SHËRBIMET PËR *Familjen* TË SHDM

PROGRAM RIAFTËSIMI NGA VARËSITË

Një Udhëzues për Riaftësim dhe Shërim nga Varësia

Shkruar, me mbështetjen e udhëheqësve të Kishës dhe të profesionistëve këshillues, nga ata që kanë vuajtur nga varësia dhe që kanë përjetuar mrekullinë e riaftësimit nëpërmjet Shlyerjes së Jezu Krishtit.

PROGRAM RIAFTËSIMI NGA VARËSIA

Një Udhëzues
për
Riaftësim dhe
Shërim nga Varësia

Përgatitur nga
Shërbimet për Familjen të SHDM
Botuar nga
Kisha e Jezu Krishtit e Shenjtorëve të Ditëve të Mëvonshme
Solt-Lejk-Siti, Juta

Programi i Riaftësimit nga Varësia i Shërbimeve për Familjen të SHDM ka përshtatur Dymbëdhjetë Hapat e shoqërisë së autorizuar Shërbimet Anonime Botërore për Alkoolistët (Anonymous World Services, Inc.) në strukturën e doktrinave, të parimeve dhe të besimeve të Kishës së Jezu Krishtit të Shenjtorëve të Ditëve të Mëvonshme. Dymbëdhjetë Hapat origjinalë janë renditur më poshtë dhe Dymbëdhjetë Hapat sipas përdorimit në këtë program paraqiten në faqen iv.

Dymbëdhjetë Hapat janë ribotuar dhe përshtatur me lejen e shoqërisë Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Leja për ribotim dhe përshtatje të Dymbëdhjetë Hapave nuk nënkupton se A.A.W.S. ka rishikuar apo miratuar përmbajtjen e këtij botimi apo se A.A.W.S. patjetër pajtohet me pikëpamjet e shprehura këtu. A.A. është një program riaftësimi *vetëm* nga alkoolizmi – përdorimi i Dymbëdhjetë Hapave lidhur me programet dhe veprimtaritë që modelohen sipas A.A., por që trajtojnë probleme të tjera apo në çfarëdo kuadër tjetër jo të A.A., nuk kanë nënkuptim tjetër. Përveç kësaj, edhe pse A.A. është program shpirtëror, A.A. nuk është një program fetar. Kështu, A.A. nuk lidhet apo bën aleancë me cilindo sekt, fe apo besim fetar të veçantë.

Dymbëdhjetë Hapat e Alcoholics Anonymous

1. Pranuam se ishim të pafuqishëm ndaj alkoolit – se jetën tonë nuk po e kontrollonim dot më.
2. Krijuam bindjen se një Fuqi më e madhe se vetë ne mund të na e rikthejë shëndetin.
3. Vendosëm t'ia dorëzojmë vullnetin dhe jetën tonë kujdesit të Perëndisë, kur e kuptuam Atë.
4. Bëmë një analizë dhe bilanc të patrembur moral të vetes.
5. Pranuam para Perëndisë, vetvetes dhe një njeriu tjetër natyrën e saktë të gabimeve tona.
6. Ishim tërësisht gati që Perëndia të na i ndreqte të gjitha këto mangësi të karakterit.
7. Përulësisht i kërkuam Atij të ndreqte të metat tona.
8. Bëmë një listë të të gjithë atyre, të cilëve u patëm bërë keq, dhe u treguam të gatshëm t'ua shlyejmë fajin të gjithëve.
9. Ua shlyem drejtpërdrejt fajin këtyre njerëzve kudo që ishte e mundur, përveçse kur nuk e bënim dot këtë pa i dëmtuar ata ose të tjerë.
10. Vazhduam të analizojmë veten dhe kur ishim në gabim e pranuam menjëherë.
11. Kërkuam, nëpërmjet lutjes dhe meditimit, të përmirësojmë kontaktin tonë të vetëdijshëm me Perëndinë, kur e kuptuam Atë, duke u lutur vetëm për njohjen e vullnetit të Tij për ne dhe fuqinë për ta zbatuar atë vullnet.
12. Duke përjetuar një zgjim shpirtëror si rezultat i këtyre hapave, u përpoqëm ta çojmë këtë mesazh tek alkoolistët dhe t'i zbatojmë këto parime në të gjitha punët tona.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© 2005 nga Intellectual Reserve, Inc.

I rezervohen të gjitha të drejtat.

Shtypur në Gjermani

Miratuar për anglisht: 6/02

Miratuar për përkthim: 06/02

Përkthimi i *Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Albanian

PASQYRA E LËNDËS

12 Hapat iv

Hyrje v

HAPI 1 1
Ndershmëria

HAPI 2 7
Shpresa

HAPI 3 13
Besimi në Perëndi

HAPI 4 21
E vërteta

HAPI 5 29
Rrëfimi

HAPI 6 35
Ndryshimi i Zemrës

HAPI 7 41
Përulësia

HAPI 8 47
Kërkimi i Faljes

HAPI 9 53
Ndreqja dhe Pajtimi

HAPI 10 59
Përgjegjshmëria e Përditshme

HAPI 11 65
Zbulesa Vetjake

HAPI 12 71
Shërbimi

SHËRBIMET PËR *Familjen* TË SHDM

12 HAPAT

Hapi 1

Pranoni që ju, i vetëm, jeni i pafuqishëm të mposhtni varësitë tuaja dhe që jeta juaj është bërë e pandreqshme.

Hapi 2

Ejani te besimi se fuqia e Perëndisë mund t'ju rikthejë në shëndet të plotë shpirtëror.

Hapi 3

Vendosni t'ia ktheni vullnetin dhe jetën tuaj kujdesit të Perëndisë, Atit të Përjetshëm, dhe Birit të Tij, Jezu Krishtit.

Hapi 4

Bëni një shqyrtim dhe një inventar të patrembur me shkrim të cilësive morale të vetvetes.

Hapi 5

Pranoni para vetvetes, para Atit tuaj Qiellor në emrin e Jezu Krishtit, para autoritetit të duhur të priftërisë dhe para një personi tjetër natyrën e saktë të gabimeve tuaja.

Hapi 6

Bëhuni plotësisht i gatshëm që Perëndia të heqë të gjitha dobësitë tuaja të karakterit.

Hapi 7

Përulësisht i kërkoni Atit Qiellor të heqë të metat tuaja.

Hapi 8

Bëni një listë me shkrim të të gjithë personave që i keni dëmtuar, dhe bëhuni i vullnetshëm për të bërë ndreqje tek ata.

Hapi 9

Kudo që është e mundur, bëni ndreqje të drejtpërdrejtë te të gjithë personat që i keni dëmtuar.

Hapi 10

Vazhdoni të shqyrtoni vetveten dhe, kur jeni gabim, pranojeni menjëherë.

Hapi 11

Kërkoni nëpërmjet lutjes dhe meditimit të dini vullnetin e Zotit dhe të keni forcën për ta zbatuar atë.

Hapi 12

Duke pasur një zgjim shpirtëror si rezultat i Shlyerjes së Jezu Krishtit, ndajeni këtë mesazh me të tjerët dhe praktikojini këto parime në gjithçka që bëni.

HYRJE

Qoftë nëse vetë luftoni me varësi apo shoqëroheni me dikë që bën këtë, ky udhëzues mund të jetë një bekim në jetën tuaj. Dymbëdhjetë Hapat e Alcoholics Anonymous janë përshtatur në strukturën e doktrinave, të parimeve dhe të besimeve të Kishës së Jezu Krishtit të Shenjtorëve të Ditëve të Mëvonshme. Ato janë paraqitur në këtë udhëzues si parime kyç në fillim të çdo seksioni. Ky udhëzues do t'ju ndihmojë të mësoni si t'i zbatoni këto parime kyç; ato mund të ndryshojnë jetën tuaj.

Ky udhëzues synon të jetë një libër pune dhe referencë për ata që marrin pjesë në grupe mbështetëse për riaftësimin e të varësuarve sponsorizuar nga Shërbimet për Familjen të SHDM. Sidoqoftë, doktrinat dhe parimet që mësohen, mund të jenë gjithashtu me dobi të madhe për ata që jetojnë në vende ku pjesëmarrja në një grup mbështetës nuk është e mundur. Ky udhëzues mund të përdoret nga njerëz që kërkojnë të ndryshojnë jetën e tyre, dhe veçanërisht nga ata që duan të punojnë një për një me një peshkop apo këshilltar profesionist.

Burra dhe gra që kanë vuajtur efektet shkatërrimtare të varësive të ndryshme dhe kanë përjetuar riaftësimin, ishin ftuar nga Shërbimet për Familjen të SHDM për të ndarë përvojat e tyre në zbatimin e këtyre parimeve në jetën e tyre. Këndvështrimi i tyre ("ne"-ja në këtë udhëzues) është përdorur për të përcjellë ankthin e varësisë dhe gëzimin e shërimit dhe riaftësimit. Ju mund të gjeni qetësim, mbështetje dhe lidhje të përbashkët me ta.

Udhëheqësit e Kishës dhe profesionistë këshillimi janë përfshirë gjithashtu në shkrimin dhe përpunimin e këtij udhëzuesi. Ndërthurja e urtësisë dhe përvojës së këtyre autorëve të shumtë mbetet ende një dëshmi tjetër për vërtetësinë e Shlyerjes së Jezu Krishtit dhe mundësinë e riaftësimit nga varësia.

■ ■ ■

Ne kemi njohur hidhërime të mëdha, por ne kemi parë fuqinë e Shpëtimtarit t'i kthejë humbjet tona më shkatërrimtare në fitore shpirtërore të lavdishme. Ne, që dikur kemi jetuar në depresion, ankth, frikë dhe zemërata dobësuese të përditshme, tani përjetojmë gëzim dhe qetësi. Ne kemi qenë dëshmitarë të mrekullive në vetë jetën tonë dhe në jetën e të tjerëve që patën rënë në grackën e varësisë.

