report, Oct. 1989, 16; vagy *Ensign*, Nov. 1989, 14).

A szenvedélybetegségek jelenthetik az olyan szerek használatát, mint például a dohány, az alkohol, a kávé, a tea és a kábítószer (a receptre felírt gyógyszerek és az illegális szerek egyaránt), valamint az olyan viselkedésformákat, mint például a szerencsejátékok űzése, az érzelmi függőség, a pornográf anyagok nézése, nem helyénvaló szexuális viselkedés és a táplálkozási zavarok. Ezek a szerek és viselkedésformák csökkentik az ember képességét arra, hogy érezze a Lelket. Károsítják a fizikai és a mentális egészségünket, valamint a szociális, érzelmi és lelki jólétünket. Dallin H. Oaks elder, a Tizenkét Apostol Kvórumából, azt tanította: „Kerüljük az olyan viselkedést, amely függőséget okozhat. Ami függőséget okoz, veszélyezteti a szabad akaratunkat. Ha alávetjük akaratunkat a függőség bármely formájának, azzal Sátán céljait szolgáljuk, és megghiúsítjuk Mennyei Atyánk céljait. Ez vonatkozik a különféle anyagoktól (például a kábítószerektől, alkoholtól, nikotintól vagy koffeintől) való függésre, az olyan szokásoktól való függőségre, mint például a szerencsejátékok űzése és minden más függőséget okozó viselkedésre. Isten

parancsolatainak betartásával elkerülhetjük a függőségeket” (“Free Agency and Freedom,” *Brigham Young University 1987–88 Devotional and Fireside Speeches* [1988], 45).

Amennyiben alázatos és őszinte vagy, valamint kéred Isten és mások segítségét, Jézus Krisztus engesztelésén keresztül legyőzheted a függőségeidet. Ahogyan mi is felépültünk, te is fel tudsz épülni, és élvezheted Jézus Krisztus evangéliumának áldásait.

Ha azt gyanítod, hogy függővé váltál, és ha csak a legkisebb mértékben is vágyat érzel az attól való megszabadulásra, arra buzdítunk, hogy csatlakozz hozzánk Jézus Krisztus evangéliuma tanainak a kalauzban tanított módon való tanulmányozásához és alkalmazásához. Biztosítunk arról, hogy ha őszinte szívvel követed ezt az ösvényt, szert teszel arra az erőre, amely a függőségből való felépüléshez szükséges. Amennyiben hithűen alkalmazod a 12 tantétel mindegyikét, a Szabadító meg fog erősíteni téged, és meg fogod ismerni az igazságot, az igazság pedig szabaddá tesz téged (lásd János 8:32).



ŐSZINTESÉG

Kulcstantételek: Ismerd be, hogy saját magadtól nincs elég erőd legyőzni a függőségedet, és hogy életed irányíthatatlanná vált!

Sokunknál a függőség a pusztá kíváncsisággal kezdődött. Vannak közöttünk olyanok, akik azért lettek függők, mert indokoltan kezdtek csak receptre kapható gyógyszereket szedni, de vannak olyanok is, akik szándékos lázadásuk miatt váltak függőkké. Sokan szinte gyermekként tévedtek erre az ösvényre. Bármi is volt a kiváltó ok vagy körülmény, hamarosan mindannyian felfedeztük, hogy a függőség nem csupán a fizikai fájdalmat enyhíti. Egyrészt serkentően hatott ránk, másrészt tompította vagy enyhítette a fájdalommal teli érzéseket vagy kedélyállapotot. Segített kitérni azon problémák elől, amelyekkel szembe kellett néznünk – legalábbis mi azt hittük. Egy ideig úgy éreztük, hogy megszabadít minden félelmünkötől, gondunktól, a magánytól, a csüggedéstől, a büntudattól és az unalomtól. Mivel azonban az élet tele van olyan helyzetekkel, amelyek ilyen érzéseket keltenek, egyre gyakrabban menekültünk a szenvedélybetegségünkbe. Ennek ellenére sokunk nem ismerte fel vagy vallotta be, hogy többé nem képes saját erejéből ellenállni, vagy megtartóztatni magát. Russell M. Nelson elder, a Tizenkét Apostol Kvórumából, a következő észrevételt tette: „A függőség idővel a választás szabadságáról való lemondásra kényszerít. A különböző vegyi anyagok miatt az emberben megszakadhat az önmaga és az akarata közötti kapcsolat” (in Conference Report, Oct. 1988, 7; vagy *Ensign*, Nov. 1988, 7).

A szenvedélybeteg viselkedésükben tetten ért emberek ritkán vallják be, hogy függők. Az állapotunk súlyosságának tagadása, valamint a választásaink kiderülésének és következményeinek elkerülése érdekében megpróbáltuk elrejtetni és minimalizálni a viselkedésünk árulkodó jeleit. Nem fogtuk fel, hogy mások és önmagunk becsapásával egyre mélyebbre süllyedünk függőségünkben. Ahogy a függőség feletti tehetetlenségünk növekedett, sokan a családjukat, barátainkat, az egyházi vezetőinket, sőt egyenesen Istent kezdtük bírálni. Egyre inkább elszigetelődünk, elválasztva magunkat másoktól, különösen Istentől.

Amikor függőkként, magunk felmentésének vagy mások hibáztatásának reményében hazugságba és titkolózásba menekültünk, lelkiileg meggyengültünk.

Minden egyes becstelen tettünkkel olyan „lenkötéssel” kötjük gúzsba magunkat, amelyek idővel olyan erőssé válnak, mint a vaslánc (lásd 2 Nefi 26:22). Aztán elérkezett a pillanat, amikor szembesülnünk kellett a valósággal. Többé már nem tudtuk elrejtetni a függőségünket egy újabb hazugsággal vagy azt mondván, hogy „nem olyan nagy baj ez!”.

Egy szerettünk, az orvosunk, a bíró vagy egy egyházi vezető elmondta nekünk azt az igazságot, amelyet többé már nem tagadhattunk: a függőség elpusztítja az életünket. Amikor őszintén a múltba tekintettünk, be kellett vallanunk, hogy a saját próbálkozásaink mind kudarcba fulladtak. Elfogadtuk, hogy a függőségünk csak súlyosbított. Rájöttünk, hogy függőségünk miatt nagymértékben sérültek kapcsolataink, és elvesztettük miatta minden önbecsülésünket. Ez volt az a pont, mikor megtettük az első lépést a szabadsághoz és a felépüléshez vezető úton azáltal, hogy bátorságot gyűjtöttünk ahhoz, hogy belásuk, nem csupán egy problémával vagy egy rossz szokással állunk szemben. Végre beismertük az igazságot, hogy az életünk kezelhetetlenné vált, és segítségre szorulunk a függőség legyőzéséhez. Az volt a legcsodálatosabb kudarcunk őszinte felismerésben, hogy ezzel végre megkezdődött a felépülésünk.

Ammon próféta a Mormon könyvében egyszerű szavakkal fogalmazta meg azt az igazságot, amelyet mi akkor fedeztünk fel, amikor végül őszinték voltunk magunkhoz:

„Én nem a saját erőmmel, se nem a saját bölcsességgemmel kérkedem; de íme, teljes az örömöm, igen, szívem csordulásig megtelt örömmel, és örvendezni fogok Istenemben.

Igen, tudom, hogy semmi vagyok; erőmet tekintve gyenge vagyok; ezért nem magamat illetően kérkedem, hanem Istenemet illetően kérkedem, mert az ő erejével minden dolgot meg tudok tenni” (Alma 26:11–12).

Gyakorlati lépések

Légy hajlandó az önmegtartóztatásra!

Jóllehet az emberek függőségei különfélék, vannak olyan állandó igazságok, mint amilyen a következő: semmi nem kezdődik el amíg az ember ne akarná, hogy elkezdődjön. A függőségtől való szabadság és tisztaság az akarat apró szikrájával kezdődik. Azt mondják, az

ember akkor válik hajlandóvá az önmegtartóztatásra, amikor a probléma okozta fájdalom nagyobb lesz, mint a megoldással járó fájdalom. Te már elérkeztél erre a pontra? Ha nem, és továbbra is függő maradsz, akkor idővel biztosan elérkezel erre a pontra, mert a függőség egy súlyosbodó probléma. A degeneratív betegségekhez hasonlóan a függőség felemésztja a normális működéshez szükséges képességedet.

A felépülés megkezdésének egyetlen feltétele az a vágy, hogy abbahagyjuk a függést. Ha a vágyad most még kicsi és ingadozó, ne aggódj, mert növekedni fog.

Vannak olyan emberek, akik felismerik a függőségtől való megszabadulás szükségességét, de nem hajlandók elkezdni ezt a folyamatot. Ha te ebben a helyzetben vagy, esetleg elkezdheted a folyamatot azzal, hogy elismered vagy megerősíted a hajlandóságodat, és elgondolkozol azon, milyen árat kell fizetned a függőségedért. Készíts egy listát arról, hogy mi a fontos a számodra. Vizsgáld meg a családi és a társas kapcsolataidat, az Istennel való kapcsolatodat, a lelki erődet, a mások megsegítésére és megáldására vonatkozó képességedet és az egészségedet. Ezt követően keresd meg, hogy milyen ellentmondások vannak a viselkedésed és aközött, amiben hiszel és reménykedsz. Gondold végig, hogy a cselekedeteid miként teszik tönkre a számodra értékes dolgokat. Imádkozhatsz azért, hogy segítsen neked az Úr úgy látni önmagad és az életed, ahogy Ő látja azt – a benned rejlő isteni lehetőségekkel –, és segítsen meglátni, mit kockáztatsz, ha továbbra is függő maradsz.

Annak felismerése, hogy mit veszthetsz a függőség fenntartásával, segíthet elindítani benned a leszokásra irányuló vágyat. Ha találsz magadban vágyat, legyen az bármilyen kicsi is, akkor képes vagy elkezdni az 1. lépést. Miközben megteszed a programban szereplő lépéseket, és meglátod az életedben bekövetkező változásokat, a vágyad növekedni fog.

Szabadulj meg a kevélységtől, és törekedj az alázatra!

A kevélység és a becsületesség nem fér össze egymással. A kevélység csupán illúzió, és minden függőség nélkülözhetetlen éltető eleme. A kevélység eltorzítja a dolgokat, ahogyan azok ténylegesen vannak, voltak, vagy lesznek. A kevélység komolyan akadályozza a felépüléset. Ezra Taft Benson elnök így határozta meg a kevélységet:

„A kevélység olyan bűn, melyet sokan félreértenek. [...]

Legtöbbször úgy gondoljuk, hogy a kevélység önzőség, önteltség, dicsekvés, arrogancia vagy fennhéjázás. Mindezek részét képezik e bűnnek, de nem tartalmazzák annak lényegét.

A kevélység központi jellemzője ugyanis az ellenségeskedés – ellenségeskedés Istennel és az embertársainkkal. Az *ellenségeskedés* azt jelenti: »gyűlölet valami iránt, rosszindulat vagy az ellenállás egy állapota«. Ezen erő által szeretne Sátán uralkodni felettünk.

A kevélység természetéből fakadóan versengő. Saját akaratainkat szembeállítjuk Isten akaratával. Amikor kevélységünket Isten felé irányítjuk, annak lelkülete ez: »az én akaratom legyen, ne a tiéd«. [...]

Ha akarataink Isten akaratával verseng, akkor vágyaink, ösztöneink és szenvedélyeink féktelenné válhatnak (lásd Alma 38:12; 3 Nefi 12:30).

A kevélyek nem tudják elfogadni Isten felhatalmazását, hogy irányítsa az életüket (lásd Hélamán 12:6). Az igazságról való megállapításukat szembehelyezik Isten fenséges tudásával, a képességeiket Isten papsági hatalmával, a teljesítményeiket pedig az Ő hatalmas műveivel” (in Conference Report, Apr. 1989, 3–4; vagy *Ensign*, May 1989, 4).

Amennyiben hajlandóvá válsz tartózkodni a káros szerektől, és beismerni azokat a problémákat, amelyekkel szembe kell nézned, a lelkedben a kevélység helyét fokozatosan elfoglalja az alázat.

Ismerd be a problémát; keress segítséget; járj el a gyűlésekre!

Azzal, hogy átadtuk magunkat a függőségeinknek, hazudtunk magunknak és másoknak is. De önmagunkat nem tudtuk igazán becsapni. Úgy tettünk, mintha rendben lennénk, teli bátorsággal és megannyi kifogással, de valahol a lelkünk mélyén tudtuk az igazságot. Krisztus világossága folyamatosan emlékeztetett bennünket erre. Tisztában voltunk azzal, hogy olyan csúszós lejtőn haladunk lefelé, amely egyre nagyobb szomorúsághoz vezet. Ennek az igazságnak a tagadása annyira kemény munka volt, hogy óriási megkönnyebbulést jelentett végül beismerni, hogy igenis van egy problémánk. Hirtelen egy apró rést nyitottunk a remény számára. Mikor végül úgy döntöttünk, beismerjük magunknak a problémánkat, és készek voltunk támogatást és segítséget kérni, lehetővé tettük, hogy ez a remény megerősödjön. Ezután készen álltunk a következő lépésre, vagyis arra, hogy elmenjünk egy felépülési gyűlésre.

A támogató csoportok gyűlésein, illetve a felépülési gyűlésen való részvétel talán nem mindenki számára lehetséges. Ha nem is tudsz részt venni a felépülési gyűlésen, attól még apróbb módosításokkal követheted az összes lépést, miközben együttműködsz a püspököddel vagy egy gondosan kiválasztott szakképzett tanácsadóval.

Amennyiben részt tudsz venni egy felépülési gyűlésen, legalább két ok miatt hasznosnak fogod találni azt. Először is, ezeken a gyűléseken olyan konkrét evangéliumi tantételeket fogsz tanulni, amelyeket ha alkalmazol, segíteni fognak neked megváltoztatni a viselkedésedet. Boyd K. Packer elnök, a Tizenkettek Kvórumából, azt tanította: „Az evangélium tanainak tanulmányozása gyorsabban javít a viselkedésen, mint amennyire a viselkedés tanulmányozása javít a viselkedésen. A méltatlan viselkedésbe való belemélyedés méltatlan viselkedéshez vezethet. Ezért hangsúlyozzuk oly erőteljesen az evangélium tanainak tanulmányozását” (in Conference Report, Oct. 1986, 20; vagy *Ensign*, Nov. 1986, 17). Másodsor, ezek a gyűlések olyan helyek, ahol összegyűlhetünk azokkal, akik szeretnének felépülni, valamint azokkal, akik már bejárták ezt az ösvényt és élő bizonyítékai eme ösvény hatékonyságának. A felépülési gyűléseken megértésre, reményre és támogatásra fogsz lelni.

Tanulás és megértés

A szentírások és az egyházi vezetők kijelentéseinek tanulmányozása segíteni fog elkezdni a felépüléset. Ez a tanulmányozás gyarapítani fogja a megértéset és segíteni fog a tanulásban.

A következő szentírásokat, kijelentéseket és idézeteket felhasználhatod az imádsággal teli személyes tanulmányozásodhoz, az íráshoz és a csoportos beszélgetésekhez. Az írás gondolata talán megrémiszt, pedig az írás a felépülés egyik hatásos eszköze. Az írás időt teremt az elgondolkozásra; segíteni fog gondolataid összpontosításában; segíteni fog a függőséggeddel járó problémák, gondolatok és viselkedés észrevételében és megértésében. Azzal hogy írsz, feljegyzés készül a gondolataidról. A lépések követésével pedig meg tudod majd nézni, mennyit fejlődöttél. Most, hogy leírod a gondolataidat, érzéseidet és benyomásaidat, légy becsületes és őszinte!

Kísértésekkel körülvéve

„Körül vagyok véve, a kísértések és a bűnök következtében, melyek oly könnyen zaklatnak engem.

És amikor örvendezni szeretnék, szívem felsóhajt bűneim miatt; mindazonáltal tudom, kibem bízom. Istenem volt támaszom; ő vezetett át a megpróbáltatásaimon a vadonban; és ő őrzött meg a nagy mélység vizein.

Eltöltött szeretetével, olyannyira, hogy elemésztí testemet” (2 Nefi 4:18–21).

- *Körülvesznek-e kísértések vagy csapdában érzed-e magad? Mikor kerít hatalmába leggyakrabban ez az érzés?*

- *Milyen helyzetek vagy érzések gyengítettek el annyira, hogy engedté a függőséggednek?*

- *Amikor Nefin erőt vettek az érzései, kibe helyezte a bizalmát? Mit tehetnél azért, hogy több bizalmad legyen az Úrban?*

„Tudom, hogy az ember semmi”

„És lőn, hogy sok óra eltelt, mire Mózes újra visszanyerte természetes, emberhez illő erejét; és azt mondta magában: Most, ezen okból tudom, hogy az ember semmi, amely dolgot soha nem feltételeztem” (Mózes 1:10).

- *Hogyan jellemezte magát Mózes Istenhez képest?*

- *Hogyan lehet egy kisgyermek felbecsülhetetlen értékű, ugyanakkor a szüleihez hasonlítva semmi?*

- *Milyen szempontokból számítás semminek, amikor nincs segítséged Istentől?*

- *Milyen szempontokból számítász felbecsülhetetlen értékűnek?*

- *Írd le, hogy azon felismerésed, hogy egyedül nem vagy képes legyőzni a függőségedet, miként segített beismerned azt, hogy semmi vagy, és abban, hogy olyanná válj, mint egy kisgyermek?*

Éhség és szomjúság

„Boldogok, a kik éheznek és szomjúhozak az igazságot; mert ők megelégtetnek” (Máté 5:6).

„És lelkem éhezett; és letérdeltem Alkotóm előtt, és erős imával és könyörgéssel fohászkodtam hozzá a saját lelkemért; és egész nap fohászkodtam hozzá; igen, és amikor eljött az éjszaka, még mindig magasra emeltem a hangom, hogy az elérte a mennyeket” (Énós 1:4).

- *E két szentírásból azt tanuljuk, hogy a lelkünk tud éhezni. Szoktad-e belül üresnek érezni magad, annak ellenére, hogy fizikailag nem vagy éhes? Mi okozza ezt az ürességet?*

- *Hogyan segíthet őszintébbé válnod a Lélek dolgai utáni éhséged?*

Becsületesség

„Néhányan a becsületességgént ismert jellemvonást csak egy szokványos témának tartják. Én viszont hiszem, hogy a becsületesség az evangélium valódi lényege. Becsület híján az életünk... széthullik, rút és zűrzavaros lesz” (Gordon B. Hinckley, “We Believe in Being Honest,” *Ensign*, Oct. 1990, 2).

- *Írd le, hogy milyen módokon hazudtál és próbáltad meg leplezni a függőségedet magad és mások előtt! Hogyan okozott ez a viselkedés „rút és zűrzavaros” helyzeteket?*

Alázat

„És most, mivel alázatosságra kényszerültetek, áldottak vagytok; mert az ember néha, ha alázatosságra kényszerül, bűnbánatra törekszik; és most aki bűnbánatot tart, az biztosan irgalmat talál; és aki irgalmat talál és mindvégig kitart, az megszabadul” (Alma 32:13).

- *Írd le, hogy milyen körülmények készítettek téged az alázatra és a bűnbánatra! Milyen reményt ad neked Alma? Hogyan lelheted meg vagy kaphatod meg ezt a reményt?*

Akik kedvesek az Úr szemében

„Útálatosok az Úrnál a csalárd beszédek; a kik pedig cselekesznek hűségesen, kedvesek ő nála” (Példabeszédek 12:21).

- *Ahhoz hogy a fenti kérdésekre adott válaszaidat le tudd írni, nagyon őszintének, becsületesnek kell lenned önmagaddal szemben. Hogyan kapcsolódik a fenti szentírás az ilyenfajta becsületességhez? Hogyan válhatsz kedvessé az Úr szemében?*

JEGYZETEK

[illegible]



REMÉNY

Kulcstantétel: Győződj meg arról, hogy Isten ereje teljes mértékben helyreállíthatja lelki egészségedet!

Amikor felismertük a függőségünkkel szembeni saját tehetetlenségünket, a legtöbben minden reményünket elvesztettük. Közülünk azok, akik úgy nőttek fel, hogy fogalmuk sem volt Istenről, biztosak voltak abban, hogy a segítség minden elérhető forrását kimerítették, a többiek pedig, akik hittek Istenben, meg voltak győződve arról, hogy Ő túl nagyot csalódott bennük ahhoz, hogy segítsen nekik. Akár így, akár úgy, a második lépés olyan választ adott nekünk, amelyre soha nem gondoltunk, vagy elvetettük. A válasz pedig így hangzott: Fordulj Istenhez, és találj reményt Jézus Krisztus engesztelésében!

Végül alázatos lélekkel segítségért fordultunk. Belekapaszkodtunk az egyetlen olyan dologba, amelyből úgy éreztük, hogy még sugárzik valamennyi remény, ezért látogatni kezdtük a felépülési gyűléseket. Az első néhány alkalommal kételyekkel és félelmekkel teli érzésekkel vettünk részt a gyűléseken. Nagyon rémültek voltunk, és talán szkeptikusak is, de legalább elmentünk a gyűlésre, melyen férfiak és nők osztották meg őszintén, hogy milyen volt az életük, mi az, ami megváltoztatta őket, és milyen érzés úgy élni, hogy egyre jobban felépülnek a függőségükből. Arra kellett rájönnünk, hogy a gyűlésen résztvevő emberek közül sokan ugyanolyan reményvesztettnek érezték egykor magukat, mint mi. Most azonban már tudtak nevetni, beszélgetni, mosolyogni; gyűlésekre jártak, imádkoztak, szentírásokat olvastak, és közben vezették a felépülési naplójukat.

Az általuk megosztott tantételek és gyakorlatok fokozatosan bennünk is munkálkodni kezdtek. A gyűlésekre visszajárva olyasvalamit kezdtünk érezni, amit már évek óta nem: reményt. Úgy gondoltuk, ha van remény azok számára, akik már a szakadék szélén jártak, akkor talán számunkra is van még remény. Hálával telt meg a szívünk, amikor azt hallottuk, hogy ha az Úrhoz fordulunk, akkor nem lesz „olyan szokás, olyan függőség, olyan lázadás, olyan vétek és olyan bántalom, amelyre ne lenne érvényes a teljes megbocsátás ígérete” (Boyd K.

Packer, in Conference Report, Oct. 1995, 22; vagy *Ensign*, Nov. 1995, 19).

A hit és a bizonyosság e légkörében reményre leltünk, amely ráébresztett bennünket Isten irgalmára és hatalmára. Hinni kezdtünk abban, hogy Ő ki tud szabadítani bennünket a függőség fogságából. Követtük a felépülőben lévő barátaink példáját. Eljártunk a gyűlésekre, imádkoztunk, újra tevékenyek lettünk az egyházban, elgondolkodtunk a szentírásokon és alkalmaztuk azokat, és csodák kezdtek történni velünk is. Úgy éreztük, hogy Jézus Krisztus kegyelmének áldása van rajtunk, amely segített nekünk napról napra távol tartani magunkat a káros szokásoktól. Miután megtettük a 2. lépést, hajlandóvá váltunk a magunkba helyezett bizalmat és a függőségeinket felcserélni a Jézus Krisztus szeretetébe és hatalmába vetett hittel. Ezt a lépést megtettük az elménkben és a szívünkben, és tapasztalatból megtanultuk azt az igazságot, hogy a függőségből való felépülésnek lelki alapokon kell nyugodnia.

Amennyiben megteszed a kézikönyvben ajánlott lépéseket, te is megtapasztalod majd ugyanezt az igazságot. Ez megér minden erőfeszítést. Ez a program lelki, de egyben a tettek programja is. Ha követed ezeket a tantételeket, és hagyod, hogy azok működjenek az életedben, akkor meglátod, az Úrral újonnan felfedezett kapcsolatod visszaállítja a lelki egészségedet. A Lelke segítségével őszintébben és tisztábban kezded majd látni a választásaidat; az evangéliumi tantételekkel összhangban fogod meghozni a döntéseidet.

Néhányunk számára ez a csoda szinte azonnali volt; mások számára a felépülés fokozatosabban történt. Bárhogyan is történjen veled, a legvégén velünk együtt te is elmondhatod, hogy a „Krisztusba vetett állhatatossággal” megmenekülhetsz a függőségtől és „tökéletesen ragyogó reménység[et]” élvezhetsz (2 Nefi 31:20).

David A. Bednar elder, a Tizenkét Apostol Kvórumából, segítségképpen a következőket tanította az Úr hatalmáról:

„Nem szabad alábecsülnünk vagy figyelmen kívül hagynunk az Úr gondoskodó kegyelmének hatalmát. Az Úr gondoskodó jóságának egyszerűsége, finomsága és állandósága jelentősen megerősít és megvéd minket a nehéz időkben, amelyekben élünk és élni fogunk. Amikor a szavak nem nyújtanak kellő vigaszt, vagy nem képesek kifejezni az örömünket; amikor

hiába próbáljuk megmagyarázni a megmagyarázhatatlant; amikor a logika és az ész nem adhat kielégítő választ az élet igazságtalanságaira és egyenlőtlenségeire; amikor a halandó tapasztalat és értékelés nem hozza meg a várt eredményt, és amikor talán teljesen magányosnak érezzük magunkat, akkor valóban megáld bennünket az Úr gondoskodó kegyelme, és a szabadsághoz is elegendő erőt ad. (Lásd 1 Nefi 1:20.)