Ne kemi paguar një çmim të tmerrshëm me dhimbje dhe vuajtje të shkaktuara vetes për shkak të varësisë sonë. Por bekimet janë derdhur kur ne kemi bërë çdo hap drejt riaftësimit. Duke pasur një zgjim shpirtëror, ne përpiqemi çdo ditë të përmirësojmë marrëdhënien tonë me Atin Qiellor dhe Birin e Tij, Jezu Krishtin. Nëpërmjet Shlyerjes së Jezu Krishtit, ne jemi shëruar.

Ne ju ftojmë ju, me gjithë simpatinë dhe dashurinë tonë, të bashkoheni me ne në një jetë të lavdishme lirie dhe sigurie, të rrethuar nga krahët e Jezu Krishtit, Shëlbuesit tonë. Ne e dimë nga vetë përvoja jonë se ju mund të çliroheni nga zinxhirët e varësisë. Pavarësisht sa i humbur dhe i pashpresë mund të ndiheni, ju jeni fëmija i një Ati të dashur Qiellor. Nëse keni qenë i verbër para kësaj të vërtete, parimet që shpjegohen në këtë udhëzues, do t'ju ndihmojnë ta rizbuloni atë dhe ta ngulitni thellë në zemrën tuaj. Këto parime mund t'ju ndihmojnë të vini në Krisht dhe t'i lejoni Atij t'ju ndryshojë. Kur zbatoni parimet, ju do të tërhiqni forcën e Shlyerjes dhe Zoti do t'ju çlirojë nga skllavëria.

Disa njerëz i mendojnë varësitë si të ishin thjesht zakone të këqija që mund të kontrollohen vetëm me forcën e vullnetit, por shumë njerëz bëhen aq të varur ndaj një sjelljeje apo lënde saqë nuk mund të shohin më si mund t'i ndërpresin ato. Ata humbasin vështrimin mbi të ardhmen dhe ndjesinë e përparësive të tjera në jetën e tyre. Asgjë nuk ka më shumë rëndësi sesa kënaqja e nevojës së tyre të dëshpëruar. Kur përpiqen të ndërpresin, ata përjetojnë etje të fuqishme fizike, psikologjike dhe emocionale. Ndërkohë që zakonisht bëjnë zgjedhje të gabuara, ata e shohin të pakësohet apo të kufizohet aftësia e tyre për të zgjedhur të drejtën. Siç na mësoi Presidenti Bojd K. Paker, i Kuorumit të Dymbëdhjetë Apostujve: "Varësia ka aftësinë të shkëpusë vullnetin njerëzor dhe të asgjësojë lirinë morale të zgjedhjes. Ajo mund t'i heqë njeriut fuqinë për të vendosur" (në Conference Report, tetor 1989, f. 16; ose *Ensign,* nëntor 1989, f. 14).

Varësitë mund të përfshijnë përdorimin e lëndëve të tilla si duhani, alkooli, kafeja, çaji dhe drogat (edhe me recetë edhe të paligjshme) dhe sjellje të tilla si kumari, bashkëvarësia, shikimi i pornografisë, sjellja e papërshtatshme seksuale dhe çrregullime të tjera të lidhura me ngrënien. Këto lëndë dhe sjellje pakësojnë aftësinë e një personi për të ndier Shpirtin. Ato dëmtojnë shëndetin fizik e mendor dhe mirëqenien shoqërore, emocionale dhe shpirtërore. Plaku Dallin H. Ouks, i Kuorumit të

Të Dymbëdhjetëve, na mësoi: "Ne duhet të shmangim çfarëdo sjellje që është varësuese. Gjithçka që është varësuese, kompromenton vullnetin tonë. Nënshtrimi i vullnetit tonë ndaj impulseve detyruese, që imponohet nga çfarëdo formë e varësisë, i shërben qëllimeve të Satanit dhe dobëson ato të Atit tonë Qiellor. Kjo është e vlefshme për varësitë nga drogat (të tilla si narkotikët, alkooli, nikotina apo kafeina), varësitë nga praktika të tilla si kumari, apo çfarëdo sjellje tjetër nën varësi. Ne mund të shmangim varësitë duke mbajtur urdhërimet e Perëndisë" ("Free Agency and Freedom", *Brigham Young University 1987–1988 Devotional and Fireside Speeches* [1988], f. 45).

Duke qenë të përulur dhe të ndershëm dhe duke i kërkuar Perëndisë dhe të tjerëve ndihmë, ju mund të mposhtni varësitë tuaja nëpërmjet Shlyerjes së Jezu Krishtit. Sapo të riaftësohemi, ne mund të rimarrim dhe të gëzojmë të gjitha bekimet e ungjillit të Jezu Krishtit.

Nëse ju dyshoni se keni rënë në varësi dhe nëse ndieni madje edhe dëshirën më të vogël për t'u çliruar, ne ju ftojmë të bashkoheni me ne në studimin dhe zbatimin e parimeve të ungjillit të Jezu Krishtit siç mësohen ato nga ky udhëzues. Ne ju sigurojmë se, nëse e ndiqni këtë rrugë me zemër të sinqertë, ju do të gjeni fuqinë që ju duhet për t'u shkëputur nga varësia. Duke zbatuar besnikërisht secilin nga këto dymbëdhjetë parime, Shpëtimtari do t'ju forcojë dhe ju do të arrini "ta njihni të vërtetën dhe e vërteta do t'ju bëjë të lirë" (Gjoni 8:32).

NDERSHMËRIA

PARIM KYÇ: Pranoni që ju, i vetëm, jeni i pafuqishëm të mposhtni varësitë tuaja dhe që jeta juaj është bërë e pandreqshme.

Shumë nga ne i nisim varësitë tona nga kureshtja. Disa nga ne përfshihen për shkak të një nevoje të justifikueshme për një ilaç që jepet me recetë, ose si një akt i menduar rebelimi. Shumë e fillojnë këtë rrugë kur sapo e kanë kaluar moshën e fëmijërisë. Cilido qoftë motivi ynë për të filluar dhe rrethanat tona, ne shpejt zbuluam se varësia lehtësoi më shumë se thjesht dhimbje fizike. Ajo siguroi gjallërim ose mpirje të ndjesive apo gjendjeve shpirtërore të dhimbshme. Ajo na ndihmoi të shmangnim problemet që përballonim – apo kështu e mendonim. Për një kohë, ne ndiheshim të lirë nga frika, shqetësimi, vetmia, shkurajimi, keqardhja, apo mërzia. Por ngaqë jeta është plot me kushte që i nxisin këto lloj ndjesish, ne riktheheshim te varësitë tona gjithnjë dhe më shpesh. Përsëri, shumica prej nesh nuk arriti të dallonte apo të pranonte se ne patëm humbur aftësinë të rezistonim dhe të ishim të përkorë vetë. Siç vërejti Plaku Rasëll M. Nelson, i Kuorumit të Të Dymbëdhjetëve: "Varësia dorëzon më pas lirinë për të zgjedhur. Me anë të mjeteve kimike, njeriu mund të shkëputet me plot kuptimin e fjalës nga vullneti i tij apo i saj" (në Conference Report, tetor 1988, f. 7; ose *Ensign,* nëntor 1988, f. 7).

Njerëzit e mbërthyer nga sjellje varësie rrallë e pranojnë se janë të varur. Për të mohuar seriozitetin e gjendjes tonë dhe për të shmangur diktimin dhe pasojat e zgjedhjeve tona, ne u përpoqëm të minimizojmë apo të fshehim sjelljet tona. Ne nuk e kuptuam se duke mashtruar të tjerët dhe veten tonë, ne u zhytëm më thellë në varësitë tona. Ndërsa pafuqia jonë ndaj varësisë rritej, shumë nga ne e gjenin fajin te familja, miqtë, udhëheqësit e Kishës dhe madje te Perëndia. Ne u zhytëm në një izolim gjithnjë e më të madh, duke e veçuar veten nga të tjerët, veçanërisht nga Perëndia.

Kur ne, si të varur, riktheheshim te gënjeshtrat dhe fshehtësia, duke shpresuar të justifikonim veten apo të bënim të tjerët fajtorë, ne dobësoheshim shpirtërisht. Me çdo akt pandershmërie, ne e lidhnim veten me "fije liri" që shpejt u bënë të forta si zinxhirët (shih 2 Nefi 26:22). Pastaj erdhi një kohë kur ne dolëm ballë për ballë me realitetin. Ne nuk mund t'i fshihnim më gjatë varësitë tona duke treguar një apo më shumë gënjeshtra apo duke thënë: "Nuk është edhe aq keq!"

Një njeri i dashur, një mjek, një gjyqtar apo një udhëheqës kishtar na treguan të vërtetën që ne nuk mund ta mohonim më gjatë – varësia po e shkatërronte jetën tonë. Kur ndershmërisht vështruam në të kaluarën, ne pranuam se asgjë që patëm provuar vetë, nuk kishte dhënë fryte. Ne pranuam se varësia vetëm ishte bërë edhe më e rëndë. Ne kuptuam se sa shumë varësitë tona patën dëmtuar marrëdhëniet dhe patën hequr nga ne çfarëdo ndjesie vlere. Në këtë pikë, ndërmorëm hapin e parë drejt lirisë dhe riaftësimit duke gjetur kurajë të pranonim se ne nuk po merreshim thjesht me një problem apo me një zakon të keq. Ne më në fund pranuam të vërtetën se jeta jonë ishte bërë e pandreqshme dhe se kishim nevojë për ndihmë për të mposhtur varësitë tona. Gjëja mahnitëse lidhur me këtë kuptim të ndershëm të disfatës ishte se riaftësimi më në fund filloi.

Profeti Amon i Librit të Mormonit deklaroi qartë të vërtetën që ne zbuluam kur qemë më në fund të ndershëm me veten tonë:

"Unë nuk po mburrem në fuqinë time, as në urtësinë time; por vini re, gëzimi im është i plotë, po, zemra ime është plot e përplot me gëzim dhe unë do të ngazëllehem në Perëndinë tim.

Po, unë e di se nuk jam asgjë; pasi nga fuqia ime jam i dobët; prandaj nuk do të mburrem për veten time, por do të krenohem për Perëndinë tim, pasi në fuqinë e tij unë mund të bëj të gjitha gjërat" (Alma 26:11–12).

Hapat e Veprimit

Bëhuni të gatshëm për të qenë të përkorë

Edhe pse varësitë e njerëzve janë të ndryshme, disa të vërteta, si kjo, nuk ndryshojnë kurrë – asgjë nuk fillon pa një vullnet të individit që ta bëjë atë të fillojë. Liria nga varësia dhe pastërtia fillojnë me një grimë vullneti. Njerëzit thonë se individët bëhen më në fund të vullnetshëm për të qenë të përkorë kur dhimbja nga problemi bëhet më e madhe se dhimbja nga zgjidhja. A keni arritur ju në atë pikë? Nëse nuk keni arritur dhe vazhdoni në varësinë tuaj, ju me siguri do të arrini në atë pikë sepse varësia është një problem që thellohet.

Si një sëmundje degjeneruese, ajo dobëson aftësinë tuaj për të funksionuar normalisht.

E vetmja kërkesë për të filluar riaftësimin është dëshira për të ndaluar pjesëmarrjen në varësi. Nëse dëshira juaj është e vogël dhe jo e qëndrueshme sot, mos u mërzitni. Ajo do të rritet!

Disa njerëz njohin nevojën për t'u çliruar nga varësia, por nuk kanë ende vullnet për të filluar. Nëse jeni në atë gjendje, ndoshta ju mund të filloni duke njohur mungesën tuaj të vullnetit dhe duke shqyrtuar kostot e varësisë tuaj. Ju mund të rendisni atë që është e rëndësishme për ju. Shihni marrëdhëniet tuaja familjare dhe shoqërore, marrëdhënien tuaj me Perëndinë, forcën tuaj shpirtërore, aftësinë tuaj për të ndihmuar dhe bekuar të tjerët, shëndetin tuaj. Pastaj kërkoni kontradiktat midis asaj ku ju besoni e shpresoni dhe sjelljes tuaj. Shqyrtoni si e minojnë veprimet tuaja atë çka ju e vlerësoni. Ju mund të luteni që Zoti t'ju ndihmojë të shihni veten dhe jetën tuaj siç Ai e sheh atë – me të gjithë potencialin tuaj hyjnor – dhe çfarë rrezikoni ju duke vazhduar varësinë tuaj.

Një njohje e asaj që humbisni duke u kënaqur në varësinë tuaj mund t'ju ndihmojë të gjeni dëshirën për të ndaluar. Nëse mund të gjeni madje dëshirën më të vogël, ju do të keni hapësirë për të filluar hapin 1. Dhe ndërsa përparoni nëpër hapat e këtij programi dhe shikoni ndryshimet që vijnë në jetën tuaj, dëshira juaj do të rritet.

Largojuni krenarisë dhe kërkoni përulësi

Krenaria dhe ndershmëria nuk mund të ekzistojnë së bashku. Krenaria është një iluzion dhe është një element thelbësor i të gjitha varësive. Krenaria deformon të vërtetën mbi gjërat si janë, si kanë qenë dhe si do të jenë. Ajo është një pengesë madhore për riaftësimin tuaj. Presidenti Ezra Taft Benson e përkufizoi krenarinë:

"Krenaria është një mëkat shumë i keqkuptuar…

Shumë nga ne mendojnë për krenarinë si një egocentrizëm, mendjemadhësi, mburrje, arrogancë apo kryelartësi. Të gjitha këto janë elementë të mëkatit, por zemra, apo thelbi, ende mungon.

Tipari qendror i krenarisë është armiqësia – armiqësa ndaj Perëndisë dhe armiqësia ndaj bashkënjerëzve tanë. *Armiqësi* do të thotë 'urrejtje ndaj, kundërshti ndaj apo gjendje opozite'. Ajo është fuqia me anë të së cilës Satani dëshiron të mbretërojë mbi ne.

Krenaria është në thelb rivalizuese nga natyra. Ne vendosim vullnetin tonë kundër atij të Perëndisë. Kur ne drejtojmë krenarinë tonë përballë Perëndisë, kjo është në shpirtin e 'vullneti im u bëftë dhe jo yti'. …

Vullneti ynë në rivalitet me vullnetin e Perëndisë do t'i lejojë të ecin pa fre dëshirat, etjet dhe pasionet (shih Alma 38:12; 3 Nefi 12:30).

Krenarët nuk mund të pranojnë autoritetin e Perëndisë që t'i japë drejtim jetës së tyre (shih Helamani 12:6). Ata vendosin perceptimet e tyre të së vërtetës përballë diturisë së madhe të Perëndisë, aftësitë e tyre ndaj fuqisë së priftërisë së Perëndisë, arritjet e tyre përballë veprave të Tij të mëdha" (në Conference Report, prill 1989, f. 3–4; ose *Ensign,* maj 1989, f. 4).

Kur bëheni të gatshëm për të qenë të përkorë dhe për të pranuar problemet që përballni, krenaria juaj gradualisht do të zëvendësohet nga përulësia.

Pranoni problemin; kërkoni ndihmë; merrni pjesë në mbledhjet

Kur ne kënaqnim varësitë tona, ne gënjenim veten dhe të tjerët. Por ne nuk mund ta mashtronim vërtet veten. Ne shtireshim sikur ishim në rregull, plot mburrje dhe shfajësime, por diku thellë brenda e dinim. Drita e Krishtit vazhdonte të na kujtonte. E dinim se po shkisnim poshtë një pjerrësie rrëshqitëse drejt një brenge gjithnjë e më të madhe. Mohimi i kësaj të vërtete ishte një punë kaq e rëndë saqë më në fund ishte një lehtësim i madh të pranoje se kishim një problem. Papritmas, ne lejuam një hapje të vogël që shpresa të rrëshkiste brenda. Kur zgjodhëm të pranonim përpara vetes se ne kishim një problem dhe kur u bëmë të gatshëm për të kërkuar mbështetje dhe ndihmë, ne i dhamë asaj shprese një vend për t'u rritur. Ne atëherë ishim gati të hidhnim hapin tjetër të pjesëmarrjes në një mbledhje riaftësimi.

Pjesëmarrja në një grup mbështetës apo një mbledhje riaftësimi mund të mos jetë e realizueshme për këdo. Nëse nuk mund të merrni pjesë në një mbledhje riaftësimi, ju prapë mund të ndiqni secilin nga hapat, me ndryshime të vogla, kur ju punoni me peshkopin tuaj ose me një këshilltar profesionist të zgjedhur me kujdes.

Kur pjesëmarrja në një mbledhje riaftësimi është e mundur, ju do ta gjeni të dobishme atë për të paktën dy arsye. Së pari, në këto mbledhje, ju do të studioni parime të veçanta të ungjillit që, kur zbatohen, do t'ju ndihmojnë të ndryshoni sjelljen tuaj. Presidenti Bojd K. Paker, i Kuorumit të Të Dymbëdhjetëve, na mësoi: "Studimi i doktrinave të ungjillit do ta përmirësojë sjelljen më shpejt sesa do ta ndryshonte atë një studim mbi sjelljen. Shqetësimi për sjelljen e padenjë mund

të çojë në sjellje të padenjë. Kjo është arsyeja pse ne theksojmë kaq fort studimin e doktrinave të ungjillit" (në Conference Report, tetor 1986, f. 20; ose *Ensign,* nëntor 1986, f. 17). Së dyti, këto mbledhje janë një vend për t'u mbledhur me të tjerët që kërkojnë riaftësim, dhe me ata që tashmë e kanë marrë këtë rrugë dhe janë një provë e gjallë e efektshmërisë së saj. Në mbledhjet për riaftësimin ju do të gjeni mirëkuptim, shpresë dhe mbështetje.

Studimi dhe Kuptimi

Studimi i shkrimeve të shenjta dhe i deklaratave të udhëheqësve të Kishës do t'ju ndihmojnë të filloni riaftësimin tuaj. Ky studim do të rrisë kuptimin tuaj dhe do t'ju ndihmojë të mësoni.

Ju mund të përdorni shkrimet e shenjta, deklaratat dhe pyetjet që pasojnë, për një studim vetjak me lutje, për të shkruar dhe për diskutime në grup. Mendimi i të shkruarit mund t'ju trembë, por të shkruarit është një mjet i fortë për riaftësim. Ai do t'ju japë kohë të mendoni; ai do t'ju ndihmojë ta përqendroni mendimin tuaj; ai do t'ju ndihmojë të shihni dhe të kuptoni çështjet, mendimet dhe sjelljet lidhur me varësinë tuaj. Kur të shkruani, ju do të keni gjithashtu një arkiv për mendimet tuaja. Ndërsa vijoni me hapat, ju do të jeni në gjendje të matni përparimin tuaj. Për tani, thjesht jini të ndershëm dhe të sinqertë kur shkruani mendimet, ndjenjat dhe përshtypjet tuaja.

Të rrethuar nga tundime

"Unë jam i rrethuar për shkak të tundimeve dhe mëkateve, të cilat më ngacmojnë me kaq lehtësi.

Dhe kur unë dua të gëzohem, zemra ime rënkon për shkak të mëkateve të mia; megjithatë, unë e di në cilin kam besuar.