Egyesek, akik hibásan hallják vagy olvassák ezt az üzenetet, leértékelhetik vagy kifelejtetik életükből az Úr gondoskodó kegyelmét. [...] Tévesen azt hihetjük, hogy az ilyen áldások és ajándékok másokra várnak, akik igazlelkűbbnek látszanak, vagy akik feltűnő egyházi elhívásokban szolgálnak. Tanúsíthatom, hogy az Úr gondoskodó kegyelme mindannyiunk számára elérhető, és hogy Izráel Megváltója készségesen megadja nekünk ezt az ajándékot” (*Liabóna*, 2005. máj. 100–101.).

Te is látni fogod az Úr gondoskodó kegyelmét az életedben, amikor megtanulod, hogyan kell észrevenni azokat, és amikor elhiszed, hogy Isten hatalma valóban segíthet a felépülésedben.

Gyakorlati lépések

Imádkozz; olvasd a szentírásokat, és gondolkodj el azokon!

Amikor elhagyod a kevélységet, és fontolóra kezded venni, hogy újra életed részévé teszed Istent, egyre imádságosabb lelkülettel kezdesz gondolkodni. Végül elérkezel arra a pontra, amikor készen állsz, hogy letérdelj és hangosan imádkozz. Megtapasztalod, hogy mennyire jó érzés kifejezni az érzéseidet és a szükségleteidet Istennek. Érezni fogod, hogy egy olyan személlyel kezdted újra beszélgetni, aki mindig válaszolni fog neked. Nem mindig *igennel*, de mindig szeretettel. Végre valahára meg fogod tapasztalni a saját magad okozta elszigeteltségből való kitörés gyógyító hatásait.

Az Istennel való beszélgetés utáni vágy elvezet téged az újkori és az ősi próféták szavainak tanulmányozásához. Miközben meghallgatod azokat, akik válaszokat találtak a szentírásokban, egyre reményteljesebbnek fogod látni, hogy te is találhatsz válaszokat. Miközben leírod a gondolataidat, további benyomásokat fogsz kapni a Lélektől. Imádságos szívvel tanulmányozz, és az Úr válaszolni fog a kérdéseidre és a szükségleteidre.

A tanulmányozásodat elkezdheted az egyes fejezetek végén található versekkel. Az összes vers kapcsolatos a felépüléssel, és a kérdéseket abban a reményben tettük fel, hogy az majd segíteni fog az életedre vonatkoztatni

az adott verset. Fordíts néhány percet mindennap arra, hogy megtudd, mit szeretne közölni veled az Úr.

Higgy Istenben, az Örökkévaló Atyában, és az Ő Fiában, Jézus Krisztusban, valamint a Szentlélekben!

A legtöbben úgy nővünk fel, hogy van valamilyen fogalmunk Istenről, egyháztagsként pedig rendelkezünk valamennyi tudással Mennyei Atyánkról, Jézus Krisztusról és a Szentlélekről. Talán egy kicsit hittünk is bennük, de személyes küzdelmeinket sokszor nem kapcsoltuk ahhoz, hogy az életünkben szükségünk van Isten hatalmára.

A 2. lépés egyszerűen csak megköveteli tőlünk, hogy váljunk hajlandóvá a Mennyei Atyánk és Jézus Krisztus szeretetébe és irgalmába, valamint a Szentlélek elérhetőségébe és áldásába vetett hitünket gyakorolni. Bizonyosságunk van arról, hogy amennyiben megfigyeled a szeretetük és hatalmuk bizonyítékát a saját életedben és mások életében, akkor te is megismerheted az Istenség tökéletesen egybeforrt szeretetét.

Tanulás és megértés

A következő szentírások segíthetnek a 2. lépés megtételében. Azt ajánljuk, hogy használd ezeket a szentírásokat és kérdéseket a beszélgetéshez, a tanulmányozáshoz és az íráshoz. Ne felejtse el, hogy amikor írsz, légy őszinte és konkrét!

Istenbe vetett hit

„Higgyetek Istenben; higgyétek el, hogy ő van, és hogy ő teremtett minden dolgot, a mennyben is és a földön is; higgyétek el, hogy minden bölcsesség és minden hatalom birtokában van, a mennyben és a földön is; higgyétek el, hogy az ember nem fogja fel mindazon dolgokat, melyeket az Úr felfogni képes” (Móziás 4:9).

- ***A mennyben és a földön rengeteg tanú tett bizonyosságot Isten létezéséről. Te milyen megnyilvánulásait tapasztaltad meg Istennek és az Ő szeretetének?***

Hit Jézus Krisztusban

„Prédikálj nekik bűnbánatot és az Úr Jézus Krisztusba vetett hitet; tanítsd meg nekik, hogy alázkodjanak meg, és hogy legyenek szelidek és alázatos szívűek; tanítsd meg nekik, hogy az Úr Jézus Krisztusba vetett hitükkel álljanak ellen az ördög minden kísértésének” (Alma 37:33).

- Nagyon sokan pusztán a saját akaraterőnkre támaszkodva, illetve egy barátba vagy terapeutába vetett hittel próbáltunk meg megszabadulni a függőségeinktől. Előbb vagy utóbb rájöttünk, hogy a magunkba vagy másokba vetett hit nem teszi lehetővé a függőségeink teljes legyőzését. A mai napon írd le az érzéseidet arról, hogy miként segít a felépülésedben az alázat és a hajlandóság, hogy elsősorban Krisztushoz és az Ő evangéliumához fordulj segítségért!

A Szabadító könyörülete

„A gyermek atyja pedig azonnal kiáltván, könnyhul-
latással monda: Hiszek Uram! Légy segítségül az én
hitetlenségemnek” (Márk 9:24).

- Ez az ember segítséget várt a Szabadítótól, és meg is kapta. Jézus nem feddte meg, amiért kételkedett. Írj néhány sort a Szabadító könyörületéről és türelméről!

- Milyen érzéseid vannak azzal kapcsolatban, hogy megoszd az érzéseidet az Úrral?

A kegyelem ajándéka

„Járuljunk... bizodalommal a kegyelem királyi székéhez, hogy irgalmasságot nyerjünk és kegyelmet találjunk, alkalmas időben való segítségül” (lásd Zsidók 4:16).

- A Kalauz a szentírásokhoz szerint a kegyelem egy „isteni segítség vagy erő”, amely „Isten irgalma és szeretete által adatik” („Kegyelem,” 116.). Az isteni erő eme ajándéka képessé tesz téged arra, hogy többet tudjál megtenni, mint ha csak a saját

erődre hagyatkoznál. A Szabadító fogja megtenni érted azt, amit magadért nem vagy képes elvégezni. A kegyelme által tudsz majd bűnbánatot tartani és megváltozni. Milyen módokon érezted már a kegyelem ajándékát az életedben?

- *Hogyan tud az isteni erő ajándéka képessé tenni téged arra, hogy folyamatossá tedd a felépülésedet?*

Gyógyulás

„Hiszel-e Krisztus szabadító hatalmában? [...] Ha hiszel Krisztus megváltásában, akkor meggyógyulhatsz” (Alma 15:6, 8).

- *Amikor a gyógyulásra gondolunk, általában a testünkre gondolunk. Mely másik részednek van még szüksége Jézus Krisztus gyógyító hatalmára?*

- *Írd le, milyen módon van szükség Krisztus megváltó (felszabadító, átalakító) hatalmára!*

Ébredés

„De íme, ha felébrednétek és felserkentenétek a képességeiteket, olyannyira, hogy kísérletet tennétek a szavaimmal, és egy cseppnyi hitet gyakorolnátok, igen, még ha nem is vagytok képesek annál többre, mint hogy vágyjatok arra, hogy higgyetek, engedjétek, hogy ez a vágy mindaddig dolgozzon bennetek, míg oly módon nem hisztek, hogy helyet tudtok adni szavaim egy részének” (Alma 32:27).

- *Tudatában lenni dolgoknak – vagyis felébreszteni és felserkenten a képességeinket – fontos rész a hit elsajátításának folyamatában. Életed mely területein vagy ma jobban tudatában Jézus Krisztusnak és az életedre gyakorolt hatásának, mint múlt héten, a múlt hónapban vagy tavaly?*

[illegible]

A fogságból való kiszabadulás

„Fogságban voltak, és ismét az Úr szabadította ki
őket szavának hatalma által a rabságból” (Alma 5:5).

- Isten szavának hatalmas szerepe lesz a fogságból való kiszabadulásodban. Isten szavát megtalálhatod a szentíráásokban, a konferencián elhangzó beszédekben vagy olvashatod azokat az egyházi folyóiratokban. Isten szavát megkaphatod közvetlenül a Szentlélek által is. Írj le néhány olyan dolgot, amelyet hajlandó vagy ma megtenni azért, hogy befogadd az Ő szavát, melyet neked szán!

[illegible]

JEGYZETEK

[illegible]



ISTENBE VETETT BIZALOM

Kulcstantétel: Határozd el, hogy akaratodat és életedet Isten, az Örökkévaló Atya és az Ő Fia, Jézus Krisztus gondviselésére bízod!

A 3. lépés az elhatározás lépése. Az első két lépésben ráébredtünk arra, hogy mi az, amit magunkért nem tudunk megtenni, és mi az, amire szükségünk van, hogy Isten megtegye értünk. Ezek után a 3. lépésben bemutatták nekünk az egyetlen olyan dolgot, amelyet mi tehetünk meg Istennek. Elhatározhattuk, hogy feltárjuk Előtte magunkat, és átadjuk Neki az egész életünket – a múltunkat, a jelenünket és a jövőnket – és az életünkre vonatkozó akaratunkat. A 3. lépés az önrendelkezés lépése volt. Ez volt a valaha meghozott legfontosabb döntésünk.

Neal A. Maxwell elder, a Tizenkét Apostol Kvórumából, a következő kijelentést tette ezzel a fontos döntéssel kapcsolatban: „Az akaratunk alárendelése valójában az egyetlen egyedülállóan személyes dolog, amelyet Isten oltárára kell helyezni. Ez egy nagyon nehéz, ugyanakkor igaz tan. A többi rengeteg dolog, amit Istennek adunk, legyen az akármennyire szép is tőlünk, igazából mind olyasmi, melyeket Ő adott, Ő kölcsönzött nekünk. Amikor azonban elkezdjük átadni magunkat, vagyis hagyjuk, hogy a saját akaratunk beolvadjon Isten akaratába, akkor valóban adunk Neki valamit” („Insights from My Life,” *Ensign*, Aug. 2000, 9).

Boyd K. Packer elnök, a Tizenkét Apostol Kvórumából, így írta le azt a döntését, hogy átengedi az akaratát Istennek, és azt a szabadságot, amelyet ez az elhatározás hozott neki: „Életem talán legnagyobb felfedezését, kétségtelenül a legnagyobb kötelezettségét akkor szereztem, amikor végre elég bizalmat helyeztem Istenbe ahhoz, hogy átengedjem, vagy odaadjam Neki az önrendelkezésem. Ezt mindenféle kényszer, nyomás vagy erőszak nélkül tettem, teljesen egyedül, magamtól, bármiféle színlelés és elvárás nélkül – kivéve az ebből fakadó kíváncsiságot. Ezt átvitt értelemben úgy is mondhatnám, hogyha vesszük az önrendelkezésünket, azt a becses ajándékot, amelyről a szentírások világosan azt mondják, hogy nélkülözhetetlen magához az élethez, és azt mondjuk, hogy azt fogom tenni, amire utasítasz, akkor utólag rájövünk, hogy ezáltal sokkal nagyobb önrendelkezésre

teszünk szert” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4).

Amikor megtettük a 3. lépést, szembesültünk azzal az igazsággal, hogy a felépülés sokkal inkább az Úr erőfeszítéseinek volt köszönhető, mint a sajátunkénak. Ő tette a csodát, amikor meghívtuk Őt az életünkbe. A 3. lépés egy elhatározás volt: hagytuk, hogy Isten talpra állítson és megváltson bennünket. Ezen döntésünkkel megengedtük Neki, hogy vezesse az életünket, miközben természetesen nem feledkeztünk meg arról, hogy Ő mindig tiszteletben tartja az önrendelkezésünket. Ennélfogva elhatároztuk, hogy életünket az Ő kezébe helyezzük, azáltal, hogy tovább folytatjuk a felépülés e lelkileg összpontosító programját.

Amikor először vettünk részt a felépülési gyűléseken, esetleg úgy érezhettük, hogy mások nyomása vagy éppen kényszerítése miatt voltunk ott, a 3. lépés megtételéhez azonban a saját elhatározásunkra volt szükség. Rájöttünk, hogy életünk ilyen mértékű megváltoztatása kizárólag a saját döntésünk alapján történhet. Ez már nem arról szólt, hogy mit tettek a szüleink, mit csinálnak most, illetve mit akartak. Ehhez már nem volt köze annak sem, hogy mit gondoltak, éreztek, tettek vagy nem tettek a házastársaink, a családtagjaink vagy a barátaink. Felismertük, hogy hajlandónak kell lennünk – önmagunktól, mások véleményétől vagy döntéseitől függetlenül – tisztának és józannak maradnunk. A hajlandóságunk volt az a szilárd alap, amelyen a felépülésünk nyugodott. A Mormon könyve olvasása közben felfedeztük, hogy az Alma 5:13 hatásosan aláátmasztja a 3. lépést: „...megalázkodtak, és az igaz, élő Istenbe vetették bizodalmaikat.”

Amikor megtettük ezt a lépést, rettenetesen féltünk az ismeretlentől. Mi történik akkor, ha megalázzuk magunkat, életünket és akaratunkat teljes egészében Isten gondjaira bízva? Sokunknak nagyon nehéz gyermekkor volt, ezért nagyon féltünk attól, hogy újra olyan sebezhetővé váljunk, mint egy kisgyermek. A múltban szerzett tapasztalatok miatt meg voltunk győződve arról, hogy szinte lehetetlen egy ennyire konkrét kötelezettséget vállalnunk egy ilyen örült világban, mely körülvész bennünket. Túl sok megszegett kötelezettséget láttunk már eddig. Túl sokat szegtünk már meg saját magunk is. Néhányunktól csak annyi telt, hogy igyekeztünk megfogadni, amit a felépülő félben

lévő barátaink tanácsoltak nekünk: „Ne élj vele! Járj gyűlésekre! Kérj segítséget!” Azok, akik már előttünk megtették a felépülés lépéseit, arra buzdítottak, hogy próbáljuk ki ezt az új életmódot. Türelmesen megvárták, amíg hajlandóvá váltunk az ajtót résnyire kinyitni Isten előtt.

Az Úr ugyanezt a meghívást adja nekünk: „Az ajtó előtt állok és zörgetek; ha valaki meghallja az én szómat és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz és vele vacsorázok, és ő én velem” (Jelenések 3:20).

Erőfeszítéseink eleinte bátortalanok és nehézkesek voltak. Bizalmunkat újra és újra az Úrba helyeztük, majd elfordultunk Tőle. Aggódtunk, hogy megharagszik ránk a következetlenségünk miatt, és megvonja tőlünk a támogatását és a szeretetét. De Ő nem így tett.

Egyre inkább engedtük, hogy az Úr megmutassa gyógyító erejét, és az Ő útjának követéséből származó biztonságot. Végül mindannyian rájöttünk, hogy nekünk nemcsak a függőségünket kell feladnunk, hanem a teljes akaratunkat és életünket is át kell adnunk Istennek. Amikor így tettünk, Ő türelmes és elfogadó volt azon botladozó erőfeszítéseinkkel szemben, hogy megpróbáljunk minden dolgot alárendelni Neki.

A kísértéseknek való ellenállásunk képessége most már azon alapszik, hogy folyamatosan alávetjük magunkat az Úr akaratának. Kifejezésre juttatjuk, hogy szükségünk van arra az erőre, hatalomra, amely a Szabadító engesztelésén keresztül érhető el a számunkra, és érezni kezdjük, ahogy ez az erő munkálkodik bennünk, megerősítve minket a soron következő kísértéssel szemben. Megtanultuk az Úr által szabott feltételek szerint élni az életet.

Maxwell elder megfigyelése szerint ez a fajta alárendelés kőkemény tan. Ehhez újra, minden egyes nap, néha minden óra, sőt mi több, percről percre akarata oltalmába kell ajánlanunk magunkat. Ha ezt hajlandóak vagyunk megtenni, kegyelmet találunk, vagyis olyan erőre teszünk szert, mely képessé tesz bennünket, hogy megtegyük, amit egyébként önerőnkől nem tudnánk.

Ha folyamatosan alávetjük magunkat Isten akaratának, akkor kevesebbet kell küzdenünk, életünk pedig mélyebb értelmet nyer. Az olyan jelentéktelen dolgok, mint például a forgalmi dugók, többé nem fognak bosszantani bennünket. Többé nem fogunk rettegni a hitelezőinktől. Elfogadjuk, hogy felelősséggel tartozunk a tetteinkért. Úgy fogadunk el másokat és úgy bánunk velük, ahogyan mi szeretnénk, hogy bánjanak velünk:

ahogyan a Szabadító bánik mindannyiunkkal. A szemünk, az elménk, a szívünk végre nyitva áll majd azon igazság előtt, hogy a halandóság teli van kihívásokkal, és mindig magában rejtje azt a lehetőséget, hogy éppúgy hozzon bánatot és csalódást, ahogy boldogságot.

Minden egyes napon újra alávetjük magunkat az Úrnak és az Ő akaratának. A legtöbben erre gondolunk, amikor azt mondjuk, „naponként”. Elhatároztuk, hogy feladjuk a konokságot és önzőséget, amelyek a függőségünk alapját képezték, és újabb 24 órán keresztül élvezni fogjuk azt a nyugalmat és erőt, amely az Istenbe, az Ő jóságába, hatalmába és szeretetébe vetett bizalomból származik.

Gyakorlati lépések

Járj el az úrvacsorai gyűlésre; nézd át és újítsd meg a keresztelési szövetségeidet!

A 3. lépés megtétele és az Istenbe vetett bizalom olyan, mintha új szemüveget vennénk fel, és mindent új szemmel látnánk. Azzal az elhatározásoddal, hogy az akaratodat átadod Istennek, érezni kezded majd azt a nyugalmat és örömet, amely Mennyei Atyánk akaratának kereséséből és megtételéből származik.

A keresztelés és az úrvacsora jelképezi a Jézus Krisztus iránti szeretetedet, és azt, hogy aláveted magad Neki. Szövetségben fogadod, hogy magadra veszed az Ő nevét, hogy mindig emlékezni fogsz Rá, hogy követed Őt és mindig betartod a parancsolatait „hogy Lelke mindig [veled] legyen” (Moróni 4:3; lásd még Moróni 5:2; T&Sz 20:77, 79).

Beszélg a püspököddel vagy a gyülekezeti elnököddel a függőségedről és arról az elhatározásodról, hogy követni fogod Isten akaratát. Minden tőled telhetőt tegyél meg azért, hogy minden héten el tudj menni az úrvacsorai gyűlésre. Az istentiszteleten figyelmesen hallgasd az úrvacsorai imákat, és gondold azokra az ajándékokra, amelyeket Mennyei Atyánk ajánl neked. Ezt követően – ha a püspököd vagy a gyülekezeti elnököd engedélyt ad erre –, az úrvacsora vételével újítsd meg azon elkötelezettségedet, hogy elfogadod és követed az életedre vonatkozó akaratát.

Ahogy haladsz előre a felépülésedben, észre fogod venni, hogy egyre szívesebben vagy olyanok társaságában, akik tisztelik a Szabadító áldozatát. Elkezdted meg tapasztalni a valóságát annak, hogy „az Istennél semmi sem lehetetlen” (Lukács 1:37).

Határozd el, hogy bízni fogsz Istenben, és engedelmeskedni fogsz Neki; változtasd meg, amit meg tudsz változtatni; fogadd el, amit nem tudsz megváltoztatni!

A következő szavak – melyeket Reinhold Niebuhr „A nyugalom imája” című költeményéből vettünk át – segítségre lehetnek, amikor elhatározod, hogy bízni fogsz Istenben és engedelmeskedni fogsz Neki: „Istenem, adj nekem nyugalmat, hogy elfogadjam, amit nem tudok megváltoztatni, bátorságot, hogy megváltoztassam, amit tudok, és bölcsességet, hogy e kettőt meg tudjam különböztetni.”

Ha bízol Isten azon képességében, hogy segíteni tud neked, nyugodtan fogadhatod el az állapotod jelenlegi valóságát. Nyugodtan fogadhatod el, hogy noha mások választásait és cselekedeteit te nem tudod irányítani, te magad határozhatod arról, hogy miként cselekszel azokban a helyzetekben, amelyekkel szembesülnöd kell.

Bátran határozhatod úgy, hogy bízni fogsz Mennyei Atyánkban, és hogy az Ő akarata szerint fogsz cselekedni. Akaratodat és életedet az Ő gondoskodására bízhatod. Elhatározhatod, hogy mindent megteszel, amit kér, és hogy betartod a parancsolatait.

Lesz néhány dolog az életedben, amit esetleg nem tudsz megváltoztatni, de az arra vonatkozó hajlandóságodat megváltoztathatod, hogy bízz Istenben és engedelmeskedj Neki. Miközben megtanulsz bízni Benne, látni fogod, hogy a terve, melyet Alma „a boldogság nagyszerű terv[ének]” (Alma 42:8) nevezett, neked szól, hogy azt kövesd. Meg fogod tanulni, hogy még a megpróbáltatások és nehézségek idején is azoknak, akik Istent szeretik és betartják a parancsolatait „minden javokra van” (Rómabeliek 8:28; lásd még T&S 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

Tanulás és megértés

A következő szentírások segíthetnek a 3. lépés megértésében. Használd a szentírásokat és a kérdéseket az elmélkedéshez, a tanulmányozáshoz és az íráshoz! Ne felejtse el, hogy amikor írsz, légy őszinte és konkrét!

Isten akaratával összhangban

„[B]éküljete meg Isten akaratával, és ne az ördög és a test akaratával; és emlékezzetek rá, miután Istennel megbékéltetek, hogy csak Isten kegyelmében és azáltal van, hogy megszabadítanak benneteket” (2 Nefi 10:24).

- Gondolkozz el azon, mit jelent az, hogy életedet összhangban éled Isten akaratával! Fontold meg, hogy miként léphet az életedbe az Ő képessé tevő ereje, ha Hozzá fordulsz! Milyen érzés engedned, hogy Isten irányítsa az életedet?

- Mi vethet gátat annak, hogy megengedd, hogy Ő irányítsa az életedet?

Alárendelni magunkat Isten akaratának

„[A] terhek, melyeket Almára és testvéreire helyeztek, könnyűvé tétettek; igen, az Úr megerősítette őket, hogy könnyen el tudják viselni a terheiket, és ők vidáman és türelmesen vetették alá magukat az Úr minden akaratának” (Móziás 24:15).

- Az Úr megszabadíthatta volna Almát és népét a terheitől, de inkább megerősítette őket, hogy „könnyen el tudják viselni a terheiket”. Vedd észre, hogy azok az emberek nem panaszkodtak, hanem szívesen és türelmesen alávetették magukat az Úr

akarátának. Írj arról, hogy mekkora alázatra van szükségünk ahhoz, amikor – bár azonnali enyhülést szeretnénk –, mégis hajlandóak vagyunk elviselni, hogy a terheinken csak fokozatosan könnyítsenek.

- Mit jelent az, hogy alávetjük magunkat Istennek? Te hogyan veted magad alá Istennek?

- Milyen érzés készségesen és türelmesen alávetni magad a változás Úr által megszabott időrendjének?

- Miből meríthetsz elég bátorságot ahhoz, hogy ne add fel, amíg meg nem szabadulsz a terheidtől?

Böjtölés és ima

„[E]zek gyakran böjtöltek és imádkoztak, és alázatoságukban egyre erősebbekké és erősebbekké váltak, és egyre szilárdabbakká és szilárdabbakká Krisztus hitében, mígnem örömmel és vigasztalással telt meg a lelkük, igen, és megtisztult és megszentelődött a szívük, mely megszentelődés abból ered, hogy átengedték a szívüket Istennek” (Hélamán 3:35).

- Ez a vers olyan emberekről szól, akik átengedték szívüket Istennek. Hogyan tudja a böjtölés meg erősíteni azon képességedet, hogy átengedd a szíved Istennek, és tartózkodni tudj a függőségtől?

- Gondolkozz el azon, hogy mennyire fontos imádkozni a kísértés idején, és írd le, hogyan tudja az ima növelni az alázatodat és erősíteni a Krisztusba vetett hitedet!

[illegible]

- Mennyire erős azon szándékod, hogy inkább átengedd a szíved Istennek, ahelyett, hogy a függőségednek engednél a kísértés pillanatában?

[illegible]

Alázkodj meg Isten előtt!

„[K]iszabadította őket, mert megalázkodtak előtte; és mert buzgón fohászkodtak hozzá, kiszabadította őket a rabságból; és minden esetben ekképpen dolgozik hatalmával az Úr az emberek gyermekei között, az irgalom karját nyújtva ki azok felé, akik belé helyezik a bizalmukat” (Móziás 29:20).