Perëndia im ka qenë mbështetja ime; ai më ka nxjerrë prej vuajtjeve të mia në vendin e shkretë; dhe ai më ka ruajtur mbi ujërat e thellësisë së madhe.

Ai më ka mbushur me dashurinë e tij deri në tretjen e mishit tim" (2 Nefi 4:18–21).

- *A ndiheni ju i rrethuar apo i zënë në grackë? Kur ndiheni më shpesh kështu?*

- *Çfarë situatash apo ndjenjash ju dobësuan aq sa iu dorëzuat varësisë suaj?*

- *Kur Nefi ndihej i tronditur, kujt ia jepte ai besimin e tij? Çfarë mund të bëni ju për t'i dhënë më shumë besim Zotit?*

"Unë e di se njeriu është një hiç"

"Dhe ndodhi që ishte për hapësirën e shumë orëve përpara se Moisiu mori përsëri forcën e tij natyrore të një njeriu; dhe ai tha me vete: Tani, për këtë shkak, unë e di se njeriu është një hiç, gjë të cilën kurrë nuk e kisha menduar më parë" (Moisiu 1:10).

- *Si e përshkroi Moisiu veten krahasuar me Perëndinë?*

- *Si mundet një fëmijë i vogël të ketë një vlerë të pafund dhe prapë të jetë një hiç kur krahasohet me prindërit e tij apo të saj?*

- *Shkruani për mënyrën se si njohja e pafuqisë tuaj për të mposhtur vetë varësinë tuaj, mund t'ju çojë në pranimin e pavlershmërisë tuaj dhe në bërjen si një fëmijë i vogël.*

- *Në çfarë mënyre ju jeni një hiç kur nuk keni ndihmën e Perëndisë?*

- *Në çfarë mënyre ju keni një vlerë të pafund?*

Uria dhe etja

"Lum ata që janë të uritur dhe të etur për drejtësi, sepse ata do të ngopen" (Mateu 5:6).

"Dhe shpirti im ishte i uritur; dhe unë u gjunjëzova para Krijuesit tim dhe iu përgjërova atij në lutje të fuqishme dhe kërkesë të sinqertë për shpirtin tim; dhe gjithë ditën unë iu përgjërova atij; po, dhe kur ra nata, unë e ngrita akoma zërin tim lart, saqë ai arriti qiejt" (Enosi 1:4).

- *Në këto dy shkrime të shenjta ne mësojmë se shpirti ynë mund të jetë i uritur. A ndiheni ndonjëherë i zbrazët nga brenda, madje kur ju nuk jeni i uritur fizikisht? Çfarë e shkakton atë zbrazëti?*

- *Si mundet që uria juaj për gjëra të Shpirtit, t'ju ndihmojë të jeni më i ndershëm?*

Ndershmëria

"Disa mund ta konsiderojnë cilësinë e karakterit që njihet si ndershmëri, si temën më ordinere. Por unë besoj se ajo është vetë thelbi i ungjillit. Pa ndershmëri, jeta jonë … do të shpërbëhet në shëmti dhe kaos" (Gordon B. Hinckley, "We Believe in Being Honest", *Ensign*, tetor 1990, f. 2).

- *Shkruani rreth mënyrave se si keni gënjyer dhe tentuar të fshihni varësinë tuaj nga vetja dhe të tjerët. Në çfarë mënyre kjo sjellje ka shkaktuar "shëmti dhe kaos"?*

Përulësia

"Dhe tani, sepse jeni detyruar të jeni të përulur, të bekuar jeni ju; pasi një njeri ndonjëherë, në qoftë se është detyruar të jetë i përulur, kërkon pendim; dhe tani me siguri, kushdo që pendohet do të gjejë mëshirë; dhe ai që gjen mëshirë dhe duron gjer në fund, ai do të shpëtohet" (Alma 32:13).

- *Shkruani mbi rrethanat që ju kanë detyruar të jeni të përulur dhe të kërkoni pendim. Çfarë shprese ju jep Alma juve? Si mund ta gjeni apo ta merrni atë shpresë?*

Pëlqimi i Zotit

"Buzët gënjeshtare janë të neveritshme për Zotin, por ata që veprojnë me çiltërsi i pëlqejnë atij" (Fjalët e Urta 12:22).

- *Shkrimi i përgjigjeve për këto pyetje ka kërkuar një nivel të thellë ndershmërie ndaj vetes tuaj. Në ç'mënyrë kjo pjesë e shkrimit të shenjtë lidhet me këtë lloj ndershmërie? Si mund të bëheni pëlqimi i Zotit?*

SHËNIME

SHPRESA

PARIM KYÇ: Ejani te besimi se fuqia e Perëndisë mund t'ju rikthejë në shëndet të plotë shpirtëror.

Kur kuptuam pafuqishmërinë tonë ndaj varësive tona, shumica prej nesh u ndie i zhveshur nga çdo shpresë. Ata prej nesh që janë rritur pa ndonjë koncept për Perëndinë, ishin të sigurt se ne e kishim provuar çdo mënyrë ndihme. Ndërkohë, ata prej nesh që besonin në Perëndi, ishin të bindur se Ai ishte tepër i zhgënjyer nga ne për të ndihmuar. Nga ana tjetër, hapi 2 na jepte neve një përgjigje që ose nuk e kishim menduar kurrë ose madje e kishim fshirë fare – të ktheheshim nga Perëndia dhe të gjenim shpresë në Shlyerjen e Jezu Krishtit.

Më në fund të përulur, ne u drejtuam për ndihmë. Duke ndjekur atë që e ndienim si rrezen më të dobët të shpresës, ne filluam të merrnim pjesë në mbledhjet e riaftësimit. Kur erdhëm për herë të parë në mbledhje, ne ishim të mbushur me dyshime dhe frikë. Ne ishim të trembur dhe ndoshta madje cinikë, por të paktën erdhëm. Atje ne dëgjuam burra dhe gra që përshkruanin ndershmërisht si kishte qenë jeta e tyre, çfarë ndodhi që i ndryshoi ata, dhe si ishte të jetoje në riaftësim nga varësia. Ne zbuluam se shumë nga njerëzit që takuam në mbledhjet, dikur qenë ndier të pashpresë ashtu siç ndiheshim ne. Por tani ata po qeshnin, bisedonin, buzëqeshnin, merrnin pjesë në mbledhje, luteshin, lexonin shkrimet e shenjta dhe shkruanin ditarët e tyre të riaftësimit.

Gradualisht, parimet që ata ndanë dhe praktikuan, filluan të jenë të dobishme për ne. Ndërsa vazhdonim të vinim përsëri, ne filluam të ndienim diçka që nuk e patëm ndier ndër vite – ne ndiem shpresë. Nëse kishte shpresë për të tjerët që patën qenë tamam në prag të shkatërrimit, mundet të kishte shpresë për ne gjithashtu! Ne ishim mirënjohës të dëgjonim se, nëse do të ktheheshim te Zoti, nuk do të kishte "asnjë zakon, asnjë varësi, asnjë rebelim, asnjë shkelje, asnjë kundravajtje të përjashtuar nga premtimi i faljes së plotë" (Boyd K. Packer, në Conference Report, tetor 1995, f. 22; ose *Ensign,* nëntor 1995, f. 19).

Në këtë atmosferë besimi dhe dëshmie, ne gjetëm shpresë që filloi të na zgjojë mbi mëshirën dhe fuqinë e Perëndisë. Ne filluam të besojmë se Ai mund të na çlironte nga skllavëria e varësisë. Ne ndoqëm shembullin e miqve tanë në riaftësim. Ne morëm pjesë në mbledhje, u lutëm, ripërtërimë veprimtarinë tonë në Kishë dhe menduam thellë mbi shkrimet e shenjta e i zbatuam ato, dhe vetë mrekullitë tona filluan të ndodhin. Ne e gjetëm veten të bekuar me hirin e Jezu Krishtit për ta mbajtur përkorjen tonë për një ditë herë pas here. Ndërsa ndërmorëm hapin 2, ne u bëmë të gatshëm ta zëvendësonim besimin te vetja dhe te varësitë tona me besimin në dashurinë dhe fuqinë e Jezu Krishtit. Ne e bëmë këtë hap në mendjen tonë dhe në zemrën tonë dhe përjetuam të vërtetën se baza e riaftësimit nga varësia duhet të jetë shpirtërore.

Kur ndërmerrni hapat e rekomanduara në këtë udhëzim, ju do të përjetoni të njëjtën të vërtetë. Ia vlen të bësh çdo përpjekje. Ky udhëzim është shpirtëror dhe është një program veprimi. Nëse ju ndiqni këto parime dhe lejoni që ato të sjellin dobi në jetën tuaj, ju do ta gjeni veten duke u rikthyer në shëndetin shpirtëror nëpërmjet marrëdhënies suaj të rigjetur me Zotin. Shpirti i Tij do t'ju ndihmojë të filloni t'i shihni zgjedhjet tuaja më ndershmërisht dhe më qartë; ju do të merrni vendime në harmoni me parimet e ungjillit.

Për disa nga ne kjo mrekulli ishte thuajse e menjëhershme; për të tjerë, riaftësimi qe më gradual. Sido që të ndodhë me ju, ju do mund të jeni në gjendje të thoni bashkë me ne se, nëpërmjet "vendosmëri[së] në Krisht", ju jeni shpëtuar nga varësia dhe gëzoni një "ndriçim të përkryer të shpresës" (2 Nefi 31:20).

Plaku Dejvid A. Bednar, i Kuorumit të Dymbëdhjetë Apostujve, na mësoi mbi fuqinë e Zotit për t'ju ndihmuar ju:

"Ne nuk duhet të nënvleftësojmë apo të anashkalojmë fuqinë e mëshirave të dhembshura të Zotit. Thjeshtësia, ëmbëlsia dhe qëndrueshmëria e mëshirave të dhembshura të Zotit do të bëjnë shumë për të na përforcuar dhe mbrojtur në kohët e trazuara në të cilat ne jetojmë tani dhe do të jetojmë në të ardhmen. Kur fjalët nuk mund ta japin lehtësimin që na nevojitet, apo nuk mund ta shprehin gëzimin që ndiejmë, kur thjesht është e kotë të tentosh të shpjegosh atë që është e pashpjegueshme, kur logjika dhe arsyeja nuk mund të japin kuptim të përshtatshëm mbi padrejtësitë dhe pabarazitë e jetës, kur përvoja dhe vlerësimi në vdekshmëri janë të pamjaftueshme për të sjellë rezultatin e dëshiruar dhe kur duket se jemi ndoshta aq tërësisht të

vetmuar, vërtet ne jemi të bekuar nga mëshirat e dhembshura të Zotit dhe bërë të pushtetshëm madje në fuqinë e çlirimit (shih 1 Nefi 1:20).

Disa individë që dëgjojnë ose lexojnë këtë mesazh, gabimisht mund të nënçmojnë ose të largojnë në jetën e tyre vetjake mundësinë e pasjes së mëshirave të dhembshura të Zotit… Ne mund të mendojmë gabimisht se bekime dhe dhurata të tilla rezervohen për njerëz të tjerë që shfaqen se janë më të drejtë, ose që shërbejnë në thirrje të dukshme të Kishës. Unë dëshmoj se mëshirat e dhembshura të Zotit janë të disponueshme për të gjithë ne dhe se Shëlbuesi i Izraelit është i dëshiruar të na i japë neve këto dhurata" (në Conference Report, prill 2005, f. 106–107; ose *Ensign,* maj 2005, f. 100–101).

Ju do të shihni mëshirat e dhembshura të Zotit në jetën tuaj kur mësoni të kërkoni për to dhe kur arrini të besoni se fuqia e Perëndisë vërtet mundet t'ju ndihmojë të riaftësoheni.

Hapat e Veprimit

Lutuni; lexoni dhe mendoni thellë mbi shkrimet e shenjta

Kur e largoni krenarinë dhe filloni të mendoni për ta kthyer Perëndinë në jetën tuaj, ju do të filloni të mendoheni me terma më lutëse. Më në fund, ju do të ndiheni i gatshëm të gjunjëzoheni dhe të luteni me zë. Ju do ta gjeni sa mirë është t'ia shprehni ndjenjat dhe nevojat tuaja Perëndisë. Ju do të ndieni se keni rihapur një bisedë me dikë që gjithnjë do t'ju përgjigjet, jo gjithnjë me *po* por gjithnjë me dashuri. Më në fund, ju do të filloni të përjetoni efektet shëruese të daljes nga izolimi i vetimponuar.

Dëshira për të komunikuar me Perëndinë do t'ju çojë në studimin e fjalëve të profetëve modernë dhe të lashtë. Ndërsa dëgjoni për të tjerë që gjejnë përgjigje në shkrimet e shenjta, shpresa juaj do të rritet që ju gjithashtu mundet të gjeni përgjigje. Ndërsa shkruani mendimet tuaja, ju do të merrni përshtypje të tjera nga Shpirti. Studioni me lutje dhe Zoti do t'ju japë përgjigje për pyetjet dhe nevojat tuaja.

Një vend i shkëlqyer për ta filluar studimin tuaj është te vargjet në fund të çdo kapitulli të këtij udhëzuesi. Çdo varg është përzgjedhur duke mbajtur parasysh riaftësimin dhe çdo pyetje bëhet me shpresën se mund t'ju ndihmojë ta zbatoni atë varg në jetën tuaj. I kushtoni disa minuta çdo ditë kërkimit të asaj çka Zoti dëshiron t'ju komunikojë.

Besoni te Perëndia, Ati i Përjetshëm, dhe te Biri i Tij, Jezu Krishti, dhe te Fryma e Shenjtë

Shumica prej nesh rriten me një ide mbi Perëndinë dhe si anëtarë të Kishës ne të paktën patëm disa njohuri mbi Atin Qiellor, Jezu Krishtin dhe Frymën e Shenjtë. Ne mundet madje të kemi pasur një besim të thjeshtë në Ta, por shpesh ne nuk i lidhëm përpjekjet tona vetjake me nevojën tonë për fuqinë e Perëndisë në jetën tonë.

Veprimi që kërkohet në hapin 2 është thjesht të bëhemi të gatshëm që të praktikojmë të besuarit në dashurinë e mëshirën e Atit Qiellor e të Jezu Krishtit dhe në mundësinë e pasjes e të bekimit të Frymës së Shenjtë. Dëshmitë tona janë se ju mund të arrini të njihni dashurinë e bashkuar përsosmërisht të Kreut-Perëndi nga vrojtimi për fakte të dashurisë dhe fuqisë së Tyre në jetën tuaj dhe në jetën e të tjerëve.

Studimi dhe Kuptimi

Shkrimet e shenjta të mëposhtme mund t'ju ndihmojnë në kryerjen e hapit 2. Ne rekomandojmë që ju t'i përdorni këto shkrime të shenjta dhe pyetje për diskutim, studim dhe shkrim. Kujtohuni të jeni të ndershëm dhe konkretë në shkrimin tuaj.

Besimi te Perëndia

"Besoni në Perëndinë; besoni se ai është dhe se ai krijoi të gjitha gjërat, si në qiell ashtu edhe në tokë; besoni se ai ka të gjithë diturinë dhe të gjithë fuqinë, si në qiell ashtu edhe në tokë; besoni se njeriu nuk i kupton të gjitha gjërat që Zoti mund të kuptojë" (Mosia 4:9).

- *Shumë dëshmitarë në qiell dhe në tokë dëshmojnë për ekzistencën e Perëndisë. Çfarë faktesh për Perëndinë dhe dashurinë e Tij keni përjetuar ju?*

Besimi në Jezu Krisht

"Predikoju atyre pendim dhe besim në Zotin Jezu Krisht; mësoju të bëhen të përulur dhe të jenë të bindur dhe të përvuajtur në zemër; mësoju t'u bëjnë ballë çdo tundimi të djallit, me besimin e tyre në Zotin Jezu Krisht" (Alma 37:33).

- *Shumë prej nesh u përpoqën të dilnin nga varësia vetëm nëpërmjet vullnetit të tyre ose nëpërmjet besimit tek një mik apo terapist. Herët a vonë, ne pamë se besimi ynë në vetvete ose te të tjerët nuk na aftësoi të mposhtnim plotësisht varësitë tona. Shkruani mbi ndjenjat tuaja sot lidhur me të qenit i përulur dhe i gatshëm për t'u drejtuar nga Krishti dhe ungjilli i Tij mbi të gjitha burimet e tjera të ndihmës në përpjekjet tuaja për riaftësim.*

Dhembshuria e Shpëtimtarit

"Menjëherë babai i fëmijës, duke bërtitur me lot, tha: 'Unë besoj, o Zot, ndihmo mosbesimin tim' " (Marku 9:24).

- *Ky burrë kërkoi ndihmë nga Shpëtimtari dhe e arriti atë. Jezusi nuk e qortoi atë për dyshimin e tij. Shkruani mbi dhembshurinë dhe durimin e Shpëtimtarit.*

- *Si ndiheni lidhur me ndarjen e ndjenjave tuaja me Zotin?*

Dhurata e hirit

"Le t'i afrohemi … me guxim fronit të hirit, që të marrim mëshirë e të gjejmë hir, për të pasur ndihmë në kohë nevoje" (Hebrenjve 4:16).

- *Në Udhëzuesin për Shkrimet e Shenjta hiri është përkufizuar si "ndihmë ose forcë … hyjnore" që jepet nëpërmjet "mëshirës dhe dashurisë së Perëndisë" (Udhëzuesi për Shkrimet e Shenjta "Hir", f. 64–65). Kjo dhuratë e forcës hyjnore ju mundëson të bëni më shumë nga sa do të ishit në gjendje të bënit nëse do të liheshit vetëm. Shpëtimtari do të bëjë për ju atë që ju nuk mund ta bëni vetë. Hiri i Tij është mjeti me anë të të cilit ju mund të pendoheni dhe të ndryshoni. Në ç'mënyra e keni ndier dhuratën e hirit në jetën tuaj?*

- *Si mundet dhurata e forcës hyjnore t'ju bëjë të aftë të ruani një riaftësim të vazhdueshëm?*

Shërimi

"A beson në fuqinë e Krishtit për shpëtim? … Në qoftë se beson në shëlbimin e Krishtit, ti mund të shërohesh" (Alma 15:6, 8).

- *Kur mendojmë për shërim, ne zakonisht mendojmë për trupin tonë. Çfarë tjetër tek ju mund të kërkojë fuqinë shëruese të Jezu Krishtit?*

- *Shkruani mbi nevojën tuaj për të tërhequr forcën shëlbuese (çliruese, transformuese) të Krishtit.*

Zgjimi

"Në qoftë se ju do të zgjoheni dhe do të vini në veprim aftësitë tuaja, madje deri në një provë mbi fjalët e mia dhe të ushtroni një pjesëz të besimit, po, edhe në qoftë se ju nuk mund të bëni më shumë sesa të dëshironi të besoni, lëreni këtë dëshirë të veprojë në ju, madje derisa të besoni në mënyrë që të bëni vend për një pjesë të fjalëve të mia" (Alma 32:27).