- Mi akadályoz meg abban, hogy „buzgón fohászkodj” Istenhez, hogy az Ő akarata szerint szabaddítsd meg téged?

[illegible]

- *Mi gátolt a múltban, hogy ilyenfajta szabadulásra törekedj?*

[illegible]

- *Milyen módokon tanulhatsz meg bízni Istenben?*

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or note-taking. There is no text or other markings on the paper.

- A megalázkodás egy olyan döntés, melyet neked kell meghozni. Sátán megpróbálja elhitetni veled, hogy bár Isten másoknak segített, neked nem fog, mert tehetetlen és reménytelen vagy. Fel kell ismerned, hogy ez hazugság! Igazából te Isten gyermeke vagy. Hogyan segíthet ez a tudás abban, hogy alázatra késztesd magad?

- Milyen más tulajdonságokat sorolt fel Alma ezen a listán?

[illegible]

Elhatározás a felépülés megkezdéséhez

„[Sz]eretném, ha alázatosak lennétek, engedékenyek és gyengédek; könnyen kérlelhetőek; tele türelemmel és hosszútűréssel; minden dologban mértékletesek; mindig szorgalmasak Isten parancsolatainak a betartásában; kérvén amilyen dolgokra csak szükségetek van, lelkire és fizikaira; mindig hálát adván vissza Istennek mindazon dolgokért, amiket kaptok” (Alma 7:23).

- A 3. lépés egy választás. A felépülés Isten erejével történik, de csak azt követően, hogy úgy döntöttél, kérni fogod a segítségét. A döntésed megnyitja azokat a csatornákat, melyeken az életedbe áramlik az Ő ereje. Gondolkozz el azon, hogy az alázat, a türelem, a gyengédség és így tovább, milyen értelemben számít egy döntésnek! A szentírásban felsorolt utolsó jellemvonás a hála. Hogyan segít a hála abban, hogy alázatos légy?

- Mely tulajdonságokkal nem rendelkezel még ezek közül?

[illegible]

- *Melyeken tudsz már ma munkálkodni? Kezdeképpen mi az, amit már most meg tudsz tenni?*

Olyanná válni, mint egy kisgyermek

„[A] természetes ember ellensége Istennek; az volt Ádám bukása óta, és az is lesz örökkön-örökké, hacsak nem enged a Szent Lélek hívásainak, és nem vetkőzi le a természetes embert és válik szentté az Úr, Krisztus engesztelése által, és lesz olyan, mint egy gyermek, engedékeny, szelíd, alázatos, türelmes, telve szeretettel, aki mindazon dolgoknak hajlandó alávetni magát, melyet az Úr jónak lát kiszabni rá, éppen úgy, ahogy egy gyermek veti alá magát az atyjának” (Móziás 3:19).

- Sokan szeretet nélküli bánásmódban részesültünk szülőktől vagy gondviselőktől, ezért „olyanná válni, mint egy gyermek” kihívást jelenthet, sőt egyenesen ijesztőnek tűnhet számunkra. Ha vannak megoldatlan problémáid az egyik szülőddel, mit tehetsz azért, hogy elkülönítsd a szülő iránt érzett érzéseidet az Isten iránt érzett érzéseidtől?

- Annak ellenére is bízatsz Mennyei Atyánkban és a Szabadítóban, mint tökéletes apákban, hogy esetleg megoldásra váró problémáid vannak a földi szüleiddel. Miért bízatsz Mennyei Atyánkban és a Szabadítóban, miközben életedet alárendeled Nekik?

Beszélgetés Istennel

„[Jézus] térdre esvén, imádkozék, Mondván: Atyám, ha akarod, távoztasd el tőlem e pohárt; mindazáltal ne az én akaratom, hanem a tiéd legyen!” (Lukács 22:41–42).

- Ebben az imában a Szabadító kimutatta azon szándékát, hogy alávesse magát az Atyának. Elmondta, hogy mire vágyik, de ezt követően alázatosan megtette az Atyja akaratát. Gondolkozz el azon, hogy milyen áldásokkal jár az, ha képes vagy elmondani érzéseidet Istennek! Az a tudat, hogy Ő érti a vonakodásodat, a fájdalmadat és minden más érzésedet, hogyan segít abban, hogy kimondd: „ne az én akaratom, hanem a tiéd legyen”?

JEGYZETEK

[illegible]



AZ IGAZSÁG

Kulcstantétel: Készíts alapos és bátor írásba foglalt erkölcsi leltárt magadról!

A mikor megtetted a 3. lépést, elhatároztad, hogy bízni fogsz az Úrban. Az akaratodat és az életedet az Ő gondoskodására bízta. A 4. lépésben megmutatod a hajlandóságodat, hogy bízni fogsz Istenben. Alapos és bátor írásba foglalt erkölcsi leltárt készítesz az életedről, felméred vagy összegzed az életed gondolatait, eseményeit, érzéseit és tetteit, hogy a leltárod a lehető legpontosabb lehessen.

Az életedről nem lesz könnyű bátor és alapos leltárt készíteni. Amikor azt mondjuk, hogy *bátor*, azzal nem azt akarjuk sugallni, hogy nem fogsz félni. Az életed vizsgálata közben valószínűleg sokféle érzés tör majd fel benned. Ilyenek lehetnek többek között a zavartottság, a szégyen vagy éppen a félelem érzése. A *bátor* pedig azt jelenti, hogy nem fogod hagyni, hogy a félelmeid megakadályozzanak abban, hogy alapos leltárt tudj készíteni. A 4. lépésben ez azt jelenti, hogy miközben az életed eseményeire összpontosítasz, szigorú becsületességgel számba veszel mindent, főleg a saját és nem pedig mások gyengeségeit.

A múltban valószínűleg valamivel igazoltad a helytelen viselkedést, és más embereket, helyeket vagy dolgokat hibáztattál a saját magad által okozott problémák miatt. Mostantól azonban felelősséget fogsz vállalni a múlt és a jelen tetteiért, még akkor is, ha fájdalmas, kínos vagy nehéz eseményeket, érzéseket és cselekedeteket kell beismerned.

Ha úgy érzed, hogy a magadról készítendő alapos és bátor leltár elkészítéséhez nincs elég erőd, akkor tudnod kell, hogy nem vagy egyedül. Mi szívből támogatunk téged! Emlékszünk még, mennyit küszködtünk, mire rá tudtuk venni magunkat, hogy teljesítsük ezt a lépést. Közülünk sokan kíváncsiak voltak, hogy meg tudnánk-e szabadulni a függőségeinktől úgy is, ha a 4. lépést teljes egészében kihagynánk. Végül azonban hinünk kellett azoknak, akik előttünk jártak: „Az alapos és bátor erkölcsi leltár nélkül..., a mindennapos életben valóban működő hit továbbra is elérhetetlen marad” (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43).

A függőség megbénította azt a képességünket, hogy őszintén tudjuk mérlegelni az életünket. A függőség korlátozta azon képességünket, hogy megértsük azt a kárt és rombolást – vagyis a felelősségeket –, melyet a kapcsolatainkban okozott. Mielőtt határozottan a Szabadítóra tudtunk volna támaszkodni, szükségünk volt egy alapra, amelyen keresztül Ő segíteni tudott nekünk őszintén rendezni a múltunkat. A 4. lépés teremtette meg ezt az alapot; ez volt az a „szigorú és lelkiismeretes erőfeszítés, amelynek segítségével felfedeztük, hogy mik is voltak ezek a felelősségek a múltban és a jelenben” (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42).

A leltár olyan lépés is volt, amely segített nekünk az életünket összhangba hozni Isten akaratával. A leltár segítségével be tudtuk azonosítani azokat a negatív gondolatokat, érzéseket és tetteket, amelyek uralták az életünket. Azzal, hogy felfedeztük életünk e pusztító tényezőit, már meg is tettük az első lépést azok kijavítása felé. A leltár elkészítése nagyon nehéz volt, de ez a lépés ajtót nyitott azon hit és remény előtt, amelyre szükségünk volt, hogy folytatni tudjuk a felépülésünket és le tudjuk győzni a függőségünket.

Hogyan kell leltárt készíteni?

Mihelyt elismertük a 4. lépés szükségességét, rögtön felmerült a következő kérdés: „Ez mind szép és jó, de hogyan kell leltárt készíteni? Milyen eszközökre lesz szükségem?” A leltár személyes dolog, és valójában nincs kizárólagos módja az elkészítésének. Tanácskozhat sz olyanokkal, akik már készítették leltárt, és kérd ki az Úr segítségét a saját leltárod elkészítéséhez. Ő segíteni fog igaznak és szeretetteljesnek lenned, miközben számba veszed az emlékeidet és az érzéseidet.

A leltárkészítés egyik módja, amikor listát készítünk azokról a dolgokról, amelyek pozitív vagy negatív érzéseket váltottak ki belőlünk (szomorúság, megbánás, harag, neheztelés, félelem, keserűség). Ilyenek lehetnek többek között a következők: emberek; intézmények és szervezetek; tantételek, ötletek vagy hitelvek; események, helyzetek vagy körülmények. Néhány tétel lehet, hogy többször is felkerül a listára. Ezzel nincs semmi gond. Ezen a ponton még ne próbálj meg változtatni, ítélni vagy elemezni. Most a legfontosabb dolog, hogy légy a lehető legalaposabb.

A leltár készítése közben ne a múltban tanúsított viselkedésedet vizsgáld, hanem azokat a gondolatokat, érzéseket és hiedelmeket, amelyek ahhoz a viselkedéshez vezettek. Valójában a gondolataid, érzéseid és hiedelmeid képezik a függőség gyökerét. Ha nem vizsgálod meg a félelemre, a kevélységre, a megbántódásra, a haragra, a konokságra és az önsajnálatra irányuló összes hajlamodat, akkor a függőségtől való tartózkodásod a legjobb esetben is csak bizonytalan marad. Tovább fogod folytatni a függőségedet, vagy éppen átváltasz egy másikra. A függőséged más „okok és állapotok” tünete (*Alcoholics Anonymous* [2001], 64).

Egyes emberek az életüket életkor, iskolai szint, helyek vagy kapcsolatok alapján csoportosítják. Mások azzal kezdik, hogy leírják mindent, ami csak eszükbe jut. Valószínűleg egyszerre nem fogsz tudni mindenre emlékezni. Továbbra is folyamatosan imádkozz, és engedd, hogy az Úr eszedbe juttassa az emlékeidet! Hagyd nyitva a leltározási folyamatot, és ahogy eszedbe jut egy emlék, azonnal írd fel a listára!

Miután befejezted a listádat, kérd meg az Urat, hogy segítsen tanulni az egyes emlékekből. Egyesek leltárjuknak ezen részét – az alább felsorolt témák szerint – öt oszlopos táblázatba rendezik. A beírandó dolgokat rövid kijelentésekre korlátozzák. Mások egy teljes oldalt szánnak a listájukon az egyes bejegyzésekre, és kifejtik a válaszaikat az öt kategóriában.

Esemény. Mi történt? Néhány szóban foglald össze az eseményről szóló emlékedet. Ne írd hosszú történetet, inkább összegezd a gondolataidat!

Hatás. Milyen hatással volt ez rád vagy másokra?

Érzések. Milyen érzéseid voltak az esemény során? Milyen érzéseid vannak most ezzel kapcsolatban? Gondold végig, hogy milyen szerepet játszott a félelmed az esemény közben!

Önvizsgálat. Milyen hatást gyakoroltak a jellembeli gyengeségeid vagy erősségeid a helyzetre? Látsz-e bizonyítékot a kevélységre, az önsajnálatra, az önámításra vagy a konokságra a hozzáállásodban és a cselekedeteidben? Győződj meg arról, hogy leírtad azokat az eseményeket is, amikor helyesen cselekedtél!

A Szentlélek segíthet neked alázatosnak lenned, és szembesülnöd az igazsággal, még akkor is, ha az igazság fájdalmas. Az Úr segítségével felismerheted az erősségeidet és a gyengeségeidet (lásd *Ether 12:27*). A felismerésben segíthetnek a következő kérdések is:

- *Milyen eredménnyel akartam zárni ezt a helyzetet és miért?*
- *Hogyan próbáltam meg kézben tartani a helyzetet?*
- *Az én dolgom volt-e?*
- *Mit tettem, illetve mit nem tettem meg azért, hogy elérjem azt, amit akarok?*
- *Figyelmen kívül hagytam-e a valóságot?*
- *Ésszerű elvárásaim voltak-e magammal és másokkal szemben?*
- *Hazudtam-e magamnak vagy másoknak?*
- *Figyelmen kívül hagytam-e mások érzéseit, és csak magamra gondoltam-e?*
- *Miként állítottam be magam áldozatnak azért, hogy másokat irányítsak, figyelmet és együttérzést követeljek magamnak, különlegesnek látsszak, és így tovább?*
- *Elutasítottam-e Isten és mások segítségét?*
- *Bizonygattam-e az igazamat?*
- *Megbántva éreztem-e magam, amikor nem méltaltak és nem ismertek el?*

Sugalmazott tanács. Milyen tanácsot ad az Úr ezzel az eseménnyel kapcsolatban? Ne felejtse el, hogy nem kell félned, ha aláveted magad a Szabadítónak! Azért vagy itt, hogy megtanuld megkülönböztetni a jót a gonosztól, a Szabadító pedig segíteni fog neked, hogy meg tudj bocsátani magadnak és másoknak. Miközben elgondolkozol a szentírásokban olvasott és az egyházi vezetőktől kapott tanácsokon, jegyezd le a gondolataidat és a benyomásaidat!

Négy szükséges tényező

A sikeres erkölcsi leltárnak van négy létfontosságú tényezője: írás, becsületesség, támogatás és ima. Az erkölcsi leltár e négy tényezője segíteni fog felismerned és legyőznöd a bűnt és a hibákat.

Írás. Az életedről készített leltár akkor lesz a leghatásosabb, ha írásba foglалod. Az írott listát kézbe foghatod, átnézheted és szükség esetén hivatkozhatasz rá; a leíratlanul maradt gondolatokat könnyű elfelejteni, és különböző zavaró tényezők könnyen elvonhatják a figyelmünket. Ahogy leírod az erkölcsi leltárodat, sokkal tisztábban tudsz majd az életed eseményeire gondolni, és sokkal kevesebb dolog zavarhat meg az összpontosításban.

Néhányan azért próbálják meg elkerülni az erkölcsi leltáruk leírását, mert szégyellik, hogy nem tudnak jól írni, vagy attól félnek, hogy valaki más is elolvassa majd az írásukat. Ne hagyd, hogy ezek a félelmek megállítsanak a munkádban! A helyesírásod, a fogalmazási vagy a szépírási készséged, illetve a gépelési tudásod most egyáltalán nem számít. Rajzolj pálcika embereket, ha kell, de a leltárodat vedd papírra! Amíg a leltárodat nem öntöd kézzelfogható formába, addig nem teljesítetted a negyedik lépést. Amikor befejezted a negyedik lépést, ne felejtse el, hogy a tökéletességre való törekvés – vagyis megpróbálni tökéletes leltárt készíteni vagy éppen mások kedvében járni – megakadályozhat abban, hogy elvégezd a feladatod!

Az attól való félelem, hogy mások elolvashatják az írásodat, valós aggodalom lehet, de ezt le tudod győzni. Nekünk, akik már elkészítettük a leltárunkat, ugyanúgy szembe kellett néznünk ezzel a félelemmel. Minden tőlünk telhetőt meg kellett tennünk azért, hogy a leltárunkhoz ne férjen hozzá senki, a többit pedig rábíztuk Istenre. Nekünk sokkal inkább a gyógyulásunkkal kellett törődnünk, mint az egónkkal vagy éppen a jó hírnevünkkel. A leltár megkövetelte tőlünk, hogy folyamatosan kérjük Isten segítségét, megkérve Őt, hogy védjen és vezessen bennünket az elkészítése folyamán. Ne felejtse el, hogy a 4. lépés a szégyen árnyékából való kilépés folyamata, és annak beismerése, hogy szükség van a bűnbánatra. Ha imádságos lélekkel igyekszel rájönni, hogy hol tartsd és miként tudod megőrizni a leltárod titkosságát, az Úr vezérelni fog, hogy a lehető legjobban tudj cselekedni.

Összintesség. Ijesztő lehet őszintének lenned az életed bűnös területeivel kapcsolatban. Az emberek gyakran attól való félelmükben nem merik közről megnézni magukat a múlt tükrében, hogy a tükörképük megmutatja, milyenné is vált az életük valójában. Most, miközben megteszed a negyedik lépést, őszintén szembe kell nézned a valódi életeddel és félelmeiddel.

A leltárodban nemcsak a gyengeségeidet fogod felfedezni, de az erősségeidet is jobban fogod érteni és becsülni. A leltárodba írd bele a pozitív tulajdonságaidat és a jótetteidet is. Valójában a gyengeségek és az erősségek egyaránt alkotó elemeid. Ahogy hajlandóvá válsz szembesülni a múltad csorbitatlan igazságával – a jóval és a rosszal egyaránt –, akkor lehetővé teszed a menny erőinek, hogy felfedjék előtted az igazságot, és hogy a múltat megfelelő szemszögből tudd látni. Az Úr segíteni fog az életed menetének megváltoztatásában, hogy be

tudd tölteni a benned rejlő isteni lehetőséget. Rá fogsz jönni, hogy te is olyan vagy, mint a többi ember. Vannak erősségeid és gyengeségeid. És ettől kezdve azzal a tudattal nézhetsz másokra, hogy ők is olyanok, mint te.

Támogatás. Az olyan emberektől kapott bátorítás és támogatás, akik értik a felépülési folyamatot, nagyban segíthetik az erőfeszítéseidet. Irányíthatnak, miközben felfedezed, hogy melyik a legjobb módszer, rendszer vagy megközelítés számodra a múltad feltárásában. Bátoríthatnak, amikor elcsüggedsz.

Ima. Miközben a 4. lépés nagyságát és a vele járó kihívásokat mérlegeled, gondold arra, hogy miként segített neked az Úr az előző lépések során. Miközben vigaszerért, bátorságért és útmutatásért fordultál Istenhez, olyan segítséget kaptál, amely veled lesz a leltárod elkészítése közben is. Pál azt tanította, hogy Isten „minden vigasztalásnak Istene; A ki megvigasztal minket minden nyomorúságunkban” (2 Korinthusbeliek 1:3–4). Ha imádkozol minden egyes alkalommal, amikor leülsz a leltárod írásra, Isten segíteni fog neked. Ennek realitását akkor fogod megtanulni, amikor megteszed ezt a látszólag lehetetlen lépést, mert Isten melletted tud és fog is állni, ha erre megkéred.

Megszabadítani magad a múlttól

Néhányan vonakodnak attól, hogy a múltba tekintsenek, mert attól félnek, hogy hamis emlékeket kreálnak a homályos és eltúlzott benyomásokból. A leltárod elkészítése közben csak azokat az emlékeket vizsgálj meg, amelyek elég egyszerűek ahhoz, hogy fel lehessen dolgozni őket. Itt is az Istenbe vetett bizalom lesz a válasz. Ha őszinte imával, tényleges szándékkal, Krisztusba vetett hittel készíted a leltárod, bizalommal megkérheted, hogy juttassa eszedbe azokat az emlékeket, amelyek elősegítik a felépüléset.

A 4. lépés egyik dicsőséges eredménye az lesz, hogy egy hatalmas lépést teszel a múltadat meghatározó viselkedésektől való megszabadulásod felé. A lépés teljesítésével olyan fényben fogod látni magad, amely arra inspirálhat, hogy megváltoztasd az életed irányát, ha hagyod, hogy ez megtörténjen. A Szabadító szeretetének és kegyelmének köszönhetően nem kell olyannak lenned, amilyen eddig voltál. Ha az életed vizsgálata közben útmutatást kérsz az Úrtól, az eddigi élményeidre tanulási lehetőségekként fogsz tekinteni. Rá fogsz jönni, hogy ha felfeded a gyengeségeket, melyekkel oly sokáig küszködöttél, az lehetővé teszi, hogy elindulj egy új élet felé.

Gyakorlati lépések

Írj személyes naplót; keresd a Szentlélek útmutatását!

Sokunk számára a leltár volt az első arra vonatkozó próbálkozás, hogy írjunk az életünkről. A személyes napló egy olyan hatásos eszköz lehet, mely folyamatosan segíti a felépülést. Az Úr prófétái nagyon sokszor tanítottak a napló fontosságáról. Spencer W. Kimball elnök például ezt tanácsolta: „[Í]rjátok le a dolgaitokat és a tetteiteket, a legmélyebb gondolataitokat, az eredményeiteket és a kudarcaitokat, a társas kapcsolataitokat, a sikereiteket, a benyomásaitokat és a bizonyosságaitokat!” (“The Angels May Quote from It,” *New Era*, Oct. 1975, 5).

Amikor imádságos lélekkel írsz az életedről, lehetőséget adsz a Szentléleknek, hogy segítsen neked megértened az egyes élményeidből lesűrhető tanulságokat. Ha jelenleg nem vezetsz naplót, arra buzdítunk, hogy kezdj írni egyet. Ha már van naplód, arra buzdítunk, hogy imádságosabb lelkülettel vezesd, hogy az Úr a Lelkén keresztül taníthasson és gazdagíthassa a megértésedet.

Készíts beszámolót az életedről, a múltról és a jelenről egyaránt!

A leltár elkészítéséhez időre van szükség. Nem kell sietned, de neki kell állnod. Nem az a fontos, hogy hol kezdjed el, hanem az, hogy fel tudj dolgozni az egész múltadat, amennyire csak az emlékezeted és az Úrtól kapott sugalmazás engedi. Amint eszedbe jut egy emlék, írd le! Minden, amit írsz, bizalmas, és csak azzal a támogató személlyel fogod megosztani, akiben megbízol, és akit az 5. lépésben imádságos szívvel fogsz kiválasztani. A leltárod rólad szól, valamint a magaddal, Istennel és másokkal való kapcsolatodról. Miközben erőt gyűjtesz ahhoz, hogy tényleg olyannak lásd magad, amilyen vagy, Isten felnyitja a szemedet, és olyannak látod majd magad, amilyennek Ő lát: az Ő isteni születési jogokkal rendelkező gyermekének. Tedd meg ezt a lépést, a szemedet pedig tartsd ezen a születési előjogon!

Ne emlékezz a bűneidre többé!

Miután befejezted a leltárod leírását, és amikor elérkezett az ideje, azokat a részeket, amelyek negatív vagy haragos kijelentéseket, személyes vétkeket tartalmaznak, valamint az összes többi olyan érzékeny részt, melyet nem osztanál meg másokkal, illetve nem akarnád, hogy a jövő nemzedékekre maradjon, meg kell semmisíteni. Ezen írások megsemmisítése jelképezheti a bűnbánatodat, és erőteljesen kifejezhetik a tőlük való

megszabadulást. Az Úr azt ígerte Jeremiásnak a népét illetően: „[M]ert megbocsátom az ő bűneiket, és vétkeikről többé meg nem emlékezem” (Jeremiás 31:34). Követnünk kell az Úr példáját és meg kell bocsátanunk magunknak és másoknak!

Tanulás és megértés

Ezek a szentírások és egyházi vezetőktől származó kijelentések segíthetnek a 4. lépés megértésében. Használd ezeket az elmélkedéshez, a tanulmányozáshoz és az íráshoz! Ne felejtse el, hogy amikor írsz, légy őszinte és konkrét!

Az életed áttekintése

„Felkérek téged, hogy komolyan tekintsd át az életedet! Eltértél-e azoktól a normáktól, amelyekről tudod, hogy boldogságot hoznak? Van-e olyan sötét sarok, amelyet ki kell takarítanod? Teszel-e olyan dolgokat, amelyekről tudod, hogy helytelenek? Tisztátalan gondolatokkal töltöd-e meg az elmédet? Amikor minden elcsendesül körülötted, és tisztán tudsz gondolkodni, azt sugallja-e a lelkiismereted, hogy tarts bűnbánatot? A jelenlegi békességedért és az örökkévaló boldogságod érdekében, kérek, tarts bűnbánatot! Tárd ki a szíved az Úr előtt, és kérd meg Őt, hogy segítsen neked! El fogod nyerni a megbocsátás és a békesség áldását, és azt a tudást, hogy megtisztultál és újra ép és egészséges vagy. Gyűjtsd össze a bátorságod, hogy erőt kérj az Úrtól, hogy már most bűnbánatot tudj tartani” (Richard G. Scott, in Conference Report, Apr. 1995, 103; vagy *Ensign*, May 1995, 77).

- A 4. lépés módját ad Scott elder tanácsának követésére. Az életed áttekintése közben keress egy csendes pillanatot, amikor útmutatásért és bátorságért imádkozhatsz. Imádságos lélekkel szakíts időt az önmagad kiértékelésére, majd írd le azokat a gondolatokat, melyek Scott elder kérdéseinek olvasása közben jutnak eszedbe!

A múlt beismerése

„[F]orduljatok el bűneitektől; rázzátok le láncait annak, aki szorosan megkötözte benneteket; gyertek ahhoz az Istenhez, aki szabadulásotok kösziklője” (2 Nefi 9:45).