- *Të bëhesh i vetëdijshëm – ose të zgjosh dhe të nxitësh aftësitë e tua – është një pjesë e rëndësishme e procesit të mësimit për të besuar. Në çfarë mënyrash ju jeni sot më i vetëdijshëm për Jezu Krishtin dhe forcën e Tij në jetën tuaj nga sa ishit javën e kaluar? muajin e kaluar? vitin e kaluar?*

Çlirimi nga skllavëria

"Ata qenë në robëri dhe përsëri Zoti i çliroi nga robëria me fuqinë e fjalës së tij" (Alma 5:5).

- *Fjala e Perëndisë do të jetë e fuqishme në lirimin tuaj nga skllavëria. Ju mund ta gjeni fjalën e Perëndisë në shkrimet e shenjta dhe në bisedat që dëgjoni në konferencë dhe lexoni në revistat e Kishës. Ju gjithashtu mund ta merrni fjalën e Perëndisë drejtpërdrejt nëpërmjet Frymës së Shenjtë. Shkruani disa nga gjërat që jeni i gatshëm të bëni sot, që fjala e Tij të vijë te ju.*

SHËNIME

BESIMI NË PERËNDI

PARIM KYÇ: Vendosni t'ia dorëzoni vullnetin dhe jetën tuaj kujdesit të Perëndisë, Atit të Përjetshëm, dhe Birit të Tij, Jezu Krishtit.

Hapi 3 është hapi i vendimit. Në dy hapat e para, ne u zgjuam lidhur me çka nuk mundeshim ta bënim vetë dhe për çka na nevojitej Perëndia që ta bënte për ne. Pastaj në hapin 3 neve na u paraqit e vetmja gjë që mund të bëjmë për Perëndinë. Ne mund të marrim një vendim për t'ia hapur veten Atij dhe për t'ia dorëzuar gjithë jetën tonë – të shkuarën, të tashmen dhe të ardhmen – dhe vullnetin tonë mbi jetën Atij. Hapi 3 ishte një akt i lirisë së zgjedhjes. Ai ishte zgjedhja më e rëndësishme që kemi bërë ndonjëherë.

Plaku Nil A. Maksuell, i Kuorumit të Dymbëdhjetë Apostujve, bëri deklaratën e mëposhtme mbi këtë vendim shumë të rëndësishëm: "Nënshtrimi i vullnetit të njeriut është vërtet e vetmja gjë vetëm personale që kemi për ta vendosur në altarin e Perëndisë. Ajo është një doktrinë e vështirë, por ajo është e vërtetë. Shumica e gjërave të tjera që ne i japim Perëndisë, sado të mira që mund të jenë për ne, janë në të vërtetë gjëra që Ai tashmë na i ka dhënë neve dhe Ai na i ka huajtur neve. Por kur ne fillojmë ta nënshtrojmë veten duke e lënë vullnetin tonë të gëlltitet nga vullneti i Perëndisë, atëherë ne vërtet po i japim diçka Atij" ("Insights from My Life", *Ensign*, gusht 2000, f. 9).

Presidenti Bojd K. Paker, i Kuorumit të Dymbëdhjetë Apostujve, e përshkroi vendimin për t'ia dorëzuar vullnetin e tij Perëndisë dhe lirinë që ky vendim i dha atij: "Ndoshta zbulimi më i madh në jetën time, pa dyshim angazhimi më i madh, erdhi kur më në fund unë pata mirëbesimin në Perëndi që unë do t'ia huaja apo dorëzoja lirinë time të zgjedhjes atij – pa detyrim apo presion, pa ndonjë shtrëngim, si një individ i vetëm, vetë, pa asgjë false, duke mos pritur asgjë tjetër përveç këtij privilegji. Në një kuptim, duke folur në mënyrë të figurshme, të marrësh lirinë e zgjedhjes së njeriut, atë dhuratë të çmuar, që shkrimet e shenjta e bëjnë të qartë se është thelbësore për vetë jetën, dhe të thuash 'unë do të bëj siç më drejton ti', është që pastaj të mësosh se, duke bërë kështu, ti e ke atë edhe më të madhe" (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [7 dhjetor 1971], f. 4).

Kur ne bëmë hapin 3, ne u përballëm me të vërtetën që riaftësimi ishte shumë më tepër rezultat i përpjekjeve të Zotit sesa i tonave. Ai kreu mrekullinë kur ne e ftuam Atë në jetën tonë. Hapi 3 ishte një vendim për ta lejuar Perëndinë të na riaftësojë dhe të na shëlbejë. Ishte një vendim për ta lejuar Atë të drejtojë jetën tonë, duke kujtuar, sigurisht, që Ai gjithmonë respekton lirinë tonë të zgjedhjes. Kështu, ne vendosëm ta vëmë jetën tonë në duart e Tij duke vazhduar ta ndjekim këtë shpirtërisht të përqendruar në programin e riaftësimit.

Kur ne morëm pjesë së pari në mbledhjet e riaftësimit, ne mund të jemi ndier nën presion ose madje të shtrënguar nga të tjerë që të jemi atje, por për të bërë hapin 3 ne duhej të vendosnim për të vepruar vetë. Ne kuptuam se që ta ndryshoje jetën tonë kaq shumë duhej të ishte një vendim nga vetë ne. Nuk ishte fjala për çka bënë prindërit tanë, çfarë po bënin tani, apo çfarë donin. As nuk ishte fjala për çfarë menduan, ndjenë, bënë apo nuk bënë bashkëshortet, familjet apo miqtë tanë. Ne pamë se duhej të ishim të gatshëm për të qëndruar të pastër dhe të kthjelltë pavarësisht nga opinionet apo zgjedhjet e dikujt tjetër. Gatishmëria jonë ishte themeli i fortë mbi të cilin qëndronte drejtpeshimi i riaftësimit. Duke lexuar Librin e Mormonit, ne zbuluam një sanksionim të fuqishëm të hapit 3 tek Alma 5:13: "Ata u përulën, dhe e vunë besimin e tyre në Perëndinë e vërtetë dhe të gjallë".

Kur e hodhëm këtë hap, ne u ndjemë të terrorizuar nga e panjohura. Çfarë do mund të ndodhte nëse ne e përulnim veten dhe i dorëzonim jetën dhe vullnetin tonë tërësisht te kujdesi i Perëndisë? Për shumë nga ne, fëmijëria ka qenë shumë e vështirë dhe ne do të terrorizoheshim nga bërja përsëri po aq të cënueshëm sa fëmijët e vegjël. Ne ishim të bindur nga përvojat e kaluara se të bëje një zotim përfundimtar ishte thuajse e pamundur, për shkak të marrëzisë që na rrethon në këtë botë. Ne patëm parë shumë zotime të thyera. Ne vetë patëm thyer shumë. Më e mira që disa nga ne mund të bënin ishte të provonin atë që miqtë tanë në riaftësim patën sugjeruar: "Hiqni dorë. Shkoni në mbledhjet. Kërkoni ndihmë". Ata që patën hedhur hapat e riaftësimit përpara nesh na ftuan të provonim me këtë mënyrë të re jetese. Ata me durim pritën që ne të bëheshim të gatshëm për t'i hapur derën Perëndisë vetëm pak.

Zoti bën të njëjtën ftesë: "Ja, unë qëndroj te dera dhe trokas; nëse dikush dëgjon zërin tim dhe të hapë derën, unë do të hyj tek ai dhe do të ha darkë me të dhe ai me mua" (Zbulesa 3:20).

Në fillim përpjekjet tona ishin me ankth dhe mëdyshje. Ne vazhduam t'i japim Zotit mirëbesimin tonë dhe pastaj ta tërhiqnim atë. Ne shqetësoheshim se Ai do të ishte i pakënaqur nga paqëndrueshmëria jonë dhe do ta ndalte mbështetjen dhe dashurinë e Tij për ne. Por Ai nuk e bëri.

Gradualisht ne e lejuam Zotin ta demonstronte fuqinë e Tij shëruese dhe sigurinë e ndjekjes së rrugës së Tij. Më në fund secili prej nesh kuptoi se jo vetëm që duhej të hiqnim dorë nga varësitë tona, por ne gjithashtu duhej ta drejtonim gjithë vullnetin dhe jetën tonë te Perëndia. Kur vepruam kështu, ne e gjetëm Atë të durueshëm dhe pranues të përpjekjeve tona ngurruese për t'u dorëzuar tek Ai në çdo gjë.

Aftësia jonë për t'i rezistuar tundimit është e bazuar tani në nënshtrimin tonë të vazhdueshëm ndaj vullnetit të Zotit. Ne shprehim nevojën tonë për fuqinë e disponueshme për ne nëpërmjet Shlyerjes së Shpëtimtarit dhe fillojmë ta ndiejmë atë forcë brenda nesh, duke na forcuar kundër tundimit të radhës. Ne kemi mësuar ta pranojmë jetën sipas kushteve të Zotit.

Siç vërejti Plaku Maksuell, ky nënshtrim ndaj Zotit është një doktrinë e vështirë. Ai kërkon që ne t'ia ripërkushtojmë veten vullnetit të Tij në fillim të çdo dite dhe ndonjëherë çdo orë ose madje çast pas çasti. Kur jemi të gatshëm për të bërë kështu, ne gjejmë hirin, ose fuqinë aftësuese, për të bërë atë që nuk do të mundnim ta bënim vetë.

Nënshtrimi i vazhdueshëm ndaj vullnetit të Zotit pakëson grindjet dhe i sjell më shumë kuptim jetës sonë. Gjëra të vogla si bllokimet e trafikut nuk janë më shkak për mërzitje. Ne nuk u trembemi më huadhënësve tanë. Ne pranojmë përgjegjësinë për veprimet tona. Ne i pranojmë dhe i trajtojmë të tjerët siç do të donim të na trajtonin, siç Shpëtimtari do të na trajtonte të gjithëve ne. Sytë tanë, mendjet tona dhe zemrat tona janë më në fund të hapura ndaj së vërtetës që vdekshmëria është sfiduese dhe se ajo gjithmonë do të ketë forcën të na sjellë dëshpërim e mërzi ashtu si dhe lumturi.