- *A bűntől való elfordulás és a függőség láncainak lerázása addig nem tud elkezdődni, amíg nem ismered be, hogy a bűnök és a láncok léteznek. Írd le, milyen ellenállást érzel, amikor arra gondolsz, hogy teljesen őszintének kell lenned a múltaddal kapcsolatban!*

Igazsággal helyettesíteni a tagadást

„Ha azt mondjuk, hogy nincsen bűn mi bennünk, magunkat csaljuk meg és igazság nincsen mi bennünk” (1 János 1:8).

- *A függőség fő jellemvonása a tagadás vagy önbecsapás, vagyis amikor egy ember letagadja, hogy problémája van. Milyen gyógyító hatások származnak abból, amikor igazsággal helyettesítjük a tagadást?*

- *Hogyan tudja a 4. lépés elvégezni ezt a feladatot?*

A felépülés reménye

„[M]inden bűnömre és gonoszságomra emlékeztem, melyek miatt a pokol fájdalmai gyötörtek; igen, láttam, hogy felláztam Istenem ellen, és hogy nem tartottam be az ő szent parancsolatait” (Alma 36:13).

- *A bűneid felidézése fájdalmas lehet, de egy új, békésebb életre ösztönözhet (lásd Alma 36:19–21). Kérdezz meg valakit, aki már elvégezte ezt a lépést, hogy miként volt ez segítségére! Hogyan tud a felépülés reménye átsegíteni téged a lelkiismeret-furdalásból a megbocsátás örömébe?*

Az igazság

„És a Szentlélek hatalma által minden dolgot illetően tudhatjátok az igazat” (Moróni 10:5).

- Néhány embernek fájdalmas vagy nehezebbé esik felidézni a múltat, de a Szentlélek segíthet neked az emlékezésben, és vigaszt adhat neked a 4. lépés elvégzése közben. Ezekben az áldásokban akkor is részesülhetsz, ha még nem kaptad meg a Szentlélek ajándékát. Írd le, hogyan vezethet téged a Szentlélek a leltár készítése közben!

[illegible]

- *Miért fontos tudni a jelenlegi helyzeteddel kapcsolatos igazságot?*

[illegible]

- *Miért fontos tudni azt, hogy te Isten gyermeke vagy?*

[illegible]

Gyengeség és erősség

„[H]a hozzám jönnek az emberek, akkor megmutatom nekik a gyengeségüket. Gyengeséget adok az embereknek, hogy alázatosak legyenek; és kegyelem elegendő minden olyan embernek, aki megálázkodik előttem; mert ha megalázkodnak előttem és hisznek bennem, akkor erőssé teszem számukra a gyenge dolgokat” (Ether 12:27).

- A neved behelyettesítésével vonatkoztasd ezt a verset a saját életedre, mintha az Úr egyenesen hozzád szólna. Írd le, milyen gondolatok jutnak eszedbe ezzel a szentírással, és annak személyes alkalmazásával kapcsolatban!

[illegible]

Az igazság szabaddá tesz téged

- A szolgásgorba döntő hazugságoktól való megszabadulás kulcsa az önmagaddal és az Úrral, vagyis az „igazság Lelkével” (T&S 93:9) való őszinteség. Ahogy megismered Őt, a hatalma és az életedben való jelenléte meg fog szabadítani a függőségedtől. Hogyan tudja javítani az igazság beismerése a kapcsolatodat Jézus Krisztussal?

27

JEGYZETEK

[illegible]



BEISMERÉS

Kulcstantétel: Ismerd be magadnak, Jézus Krisztus nevében Mennyei Atyádnak, a megfelelő papsági felbatalmazottnak és egy embertársadnak a bibáid valódi természetét!

A függőséggel küszködő emberek egyik közös jellemvonása az elszigeteltség érzése. Tömegben vagy az olyan tevékenységeken való részvétel közben is, amikor mások átélték az együvé tartozás érzését, mi úgy éreztük, hogy nem illünk bele a társaságba. Ahogy elkezdtünk járni a felépülési gyűlésekre, egyre inkább kiemelkedtünk abból az érzelmi elszigeteltségből, amelyben a függőségünk csak fejlődött. Sokan először csak ültünk és figyeltünk, aztán végül elég biztonságban éreztük magunkat ahhoz, hogy beszéljünk is, és megosszuk a gondolatainkat. Ennek ellenére sok mindent magunkban tartottunk: a szégyenteljes, a kínos, a szívétépő dolgokat, és mindazt, amiről azt gondoltuk, hogy sebezhetővé tesz bennünket.

A 4. lépésben őszinte és alapos leltárt készítettünk, de ez személyes élmény volt. Még mindig ott voltunk egyedül a múlt szégyenével. Az 5. lépés elvégzéséig nem voltunk képesek lerázni magunkról az elszigetelő titkaink láncait, és nem nyertünk rálátást magunkra és a múltunkra. A beismeréssel elkezdődött a titkok felfedésének folyamata, melynek során a barátainknak, a családjainknak és másoknak kifejezésre juttattuk a bűntudatunkat. Az összetört kapcsolatok kijavítása és helyreállítása folyamatos erőfeszítést igényelt. A beismerés részeként az ima és a szükséges papsági csatorna segítségével törekednünk kellett az Úr bocsánatára is.

Arra jöttünk rá, hogy legjobb, ha az 5. lépést rögtön a 4. lépés elvégzése után teljesítjük. A lépés elvégzésének elhalasztása olyan lett volna, mintha megnézünk egy fertőzött sebet, majd tisztítás nélkül hagyjuk. Az 5. lépés szinte lehetetlennek tűnt, de amikor kértük az Úr segítségét, Ő bátorítást és erőt adott nekünk. A leltárunk áttekintése után minden olyan illegális, bűnös vagy helytelen cselekedetet bevallottunk a püspökünknek, amely meggátolt minket abban, hogy templomi ajánlást kaphassunk. A megfelelő papsági felbatalmazottnak tett beismerés létfontosságú része volt a felépülésnek és a gyógyulásnak.

Kiválasztottunk egy másik személyt, akiben megbízunk, és aki előtt feltárhattuk a hibáink pontos természetét. Olyan embert próbáltunk kiválasztani, aki már megtette a 4. és 5. lépést, és aki szilárdan kitartott az evangélium mellett. A gyűlést imával kezdtük, hogy meghívjuk a Lelet, majd hangosan felolvastuk a leltárunkat. Azok a személyek, akik hallgatták a leltárunkat, gyakran segítettek felismernünk az önbecsapás hosszan megmaradó területeit. Segítettek abban, hogy reálisan tudjuk megítélni az életünket, és hogy ne túlozzuk el és ne is becsüljük alá a felelősségünket.

A leltár megírása olyan volt, mintha az életünkben sok száz különféle jelenetet jegyeztünk volna le. Az 5. lépésben életünk a szemünk előtt tárult fel, jelenetről jelenetre, mint egy eseménydús elbeszélés. Mindeközben felismertük a gyengeségek azon mintáját, amelyek hatással voltak a választásainkra. Kezdtük megérteni a negatív gondolataink és érzéseink iránti hajlamainkat (konokság, félelem, kevélység, önsajnálát, féltékenység, öngigazolás, harag, neheztelés, féktelen szenvedély és vágy stb.). Helytelen cselekedeteink természete pontosan ezekből a gondolatokból és érzésekből fakadt.

Az 5. lépés elvégzésével bebizonyítottuk Isten, saját magunk és más tanúk előtt az új élet iránti elkötelezettségünket, melyet szilárdan az igazság elmondására és megélésére alapoztunk. Noha az 5. lépés volt az egyik legnehezebb lépés, bátorságot merítettünk Spencer W. Kimball elnök tanácsából: „A bűnbánat soha nem jöhet el, míg az ember le nem csupaszítja lelkét, és be nem ismeri tetteit mindenféle kifogás vagy magyarázkodás nélkül. [...] Azok, akik úgy döntenek, hogy szembenéznek a problémával és átformálják életüket, először talán a bűnbánatot gondolják a nehezebb útnak, de mindenél kíváncsabb ösvénynek találják majd, amikor megízlelik a gyümölcsöket” („The Gospel of Repentance,” *Ensign*, Oct. 1982, 4).

Mi megtapasztaltuk azt, amit Kimball elnök tanított. Mihelyt őszintén és lelkiismeretesen teljesítettük az 5. lépést, semmi takargatni való nem maradt. Külsőleg is megmutattuk azt a vágyunkat, hogy minden bűnünkkel felhagyjunk (lásd Alma 22:18), hogy sokkal jobban megismerjük Isten szeretetét, és elnyerjük azon emberek szeretetét és támogatását, akik csatlakoztak hozzánk.

- A legtöbben félünk és vonakodunk megtenni az 5. lépést. Hogyan nyerhetsz bátorságot és erőt ahhoz, hogy beismerd a bűneidet egy másik embernek abból, hogy bevallod bűneidet Istennek?

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.

Vallomástétel másoknak

„Valljátok meg bűneiteket egymásnak és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok” (Jakab 5:16).

- Talán félsz attól, hogy az a valaki, aki tényleg ismeri a gyengeségeidet és kudarcaidat, esetleg elutasít majd téged. Az a papsági vezető vagy bizalmas barát, aki érti a felépülési folyamatot, általában megértéssel és könyörülettel fordul feléd. Hogyan segítheti a gyógyulásodat az ilyen reakció?

[illegible]

Az igyekezet, hogy jónak látsszunk mások szemében

„Senki ember fia ne híresztelje a saját igazlelkűségét...; inkább gyorsan bánja meg a bűneit, akkor megbocsátatnak neki, és így több gyümölcsöt tud teremni”
(Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:479).

- A függőséggel küszködők egyik legerősebb rögeszméje az az olthatatlan vágy, hogy mások szemében jónak tűnjenek. Hogyan hátráltat ez a vágy a fejlődésedben és abban, hogy „több gyümölcsöt [tudj] teremni” (vagy jó cselekedeteket)?

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.

- *Hogyan változna meg a viselkedésed, ha kizárólag azzal lennél elfoglalva, hogy Isten szemében tűnj jónak?*

[illegible]

Összintéség

„[A]ki vétkezik ellenem, azt ítélj meg azon bűnök szerint, melyeket elkövetett; és ha bűneit bevallja előttem és előtted, és őszinte szívvel bűnbánatot tart, annak bocsáss meg, és én is meg fogok neki bocsátani” (Móziás 26:29).

- Amikor bevallod a bűneidet, akkor őszintének kell lenned. Gondold végig, hogy az egyes részek be nem ismerése, miként áthatja alá az erőfeszítéseid őszinteségét! Ha van ilyen, akkor a leltárodban felsorolt mely dolgok leplezésére érzel kísértést?

[illegible]

- Mit nyerhetsz azzal, hogy továbbra is leplezed ezt a részt a leltárodban? Mit veszíthesz?

[illegible]

Ismerd be a bűneidet, rögtön azután, hogyan felismerted azokat!

„[M]ég ugyanebben az évben tudatták velük a tévedésüket, és ők bevallották hibáikat” (3 Nefi 1:25).

- Ezek a versek olyan emberek példáit tárják elénk, akik miután tudomást szereztek a hibáikról, nem halogatták bevallani azokat. Milyen előnyökkel jár az, ha az 5. lépést rögtön a 4. lépés megtétele után elvégezzük?

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.

- Milyen káros hatásai lehetnek annak, ha késlekedünk megtenni az 5. lépést?

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, text, or other markings on the paper.

Enyhítsd a stresszt és találj békességet!

„Nem időznék a büntetteidnél, hogy felszaggassam a lelketet, ha ez nem a javadat szolgálná” (Alma 39:7).

- Néhányan azt mondhatják, hogy a 4. és 5. lépés megtételével túl sokat foglalkozunk a negatív dolgokkal az életünkben, és ezek csak fokozzák majd a megpróbáltatásainkat. Ebben a versben arra tanítanak bennünket, hogy a hibáinkkal való szembesülés a javunkat szolgálhatja, nemcsak „felszaggatja” (meggyötri) a lelkünket. Milyen módokon tudja a 4. és az 5. lépés enyhíteni a stresszes állapotodat, és hogyan hozhatnak több békességet?

[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.

Hagyd el a bűnt!

„Erről tudhatjátok, hogy valaki megbánta-e bűneit – íme, beismeri és elhagyja azokat” (T&Sz 58:43).

- Elhagyni valamit azt jelenti, hogy teljes egészében megválnak tőle vagy feladjuk azt. Miként tudod kimutatni az 5. lépés megtételével azon vágyadat, hogy elhagyd a régi szokásaidat?

JEGYZETEK

[illegible]



SZÍVBÉLI VÁLTOZÁS

Kulcstantétel: Állj teljességgel készen arra, hogy Isten megszabadítson téged jellembeli hiányosságaidtól!

A 4. és 5. lépések szigorú érzelmi és lelki megtisztulása után teljesen meglepődünk a bennünk végbenő változásokon. Sokkal elszántabban imádkoztunk, rendszeresebben elméltünk a szentírásokon és következetesebben vezettük a naplónkat. Az úrvacsorai gyűléseken való részvétellel pedig felkészítettük magunkat szent szövetségek megkötésére és betartására.

Az 5. lépés során sokan találkoztunk a püspökünkkel és kértük, hogy segítsen a bűnbánat folyamatában. A legtöbben úgy találtuk, hogy a függőségeink sokkal kisebb mértékben és gyakorisággal kísértettek bennünket. Voltak közöttünk olyanok is, akik már megszabadultak a függőségeiktől. A viselkedésünkben és az életünkben bekövetkezett hatalmas változások után néhányan azon tűnődtek, hogy miért kell további lépéseket megtennünk.

Az idő múlásával azonban azt vettük észre, hogy az önmegtartóztatás látszólag – különösen a saját magunk számára – nyilvánvalóbbá tette a jellembeli gyengeségeinket. Megpróbáltuk megfékezni a negatív gondolatainkat és érzéseinket, de azok újra és újra felbukkantak, folyton eszünkbe jutottak, és veszélyeztették az önmegtartóztató életünket és egyházi tevékenységünket. Azok, akik értették a felépülés lelki jelentőségét, arra buzdítottak bennünket, ismerjük fel, hogy noha az életünkben bekövetkezett külső változások tényleg csodálatosak, az Úr még ennél is nagyobb áldásokkal akar elhalmozni bennünket. A barátaink segítségével felfogtuk, hogy ha nemcsak elkerülni akarjuk a függőségeinket, hanem ténylegesen az azokra csábító vágytól akarunk megszabadulni, akkor szívbéli változást kell megtapasztalnunk. Ez a szívbéli változás, illetve vágy a 6. lépés célja.

„Hogyan lehetséges ez?” teheted fel a kérdést. „Egyáltalán hogyan álljak neki, hogy elérjem ezt a változást?” Ne engedd, hogy ezek az érzések elvegyék a kedvedet! A 6. lépés, az előző lépésekhez hasonlóan, szinte teljesíthetetlen kihívásnak tűnhet. Legyen bármennyire fájdalmas is, be kell vallanod, ahogy mi is tettük, hogy a 4. és 5. lépésben történt jellembeli gyengeségeink felismerése és bevallása nem jelenti szükségszerűen azt,

hogy készen is állsz azok feladására. Azon találhatod magad, hogy az élet stresszes helyzeteire még mindig a régi módon reagálsz és küzdesz meg. Most, hogy felhagytál a függőségeddel, ez még inkább igaz lehet.

Az egyik leginkább alázatra készítendő dolog az a felismerés lehet, hogy még mindig ott bujkál benned az a kevély vágy, hogy a változásokat Isten segítségével nélkül akarod elérni. A 6. lépés azt jelenti, hogy minden maradék kevélyeségről és makacsságról lemondunk Isten javára. Az 1. és 2. lépéshez hasonlóan, a 6. lépés is azt kívánja meg tőled, hogy gyakorolj alázatot, és ismerd el, hogy szükséged van Krisztus megváltó és átalakító hatalmára, elvégre az Ő engesztelő áldozata tette lehetővé a számodra, hogy el tudd végezni az eddigi lépéseket. Ez alól a 6. lépés sem kivétel.

Ha Jézus Krisztushoz térsz, segítségét kérve ehhez a lépéshez, nem fogsz csalódni. Ha bízol Benne, és van elég türelmed a folyamathoz, akkor látni fogod, hogy a kevélységed helyét fokozatosan átveszi az alázat. Türelmesen megvárja, amíg kimerítesz minden olyan lehetőséget, amelyekkel saját magad, segítség nélkül próbálsz meg elérni a kívánt változásokat, és abban a pillanatban, amikor Hozzá fordulsz, újra tanúja lehetsz az irántad érzett szeretetének és hatalmának. Miközben a Lélek gyengéden javaslatokat sugall egy jobb életre, az elméd kinyílik és megszűnik az a benned lévő ellenállás, hogy felhagyj a régi viselkedési mintákkal. A változás miatti félelmed csökkenni fog, ahogy felismered, hogy az Úr érti, mennyi fájdalommal és kemény munkával jár mindez.

Amennyiben a szívedbe ülteted a Krisztushoz térés folyamatát, látni fogod, hogyan váltja fel az igazság azokat a hamis hiedelmeket, amelyek a negatív gondolatokat és érzéseket okozták. Egyre erősebb leszel, ahogy folyamatosan tanulmányozod Isten ígését, és elgondolkozol azon, miként tudnád alkalmazni azt a saját élettedben. Mások bizonyosságán keresztül az Úr megtanítja neked azt az igazságot, hogy még nem érkeztél el arra a pontra, ahol a hatalmával ne tudna meggyógyítani. Azt a vágyat, hogy másokat vádolj a saját jellemed állapotáért, vagy hogy megmagyarázd, benned miért nem mehet végbe a szívbéli változás, felváltja az a vágy, hogy felelősséggel tartozz Neki, és alárendeld magad az Ő akaratának. Ezékiel prófétán keresztül az Úr kijelentette: „Adok néktek új szívet, és új lelket adok belétek,

és elveszem a kőszívet testetekből, és adok néktek hússzívet” (Ezékiel 36:26).

Az Úr olyan áldást akar neked adni, melynek segítségével megváltozik a természeted, és az elméd és a szíved úgy válik eggyé az Övével, ahogy Ő is egy az Atyával. Azt akarja, hogy megszűnjön az Atyaistentől való elszigeteltséged, amely elszigeteltség előidézte a függőségedet erősítő félelmeidet. Ő azt akarja, hogy az engesztelés itt és most lépjen hatályba az életedben.

Amennyiben engedsz a Lélek sugalmazásainak, és a Szabadítótól várod a szabadulást – nemcsak a függőségektől, hanem a jellembeli gyengeségektől való szabadulást is –, biztos lehetsz abban, hogy új természet vagy jellem fog kifejlődni a szívedből. Az Isten általi megszentelődésre vonatkozó egyre növekvő vágyad fog felkészíteni arra, hogy megváltozzon a természeted. Ezt a folyamatot legjobban Ezra Taft Benson elnök következő szavai írták le:

„Az Úr belülről kifelé dolgozik. A világ kívülről befelé. A világ az embereket emelné ki a nyomorból. Krisztus azonban a nyomort emeli ki az emberekből, akik azután saját magukat emelik ki a nyomorból. A világ úgy akarja formálni az embereket, hogy megváltoztatja a környezetüket. Krisztus az embereket változtatja meg, akik aztán megváltoztatják a környezetüket. A világ az emberi viselkedést szeretné formálni, Krisztus azonban az emberi természetet tudja megváltoztatni. [...]

Győződjünk meg arról, hogy Jézus a Krisztus, válasszuk azt, hogy Őt követjük, változzunk meg Érte, legyen Ő a vezérünk, hamvadjunk el Benne és szülessünk újjá” (in Conference Report, Oct. 1985, 5–6; vagy Ensign, Nov. 1985, 6–7).

Gyakorlati lépések

Hagyd, hogy a Szabadító megtérítse a szívedet: légy része Krisztus közösségének azáltal, hogy eljársz a Vasárnapi Iskola, a Segítőegylet vagy a papsági gyűlésre!

Amikor megkeresztelkedtünk, nem sokan értettük az igaz megtérés egész életen át tartó folyamatát. Marion G. Romney elnök, az Első Elnökség tagja így magyarázta: „Abban az emberben, aki valóban teljesen megtért, a Jézus Krisztus evangéliumával ellentétes dolgok utáni vágy voltaképpen kihuny. E dolgok helyét Isten szeretete veszi át, Isten parancsolatainak betartására vonatkozó szilárd és megfékező eltökéltséggel” (in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

Miközben megtapasztalod az először a pusztító függőség okozta viselkedésből, majd pedig a jellembeli gyengeségekből való folyamatos felépülés csodáját, az igazi megtérést fogod megtapasztalni. Elkezdesz felébredni, magadba fogsz szállni, ahogy a tékozló fiú is magába szállt (lásd Lukács 15:17). Elkezded majd felismerni, hogy ahhoz, hogy vissza tudj térni Mennyei Atyánk királyságába, nemcsak felébredned kell, hanem fel is kell kelned, és engedned kell, hogy Jézus Krisztus legyen a Megváltód.

Miközben átengeded a szívedet Istennek, és egyre alázatosabbá válsz, egyre szilárdabbá válik azon elhatározásod, hogy nem fogsz úgy viselkedni, ahogy a múltban tetted. A múlt fogságából való kiszabadulásod után egyre kellemesebben fogod érezni magad a testvéreid között az egyházban. Vágyat fogsz érezni arra, hogy visszatérj, és újra Isten gyermekeként gyűjtsenek össze, és teljes jogú tagként a nyájába számláljanak (lásd 1 Nefi 22:24–26; Móziás 27:25–26; Móziás 29:20; Hélamán 3:35).

Hajlandónak kell lenned a változásra, hogy Isten hatalma el tudja tüntetni a biányosságaidat!

Bármilyen függőséghez – alkoholhoz, kábítószerkehez, szerencsejátékhoz, pornográfiához, önpusztító étkezési szokásokhoz, kényszeres vásárláshoz, vagy egyéb viselkedési formákhoz, illetve anyagokhoz – fordulva igyekeztél elfutni vagy elbújni az életedben felmerülő stressz vagy kihívások elől, eljuthatsz arra a felismerésre, hogy ez az egész az elmédben és a szívedben kezdődött. A gyógyulás is az elmédben és a szívedben kezdődik. Amennyiben hajlandó leszel megváltozni azáltal, hogy Jézus Krisztushoz térsz, meg fogod ismerni az Ő gyógyító hatalmát.

A 6. lépés elvégzésével megerősítet az elkötelezettségedet, hogy a Szabadító Jézus Krisztussal valamint az Őt ideküldő Atyával való egyre mélyülő kapcsolatod által tarózkodj múltbéli függőségeidtől. A fiatal Mormon prófétához hasonlóan te döntesz arról, hogy józan legyen az elméd (lásd Mormon 1:15). Továbbra is elfogadod, hogy számodra ténylegesen Isten legyen a minden, hogy meg tudjon szabadítani a gondolatok, a szavak és a tettek okozta gyengeségektől.

Tanulás és megértés

Ezek a szentírások és egyházi vezetőktől származó kijelentések segíthetnek a 6. lépés megtételében. Használd a szentírásokat és a kérdéseket az elmélkedéshez, a tanulmányozáshoz és az íráshoz!

Hagyj fel minden bűnöddel!

„[E]zt kérdezte a király... mit tegyek, hogy születhessek Istentől, és gyökerestül kitépődjön mellkasomból ez a gonosz lélek, és elnyerjem az ő Lelkét, hogy öröm tölthessen el [?] [...] [M]indent feladok, ami a birtokomban van, ...hogyan ezt a nagy örömet elnyerhessem. [...]

[A] király meghajolt az Úr előtt, térdein; igen, méghozzá a földre terült és hangosan felkiáltott, mondván:

Ó Isten... én minden bűnömmel felhagyok, hogy megismerjelek téged, és hogy feltámaszthassanak a halálból, és megszabadulhassak az utolsó napon” (Alma 22:15, 17–18).

- *Figyelmesen olvasd el újra a következő szentírásokat: Alma 22:15, 17–18. A hozzáállást és az érzéseket is beleértve, mely dolgok akadályoznak meg abban, hogy „minden bűnöd[del] felhagy[ij]” és nagyobb mértékben elnyerd az Úr Lelkét?*

Az alázat elsajátítása

„[H]a hozzám jönnek az emberek, akkor megmutatom nekik a gyengeségüket. Gyengeséget adok az embereknek, hogy alázatosak legyenek; és kegyelem elegendő minden olyan embernek, aki megalázkodik előttem; mert ha megalázkodnak előttem és hisznek bennem, akkor erőssé teszem számukra a gyenge dolgokat” (Ether 12:27).

- *Halandó és tökéletlen emberként mindannyian rengeteg gyengeségnek vagyunk kitéve. Ebben a versben az Úr elmagyarázza, hogy azzal, hogy engedi meg tapasztalnunk a halandóságot és azt, hogy találkozzunk ilyen gyengeségekkel, az a célja, hogy segítsen nekünk alázatosnak lenni.*

Vedd észre azonban, hogy nekünk, magunknak kell eldöntenünk, hogy alázatosak legyünk. Hogyan képezi részét a 6. lépésben történő felkészülés a magunk aláazatra készítésének?