Në çdo ditë të re ne ripërtërijmë nënshtrimin tonë ndaj Zotit dhe vullnetit të Tij. Kjo është ajo që shumica nga ne nënkuptojnë kur themi: "Çdo ditë është e re". Ne kemi vendosur ta largojmë vullnetin dhe veprimin egoist që ishin në themel të varësive tona dhe të gëzojmë një 24-orësh tjetër qetësie dhe force që vijnë nga mirëbesimi në Perëndi dhe në mirësinë, fuqinë dhe dashurinë e Tij.

Hapat e Veprimit

Merrni pjesë në mbledhjen e sakramentit; rishikoni dhe ripërtërini besëlidhjet e pagëzimit

Kryerja e hapit 3 dhe mirëbesimi te Perëndia në të gjitha gjërat mund të jetë si të vendosësh një palë syze të reja dhe ta shohësh çdo gjë me sy të rinj. Duke vendosur ta ktheni vullnetin tuaj tek Perëndia, ju do të filloni të përjetoni qetësinë dhe gëzimin që vijnë nga kërkimi dhe bërja e vullnetit të Atit Qiellor.

Pagëzimi dhe sakramenti simbolizojnë dashurinë tuaj për Jezu Krishtin dhe dorëzimin tek Ai. Ju bëni besëlidhje për të marrë mbi vete emrin e Tij, që gjithnjë ta kujtoni Atë, ta ndiqni Atë dhe të mbani urdhërimet e Tij "që të mund të [keni] gjithmonë Shpirtin e tij me [ju]" (Moroni 4:3; shih gjithashtu Moroni 5:2; DeB 20:77, 79).

Flisni me peshkopin ose me presidentin e degës tuaj mbi varësinë dhe vendimin tuaj që të ndiqni vullnetin e Perëndisë. Bëni më të mirën tuaj për të marrë pjesë në mbledhjen e sakramentit çdo javë. Ndërsa adhuroni, mbani vesh me kujdes lutjet e sakramentit dhe mbani parasysh dhuratat që Ati Qiellor ju ofron juve. Pastaj ripërtërini zotimin tuaj për të pranuar dhe ndjekur vullnetin e Tij për jetën tuaj duke marrë pjesë në sakrament, nëse peshkopi ose presidenti i degës suaj ju jep lejë ta bëni këtë.

Kur riaftësimi juaj përparon, ju do ta gjeni veten më të gatshëm për të qenë midis atyre që nderojnë sakrificën e Shpëtimtarit. Ju do të filloni të përjetoni realitetin që "me Perëndinë asgjë s'është e pamundshme" (Lluka 1:37).

Vendosni t'i mirëbesoni dhe t'i bindeni Perëndisë; ndryshoni atë që mund ta ndryshoni; pranoni atë që nuk mund ta ndryshoni

Këto fjalë – të përshtatura nga një lutje e Rainhold Nibur-it dhe e njohur si "Lutja e Qetësisë" – mund t'ju ndihmojnë kur vendosni t'i mirëbesoni dhe t'i bindeni Perëndisë: "Perëndi, më jep qetësi të pranoj gjërat që nuk mund t'i ndryshoj, kurajë të ndryshoj gjërat që mundem dhe urtësi të njoh ndryshimin".

Ju mund të pranoni me qetësi realitetin aktual të gjendjes tuaj kur ju i mirëbesoni aftësisë së Perëndisë që t'ju ndihmojë. Ju mund të pranoni me qetësi se megjithëse nuk mund t'i kontrolloni zgjedhjet dhe veprimet e të tjerëve, ju mund të vendosni si do të veproni në çdo situatë që përballoni.

Ju mund të vendosni me kurajë t'i mirëbesoni Atit tuaj në Qiell dhe të veproni në përputhje me vullnetin e Tij. Ju mund ta dorëzoni vullnetin dhe jetën te kujdesi i Tij. Ju mund të vendosni të bëni atë që Ai kërkon dhe të mbani urdhërimet e Tij.

Ju mund të mos jeni i aftë të ndryshoni disa gjëra në jetën tuaj, por ju mund të ndryshoni vullnetin tuaj për t'i mirëbesuar Perëndisë dhe që t'i bindeni Atij. Kur mësoni t'i mirëbesoni Atij, ju do të shihni se plani i Tij është që ju të ndiqni atë që Alma e quajti "plan[i i] madh i lumturisë" (Alma 42:8). Ju do të mësoni se madje në vuajtje dhe vështirësi "të gjitha gjëra[t] bashkëveprojnë për të mirë për ata që e duan Perëndinë" (Romakëve 8:28) dhe mbajnë urdhërimet e Tij (shih gjithashtu DeB 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

Studimi dhe Kuptimi

Shkrimet e shenjta të mëposhtme mund t'ju ndihmojnë në kryerjen e hapit 3. Përdorini këto shkrime të shenjta për meditim, studim dhe shkrim. Kujtohuni të jeni të ndershëm dhe konkretë në shkrimin tuaj.

Në harmoni me vullnetin e Perëndisë

"Pajtohuni me vullnetin e Perëndisë dhe jo me vullnetin e djallit dhe të mishit; dhe kujtoni, se pasi të pajtoheni me Perëndinë, është vetëm dhe nëpërmjet hirit të Perëndisë që ju shpëtoni" (2 Nefi 10:24).

- *Shqyrtoni çfarë do të thotë ta jetoni jetën tuaj në harmoni me vullnetin e Perëndisë. Mendoni mbi mënyrën se si fuqia e Tij aftësuese mund të vijë në jetën tuaj kur ktheheni tek Ai. Si ndiheni mbi lënien e Perëndisë që të drejtojë jetën tuaj?*

- *Çfarë ju pengon ta lejoni Atë që ta drejtojë jetën tuaj?*

Nënshtrimi ndaj vullnetit të Perëndisë

"Barrat që iu vunë Almës dhe vëllezërve të tij u lehtësuan; po, Zoti i forcoi ata që të mund të duronin barrat e tyre me lehtësi dhe ata iu nënshtruan me gëzim dhe me durim gjithë vullnetit të Zotit" (Mosia 24:15).

- *Zoti mund t'i kishte hequr barrat e Almës dhe të popullit të tij; në vend të kësaj, Ai i forcoi ata që të mbanin "barrat e tyre me lehtësi". Vini re se ata nuk u ankuan por iu nënshtruan me gëzim dhe me durim vullnetit të Zotit. Shkruani mbi përulësinë që duhet për të dashur lehtësim të menjëhershëm dhe përsëri që të jesh i gatshëm që barra të lehtësohet gradualisht.*

- *Çdo të thotë t'i nënshtrohesh Perëndisë? Si nënshtroheni ju?*

- *Si ndiheni ju mbi nënshtrimin me vullnet dhe me durim ndaj programit të Zotit për ndryshim?*

- *Si mund të fitoni kurajë për të vazhduar përpjekjet deri sa të jeni i lirë nga barrat tuaja?*

Agjërimi dhe lutja

"Ata agjëruan dhe u lutën shpesh dhe u bënë gjithnjë e më të fortë në përulësinë e tyre dhe gjithnjë e më të vendosur në besimin e Krishtit, në mbushjen e shpirtrave të tyre me gëzim dhe ngushëllim, po, madje në pastrimin dhe në shenjtërimin e zemrave të tyre, shenjtërim që vjen për shkak të dhënies së zemrave të tyre Perëndisë" (Helamani 3:35).

- *Ky varg përshkruan një popull që ia dhanë zemrat e tyre Perëndisë. Si mundet ta forcojë agjërimi aftësinë tuaj që t'ia jepni zemrën tuaj Perëndisë dhe t'i shkëputeni varësisë?*

- *Shqyrtoni rëndësinë e lutjes në çastin e tundimit dhe shkruani mbi mënyrën se si lutja do të forcojë përulësinë tuaj dhe besimin tuaj në Krisht.*

- *Sa e fortë është gatishmëria juaj që t'ia jepni zemrën Perëndisë në vend që t'i jepeni varësisë në çastin e tundimit?*

Përulja e vetes përpara Perëndisë

"Ai i çliroi pasi ata e përulën veten para tij; dhe sepse ata iu lutën atij me fuqi, ai i çliroi nga robëria; dhe kështu punon Zoti me fuqinë e tij në të gjitha rastet mes fëmijëve të njerëzve, duke shtrirë krahun e mëshirës në drejtim të atyre, që e vënë besimin e tyre në të" (Mosia 29:20).

- *Çfarë ju ndalon ju t'i "lut[eni] me fuqi" Perëndisë për çlirim sipas vullnetit të Tij?*

- *Çfarë ju ka ndaluar ju ta kërkoni këtë lloj çlirimi në të kaluarën?*

- *Në çfarë mënyrash mund të mësoni ju të mirëbesoni në Perëndi?*

- *Për ta përulur veten është një vendim që e merrni ju. Satani mund të përpiqet t'ju bëjë të besoni se megjithëse Perëndia i ndihmoi të tjerët, Ai nuk do t'ju ndihmojë ju sepse ju jeni i paaftë dhe i pashpresë. Njiheni këtë gënjeshtër për atë që është. Në të vërtetë, ju jeni fëmijë i Perëndisë. Si mundet kjo njohje t'ju ndihmojë ta përulni veten?*

Zgjedhja për të filluar riaftësimin

"Unë do të doja që ju të jeni të përulur dhe të nënshtruar dhe të butë; të lehtë për t'u mësuar; plot durim dhe butësi; duke qenë të matur në të gjitha gjërat; duke qenë të zellshëm në zbatimin e urdhërimeve të Perëndisë në të gjitha kohët; duke kërkuar çdo gjë, për të cilën ju keni nevojë, qoftë shpirtërore ose tokësore, duke i dhënë falënderime gjithmonë Perëndisë për çdo gjë që ju merrni" (Alma 7:23).