- *Sorolj fel néhányat a jellembeli gyengeségeid közül, majd írd le melléjük, hogy milyen erősséggé válhatnak, miközben Krisztushoz térsz.*

Közösségvállalás az egyházban

„Ezokáért meghajtom térdeimet a mi Urunk Jézus Krisztusnak Atyja előtt,

A kiről neveztetik minden nemzetség, mennyen és földön,

Hogy adja meg néktek az Ő dicsősége gazdagságáért, hogy hatalmasan megerősödjetek az Ő Lelke által a belső emberben;

Hogy lakozzék a Krisztus a hit által a ti szívetekben; a szeretetben meggyökerezvén és alapot vevén, hogy megérthessétek minden szentekkel egybe, mi a szélessége és hosszúsága és mélysége és magassága az Isten jóvoltának,

És megismerjétek a Krisztusnak minden ismeretet felülhaladó szeretetét, hogy beteljesedjete az Istennek egész teljességéig” (Efézusbeliek 3:14–19).

- *Amint magadra veszed Krisztus nevét, és megerősödsz az Ő Lelke által, azonnal a szentek, vagyis azon férfi és nőtestvérek közé fogod sorolni magad, akik megkeresztelkedtek és beléptek az Ő családjába a földön (lásd Móziás 5:7). Hogyan váltál hajlandóbbá arra, hogy sokkal teljesebb közösséget vállalj a papságban, a Segítőegyletben és a Vasárnapi Iskola szervezésében, miközben megismerted a körülötted élő szenteket?*

Megváltás

„[A] természetes ember ellensége Istennek; az volt Ádám bukása óta, és az is lesz örökkön-örökké, hacsak nem enged a Szent Lélek hívásainak, és nem vetkőzi le a természetes embert és válik szentté az Úr, Krisztus engesztelése által, és lesz olyan, mint egy gyermek, engedelkeny, szelíd, alázatos, türelmes, telve szeretettel” (Móziás 3:19).

- *Sokunk csak névlegesen válik szentté a keresztelekor, és az életünk hátralévő részét azzal a küszködéssel töltjük, hogy levetkőzzük „a természetes embert”, és kifejlesszük a versben felsorolt jellemvonásokat. Hogyan készített fel ez a küszködés elfogadnod, hogy kizárólag Krisztus engesztelése, vagyis Jézus Krisztussal és az Atyával való eggyé válás által tapasztalhatod meg a megváltást?*

Krisztushoz térni

„Nem számít, mi okozza a nehézséget, és nem számít, hogy hova fordulunk kezdetben segítségért – egy szakképzett terapeutához, orvoshoz, papsági vezetőhöz, barátához, törődő szülőhöz vagy egy másik szeretűnkhez – nem számít, hogyan fogunk hozzá, ezek soha nem nyújtanak teljes megoldást. A végső gyógyulás a Jézus Krisztusba és az Ő tanításaiba vetett hit által érkezik, a megtört szíven és a töredelmes lelken, valamint a parancsolatainak való engedelmességen keresztül” (Richard G. Scott, in Conference Report, Apr. 1994, 9; vagy Ensign, May 1994, 9).

- *Richard G. Scott elder, a Tizenkettek Kvórumából, azt tanította, hogy a szabadulást nem a támogatás vagy a közösségek segítsége – beleértve az egyházi felépülési csoportokban vagy gyülekezetekben nyújtott segítséget is – hozza el számunkra. Az emberek támogathatnak és áldást jelenthetnek az utazásod folyamán, de végül magához Krisztushoz kell megtérned. Írd le, hogyan kezdődött a felépülésedhez vezető utazásod!*

- *Ki segített rálépned a bűnbánat és a felépülés ösvényére? Hogyan irányította a Szabadítóra a figyelmedet az ő példájuk?*

-
-
-
-
-
-
- Mit tanultál a Szabadítóról, ami segített megváltoztatnod a viselkedésedet, illetve abba az irányba befolyásolni a vágyadat, vagy képességedet, hogy ezt végre tudd hajtani?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Türelem a folyamat során

„[K]isgyermekek vagytok, és most nem tudtok minden dolgot elviselni; növekednetek kell kegyelemben és az igazság ismeretében.

Ne féljeteK, kisgyermekek, mert az enyéim vagytok, és én legyőztem a világot. [...]

És senki nem veszik el azok közül, akiket Atyám nekem adott” (T&Sz 50:40–42).

- Néha türelmetlenné válunk vagy elcsüggedünk amiatt, hogy a felépülés egy folyamat. Ezek a versek megmutatják, hogy mennyire türelmes velünk, „kisgyermekkel” a Szabadító és Mennyei Atyánk. Írd át ezeket a verseket úgy, mintha neked személyesen címezték volna, és alkalmazd őket a saját életedre!
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
- Hogyan erősíthetnek meg az ebben a szentírásban található ígéretek, amikor elcsüggedsz?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Segítség az Úrtól

„[Sz]erett testvéreim, miután rátértetek erre a szoros és keskeny ösvényre, azt kérdezném, most már mindent megtettetek? Íme, mondom nektek: Nem; mert csak Krisztus szava által jutottatok ilyen messzire, rendíthetetlen hittel benne, teljesen annak érdemeire támaszkodva, akinek hatalmában áll megszabadítani. Krisztusba vetett állhatatossággal kell tehát törekednetek előre, tökéletesen ragyogó reménységgel, és Isten és minden ember szeretetével. Ha tehát előre törekedtek, Krisztus szaván lakmározva, és mindvégig kitarthatok, íme, ezt mondja az Atya: Örök életetek lesz” (2 Nefi 31:19–20).

- Gondolkozz el azon és írd le, hogyan segít téged az Úr a szűk és keskeny ösvényen. Hogyan szabadít ki a függőségből, hogyan segít az önmeztartoztatásban és hogyan állítja helyre benned az örök élet reményét az Isten és a mások iránt érzett egyre növekvő szereteted?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

JEGYZETEK

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, text, or other markings on the paper.



ALÁZAT

Kulcstantétel: Kérd alázatosan Mennyei Atyánkat fogyatékoságaid felszámolására!

Az összes lépéshez szükség van alázatra, de a 7. lépéshez mindennél nyilvánvalóbban: „Kérd alázatosan Mennyei Atyánkat fogyatékoságaid felszámolására!” A 6. lépésben kifejlesztett alázatos szív a 7. lépésben arra készítetett, hogy térdre ereszkedjünk és megkérjük az Urat, hogy számolja fel a fogyatékoságainkat. Amikor elértünk erre a pontra, készen álltunk úgy imádkozni, hogy semmi más nem motivált bennünket, csak az a vágy, hogy szívünk és elménk eggyé válon Mennyei Atyánkkal és az Úr Jézus Krisztussal. Többé már nem elégedtünk meg a szokásaink vagy akár csak az életmódunk megváltoztatásával. Készen álltunk arra, hogy Isten magát a természetünket változtassa meg.

A 7. lépés oly mértékben fejezte ki a Szabadító iránti teljes odaadásunkat, hogy a legtöbbünk Almához hasonlóan így kiáltott fel a szívében: „Ó Jézus, isten Fia, irgalmazz nekem” (Alma 36:18). Valódi lelkiismeret-furdalás töltötte el a szívünket, de nemcsak a szenvedés miatt vagy azért, mert másoknak szenvedést okoztunk, hanem mert fájlaltuk, hogy még a felépülés közben sem tudtuk felszámolni fogyatékoságainkat.

Mivel részben már érezhattuk Isten szeretetét, arra vágytunk, hogy felhagyjunk minden bűnünkkel, sőt még a bűnre való hajlamosságunkkal is, hogy jobban megismerhessük Őt. Végül, önszántunkból, teljes szívvel teljes lényünket Istennek ajánlottuk, majd megkértük Őt, hogy bocsásson meg nekünk és formáljon át bennünket az Ő képmására. Végre megértettük, hogy nincs más név, út vagy mód, amely által teljes megbocsátást nyerhetnénk. Semmit nem leplezve arra kértük az Atyát, hogy az Ő végtelen irgalmával bocsássa meg nekünk a kevélységünket, a bűneinket és a fogyatékoságainkat. Könyörögtünk Neki, hogy részesítsen kegyelemben bennünket, hogy Rajta keresztül fenntarthatassuk ezt az új életmódot.

Az Úr addig nem látott neki forradalmian megváltoztatni az egész jellemünket, amíg mi meg nem engedtük Neki, hogy megtegye. A 7. lépés a mi döntésünk volt. Tudatosan alázatra kellett kényszeríteni önmagunkat. Fel kellett adnunk az öntelt büszkeségünk, kevélységünk minden egyes apró elemét, és be kellett ismernünk,

hogy elégtelennek bizonyultak a szabadulásunkért tett saját erőfeszítéseink. Meg kellett éreznünk és élnünk a Benjámín király által tanított igazságot, miszerint mindannyian koldusok vagyunk Isten előtt, és saját erőfeszítéseink által nem lehetne reményünk a szabadulásra, csak Jézus Krisztus irgalma és kegyelme által (lásd Móziás 2:21; 4:19–20).

A 7. lépés jelentette mindannyiunk számára azt a pillanatot, amikor végül mindenféle fenntartás nélkül engedtünk annak az örökkévaló igazságnak, amelyet a Móziás 16:4 tanít: „Így az egész emberiség el lenne veszve; és íme, elveszett lett volna a végtelenségig, ha Isten nem váltaná meg népét annak elveszett és elbukott állapotából.” Tapasztalatból tudjuk, hogy a 7. lépés elvégzése nem mentett fel bennünket a munka ránk eső részének elvégzése alól. Továbbra is türelmesnek kellett lennünk és „Krisztusba vetett állhatatossággal kell[ett] tehát törekedn[ünk] előre” (2 Nefi 31:20).

Még nem teljesen szabadultunk meg a bűn iránti vágyunktól. Meg kellett tanulnunk elfogadni az Isten szerinti életet, és ki kellett várnunk a céljait és az időzítését, még a fogyatékoságaink felhagyásában is. A 7. lépés elvégzésével megtanultunk ugyanolyan alázattal és türelemmel lenni Isten iránt, mint amilyenel Alma és a testvérei voltak, amikor a terheik nem tűntek el, de könnyebbek lettek: „Ők vidáman és türelmesen vetették alá magukat az Úr minden akaratának” (Móziás 24:15). Végre felhagytunk azzal a gondolattal, hogy saját magunk erejéből tökéletessé válhatunk, és elfogadtuk az igazságot, hogy Isten azt szeretné, hogy azzal győzzük le a gyengeségeinket ebben az életben, hogy Krisztushoz térünk és tökéletessé válunk Benne. Úgy találtuk, hogy a kegyelme által képessé tett bennünket, hogy meg tudjunk magunktól tagadni minden istentelenséget, és megértjük, hogy a szabadulás nem a saját, hanem az Ő hatalma által jön el (lásd Moróni 10:32).

Minden lépéshez tartozik egy figyelmeztetés, és ez alól a 7. lépés sem kivétel. Nekünk, akik magunkévá tettük ezeket a tantételeket, figyelmeztetnünk kell téged, hogy ezt a lépést nem tudod megtenni áldozathozatal nélkül, és ez így helyes. A Tan és a szövetségek 59:8-ban az Úr megparancsolja: „Igazlelkűségben ajánlj fel áldozatot az Úrnak, Istenednek, méghozzá a megtört szív és a töredelmes lélek áldozatát.” Akkor sem felejtethed el, amikor az újjászületésed fájdalmait érzed, hogy az Ő

szenvedése, és nem a tiéd biztosítja a bűntől való megszabadulást. Az általad hozott áldozat szerény emlékeztetője csupán az Ő „nagy és utolsó áldozat[ának]”, melyet érted hozott (Alma 34:14).

Amikor mindent Isten tenyerébe helyezel, akkor végre megtettél minden tőled telhetőt annak érdekében, hogy elnyerd az Ő tiszta és világos tanúságát, hogy a bűneidre bocsánatot nyertél, és a múltad most már tényleg elmúlt. A Mormon könyvében megtért emberekhez hasonlóan te is bizonyosságot tehetsz arról, hogy „Isten hatalma és Lelke látogat[ott] meg..., mely Jézus Krisztusban van” (3 Nefi 7:21). Almával együtt kijelentheted: „Nem voltam képes visszaemlékezni a fájdalomimra; igen, nem szaggatott fel többé bűneim emléke. És Ó, mily örömet éreztem, és mily csodálatos fényt láttam; igen, lelkemet olyan rendkívüli öröm töltötte el, amilyen a fájdalom volt” (Alma 36:19–20).

Gyakorlati lépések

Az úrvacsorai imákon való elmélkedés által törekedj a Szabadító engeszteléséből származó hatalomra, hogy hatékony lehessen a személyes életed!

Az elmélkedés egyik leghatékonyabb módja, hogy egy szentírásvet vagy egy kifejezést észben tartva azért imádkozol, hogy megértsd a jelentését és azt, hogy miként alkalmazható az az életedben. Mivel mindannyiunknak meg kell kötnünk az úrvacsorai imákban elismételt szövetséget, gondolhatsz például azokra.

A próféták kérését követve, miszerint alkalmaznod kell a szentíráásokat a saját életedben, olvasd el a Moróni 4:3-at és 5:2-t, majd miközben felolvasod, alázatosan fontold meg ezeket a szent szavakat: „Ó Istenünk, örökévaló Atyánk, Fiad, Jézus Krisztus nevében kér[lek], hogy áldd meg és szenteld meg ezt a kenyeret [a lelkem] számára, [most, hogy veszek belőle]..., és kész [vagyok] parancsolatai[t] betartani, melyeket [nekem] adott, hogy Lelke mindig [velem] legyen.”

Imádkozz alázatosan Istenhez, hogy tegye meg érted azt, amit te saját magad nem tudsz megtenni!

Az olyan egyszerű imával a szívedben mint például az „Uram, mit akarsz, hogy cselekedjem?” vagy a „Legyen meg a te akaratod”, folyamatosan emlékeztetve leszel, hogy teljes mértékben az Úrtól függsz. Isten szeretete – az iránta érzett szereteted és az Ő szeretete irántad – segíteni fog olyan kapcsolatot kialakítanod, amelynek

mindenféle fenntartás nélkül átadhatod magad. Ezt a szeretetet kerested a függőség csapdájában eltöltött hosszú évek során. A 7. lépésben miközben belépsz az „Úr nyugalmaiba”, módot találsz arra, hogy meglegd a békességet (Moróni 7:3; lásd még Alma 58:11; Ezra Táft Benson, “Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, Dec. 1988, 2).

Tanulás és megértés

Ezek a szentíráások és egyházi vezetőktől származó kijelentések segíthetnek a 7. lépés megtételében. Használd a szentíráásokat és a kérdéseket az elmélkedéshez, a tanulmányozáshoz és az íráshoz! Légy őszinte és konkrét, amikor írsz!

Válaszd az alázatosságot!

„[A]mint azt megmondtam nektek, mivel alázatosságra kényszerültetek, áldottak lettetek, nem gondoltok-e, hogy még áldottabbak azok, akik az ige miatt igazán megalázkodnak?” (Alma 32:14).

- A legtöbben kétségbeesetten, a függőségeink következményeitől vezérelve jöttünk a felépülési gyűlésekre. Rá voltunk kényszerítve, hogy alázatosak legyünk. A 7. lépésben leírt alázatnak azonban más indoka van. Ez az alázat önként vállalt. Ez annak a döntésednek az eredménye, hogy alázatra készted magad. Hogyan változtak meg az alázattal kapcsolatos érzéseid, mióta elkezdődött a felépülésed?

Öröm töltötte el

„[S]aját testi mivoltukban látták magukat, még hozzá úgy, mint akik kevesebbek a föld poránál. És mindannyian mint egyetlen hang kiáltották, mondván: Ó, légy irgalommal, és élj Krisztus engesztelő vérével,

hogy bocsánatot nyerhessünk a bűneinkre, és szívünk megtisztulhasson; mert hiszünk Jézus Krisztusban, Isten Fiában, aki a mennyet és a földet, és minden dolgot teremtett; aki le fog jönni az emberek gyermekeihez. És lőn, hogy miután ezen szavakat elmondták, meg szállta őket az Úr Lelke, és öröm töltötte el őket, és bocsánatot nyertek bűneikre, és béke volt a lelkiismeretükben, azon rendkívüli hit miatt, melyet Jézus Krisztusba vetettek, aki el fog jönni” (Móziás 4:2–3).

- *Benjámin király népe fohászkodott úgy, ahogyan mi fohászkodunk a 7. lépés során. Békességet és örömet éreztek, amikor az Úr Lelke meg szállta őket és megbocsátotta a bűneiket. Gondolj vissza azokra az élményeidre, amikor neked voltak ilyen érzéseid. Írd le, hogy milyen lenne, ha ezek az érzések mostantól az életed részévé válnának!*

Higgyetek Istenben!

„Higgyetek Istenben; higgyétek el, hogy ő van, és hogy ő teremtett minden dolgot, a mennyben is és a földön is; higgyétek el, hogy minden bölcsesség és minden hatalom birtokában van, a mennyben és a földön is; higgyétek el, hogy az ember nem fogja fel mindazon dolgokat, melyeket az Úr felfogni képes.

Továbbá higgyétek el, hogy meg kell bánnotok a bűneiteket, és el kell hagynotok azokat, és meg kell alázkodnotok Isten előtt; és őszinte szívvel kérni, hogy bocsásson meg nektek; és most, ha mindezen dolgokat elhiszitek, akkor figyeljete rá, hogy megtegyétek őket.

Továbbá azt mondom nektek, ahogy azt már ezelőtt megmondtam, hogy ha eljutottatok Isten dicsőségének a megismeréséhez, vagyis ha megismertétek a jóságát és megízleltétek szeretetét, és bocsánatot nyertetek a bűneitekre, amely oly rendkívül nagy örömet idéz elő

a lelketekben, akkor éppen úgy szeretném, ha emlékeznétek és mindig emlékezetben tartanátok Isten nagyságát és saját jelentéktelenségeketek, és az ő jóságát és hosszútűrését irántatok, értelmetlen teremtmények iránt, és megalázkodnátok, még hozzá az alázatosság mélységeiig, naponta szólítván az Úr nevét, és állhatatosan állván meg az eljövendőkbe vetett hitben, melyekről az angyal szája szólott.

[...] [H]a ezt teszitek, akkor mindig örvendezni fogtok, és telve lesztek Isten szeretetével, és mindig megtartjátok bűneitek bocsánatát; és növekedni fogtok azon személy dicsőségének ismeretében, aki megteremtett benneteket, vagyis annak ismeretében, ami helyes és igaz” (Móziás 4:9–12).

- *Imádságos lélekkel írd le, mit mondott Benjámin király, mit kell megtennünk! Hogyan vonatkoznak ezek a dolgok a 7. lépés elvégzésére?*

- *Milyen ígérek származnak abból, ha eleget teszünk Benjámin király utasításainak? (Lásd az utolsó verset.)*

- Ha megkapnád ezeket az ígéreteket, mi változna meg az életedben?

Engedelmeskedni a törvénynek és a parancsolatoknak

„Mert evégre adatott a törvény; a törvény tehát halottá vált számunkra, és minket megelevenítenek Krisztusban, hitünk miatt; mégis betartjuk a törvényt, a parancsolatok miatt” (2 Nefi 25:25).

- Minket „megelevenítenek Krisztusban, [a Belé vetett] hitünk miatt”. Mit jelent az, hogy a törvény halottá vált számunkra? Miért kell továbbra is betartani a törvényt, illetve engedelmeskedni a parancsolatoknak?

- Milyen érzéseid vannak azzal kapcsolatban, hogy be kell tartani a törvényt?

- Miként számít a parancsolatok betartása az Isten iránt érzett szereteted kifejezésének?

Isten szeretete

„Amikor Istent tesszük az első helyre, minden egyéb dolog a megfelelő helyére kerül, vagy pedig kihullik az életünkből. Az Úr iránti szeretetünk uralja majd minden tulajdonságunkat, ez szabja meg, mire fordítjuk időnket, ez határozza meg elfoglaltságainkat és dolgaink fontossági sorrendjét” (Ezra Taft Benson, in Conference Report, Apr. 1988, 3; vagy *Ensign*, May 1988, 4).

- Isten irgalmának és jóságának megismerése eddig a pontig elősegíthette azt, hogy érezni kezd a Isten szeretetét, vagyis az Iránta és a Tőle származó szeretetet. Gondolj vissza és írd le, hogyan nőtt a szereteted, miközben ezeken a lépéseken munkálkodtál!

- Miért mondhatjuk, hogy a 7. lépés volt eddig a szereteted legnagyobb cselekedete?

- Írd le mit érzel, amikor arra gondolsz, hogy Ő hajlandó neked adni a nevét, illetve jó hírnevét az összes fogyatékoságodért cserébe.

Magadra venni Krisztus nevét

„[A]ki ezt teszi, az Istennek jobb keze felől találja majd magát, mert ismerni fogja a nevet, melyen szólítják; mert Krisztus nevén fogják szólítani” (Móziás 5:9).

- Krisztus nevének magunkra vétele alatt a legtöb-
ben a keresztelést és az úrvacsorát értjük, és ez így
is van. Gondolkozz el azon egy pillanatra, hogy
mit jelentene, ha Krisztus nevén szólítanának, és
olyan lenne a hírneved, mint amilyen az Övé.

- Mit kell tenned azért, hogy Isten jobbán találj
magad? Mit fogadsz meg szövetségben, amikor
megkeresztelkedsz, és amikor veszel az úrvacso-
rából?

Feladni a gyengeségeidet

„Annak a vallásnak, amely nem követeli meg
mindennek feláldozását, soha nem lesz elegendő
hatalma az élethez és a szabaduláshoz szükséges hit
megteremtéséhez” (Joseph Smith, comp., *Lectures on
Faith* [1985], 69).

- Néhányan, amikor ezeket a szavakat olvassák,
azt gondolják, hogy a „minden” a személyes tulaj-
donainkra vonatkozik. Hogyan segített jobban
megértened, mit is jelent valójában mindent felál-
dozni, az, hogy minden gyengeséged feladod az
Úrnak?

JEGYZETEK

[illegible]



A BOCSÁNAT ELNYERÉ- SÉRE VALÓ TÖREKVÉS

Kulcstantétel: Készíts írásos listát mindazokról, akiknek valaha ártottál, és légy hajlandó mindnyájuknak jóvátételt nyújtani!

A felépülésünk előtt a függőségünket okozó életmódunk olyan volt, mint egy pusztító energiákkal teli tornádó, amely hatalmas törmeléket hagyva maga után átgázolt a kapcsolatainkon. A 8. lépés lehetőséget adott, hogy készítsünk egy tervet a törmelék eltakarítására, és minden menthető dolog újjáépítésére. Amikor a 7. lépés elvégzése közben megértettük a Szabadító irgalmának gyógyító hatalmát, alig vártuk, hogy kinyújthassuk karunkat mások felé, és helyrehozhassuk az összetört kapcsolatokat. Megtanultuk azonban, hogy a megfontolás nélküli sietve elvégzett jóvátételek, amikor nem szakítunk időt az imára vagy nem kérjük ki a tanácsát egy megbízható tanácsadónak, például egy püspöknek vagy másik egyházi vezetőnek, olyan károsak lehetnek, mintha egyáltalán nem tennénk semmit jóvá. A 8. lépés biztosíték volt az ellen, hogy másokban kárt tegyünk, amikor a 9. lépésben felvesszük velük a kapcsolatot.

Mielőtt újjáépíthettük volna a kapcsolatainkat, meg kellett állapítanunk, hogy mely kapcsolataink szenvedtek kárt. Ezt azzal kezdtük, hogy felsoroltuk azokat az embereket, akiknek bajt okoztunk, de sokan azt találtuk, hogy ezeket az embereket nem tudtuk úgy felsorolni, hogy ne zavart volna meg bennünket a neheztelés érzése mindazokkal szemben, akik bajt okoztak nekünk. Mi őszintén bevallottuk a negatív érzéseinket az Úrnak. Válaszként megmutatta, hogy nekünk is ugyanazzal a döntéssel kell szembesülnünk, mint a példabeszédben szereplő férfinak, akinek megbocsátották az összes adósságát, és ezért meg kellett bocsátania másoknak. Szinte hallottuk, ahogy az Úr azt mondja nekünk: „[M]inden adósságodat elengedtem néked, mivelhogy könyörögtél nékem: Nem kellett volna-é néked is könyörülnöd a te szolgatársadon, a miképpen én is könyörültem te rajtad?” (Máté 18:32–33).

Ha neked is van ilyen problémád, akkor megteheted ugyanazt, amit sokan megtettünk. Mielőtt felsorolod azokat az embereket, akikről bocsánatot kell kérned, készíts egy listát azokról, akiknek meg kell bocsátanod.

Ne lepődj meg, hogyha lesznek olyan nevek, amelyek mindkét listán szerepelnek. Az emberek gyakran keverednek az egymás sértegetésének rettenetes körforgásába. A kölcsönös megbántás körforgását úgy lehet megtörni, hogy valaki hajlandó lesz megbocsátani a másinak.

A megbocsátás e folyamatának elindításához ismét felbecsülhetetlen eszköznek bizonyult az írás. Azoknak az embereknek a neve mellé, akiknek meg kell bocsátanunk, felírtuk, hogy mit éreztünk eredetileg, amikor a sérelem történt, és milyen érzések kavargtak még most is bennünk. A lista segített abban, hogy az imánkban konkrét dolgokat tudjunk megemlíteni, miközben megosztottuk az Atyával az összes megoldatlan érzésünket. Azért esedeztünk, hogy Krisztus kegyelme segítsen nekünk kiterjeszteni másokra ugyanazt az irgalmat, amelyet Tőle kapunk. Ha olyan emberek is szerepeltek a listánkon, akiknek különösen nehezen bocsátottunk meg, akkor a Szabadító tanácsát megfogadva imádkoztunk a jólétükért, ugyanazokat az áldásokat kérve rájuk, amelyekre magunk is vágytunk (lásd Máté 5:44).

Miközben segítségért imádkoztunk, hogy meg tudjunk bocsátani másoknak – még ha először nem is éreztük ezt teljesen őszintének –, elnyertük a könyörületes csodálatos érzésének áldását. Azok az emberek, akik így tettek, képessé váltak arra, hogy még a szélsőséges helyzetekben is nagyobb mértékben tudjanak másoknak megbocsátani, mint amennyire a maguk erejéből egyébként tellett volna. Az egyik nőtestvér heteket töltött azzal, hogy leírja a gyermekkorát és imádkozzon az erőszakos és bántalmazó apjáért. Örömmel tesz tanúbizonyságot arról, hogy a Szabadító megszabadította az apja iránt érzett negatív és fájdalmas érzésektől. Hasonló erőfeszítéseket téve mi is rájöttünk, hogy amikor alapos leltárt készítünk a megbántódásainkról, és beismerjük azokat a Szabadítónak, akkor végre nem leszünk többé áldozatai azoknak, akik megsértenek bennünket. Mihelyt őszintén igyekeztünk elereszteni a bennünket ért sérelmeket, azt találtuk, hogy be tudtuk fejezni a listánkat azokról, akiktől megbocsátást reméltünk.

Amikor elérkezel erre a pontra, és írni kezded a listát, imádkozz az Úr útmutatásáért. A következő irányvonalak a segítségedre lehetnek. Kérdezd meg magadtól:

„Van-e – vagy volt-e a múltban – valaki az életemben, akinek a jelenlétében zavarban vagyok, illetve kényelmetlenül érzem vagy szégyellem magam?” Írd le a nevüket, de ne ess abba a kísértésbe, hogy igazold az érzéseidet, illetve mentséget találj az ellenünk elkövetett negatív cselekedeteidre. Sorold fel azokat, akiknek tudatosan ártottál, és azokat is, akiket nem szándékoztál megbántani. Vedd bele azokat, akik már nem élnek, és azokat is, akikkel fogalmad sincs, hogyan vedd fel a kapcsolatot. Ezekkel a különleges esetekkel a 9. lépésben fogsz foglalkozni. Most, amíg a 8. lépéssel foglalkozol, összpontosíts arra a szándékodra, hogy szigorúan és könyörtelenül őszinte leszel.

Csak akkor lehetsz alapos, ha felsorolod azokat a dolgokat is, amelyeket elmulasztottál megtenni, vagy félbehagytál, és ezzel másoknak kárt okoztál. Ne hagyd ki az apró dolgokat sem! Gondolj őszintén azokra a sérelmekre, amelyeket másoknak okoztál a függőség miatt, még akkor is, ha ezt nem agresszíven tetted. Ismerd be azokat a sérelmeket, amelyeket a szeretteidnek és a barátaidnak okoztál azzal, hogy felelőtlen, hirtelen haragú, gáncsokdó, türelmetlen és becstelen voltál. Keress olyan dolgokat is, aprókat és nagyokat egyaránt, amelyekkel növeltél mások terheit, illetve amelyekkel elszomorítottál vagy provokáltál másokat. Sorold fel a hazugságokat, a megszegett ígéreteket és azt is, hogy milyen módokon manipuláltál vagy használtál ki másokat. Sorold fel az összes érintett személyt. A 4. lépésben készült leltárod segítségére lehet ebben a munkában.

Miután mindenkit felsoroltál, akinek ártottál, írd a listához még egy nevet, mégpedig a saját nevedet! Amikor átadtad magad a függőségeknek, önmagadnak és másoknak is kárt okoztál.

A folyamat közben ne felejtse el, hogy a 8. lépés nem arra szolgál, hogy büntudatot ébresszen vagy megszégyenítsen bárkit is, önmagadat és a listán szereplő személyeket is beleértve. A Szabadító elveszi a büntudat és a szégyen érzését, amikor még egyszer őszintén végigtekintesz a kapcsolataidban felmerült problémákon és az azokban játszott szerepeden. Azzal, hogy hajlandó leszel jóvátenni ezeket a csorbákat, élvezheted az abból áradó békességet, hogy Mennyei Atyánk nagyon meg van elégedve az erőfeszítéseiddel. Ezek a lépések segítenek elvégezni azokat a lépéseket a gyakorlatban, amelyek lehetővé teszik a Szabadító számára, hogy megszabadítson téged a múltadtól. A 9. lépés megtételére akkor leszel kész, ha meglesz benned a hajlandóság.

Gyakorlati lépések

Bocsáss meg magadnak és másoknak; készíts egy listát azokról az emberekről, akiket esetleg megbántottál vagy megsértettél!

A 8. lépés során egy csodálatos kalandba kezdesz azzal, hogy új szívvel viszonyulsz magadhoz, másokhoz és az élethez. Készen állsz majd arra, hogy azok körét bővítsd, akik békességet hoznak a világra, ne pedig azokat, akik viszályt és negatív érzéseket. Hajlandó leszel feladni mások igazságtalan megítélését, és nem fogsz többé leltárt készíteni mások életéről és hibáiról. Készen állsz arra, hogy többé ne becsüld le a saját viselkedésedet, illetve ne keress kifogásokat rá. Hajlandó leszel egy másik alapos leltárt készíteni. Ezúttal azokról, akiket megbántottál.

Jöllehet egyelőre még a gondolata is rémisztőnek tűnhet, de hajlandóvá válhatsz alkalomadtán még találkozni is a listádon szereplő emberekkel. Felkészülhetsz, hogy mindent meg tudj tenni annak érdekében, hogy kárpótold őket. Az életedet az Úrban vetett hit igazgathatja, nem pedig a mások cselekedeteitől való félelem. A 8. lépés során hajlandóvá válhatsz arra, hogy az életed irányát a tantételek, ne pedig a szégyen vagy a félelem szabja meg.

Keress a jószívűség ajándékát; imádkozz másokért!

Az emberek évezredek óta keresztül olvasták Pál nagy-szerű értekezését a jószívűségről, és próbálták az életüket e szerint alakítani. Nagyon sokan küszködtek azért, hogy legyen bennük jószívűség, de gyakran elszomorító kudarcot vallottak.

Mormon próféta írása világossá teszi, hogy mi a jószívűség és hogyan lehet szert tenni rá. A jószívűséget „Krisztus tiszta szereteteként” határozta meg, és azt tanította, hogy azt az Atya adja azoknak, akik „szív[ük] minden erejével” az Atyához imádkoznak, és azoknak, akik „igaz követ[ői] Fiának, Jézus Krisztusnak” (Moróni 7:47, 48).

A jószívűség ajándék, amelyet akkor kapunk, amikor megtanuljuk követni Jézus Krisztust, és amikor teljes szívünkkel, elménkkel és lelkünkkel szeretjük Őt. Ezzel az iránta érzett és Tőle származó tiszta szeretettel feltöltődve képesek leszünk úgy szeretni másokat, ahogy Ő szeret bennünket. Képpé válunk megbocsátani mások hibáit és jóvátenni a hibáinkkal okozott károkat.

- Az attól való aggodalmad ellenére, hogy néhányan visszautasítják a békülési szándékodat, ne hagyd, hogy e félelmed megakadályozzon abban, hogy felírd őket a listára és kinyújtsd a karodat feléjük. Az áldások sokkal nagyobbak mint a fájdalom. Tanulmányozd ezeket a verseket, és írd le, milyen áldásokkal jár, ha hajlandóvá válunk a jóvátételre!

„Minél közelebb kerülünk mennyei Atyánkhoz, annál inkább hajlandók leszünk könyörülettel tekinteni a veszendő lelkekre; úgy érezzük majd, hogy bűneiket magunk mögé dobva, vállunkra akarjuk emelni őket. [...] Ha azt akarjuk, hogy Isten irgalmas legyen velünk, akkor legyünk irgalmasak másokkal” (Joseph Smith, in *History of the Church*, 5:24).

- Jézus Krisztus nélkül mindannyian veszendő, tökéletlen lelkek vagyunk. Hogyan segít tudatosítani magadban a 8. lépés elvégzése, hogy te egy veszendő lélek vagy, aki kárpótolni akar egy másik veszendő lelket?

Megbocsátani és bocsánatot kérni

„Ekkor hozzámenvén Péter, monda: Uram, hányszor lehet az én atyámfiaának ellenem vétkezni, és néki megbocsátanom? még hétszer is?

Monda néki Jézus: Nem mondom néked, hogy még hétszer is, hanem még hetvenhétszer is” (Máté 18:21–22).

- Sokkal könnyebb megbocsátani vagy bocsánatot kérni egyetlen hibáért, mint megbocsátani vagy bocsánatot kérni olyan régóta fennálló helyzete-kért, amelyek telis tele vannak sérelmekkel. Gondolj olyan múltbeli vagy jelenlegi kapcsolatokra, amelyekben többszörös sérelem történt, és megbocsátásra lesz szükség! Hogyan szerezhetsz erőt a megbocsátáshoz és a bocsánatkéréshez?

- Miért számít Jézus Krisztus a megbocsátás legnagyobb példájának? Gondolj arra, hogy Ő hajlandó segíteni másoknak megbocsátanod!

„Azt mondom tehát nektek, hogy meg kell bocsátanotok egymásnak; mert aki nem bocsátja meg testvére-nek a vétkeit, az kárhoztatva van az Úr előtt; mert őbenne marad ott a nagyobb bűn.

Én, az Úr, annak bocsátok meg, akinek megbocsátok, de töletek megköveteltetik, hogy minden embernek megbocsássatok” (T&Sz 64:9–10).

JEGYZETEK

[illegible]



JÓVÁTÉTEL ÉS KIBÉKÜLÉS

Kulcstantétel: Abol csak lehetséges, nyújts közvetlen jóvátételt mindazoknak, akiknek kárára voltál!

A hogy elkezdtük a 9. lépést, készen álltunk, hogy bocsánatot kérjünk. Móziás bűnbánó fiaihoz hasonlóan – akik elmentek „buzgón igyekezve mindazt a kárt helyrehozni, amit... okoztak” (Móziás 27:35) –, mi is arra vágytunk, hogy jóvátegyünk az elkövetett hibákat. Ennek ellenére a 9. lépés során tudtuk, hogy ez a vágyunk csak akkor teljesülhet, ha Isten megáld bennünket az Ő Lelkével. Bátorságra, jó ítélőképességre, érzékenységre, körültekintésre és helyes időzítésre volt szükségünk. Abban az időben nem igazán rendelkezünk ezekkel a tulajdonságokkal. Rájöttünk, hogy a 9. lépés újra csak próbára teszi a hajlandóságunkat, hogy alázatra késztesük magunkat, és kérjük az Úr segítségét és kegyelmét.

E kihívásokkal teli folyamatban szerzett tapasztalatainkból tanulva, szeretnénk néhány javaslatot tenni. Nagyon fontos, hogy ne megfontolatlanul és figyelmen kívül próbáld meg jóvátenni a hibákat. Ugyanilyen fontos, hogy ne halogasd a hibák jóvátételét! Nagyon sok felépülő személy visszaesett, amikor engedték, hogy a félelem visszatartsa őket a 9. lépés megtételétől. Imádkozz az Úrhoz útmutatásért, és konzultálj egy megbízható tanácsadóval, hogy segítsen elkerülnöd ezeket a csapdákat.

Néha kísértést fogsz érezni arra, hogy elkerüld a listádon szereplő egyes emberekkel való találkozást. Azt javasoljuk, hogy győzd le ezt a kísértést, kivéve, ha törvény által megszabott korlátozás miatt nem találkozhat valakivel. Az alázatos lelkület és az őszinte érzés helyrehozhatja az összetört kapcsolatokat, ha ésszerű keretek között teszel erőfeszítéseket arra, hogy találkozz az adott személlyel. Add az emberek tudtára, hogy azért akarsz találkozni velük, hogy jóvá tedd az elkövetett hibákat. Tartsd tiszteletben a kérésüket, ha azt mondják, hogy inkább nem szeretnének beszélgetni az ügyről. Ha lehetőséget adnak a bocsánatkérésre, röviden és konkrétan idézd fel, te hogyan emlékszel a helyzetre. Nem szükséges részletekbe bocsátkozni. Nem az a cél, hogy elmagyarázd vagy leírd, hogy te miként látod a dolgokat. A cél az, hogy beismerd az általad elkövetett hibákat, kérj bocsánatot, és ahol csak lehetséges tedd azokat

jóvá. Ne vitatkozz az emberekkel, és ne kritizálj senkit, még akkor sem, ha nem kedvezően vagy megfelelően reagálnak a közeledésedre. Alázatos lelkülettel közeledj minden egyes emberhez, kibékülést ajánlva, de soha nem az öngigazolás szándékával.

Vannak olyan tettek, melyekért különösen nehéz bocsánatot kérni. Olyan esetek is felmerülhetnek, amelyek jogi következményekkel járhatnak, ilyen lehet például a becstelenség vagy a komoly szexuális bűnök. Előfordulhat, hogy kísértést fogsz érezni arra, hogy túlreagáld ezeket a helyzeteket, vagy arra, hogy kifogásokat keresve elkerülhesd a jóvátételt. Mielőtt nekilátsz rendezni ezeket a komoly ügyeket, imádságos lelkülettel kérj tanácsot az egyházi vezetőktől vagy szakemberektől!

Lehetnek olyan esetek is, amelyeket nem tudsz közvetlenül jóvátenni. Az adott személy már lehet, hogy halott, vagy nem tudod felkutatni, hogy hol él. Ezekben az esetekben is tehetsz jóvátételt közvetve. Írhatsz egy levelet az adott személynek, amelyben kifejezed sajnálatodat és a békülési szándékodat, még akkor is, ha a levelet nem lehet kézbesíteni. Tehetsz felajánlást a személy kedvenc szeretetszolgálatának. Kereshetsz valakit, aki rá emlékeztet, és segíthetsz neki. Esetleg névtelenül segíthetsz az egyik családtagjának.

Előfordulhat, hogy a másik személy felkeresése vagy a jóvátétel felajánlása fájdalmat vagy egyenesen kárt okoz annak a személynek. Ha érzésed szerint ez a helyzet, akkor még mielőtt bármit teszel, beszélj meg az ügyet egy megbízható tanácsadóval. Soha nem szabad, hogy a felépülésnek ez a szakasza további kárt okozzon valakinek. Vannak olyan esetek, amikor olyan kárt okozunk, amelynek a helyrehozása meghaladja az emberi képességet. Neal A. Maxwell elder így beszélt ennek valóságáról: „Néha... a szó szoros értelmében nem lehetséges a jóvátétel, például amikor valaki egy másik ember hitének vagy erényének elvesztéséhez járult hozzá. Ilyen esetekben a kompenzáló jóvátételt inkább az ettől fogva mutatott példaértékű igazlelkűség jelenti” (in Conference Report, Oct. 1991, 41; vagy *Ensign*, Nov. 1991, 31). Abban a pillanatban, amikor elhatározzod, hogy új életmódod eszközeként magadévá teszed ezeket az igaz tantételeket, el is kezdted a jóvátételt.

Miután a legtöbb múltbeli cselekedetedet már jóvátetted, még mindig lehet egy-két ember, akivel érzésed

szerint nem tudsz szembe nézni. Ne keseredj el! Sokunknak voltak hasonló élményei. Azt javasoljuk, hogy őszinte imában tárd fel az érzéseidet az Úr előtt. Ha a félelem vagy a harag miatt továbbra is túlságosan félsz szembe nézni az adott személlyel, akkor halaszd el a vele való találkozásodat. A negatív érzések legyőzése érdekében imádkozhatsz jószívűségért, és tekints úgy a személyre, ahogy az Úr tekint rá. Keress pozitív okokat, amiért a jóvátétel és a kibékülés segíthet. Ha megteszed ezeket a dolgokat és türelmes vagy, az Úr megteremti az alkalmat, valamint képessé tehet arra és azzá is tesz – az Ő saját módján, a maga idejében –, hogy a listádon szereplő összes emberrel ki tudj békülni.

Miután a lehető legjobb képességeid szerint elvégezted a 9. lépést, minden tőled telhetőt megtettél azért, hogy összhangba hozd magad az Úr parancsolataival. Egy új, nem saját magadba, hanem Isten szeretetébe vetett reménnyel teli életet kezdte el megtapasztalni. Eljutottál az alázat legmélyebb pontjára, ahol az Úr várt rád, hogy magához ölelhessen. Minden tőled telhetőt megtettél annak érdekében, hogy meggyógyítsd a kapcsolataidat és kibékülj másokkal. Most már legalább részben beléptél az Ő nyugalmaiba; és az ott maradás lett a legnagyobb vágyad. Megtanultad, hogyan kell jobban felismerni és követni azokat a személyes kinyilatkoztatásokat, amelyek elvezetnek oda, hogy összhangban tudj élni Isten ősi és modern prófétáinak tanításaival. Még a legnehezebb pillanataidban is egy újfajta békességet érzel. Megtanultad, hogyan kell elnyerni azt az áldást, amelyről Pál ezt írta: „És az Istennek békessége, mely minden értelmet felül halad, meg fogja őrizni szíveiteket és gondolataitokat a Krisztus Jézusban” (Filippibeli 4:7).

Gyakorlati lépések

Szeress másokat; ne ítéld meg másokat; fogadd el az egyházi elhívásokat és fizess tizedet és felajánlásokat!

A múltban lehet, hogy csak azért gyakoroltad a vallásodat, mert féltél Isten ítéletétől vagy attól, hogy mások mit gondolnak rólad. Talán kötelességtudatból voltál tevékeny. Ma felismered, hogy a szolgálat egy módja annak, hogy Krisztushoz jöjjünk és kifejezzük az Isten iránti szeretetet. Kifejezi továbbá, hogy állandóan szükségünk van az Ő hatalmára, és hogy hálásak vagyunk az Ő isteni segítségéért. Gondold végig, hogy vajon az egyházban gyakorolt tevékenységedet még a félelem vagy a kötelességtudat motiválja-e, vagy az már a Krisztusban vetett újjászületett hited gyümölcse!

Keress módokat a szolgálatra, bárhol is légy! Válgasd ki magadnak az arra és állj rendelkezésre, hogy egyházi elhívásban vagy más módokon szolgálhass! Amennyiben szolgálod a testvéreidet, és szóval és példamutatással tanítod őket, megosztod velük az Ő élő valóságát az életedben. (Lásd Máté 25:40; János 13:34–35; János 15:15; Móziás 2:17.)

Légy hajlandó megtenni minden szükséges dolgot a jóvátételhez!

A 9. lépés közben nem szabad elcsüggedned, ha mások nem fogadják jól a bocsánatkérésedet, vagy nem hiszik el, hogy valóban megváltoztál. A jóvátételhez időre és türelemre van szükség. Adj időt másoknak rájönni, hogy ez alkalommal más a helyzet. Már nem üres ígéreteket teszel; úgy élsz, hogy teljes mértékben meg tudj szabadulni a függőségedtől és a jellembeli gyengeségeidtől. Az önmegtartóztatás és a megváltozott viselkedés végül úgyis magukért beszélnek.

Tanulás és megértés

Ezek a szentírások és egyházi vezetőktől származó kijelentések segíthetnek a 9. lépés megtételében. Használd a szentírásokat és a kérdéseket az elmélkedéshez, a tanulmányozáshoz és az íráshoz! Légy őszinte és konkrét, amikor írsz!

Jóra ösztönöznöd másokat

„[A]zt mondja nekem az Úr Lelke: Parancsoltam meg gyermekeidnek, hogy jót tegyenek, különben sok ember szívét vezetik a pusztulásba; Istent félve megparancsolom tehát neked, fiam, hogy tartózkodj a gonoszágaidtól;

Hogy fordulj az Úrhoz teljes elméddel, lelkeddel és erőddel; hogy ne vezess gonosz cselekedetekre több ember szívét; hanem inkább térj vissza hozzájuk, és ismerd be a hibáidat és a helytelen dolgokat, amiket tettél” (Alma 39:12–13).

- ***Az egyik legsúlyosabb kár, amit másoknak okoztunk az volt, hogy a hatásunk miatt ők maguk is függőkkel váltak. Írj azokról az emberekről az életedben, akiket ilyen módon befolyásoltál.***

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *Honnan tudsz bátorságot szerezni ahhoz, hogy úgy tudj szembe nézni ezekkel az emberekkel, ahogy Alma tanította ezekben a versekben?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Meggyőzés vagy kényszer

„[A]ki jönni akar, az jöhet és szabadon vehet az élet vizéből; és aki nem akar jönni, az nincs rákényszerítve, hogy jöjjön; de az utolsó napon az tettei szerint állítatik vissza hozzá” (Alma 42:27).

- *A 9. lépés megtételének számos indokolt oka van. Soha ne higgy az ésszerűsítgetésben vagy abban a hazugságban, hogy nincs választásod. A függőségből való felépülés program a meggyőzés, nem pedig a kényszer programja. Írd le, hogy érzésed szerint meggyőződésből vagy kényszerből végzed-e el a 9. lépést. Milyen okok szólnak a meggyőződés mellett az idézett versben?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Felkészülés az Istennel való találkozásra

„[Sz]erelném, ha előrelépnétek, és nem keményítenétek meg többé a szíveteket; mert íme, most van szabadulástok ideje és napja; ha tehát bűnbánatot tartotok és nem keményítitek meg a szíveteket, akkor a megváltás nagy terve rögtön érvénybe lép számotokra.

Mert íme, az embereknek ez az élet a felkészülés ideje az Istennel való találkozásra; igen, íme, ez az élet a napja annak, hogy az emberek elvégezzék a munkáikat” (Alma 34:31–32).

- *Mi mást érsz még el azzal, ha meglágyítod a szívedet és hozzáfogsz, hogy jóvátedd a hibáidat?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- Hogyan növekszik a jóvátételre való hajlandóságod, amikor rájössz, hogy ezáltal az Istennel való találkozásra is készülsz?

[illegible]

Tevékenység az egyházban

„[Móziás fiai] bejárták Zarahemla egész földjét..., buzgón igyekezve mindazt a kárt helyrehozni, amit az egyháznak okoztak vala, megvallván minden bűnüket, és hirdetvén mindazon dolgokat, melyeket láttak vala, és elmagyarázva a próféciákat és a szentírásokat mindazoknak, akik hallani akarták őket” (Móziás 27:35).

- Sokan a függőségük miatt nem járnak tovább az egyházba. Néhányan mások hibáival indokolják azt, hogy csak korlátozott mértékben hajlandók tevékenynek lenni. Írd le a saját tapasztalataidat Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyházában való tevékenységedről.

[illegible]

- Hogyan segített neked a Szabadítóhoz való közelebb kerülésed újra azt érezni, hogy az Ő egyházához tartozol?

[illegible]

- *Hogyan segít neked a jóvátételben és a teljes felépülésben az, hogy tevékeny vagy az egyházban?*

[illegible]

Készséges jóvátétel

„Amennyire csak lehetséges helyre kell állítanod mindazt, amit elloptál, amiben kárt tettél vagy amit megszenteltségtenítetél. A készséges jóvátétel kézzelfogható bizonyíték az Úr számára azon elkötelezettségedről, hogy minden tőled telhetőt megteszel a bűnbánat érdekében” (Richard G. Scott, in Conference Report, Apr. 1995, 102; vagy *Ensign*, May 1995, 76).

- Írd le, hogy a 9. lépés elvégzése hogyan bizonyítja nemcsak az Úrnak, hanem magadnak és másoknak is azt, hogy alázatos és őszinte élet mellett kötelezted el magad!

A szíved szándékai

„[A]ki bűnbánatot tart és az Úr parancsolatait cselekszi, annak megbocsáttatik” (T&Sz 1:32).

- A jóvátételek közben olyan emberekkel is szembe kell nézned, akik nem fognak megbocsátani neked. Esetleg még mindig megkeményítik ellened a szívüket, vagy talán nem bíznak a szándékaidban. Miként segít ez tudnod azt, hogy az Úr akkor is érti a szíved igaz szándékát, elfogadja a bűnbánatodat, és helyreállít mindent, ha a többi ember nem?

Amit a Szabadító tehet érted

„Az emberek nem bocsáthatják meg saját bűneiket; nem tisztíthatják meg magukat bűneik következményeitől. Az emberek felhagyhatnak a bűnökkel és tehetnek

jót a jövőben, és ezen cselekedeteiket az Úr el is fogadja, és figyelemre méltatja majd. De ki fogja kijavítani a rosszat, amelyet maguk és mások ellen tettek, amelyet úgy tűnik, saját maguktól lehetetlen helyrehoznuk? Jézus Krisztus engesztelése által a bűnbánók vétkei eltöröltetnek; és bár azok karmazsinvörösek voltak, olyan fehérré lesznek, mint a gyapjú. Ezt az ígéretet kaptátok” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [1939], 98–99).

- Amikor azon igyekszel, hogy jóvátedd a múlt hibáit, ne hagyd, hogy elcsüggedsz az ehhez hasonló gondolatok: „Ez teljesen lehetetlen! Kizárt, hogy kellően helyre tudnám hozni mindazt, amit ennek az embernek okoztam!” Noha ez talán igaz, mégis gondolj Jézus Krisztus hatalmára, amely kijavíthatja azokat a hibákat, amelyeket te magad nem tudsz kijavítani. Írd le, miért szükséges bízni abban, hogy Jézus Krisztus meg fogja tenni azt, amit te nem tudsz megtenni.
- Milyen módokon tudod kimutatni az Úrnak, hogy bízol Benne? Hogyan tudod növelni ezt a bizalmat?

JEGYZETEK

[illegible]



NAPONKÉNTI SZÁMADÁSI KÖTELEZETTSÉG

Kulcstantétel: Folytasd a személyes leltár készítését, és baladéktalanul ismerd be, amikor hibázol!

Mire elérkezel a 10. lépéshez, teljes mértékben felkészültél egy újfajta életre. Az első 9 lépés egy olyan élet mintáját segített elsajátítanod, amely lelki tantételeken nyugszik. Ezek a tantételek válnak most azzá az alappá, amelyre az életed hátralévő részét fogod építeni.

Az első 9 lépés elvégzésével evangéliumi tantételeket alkalmaztál: többek között az Úr Jézus Krisztusba vetett hit és a bűnbánat tantételét. Csodálatos változásokat láthattál bekövetkezni az életedben. Megtapasztaltad a szeretetet és a toleranciát, és kifejlesztetted a békesség utáni vágyat. A függőség iránti vágyad szinte teljesen elmúlt. Amikor kísértés ér, gyakran inkább visszaretensz a függőségtől, semmint vágyakoznál arra. Alázatot érzel és csodálatot, hogy Mennyei Atyánk megtette mindazt, amit egyedül nem tudtál megtenni.

Az utolsó 3 lépés segíteni fog megtartanod az újonnan kialakított lelki beállítottságú életmódodat, ezért ezeket gyakran *megtartó lépéseknek* nevezzük.

Az életem át tartó önkiértékelés nem számít új elvnek. A Mormon könyvében Alma azt tanította, hogy a szívben történő hatalmas változás fenntartásához erőfeszítésekre van szükség. Több versben is rámutatott arra, hogy az életben folyamatosan szükség van az őszinte és imádságos lelkülettel végzett önértékelésre és az azt követő azonnali bűnbánatra (lásd Alma 5:14–30). Ahhoz, hogy meg tudd őrizni mindazt, amire szert tettél, lelkileg jó állapotban kell maradnod. Ezt úgy teheted meg, hogy olyan kérdéseket teszel fel magadnak az érzéseidről, a gondolataidról, a motivációidról és a viselkedésedről, amilyeneket Alma javasolt. A naponta végzett önkiértékeléssel megakadályozhatjuk, hogy a tagadás és az önelégtelenség hibájába essünk.

Ahogy a 4. és 5. lépésben megtanultad, a kizárólag a viselkedésedet felsoroló leltár nem elégséges a szíved megváltoztatásához. A gondolataidat és az érzéseidet is meg kell vizsgálnod. Ez az alapelv a 10. lépésre is igaz. Továbbra is figyelj a kevélység minden formájára, és alázatosan tárd a gyengeségeidet Mennyei Atyád elé, ahogy

azt a 6. és 7. lépésben megtanultad. Ha aggodalmat, önsajnálatot érzel, ha nyugtalan, gondterhelt vagy szomorú vagy, ha a test gondolata szerint élsz, vagy ha félelem tölt el, tüstént fordulj az Atyához, és engedd meg Neki, hogy a békesség érzésére cserélje ezeket a gondolatokat.

Amennyiben odafigyelsz a gondolataidra és az érzéseidre, felfedezheted az esetleg még megmaradt negatív hiedelmeidet is. Kérd meg Mennyei Atyádat, hogy szabadítson meg ezektől. A 10. lépés során többé nem kell a bizonyítgatáshoz vagy az ésszerűsítéshez folyamodnod, illetve többé nem kell semmit és senkit hibáztatnod. Az lesz a célod, hogy nyitva tartsd a szívedet, az elméd pedig a Szabadító által tanított leckékre összpontosíts.

A legtöbbször úgy követjük a 10. lépést, hogy minden egyes nap leltárt készítünk. A napod megtervezése közben imádságos lelkülettel vizsgálj meg a motivációidat. Vajon túl sokat vagy túl keveset teszel? Gondoskodsza az alapvető lelki, érzelmi és fizikai szükségleteidről? Szolgálja-e másokat?

Tedd fel magadnak ezeket vagy az ehhez hasonló kérdéseket, miközben arra törekszel, hogy a napod kiegyensúlyozott és nyugodt legyen. A nap folyamán pedig gyorsan megálljt parancsolhatsz azoknak a negatív gondolatoknak és érzéseknek, amelyek azzal fenyegetnek, hogy erő vesznek rajtad. A nagyon stresszes helyzetekben különösképpen figyelj a régi viselkedési formákra vagy gondolkodásmódodra.

Vannak emberek, akik a mindennapi életből való kiszakadásként tekintenek erre a leltárra. A leltárkészítés alatt szakíts időt arra, hogy a közvetlen helyzetedre vonatkoztasd azokat a tantételeket, amelyeket a lépések követése közben tanultál. Hamarosan eszedbe fog jutni, hogy milyen létfontosságú az Úrra támaszkodni a felépülésed érdekében tett összes erőfeszítésed során. Krízis idején a következőt mondhatod magadnak: „Milyen jellembeli gyengeségem idézte elő a problémát? Melyik tettemmel idéztem elő a problémát? Van-e olyan dolog, amit színlelés nélkül mondhatok vagy tehetek annak érdekében, hogy a probléma megoldására tiszteletteljes megoldást találjak a saját magam és más emberek részére? Az Úr rendelkezik minden hatalommal. Leccsillapodok, és bízik Bennem.”

Ha megsértettél egy másik embert, akkor amilyen gyorsan csak lehet, tedd jóvá a dolgot! Tedd félre a kevélységet, és emlékeztess magad, hogy őszintén azt mondani, „én hibáztam”, gyakran legalább annyira fontos szerepet játszik egy kapcsolat helyrehozásában, mint azt mondani, hogy „szeretlek”.

Mielőtt lefekszel, vizsgálj át az egész napodat. Kérdezd meg magadtól, hogy kell-e még tanácskoznod az Úrral valamilyen negatív viselkedéssel, gondolattal vagy érzéssel kapcsolatban! Az Úrral való tanácskozáson kívül beszélhetsz egy tanácsadóval vagy a programban részt vevő baráttal, valaki olyannal, aki tárgyilagosan tudja megítélni a gondolkodásmódodat.

A másokkal való kapcsolataidban továbbra is el fogsz követni hibákat, de a 10. lépés elkötelezettségének pont az a lényege, hogy felelősséget kell vállalni a hibákért. Amennyiben minden egyes nap átvizsgálod a gondolataidat és tetteidet, és megoldod azokat, akkor a negatív gondolatok és érzések nem fogják elérni azt a mértéket, amely már veszélyeztetné a függőségtől való önmegettartóztatásodat. Nem kell többé az Úrtól és másoktól elszigetelten élned. Elegendő erőd és hited lesz, hogy szembe tudj nézni a nehézségekkel, és le tudsz győzni azokat. Örülhetsz a fejlődésednek, és bízhatasz abban, hogy a gyakorlás és a türelem biztosítani fogják a folyamatos felépülést.

Gyakorlati lépések

Vegyél részt papsági interjúkon az önkiértékelésre való elkötelezettséged részeként; folytasd a többi egyházzal való kapcsolataid megerősítését!

Mindannyian emlékszünk azokra az időkre, amikor féltünk őszintén szembenézni a saját viselkedésünkkel. Sokan az ilyen pillanatok elkerülése végett korlátoztuk az egyházi életben való részvételünket. Viszont ahogy haladtunk előre a szigorú őszinteség programjában, kezdtük megérteni az önkiértékelés értékét.

Többé már nem félünk az önkiértékelés azon alkalmaitól, amelyek az egyházban való tevékenységünknek köszönhetően merülnek fel. Most már képesek vagyunk értékelni Joseph B. Wirthlin elder tanítását a Tizenkettek Kvórumából:

„Az érdemességi interjúk, az úrvacsorai gyűlés, a templomba járás és a többi egyházi gyűlés mind része annak a tervnek, amelyet az Úr azért készített a számunkra, hogy oktassa a lelkünket, és hogy segítsen

kialakítani azokat az egészséges szokásokat, amelyek segítségével folyamatosan ellenőrizni tudjuk viselkedésünket, hogy megmaradhassunk a hit ösvényén. Lelkünk rendszeres „megvizsgálása” segít nekünk sikeresen megküzdenni életünk különféle élményeivel.

[...] Mindannyiunk... hasznára válhat, ha mélyen a szívünkbe nézünk a hódolat és az ima áhítatos perceiben, és feltesszük magunknak ezt az egyszerű kérdést: »Igaz vagyok-e?«

Sokkal erőteljesebbé és hatékonyabbá válik a kérdés, ha teljesen őszintén válaszolunk, és ha ez arra ösztönöz bennünket, hogy ha kell, bűnbánat által változtassunk az irányunkon, ami segít megmaradnunk a hit ösvényén” (in Conference Report, Apr. 1997, 20; vagy *Ensign*, May 1997, 17).

Amennyiben kihasználod ezeket az alkalmakat az önkiértékelésre, észre fogod venni, hogy növekedni fog az egyházi közösségben élő testvéreid iránt szereteted.

Naponta vizsgálj meg a gondolataidat, szavaidat és cselekedeteidet; azonnal javíts ki minden hibát!

A 10. lépés képviseli azon igazság elfogadását, hogy továbbra is lelki tantételek szerint kell élned. Ha eltévelyedsz ezekről, azonnal tarts bűnbánatot és rögtön kérd meg Istent, hogy a Lelke által állítsa helyre a benned lévő békességet. Az őszinteség és az alázat megerősíthet téged. Miközben megkéred, hogy segítsen neked lelkileg tisztának maradnod, egyre inkább tudatában leszel annak, hogy Mennyei Atyád jelen van az életedben. Megtanulod értékelni a fejlődést, és megtanulod megbocsátani magadnak és másoknak a tökéletlenségeket. Nem lesz többé vágyad arra, hogy haragban legyél bármivel vagy bárkivel. Az önkiértékelés az életed részévé válik, ha napról napra hagyod elszállni a félelmeidet és legyőzöd a kísértéseket.

Tanulás és megértés

Tanulmányozd a következő szentírásokat és egyházi vezetőktől származó kijelentéseket! Használd a szentírásokat, a kijelentéseket és a kérdéseket az elmélkedéshez, a tanulmányozáshoz és az íráshoz! Légy őszinte és konkrét!

Ügyelj a gondolataidra, szavaidra és cselekedeteidre!

„[H]a nem ügyeltetek magatokra, és a gondolataitokra, és a szavaitokra, és a cselekedeteitekre, és nem tartjátok be Isten parancsolatait, és nem maradtok meg,

méghez a életetek végéig, annak hitében, amit Urunk eljövételéről hallottatok, akkor el kell vesznetek. És most, Ó ember, emlékezz, és el ne vessz” (Móziás 4:30).

- Veszélyes vagy halálos lehet, ha vezetés közben nem figyelsz oda, mit teszel: Hogyan segíthet a 10. lépés ébren és ébernek maradnod, hogy tisztában lehess azzal, hová is vezet az életed?

- Írd le a gondolataidat arról, mit jelent „önmegfigyelőnek” lenni! Hogyan segít az önkértékelés elkerülnöd, hogy visszacsússz a függőségeidbe (és lelked elveszzen)?

Alázat és önfegyelem

„Áldottak... azok, akik megalázkodnak anélkül, hogy alázatosságra kényszerülnének” (Alma 32:16).

- Úgy tudsz kényszerítés nélküli alázatot gyakorolni, hogy hajlandó vagy még azt megelőzően elűzni a negatív gondolatokat, hogy azokból sértő viselkedés

születne. Írj a hajlandóságodról, hogy kész vagy alázatot gyakorolni! Próbáld meg egy teljes napig elűzni az összes negatív gondolatod! Milyen áldásokkal jár ez a számodra?

Élj a jelenben!

„Minél felvilágosultabb egy ember, annál inkább keresi a bűnbánat ajándékát, és annál keményebben igyekszik megszabadítani magát a bűntől, amikor nem felel meg az isteni elvárásnak. [...] Ennek következtében az istenfélő és az igazlelkű emberek bűnei folyamatosan megbocsáttatnak, mivel minden egyes nap és minden egyes órában bűnbánatot tartanak és újra keresik az Urat” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols. [1966–73], 3:342–43).

- A lépésekben felvázolt tantételek szerinti élet egyik leghasznosabb – szellemi, érzelmi és lelki – hatása, hogy megtanulsz a jelenben élni. Hogyan segít a 10. lépés szükség esetén akár óráról órára megbirkóznod az élettel?

- Ezen tantételek alkalmazásánál, miben segít az a tudat, hogy egyszerre csak az adott napra kell koncentrálnod?

Hogyan biztosítja a naponkénti önkiértékelés és jóvátétel, hogy folyamatos legyen az alázatosságod és a lelki fejlődésed?

Folyamatos bűnbánat és megbocsátás

„[A]mikor bűnbánatot tartottak és igaz szándékkal megbocsátásra törekedtek, akkor meg lett bocsátva nekik” (Moróni 6:8).

- *Az Úr hajlandó minden alkalommal megbocsátani, ha bűnbánatot tartasz. Ez a tudat bátorságot adhat, hogy újra megpróbáld, ha kudarcot vallottál valamilyen. Írd le, hogy szerinted mit jelent igaz szándékkal megbánni a bűnödöt és megbocsátást keresni!*

A lelki fejlődésed folytatása

„[Sz]erelném, ha alázatosak lennétek, engedékenyek és gyengédek; könnyen kérlelhetőek; tele türelemmel és hosszútűréssel; minden dologban mértékletesek” (Alma 7:23).

- *Bárki öntötte szavakba a „Gyakorlat teszi a mestert” közmondást, azt nem említette, hogy mennyi türelemre van szükség a folyamatos gyakorláshoz.*

„[Í]me, az utolsó napokban, [...] mindazok, akik erre a földre jönnek és azok is, akik más földeken lesznek, igen, méghozzá a föld minden földjén, íme, megrésze-
gűlnek a gonoszástól és mindenféle utálatosságtól.

[...] [Í]me, mindannyian, akik gonoszást cselekedtek, ámuljatok és bámuljatok, mert felkiáltotok és sírni fogtok; igen, részegek lesztek, de nem bortól, tántorogni fogtok, de nem az erős italtól” (2 Nefi 27:1, 4).

„És mire eljött az éjszaka, a dühtől addigra megrészege-
szegedtek, miként bortól részegeedik meg az ember; és ismét kardjaik mellett aludtak” (Ether 15:22).

- *Ezekben a versekben az emberekre azt mondták, hogy részegek, de nem a bortól. A függőségéből felépülő emberek gyakran úgy utalnak az ilyen helyzetekre, hogy „száraz részegség”. Írj arról, ha hajlamos vagy a haragtartásra, vagy ha vannak benned más sértő érzések!*

- Miként segít legyőzni az ezekre való hajlamosságodat a nap végén elvégzett leltározás?

Egész életen át tartó fejlődés

„Még mindig úgy érzem, be kell láttatnom az utolsó napi szentekkel, hogy szükség van az evangéliumi tantételek szigorú alkalmazására az életünkben, a viselkedésünkben és a szavainkban és mindenben, amit teszünk. Ehhez pedig teljes emberre és arra van szükség, hogy az egész életünket a fejlődésnek szenteljük, hogy úgy ismerhessük meg az igazságot, ahogy az Jézus Krisztusban van” (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 11).

- E lépések megtételét pontosan az evangélium tantételeinek „szigorú alkalmazásaként” jellemezhetjük. Hogyan segít neked az egész életen át tartó fejlődésre szentelned magad az, ha hajlandó vagy naponként, minden szinten – tettek, gondolatok, érzések és hitelvek szerint – kiértékelni saját magad?

JEGYZETEK

[illegible]



SZEMÉLYES KINYILATKOZTATÁS

Kulcstantétel: Igyekezz imával és elmélkedéssel megismerni az Úr akaratát, és erőt szerezni annak kivitelezéséhez!

Miközben tanulmányoztuk és elvégeztük a felépülés lépéseit, egyre jobban megismertük és elfogadtuk az alázatosságra és Isten akaratának elfogadására alapozott életet. Eltűntek azok a haragos és zavaros idők, amikor, ha egyáltalán mondtunk is imát, azt kizárólag makacs akaratosságból vagy nyafogó önsajnálathoz tettük. Olyan életet kezdtünk élni, amely hűen tükrözte Ezra Táft Benson elnök prófétai tanácsát: „Az legyen az állandó és legtöbbször visszatérő kérdés az elménkben, amely életünk minden gondolatát és cselekedetét megérinti, hogy: »Uram, mit akarsz, hogy cselekedjem?« (Csel. 9:6). Erre a kérdésre a válasz kizárólag Krisztus világosságán és a Szentlelken keresztül érkezik. Szerencsések azok, akik úgy élnek, hogy mind a kettő jelen van az életükben” („Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, Dec. 1988, 2).

A 11. lépés során egy életre elköteleztük magunkat, hogy napról napra arra fogunk törekedni, hogy megismerjük az Úr akaratát, és hogy elég erőnk legyen arra, hogy azt végre is tudjuk hajtani. Leginkább arra vágyunk, hogy fejleszthessük azon képességünket, amellyel útmutatást nyerhetünk a Szentlélektől, és az életünket azzal összhangban tudjuk élni. Ez a vágy teljesen ellenkezője volt annak a hozzáállásnak, amellyel akkor rendelkezünk, amikor még a függőségeink rabja voltunk.

Ha olyan voltál, amilyen mi, akkor a felépülés kezdete előtt még te is azt gondoltad, hogy a remény, az öröm, a békesség és a megelégedettség világi forrásból fog származni. Bármi is volt a konkrét függőség – alkohol, kábítószer, szex, szerencsejáték, becsstelen pénzköltés, egészségtelen táplálkozás vagy egy másik személytől való függőség –, megpróbáltál boldogulni egy világban, ahol zavarodottnak, elvesztettnek és egyedül érezted magad. Amikor mások megpróbálták szeretni téged, te talán ezt érezni sem tudtad. Az ő szeretetük soha nem volt elegendő. Semmi nem tudta csillapítani azt a fajta éhséget, amit éreztél. Ahogy a felépülés tantételei szerint kezdtél élni azonban, a szíved és az életed megváltozott.

Elkezdted megérteni és megbecsülni azt a tényt, hogy szükséged van a Szabadítóra, Jézus Krisztusra, és az életedben betöltött szerepére, és kincsként őrizni Krisztus világosságát. Elkezdted felismerni, hogy nem te beszélsz be valamit magadnak, amikor úgy érzed, hogy a lelkiismereted vezérel téged. Bármennyire ügyetlennek és gyakorlatlannak érezted is magad a kezdetekben, most már Krisztus nevében imádkozol az Atyához, hogy szorosabb kapcsolatot tudj kialakítani vele. Tudatosan keresni kezdted „azt a Jézust, akiről a próféták és az apostolok írtak” (Ether 12:41).

Tanulmányozod a szentírásokat, mert azok minden esetben Róla tesznek bizonyosságot, különösképpen a Mormon könyvét. A Mormon könyvében szereplő próféták egyik bizonyosságukban a másik után tettek tanúságot arról, hogy az Atya jobb megismerése és megértése a Szentlélek segítségével történik. Kísérletet tettél a szentírásokkal és igaznak találtad azokat. Az ima és az elmélkedés az új életed lételemévé vált. Míg az ima és az elmélkedés egykor elhanyagolt kötelesség volt, most szíved vágya lett, hogy legalább reggel és este letérdelj az Atya elé, és a Jézus Krisztusért és a Szentlélekért érzett hálával kiöntsd Neki a szíved.

Miközben elvégzed a 11. lépést, még jobban felismered azt, hogy a Szentlelken keresztül tudást vagy kinyilatkoztatást kapsz arról, hogy mit akar az Atya tőled. Az engesztelésen keresztül hatalmat (vagy kegyelmet) nyersz arra, hogy végrehajtsd az Atya akaratát. Tudni fogod, hogy három dicsőséges személy – az Atyaisten, Jézus Krisztus és a Szentlélek – áldását és támogatását élvezheted, akik hatalmukat és céljukat egyesítve azon fáradoznak, hogy előidézzék a halhatatlanságodat és az örök életedet.

Miközben tanulmányozod a szentírásokat, imádkozol róluk és elgondolkozol rajtuk, gyarapodni fog azon képességed, hogy ellen tudj állni a kísértéseknek. A kinyilatkoztatások elnyerésének elsajátítása gyakorlatot és türelmet igényel. Erre úgy tudod felkészíteni magad, hogy tanulmányozod, mit mondtak a próféták és az apostolok, és megpróbálsz a tanításaik szerint élni. Úgy tudod felkészíteni magad, hogy készen állsz elnyerni és leírni a kapott útmutatásokat, valamint elgondolkodni rajtuk és követni azokat. Amikor a kapott áldásokért kifejezed háládat az Úrnak, sokkal nagyobb mértékben leszel képes útmutatásokat kapni.

Amennyiben távol tartod magad a függőségektől, sokkal nagyobb mértékben leszel képes útmutatást kapni a Szentlélektől. Dallin H. Oaks elder, a Tizenkét Apostol Kvórumából, azt tanította: „A Szentlélek megvéd minket a megtévesztéstől, de e csodás áldás felismeréséhez mindig minden szükségeset meg kell tennünk, hogy a Lélek velünk maradjon. Be kell tartanunk a parancsolatokat, útmutatásért kell imádkoznunk, el kell járnunk az istentiszteletre és vennünk kell az úrvacsorából. És soha semmi olyat nem szabad tennünk, amivel elűznénk a Szentlelket! Konkrétan szólva: kerülnünk kell a pornográfiát, az alkoholt, a dohányt és a kábítószereket, és mindig, mindig kerülnünk kell az erkölcsi tisztaság törvényének megszegését. Soha nem vihetünk semmi olyat a szervezetünkbe, s nem tehetünk semmi olyat a testünkkel, ami elűzi az Úr Lelkét, és lelki védelem nélkül hagy a megtévesztés ellen” (Liabóna, 2004. nov. 46.).

Az ima és az elmélkedés a félelem és a depresszió hatásos ellenszerei. Te „csak Krisztus szava által jutottat[ál] ilyen messzire, rendíthetetlen hittel benne, teljesen annak érdemeire támaszkodva, akinek hatalmában áll megszabadítani” (2 Nefi 31:19). Csakis úgy tudsz tovább fejlődni és lelkileg gyarapodni, hogy Jézus Krisztus által, az Ő nevében, az Ő Lelkének támogatásával az Atyához jössz. A 11. lépés képviseli azt az elkötelezettséget, hogy azzal javítod az Istennel ápolts kapcsolatot, hogy amíg élsz, minden egyes nap törekszel az útmutatására és betartod a parancsolatait.

Gyakorlati lépések

Jöjj az Atyához Jézus Krisztus nevében útmutatásért és erőért személyes ima és elmélkedés által; szerezd meg és tanulmányozd a pátriárkai áldásodat!

A felépülésünk során sokan megtanultunk korán kelné és csendesen félrevonulni, hogy tanulni és imádkozni tudjunk. Ha ezt eddig még nem tetted meg, ütemezd be az imát és az elmélkedést, esetleg reggelre. Ez idő alatt Istent teheted az első helyre, mindenki és minden más dolgot megelőzve azon a napon. Ha fizikailag képes vagy rá, akkor térdelj le. Imádkozz, gyakran hangosan is, az Atyához, és törekedj arra, hogy a Lélek vezéreljen (lásd Rómabeliek 8:26). Ezt követően a szentírásokat és a modern próféták tanításait felhasználva tanulj, hogy azok irányítsák az elmélkedésedet. Gyakran nézd át a pátriárkai áldásodat. Imádságos lelkülettel gondolkodj el a benne található útmutatáson.

(Ha még nem kaptad meg a pátriárkai áldásodat, beszélj a püspököddel, hogy szeretnéd megkapni.)

Miközben a naplódban feljegyzed a gondolataidat és az érzéseidet, az írás most is az önkifejezés és az önkéértékelés erőteljes eszköze lehet. Lejegyezheted, hogy benyomások formájában milyen tanács, vigasz és bölcsesség érkezett a Szentlélektől.

Az imádkozást akkor se hagyd abba, amikor a személyes elmélkedés becses ideje lejárt. A szíved és az elméd mélyén elmondott csendes ima fogja meghatározni a gondolkodásmódodat a nap folyamán. Amikor másokkal beszélgetsz, amikor döntéseket hozol, amikor érzelmekkel és kísértésekkel kell megküzdened – mindig tanácskozz az Úrral. Kérd, hogy állandóan legyen veled a Lelke, hogy az útmutatásaival segítsen neked a helyes dolgokat megtenni. (Lásd Zsoltárok 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nefi 20:1.)

Elméldkj egész nap a szentírásokon és más sugalmazott irodalmon; folyamatosan imádkozz!

A 11. lépés sok szempontból a 10. lépésben tett azon erőfeszítéseid természetes folytatása, hogy az életedben mindig tudatában legyél az igazságnak. Amikor megtervezed a napodat, amikor nekilátsz a dolgaidnak és amikor este nyugovóra térsz, szívedben folyamatosan imádkozz Istenhez. Segítségképpen vedd az egyik gondolatot, amelyet a reggeli tanulmányozáson olvastál, és gyakran gondolkodj el azon a mindennapi tevékenységeid közben. Ez a gyakorlat segíteni fog abban, hogy az igazságra legyen hangolva az elméd.

Természetünkből fakadóan hajlamosak vagyunk a fegyelmezetlenségre. Ha azonban Jézus Krisztusra és az általa mutatott példára tekintesz, olyan alázatra teszel szert, amellyel továbbra is engedelmeskedni tudsz az Atyának. A Szabadítóhoz hasonlóan te is őszintén azt mondhatod majd a nap folyamán: „[L]egyen meg a te akaratom” (Máté 26:42). Krisztus világossága fog vezetni téged, és felkészít arra, hogy elnyerd a Szentlélek társaságát. A Szentlélek társasága állandóbbá válik, és megnövekszik a képességed, hogy felismerd az igazságot és bizonyosságot tudj arról tenni.

Tanulás és megértés

Tanulmányozd a következő szentírásokat és egyházi vezetőktől származó kijelentéseket! Ezek gyarapítani fogják a megértésedet és segíteni fognak a tanulásban. Használhatod ezeket a szentírásokat, kijelentéseket és

kérdéseket az imádságos elmélkedéshez, a személyes tanuláshoz és a csoportbeszélgetésekhez.

Közeledj az Úrhoz!

„Közeledjete hozzám, és én közeledni fogok hozzátok; keressetek engem szorgalmasan, és meg fogtok találni; kérjete, és adatik nektek; kopogtassatok, és megnyitatom nektek” (T&S 88:63).

- *Az Úr tiszteletben tartja az akaratodat és az önrendelkezésedet. Megengedi, hogy saját döntésedből, kényszer nélkül közelíts Hozzá. Ő közeledni fog hozzád, amikor megkéred, hogy legyen a közeledben. Írd le, hogy miként fogsz közeledni Hozzá ma!*

Hála

„Szüntelen imádkozzatok. Mindenben hálákat adjatok; mert ez az Isten akarata a Krisztus Jézus által ti hozzátok. A Lelket meg ne oltjátok” (1 Thessalonikabeliekhez 5:17–19).

- *Amikor nem feledkezel meg arról, hogy hálásnak kell lenned mindenért ebben az életben, még azokért a dolgokért is, amiket nem értesz, akkor képes leszel fenntartani azt a fajta folyamatos kapcsolatot Istennel, amelyet Pál „szüntelen imádkozásnak” nevezett. Próbáld meg egész nap köszönetet mondani Istennek. Milyen hatással lesz ez a gyakorlat a Lélekhez való közelségedre?*

Lakmározz Krisztus szavaiból!

„Az angyalok a Szentlélek hatalma által szólnak, tehát Krisztus szavait mondják. Azért mondtam tehát nektek: Lakmározzatok Krisztus szavain; mert íme, Krisztus szavai minden olyan dolgot meg fognak mondani nektek, amit meg kell tennetek” (2 Nefi 32:3).

- *Ebben a versben Nefi azt tanította, hogy amikor lakmározol Krisztus szavaiból, akkor ezek a szavak vezérelni fognak mindenben, amit tudnod és tenned kell. Képzeld el, milyen lenne, ha Jézus Krisztus egész nap elkísérne és beszélgetne veled. Írd le, milyen érzéseket kelt benned, amikor elgondolkozol ezen!*

Személyes kinyilatkoztatás

„A Szabadító azt mondta: »[E]lmédben és szívedben szólok majd hozzád a Szentlélek által« (T&S 8:2–2; kiemelés hozzáadva). [...] Az elménkre gyakorolt

hatás nagyon konkrét. Olyan részletességgel halljuk vagy érezzük vagy írjuk le a szavakat, mintha utasításokat diktáltak volna nekünk. A szívhez történő közlés sokkal általánosabb benyomást kelt” (Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led,” Doctrine and Covenants and Church history symposium, August 11, 1998, 2).

- *Miközben egyre jobban megérted a személyes kinyilatkoztatást, egyre többször és egyre több módját fogod felismerni. Írd le, milyen módokon kaptál már benyomásokat és kinyilatkoztatásokat az Úrtól!*

„Íme azt mondom nektek [azokról a dolgokról, melyekről szóltam], hogy Isten Szent Lelke tudatta velem őket. Íme, sok napot böjtöltem és imádkoztam, hogy magam tudhassam ezeket a dolgokat. És most én magam tudom, hogy ezek igazak; mert az Úristen nyilvánította ki őket nekem az ő Szent Lelke által; és ez a kinyilatkoztatás lelke, mely bennem van” (Alma 5:46).

- *Alma bizonytságot tett, hogy amikor imádkozott és böjtölt, sokkal inkább képes volt bizonytságot kapni. A függősegtől való tartózkodásodat veheted úgy, mint a böjt egy formáját. Írd le, hogy miként segített az önmegtartóztatás abban, hogy elnyerd a kinyilatkoztatás lelkét!*

„Az az ismeret, hogy a szentírások olvasása inspirációhoz és kinyilatkoztatáshoz vezethet, kitarja az ajtót ama igazság előtt, hogy egy szentírás nemcsak abban az időben jelentett valamit, amikor íródott, hanem azok számára is rejt mondanivalót, akik azt ma olvassák. Sőt, a szentírások olvasásából olyan aktuális kinyilatkoztatás is származhat, amely során az adott pillanatban az Úr bármit közölhet az olvasóval. Nem túlzunk, amikor azt állítjuk, hogy a szentírások Urimként és Tummimként segíthetnek nekünk, hogy szermélyes kinyilatkoztatást kaphassunk” (Dallin H. Oaks, “Scripture Reading and Revelation,” *Ensign*, Jan. 1995, 8).

- *A szentírások nyelvezetének elsajátítása nagyban hasonlít a nyelvtanuláshoz. Az elsajátítás legjobb módja, ha teljesen elmerülünk bennük, és minden egyes nap olvassuk és tanulmányozzuk azokat. Írj egy olyan szentírásrésztől, amelyik feltárult előtted, és személyes kinyilatkoztatássá vált a számodra.*

Tanácsot kapni az Úrtól

„Ne arra törekedjétek..., hogy tanácsot adjatok az Úrnak, hanem arra, hogy tanácsot kapjatok a kezéből. Mert íme, ti magatok tudjátok, hogy bölcsen, és igazságosan, és nagy irgalmassággal ad tanácsot minden alkotásának” (Jákób 4:10).

- A múltban talán eredménytelenek voltak az imáink, mivel főleg tanácsokat adtunk az Úrnak – megmondva Neki, hogy mi mit akarunk –, ahelyett, hogy arra törekedtünk volna, hogy megtudjuk, mi az Ő kívánsága a döntéseinkkel és a viselkedésünkkel kapcsolatban. Gondolj egy imával kapcsolatos nem régi élményedre! Az imában tanácsokat osztottál-e az Úrnak vagy inkább kikérted az Úr tanácsát? Írd le, hogy mennyire vagy hajlandó meghallgatni és elfogadni a neked adott tanácsát!

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.

JEGYZETEK

[illegible]



SZOLGÁLAT

Kulcstantétel: Miután Jézus Krisztus engesztelésének eredményeként lelki ébredést tapasztaltál, oszd meg ezt az üzenetet másokkal, és alkalmazz ezeket a tantételeket mindenben, amit teszel!

A szolgálat segíteni fog a Lélek világosságában fejlődőnöd az életed hátralévő részében. A 10. lépésben megtanultad, hogy minden egyes nap ki kell értékelned az életed, és hogy felelősséggel tartozol a tetteidért. A 11. lépésben megtanultad, hogy percről percre emlékezned kell a Szabadítóra, hogy amilyen folyamatosan csak lehet, veled lehessen a Szentlélek irányítása. A 12. lépés – mások szolgálata – az a harmadik horgony, amely biztosítja a folyamatos felépülést és a bűnök bocsánatát.

Ahhoz, hogy a függőségtől távol tudj maradni, túl kell lépned önmagadon, és szolgálnod kell. A mások szolgálatának vágya a lelki ébredés természetes következménye.

A remény üzenetét közvetítheted más szenvedélybeteg és olyanok számára, akik hajlandóak megfontolni, hogy lelki szempontból változtassanak az életükön, illetve bárki számára, aki keresi az igazságot és az igazlelkűséget. Az üzenet arról szól, hogy Isten, ahogy eddig, most is a csodák Istene (lásd Moróni 7:29). Erre az életed a bizonyíték. Új emberré válsz Jézus Krisztus engesztelésén keresztül. Ezt az üzenetet a mások szolgálatára tett törekvéseid által tudod a leghatékonyabban megosztani. Miközben szolgálsz, a folyamatról szóló megértésed és a tudásod megerősödik és elmélyül.

Az irgalmáról és a kegyelméről való bizonyosságod megosztása az egyik legfontosabb szolgálat, amelyet elvégezhetsz. A mások terheinek jócselekedetekkel és önzetlen szolgálat általi viselése a Krisztus követőjeként élt új életed része (lásd Móziás 18:8).

Ezra Taft Benson elnök azt tanította: „Az olyan férfiak és nők, akik életüket átadják Istennek, fel fogják ismerni, hogy Ő sokkal többet tud kihozni az életükből, mint ők maguk. Isten elmélyíti örömeiket, kiszélesíti víziójukat, felélénkíti elméjüket, megerősíti izmaikat, felemeli lelküket, megsokszorozza áldásaikat, kibővíti lehetőségeiket, megvigasztalja szívüket, barátokat ad melléjük, és kitölti

rájuk békességét. Aki elveszti életét Isten szolgálatában, örök életre tesz szert” („Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, Dec. 1988, 4).

Amikor azon gondolkozol, hogy milyen módon tudsz szolgálni, imádkozz és mindig arra törekedj, hogy a Szentlélek vezéreljen. Ha hajlandó vagy, nagyon sokszor lesz majd rá lehetőséged, hogy megoszd az általad elsajátított lelki tantételeket. Módod lesz majd arra, hogy meg tudd osztani a bizonyosságodat másokkal, és számos olyan alkalom, amikor más módokon tudod majd őket szolgálni. Miközben másokat szolgálsz, úgy tudsz aláztos maradni, hogy mindvégig a tanult evangéliumi tantételekre és gyakorlatokra összpontosítsz. Csakis ekkor lehetsz biztos abban, hogy a motiváció és az inspiráció, amely alapján cselekszel, helyes. Győződj meg arról, hogy feltétel nélkül adsz, és nem vársz el semmilyen rendkívüli eredményt. Tiszteld mások önrendelkezését. Ne felejtsd el, hogy a legtöbbünknek a lehető legmélyebb kellett kerülnünk, mielőtt készen álltunk arra, hogy megtanuljuk és alkalmazzuk ezeket a tantételeket. Ugyanez igaz lesz a legtöbb emberre is, akinek segíteni akarsz.

Amikor tudomást szerzel olyan emberekről, akik függőséggel küszködnek az életükben, vagy a szeretteik között van szenvedélybeteg, beszélhetsz nekik erről a kézikönyvről és az UNSZ Családsegítő Szolgáltatások A függőségből való felépülés nevű programjáról. Ha szeretnének beszélgetni, hagyd, hogy megtegyék. Meséld el néhány történetedet, hogy tudják, te pontosan érted miről beszélnek. Ne adj tanácsot, illetve ne próbáld meg meggyógyítani őket. Egyszerűen csak tájékoztasd őket a programról és azokról a lelki tantételekről, amelyek megáldották az életedet.

Észre fogod venni, hogy ha egy szenvedélybeteg nem áll készen a lelki tantételek befogadására, akkor talán az egyik családtagja vagy barátja fogékony lehet rájuk. Az evangéliumi tantételek megtanulása és alkalmazása tulajdonképpen mindenkinek a hasznára válhat, aki ezekben a kockázatos időkben él. Alkalmanként sugalmazást érezhetsz majd arra, hogy felajánlj valakinek egy példányt ebből a kézikönyvből és a Mormon könyvből. Amikor ezt teszed, akkor valójában azokat az eszközöket osztod meg, amelyek segítettek Krisztushoz térned, és ezzel újra felépítened az életedet.

Amikor valaki másért teszel meg valamit, illetve megosztod valakivel a remény és a felépülés üzenetét, akkor nem szabad hagynod, hogy a másik személy túlságosan tőled függjön. A te felelősséged az, hogy bátoríts másokat, akiknek nehezebbé esik irányításért és erőért Mennyei Atyánkhoz és a Szabadítóhoz fordulniuk. Továbbá, ne vonakodj arra bátorítani őket, hogy forduljanak az Úr felhatalmazott szolgálóihoz. Hatalmas áldások jöhetnek az Úrtól azokon keresztül, akik viselik a papságot.

Miközben megpróbálsz másoknak segíteni, nem szabad elfelejtened, hogy nagyon nehezen tudnak majd megmaradni a felépülés útján, ha a családtagjaik nem támogatják őket, illetve ha nem értik meg, hogy a felépüléshez időre van szükség. Ennek ellenére bárki felépülhet, nem számít, hogy mások, beleértve a legközelebbi szeretteiket is, hogyan reagálnak.

Miközben elviszed másoknak az evangéliumi tantételeken alapuló felépülés üzenetét, türelmesnek és alázatosnak kell lenned. Az új életedben nincs helye az egoizmusnak vagy a felsőbbrendűség bármely más megnyilvánulásának. Soha ne felejtsd el, honnan jöttél, és hogyan mentett meg Isten kegyelme. Jézus Krisztus a „minden esetben” történő segítséget megadja mindazok számára, akik megbánják a bűnüket és Hozzá fordulnak (Móziás 29:20).

A mások megsegítése iránti lelkesedésed során győződj meg arról, hogy egyensúlyban tartod az üzenet megosztását és a saját programodon való munkálkodásodat. Az elsődleges célod továbbra is az maradjon, hogy saját magad alkalmazd ezeket a tantételeket. Erőfeszítésed, hogy másokkal is megoszd ezeket az elveket, csak annyira lesz eredményes, amilyen mértékű a felépülésed.

A függőség legyőzése érdekében megtanult tantételek és gyakorlatok ugyanazok a tantételek, amelyek az Úr terve szerinti cselekedetekre vezérelnek az élet más területein is. Az evangélium e tantételeinek használatával az Úr parancsolata szerint tudsz majd mindvégig kitartani. És mindezt örömmel teheted.

Gyakorlati lépések

***Tégy bizonyosságot nyilvánosan; magasztald fel az elhívásaidat és tehetségeidet mások szolgálatán keresztül; tarts családi esteket és családi imákat; készülj fel a templomba való elmene-
telre és az ottani bódolatra!***

A Mennyei Atya és az Ő Szeretett Fia, Jézus Krisztus szeretetéről és irgalmáról szóló bizonyosságod többé már nemcsak elmélet. A bizonyosságod élő valósággá vált. Ezt saját magad is megtapasztaltad. Ahogy felismerted az irántad érzett szeretetét, felismerted a mások iránt érzett szeretetét is.

Howard W. Hunter elnök azt tanította: „Mi, akik részesültünk az engesztelésből, mindannyian kötelességgel tartozunk, hogy hithű bizonyosságot tegyünk Urunkról és Szabadítónkról” („The Atonement and Missionary Work,” seminar for new mission presidents, June 21, 1994, 2).

Tégy bizonyosságot a családnak szavakkal és tettekkel az otthonodban. Tégy bizonyosságot a rendszeresen megtartott családi esteken, családi imákon és a családi szentírás-tanulmányozásokon. Tégy bizonyosságot, amikor a családdal együtt szolgálatot végeztek, és miközben krisztusi módon éled az életedet. Bizonyosságot tehetsz az egyházi gyűléseken is, például a böjti és bizonyágtételi gyűléseken, illetve az órákon vagy az egyházi szolgálatok során.

Magasztald fel a kapott egyházi elhívásaidat. Ha még nincsenek feladataid az egyházköztségben vagy a cövekben, akkor szólj a püspöködnek, hogy készen állsz a szolgálatra. Azzal is megáldhatsz másokat, hogy részt veszel a családtörténeti munkában, továbbá felkészülsz a templomi hódolatra és szolgálatra, hogy ott szövetségeket köss az Úrral. Gordon B. Hinckley elnök azt tanította: „A templomi szolgálat az összes tanításunk és tevékenységünk végeredményének terméke” (*Liabóna*, 2005. nov. 4.). A kézikönyvben tanított tantételek elvezetnek a templomba; növelni fogják a vágyadat, hogy ott szolgálj.

Jóllehet ez korábban lehetetlennek tűnt a számodra, most már elképzelheted, ahogy belépsz a szent templom ajtaján, nagyot kortyolsz az ott található békéből, és közel érzed magad az Úrhoz az Ő házában. A templomban lelki erőre tehetsz szert, amely segít a további felépülésedben. Joseph B. Wirthlin elder, a Tizenkét Apostol Kvórumából, így tett tanúbizonyosságot: „A rendszeres templomi munka lelki erőt biztosít. Ez horgony lehet a mindennapos életben, forrásként szolgálhat az útmutatáshoz, a védelemhez, a biztonsághoz, a békéhez és a kinyilatkoztatáshoz” (in Conference Report, Apr. 1992, 123; vagy *Ensign*, May 1992, 88).

A felépülés tantételeinek megosztásával szolgálj másokat, akik függőséggel küszködnek; az élet minden területén alkalmazd ezeket a tantételeket!

Az UNSZ Családsegítő Szolgáltatások Függőségekből való felépülési programja nagyszerű lehetőségeket nyújt a szolgálatra. Azáltal is szolgálhatsz másokat, hogy ellátogatsz a gyűlésekre és megosztod a saját tapasztalataidat, hitedet és reményedet. Támogathatsz és megerősíthatsz másokat.

Az evangélium tantételeinek gyakorlása közben megtanultad, hogy az engesztelés az élet minden területére érvényes. Boyd K. Packer elnök, a Tizenkettek Kvórumából, így tett bizonyosságot: „Valamilyen oknál fogva úgy gondoljuk, Krisztus engesztelése *kizárólag* halandó életünk végén lép életbe, hogy megváltson a bukástól és a lelki haláltól. Az engesztelés azonban sokkal többet jelent ennél. Ez egy állandóan jelenlévő hatalom, amelyre a mindennapi életben is számíthatunk. Amikor büntudat vagy a gyász terhe gyötör, sodor el vagy kínoz bennünket, Ő meg tud gyógyítani minket” (in Conference Report, Apr. 2001, 28; vagy *Ensign*, May 2001, 23).

Ezt az üzenetet megoszthatod másokkal a példádon és a bátorító szavaidon keresztül. Amikor a nap folyamán emberekkel találkozol, mosolyogva üdvözlöd őket. Mutasd ki a háládat mindazért, amit tesznek. Amikor alkalmad nyílik rá, oszd meg a bizonyosságodat a reményről, amely Jézus Krisztus engesztelésén keresztül érkezik.

Tanulás és megértés

A szentírások és az egyházi vezetők kijelentései segíteni fognak folytatnod a felépülésedet. Tanulmányozd a következő szentírásokat és kijelentéseket! Használd ezeket imádságos elmélkedésekhez, személyes tanulmányozáshoz és csoportos beszélgetésekhez.

Megtérés és felépülés

„A megtérés azt jelenti, hogy valaki egy másik meggyőződéshez vagy cselekedethez fordul, elhagyva az előzőt. A megtérés lelki és erkölcsi változás. A megtérés nemcsak Jézus és az ő tanításainak elméleti elfogadását foglalja magában, hanem egy belé és az Ő evangéliumába vetett ösztönző hitet is, egy olyan hitet, amely átalakít és tényleges változást visz végbe az egyén felfogásában az élete céljával kapcsolatban, valamint az érdekeiben, gondolataiban és viselkedésében megnyilvánuló, Istenhez fűződő hűségében

(Marion G. Romney, in Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

- A Szabadító azt tanácsolta Péternek, hogy a megtérése után erősítse meg testvéreit (lásd Lukács 22:32). Írd le a gondolataidat Romney elnök megtérésre vonatkozó meghatározásáról, és írd le azt is, hogyan vonatkozik ez a felépülésed során szerzett tapasztalataidra!

- Milyen érzés megerősítened másokat a függőségéből való felépülésük során?

Hatalmas haladás apró lépésekkel

„Ne fáradjatok bele tehát a jó tevésebe, mert nagyszerű munka alapját fektetitek le. És kis dolgokból jó elő az, ami nagyszerű” (T&Sz 64:33).

- Írd le, milyen érzéseid vannak, amikor arra gondolsz, hogy az életedet minden tekintetben e tantételek szerint fogod élni! Hogyan segít ez annak megértésében, hogy a hatalmas munkát apró lépések megtételével végzik el?

Mások megerősítése

„[E]z az én büszkeségem, hogy talán eszköz lehetek Isten kezében, hogy néhány lélek eljusson a bűnbánathoz; és ez az én örömöm.

És íme, amikor látom, hogy testvéreim közül sokan igazán töredelmesek és az Úrhoz, Istenükhöz jönnek, akkor öröm tölti el a lelkemet; akkor emlékezem rá, hogy mit tett értem az Úr, igen, méghozzá arra, hogy meghallgatta az imámat; igen, akkor emlékezem az ő irgalmas karjára, melyet kinyújtott felém” (Alma 29:9–10).

- Megtanultuk, hogy a felépülés létfontosságú része, hogy hajlandónak kell lennünk megosztani az ezen tantételekkel kapcsolatos bizonyágunkat. Hogyan segíthet erősnek maradnod a felépülésed során az, ha megosztod a tapasztalataidat?

„[Ha ti] hajlandóak vagytok gyászolni azokkal, akik gyászolnak; igen, és megvigasztalni azokat, akik vigasztalásra szorúlnak, és Isten tanújaként állni mindig és mindenben, és minden helyen, ahol csak vagytok, méghozzá egészen halálotokig, hogy Isten megválthasson benneteket, és az első feltámadás részesei közé számláljanak, hogy örök életetek lehessen –

Most azt mondom nektek, hogy ha ez szívetek vágya, akkor mit tudtok felhozni az ellen, hogy az Úr nevében megkeresztelkedjete, annak bizonyítékaul őelőtte, hogy szövetségre léptek vele, hogy szolgálni fogjátok és betartjátok parancsolatait, hogy még bőségesebben kitölthesse rátok Lelkét?” (Móziás 18:9–10).

- A függőséggel kapcsolatos élményed segít megértened azokat, akik függőséggel küszködnek; a felépüléssel kapcsolatos élményed pedig segít megvigasztalni őket. Írj arról a fokozott vágyadról és képességedről, amely arra ösztönöz, hogy mivel követted a felépülés lépéseit, tanúságot tegyél Istenről!

Az Úr segítségével szolgálni

„A Megváltó tökéletlen embereket választott a tökéletesség útjának tanítására. Régen is így tette, most is így teszi” (Thomas S. Monson, *Liahóna*, 2004. máj. 20.).

- Néha eltűnődünk azon, hogy vajon készen állunk-e megosztani a felépülést másokkal, amikor mi még nem tökéletesen gyakoroljuk ezeket a tantételeket.

Hogyan csendesíti le a félelmeidet az a felismerés, hogy a Szabadító tökéletlen embereken keresztül dolgozik?

[illegible]

Isten ereje a szabaduláshoz

„Mert nem szégyenlem a Krisztus evangéliomát; mert Istennek hatalma az minden hívőnek idvességére”
(Rómabeliekhez 1:16).

- Írd le a gondolataidat és érzéseidet, miközben visszatekintesz és elgondolkozol azon, hogy lelki élményre volt szükség ahhoz, hogy le tudd győzni a függőségedet! Írd le – ha vannak olyan érzéseid –, hogy miért vonakodnál elmondani másoknak, hogy Krisztus evangéliumának tantételeit alkalmazva gyógyultál meg!

[illegible]

„Menj utadra, ahova én akarom, és a Vigasztaló által megadatik neked, hogy mit tegyél és hova menjél.

Mindig imádkozz, nehogy kísértésbe ess, és elveszítsd jutalmadat!

Legyél mindvégig hűséges, és lásd, én veled vagyok! Ezek a szavak nem embertől vagy emberektől valók, hanem tőlem, még hozzá Jézus Krisztustól, a te Megváltódtól, az Atya akaratából” (T&Sz 31:11–13).

- A szentíráások tele vannak azoknak az embereknek szóló útmutatásokkal, akik olyan lelki alapokon nyugvó életet szeretnének fenntartani, amely visszavezeti őket Istenhez. Milyen konkrét útmutatásokat találsz ezekben a versekben?

[illegible]

JEGYZETEK

[illegible]

AZ UTOLSÓ NAPOK
SZENTJEINEK
JÉZUS KRISZTUS
EGYHÁZA

HUNGARIAN



4 02367 64135 1

36764 135