- *Hapi 3 është një zgjedhje. Riaftësimi ndodh me anë të fuqisë së Perëndisë, por vetëm pasi ju zgjidhni të kërkoni ndihmën e Tij. Vendimi juaj hap kanalet që fuqia e Tij të rrjedhë në jetën tuaj. Shqyrtoni se si përulësia, durimi, mirësia etj. janë të gjitha zgjedhje. Cilësia e fundit e renditur në shkrimin e shenjtë është mirënjohja. Si ju ndihmon mirënjohja të jeni i përulur?*

- *Çfarë cilësish të tjera përfshiu Alma në këtë listë?*

- *Cilat nga këto cilësi ju mungojnë juve?*

- *Me cilat mund të punoni sot? Çfarë mund të bëni tani për të filluar?*

Bërja si fëmijë

"Njeriu i natyrshëm është një armik ndaj Perëndisë dhe ka qenë që nga rënia e Adamit dhe do të jetë gjithmonë e përgjithmonë, nëse ai nuk dëgjon thirrjet e Frymës së Shenjtë dhe nuk zhvesh njeriun e natyrshëm dhe nuk bëhet një shenjtor nëpërmjet shlyerjes së Krishtit Zot, dhe nuk bëhet si një fëmijë, i nënshtruar, i bindur, i përulur, i duruar, plot me dashuri, i gatshëm t'u nënshtrohet të gjitha gjërave që Zoti i sheh të përshtatshme të shkaktojë mbi të, madje sikurse një fëmijë i nënshtrohet atit të tij" (Mosia 3:19).

- *Shumë nga ne përjetuan një trajtim jo të dashur nga prindërit apo kujdestarët dhe të bëhesh "si një fëmijë" është sfiduese, ndoshta madje tmerruese. Nëse ju keni probleme të pazgjidhura me një prind, çfarë mund të bëni për t'i ndarë ndjenjat tuaja rreth prindit nga ndjenjat tuaja rreth Perëndisë?*

- *Megjithëse ju mund të keni probleme për të zgjidhur me prindërit tuaj tokësorë, ju mund të keni mirëbesim në Atin Qiellor dhe Shpëtimtarin si etër të përsosur. Përse ju mund t'u mirëbesoni Atit Qiellor dhe Shpëtimtarit kur ua nënshtroni jetën tuaj Atyre?*

Bisedimi me Perëndinë

"[Jezusi] ra në gjunj[ë] dhe lutej, duke thënë: 'O Atë, po të duash, largoje këtë kupë nga unë! Megjithatë mos u bëftë vullneti im, por yti'" (Lluka 22:41–42).

- *Në këtë lutje, Shpëtimtari demonstroi vullnetin e Tij për t'iu nënshtruar Atit. Ai shprehu dëshirat e Tij por pastaj përulësisht bëri vullnetin e Atit të Tij. Shqyrtoni bekimin e pasjes së aftësisë për t'i treguar Perëndisë ndjenjat tuaja. Si ju ndihmon dija se Ai e kupton mosdashjen tuaj, dhembjen tuaj, apo çfarëdo që ndjeni, që të thoni: "U bëftë vullneti ... [yt]" dhe ta mendoni atë?*

SHËNIME

E VËRTETA

PARIM KYÇ: Bëni një shqyrtim dhe një inventar të patrembur me shkrim të cilësive morale të vetvetes.

Kur ju bëtë hapin 3, ju vendosët t'i besoni Zotit. Ju e dorëzuat vullnetin tuaj dhe jetën tuaj te kujdesi i Tij. Në hapin 4, ju tregoni gatishmërinë tuaj që t'i mirëbesoni Perëndisë. Ju bëni një shqyrtim dhe inventar të patrembur me shkrim të jetës suaj, duke analizuar ose përmbledhur mendimet, ngjarjet, emocionet dhe veprimet e jetës suaj, duke e bërë inventarin tuaj sa më të plotë që është e mundur.

Bërja e një inventari të patrembur dhe të plotë të jetës suaj nuk do të jetë e lehtë. Kur ne themi të patrembur, ne nuk nënkuptojmë se ju nuk do të keni ndjenja frike. Ju me gjasa do të përjetoni shumë emocione kur analizoni jetën tuaj, duke përfshirë siklet ose turp ose frikë. Të patrembur do të thotë që ju nuk do të lejoni frikën tuaj t'ju ndalojë nga të qenit i plotë në procesin e inventarizimit. Në hapin 4, nënkuptohet që ju do të zotoheni për një ndershmëri të rreptë kur përqendroheni në ngjarje të jetës suaj, duke përfshirë dobësitë tuaja, dhe jo në dobësitë e tjetërkujt.

Në të kaluarën ju ndoshta e justifikonit sjelljen e keqe dhe fajësonit njerëz, vende apo gjëra të tjera për problemet që patët krijuar. Tani ju do të filloni të merrni përgjegjësi për veprimet e kaluara dhe të tanishme, madje edhe pse mund t'ju duhet të pranoni ngjarje, mendime, emocione apo veprime të dhimbshme, sikletosëse apo të vështira.

Nëse mendimi i bërjes së një shqyrtimi dhe inventari të patrembur për veten duket dërrmues, dijeni që ju nuk jeni vetëm. Zemrat tona vijnë tek ju. Ne kujtojmë përpjekjet tona për të gjetur gatishmërinë për ta kryer këtë hap. Shumë nga ne pyesnim veten nëse mund ta anashkalonim hapin 4 tërësisht dhe përsëri të mposhtnim varësitë tona. Më në fund neve na u desh të besonim fjalët e atyre që kaluan përpara nesh: "Pa një shqyrtim dhe inventar moral të patrembur, … besimi që vërtet jep rezultate në jetën e përditshme, është ende i paarritshëm" (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], f. 43).

Varësia na gjymton aftësinë për të gjykuar ndershmërisht mbi jetën tonë. Ajo kufizonte aftësinë tonë për të kuptuar dëmin dhe rrënimin – përgjegjësitë – që shkaktoi në gjithë marrëdhëniet tona. Përpara se të mund të mbështeteshim me besim te Shpëtimtari, ne kishim nevojë për një strukturë nëpërmjet së cilës Ai do të mund të na ndihmonte ta rendisnim të kaluarën tonë ndershmërisht. Hapi 4 e siguroi atë strukturë; ajo ishte "përpjekja e fortë dhe e përpiktë për të zbuluar cilat kanë qenë dhe janë këto përgjegjësi te secili prej nesh" (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, f. 42).

Inventari ishte gjithashtu një hap për të na ndihmuar ta drejtonim jetën tonë sipas vullnetit të Perëndisë. Nëpërmjet këtij inventari, ne përcaktuam mendimet, emocionet dhe veprimet negative që sundonin jetën tonë. Me zbulimin e këtyre elementëve shkatërrimtarë në jetën tonë, ne hodhëm hapin e parë drejt korrigjimit të tyre. Bërja e një inventari ishte e vështirë, por ky hap i hapi derën besimit dhe shpresës shtesë që na duhej për të vazhduar riaftësimet tona dhe që të mposhtnim varësinë.

Si ta bëjmë një inventar

Pasi të kemi pranuar nevojën për hapin 4, shtrohen pyetjet e tjera: "Po si pikërisht do ta bëj një inventar? Cilat mjete do të më nevojiten?" Inventari është një proces shumë vetjak dhe nuk ka asnjë mënyrë të vetme të drejtë për ta bërë atë. Ju mund të këshilloheni me të tjerë që kanë bërë tashmë një inventar, dhe të kërkoni drejtimin e Zotit në bërjen e tuajit. Ai do t'ju ndihmojë të jeni i vërtetë dhe i dashur kur ju do të kaloni në sitë kujtimet dhe ndjenjat tuaja.

Një mënyrë për të bërë një inventar është të rendisësh kujtimet e njerëzve; të institucioneve apo organizatave; të parimeve, ideve apo besimeve dhe ngjarjeve, situatave apo rrethanave që provokojnë ndjenja pozitive dhe negative (përfshi trishtim, keqardhje, zemërim, fyerje, frikë, hidhërim). Disa nga zërat në listë mund të shfaqen shumë herë. Ajo nuk prish punë. Mos u përpiqni të seleksiononi apo të gjykoni, apo të analizoni në këtë pikë. Për tani, gjëja më e rëndësishme është të jeni sa më i plotë që të jetë e mundur.

Kur ju bëni inventarin tuaj, vështroni prapa sjelljet tuaja të kaluara dhe shqyrtoni mendimet, ndjenjat dhe besimet që ju drejtuan në sjelljen tuaj. Mendimet, ndjenjat dhe besimet tuaja janë në të vërtetë rrënjët e sjelljeve tuaja të varësisë. Vetëm nëse ju i shqyrtoni të gjitha prirjet tuaja ndaj frikës, krenarisë, fyerjes, zemërimit, kokëfortësisë dhe keqardhjes për veten, përkorja juaj do të jetë në pikën më të mirë. Ju do të vazhdoni me varësinë tuaj fillestare ose do t'i ktheheni një tjetre. Varësia juaj është një simptomë e "shkaqeve dhe kushteve" të tjera (*Alcoholics Anonymous* [2001], f. 64).

Disa njerëz e grupojnë jetën e tyre sipas moshës, klasave shkollore, vendeve ku kanë jetuar apo marrëdhënieve. Të tjerë fillojnë thjesht nga idetë. Ju ndoshta nuk do ta kujtoni gjithçka menjëherë. Vazhdoni të jeni plot lutje dhe ta lejoni Zotin t'i sjellë gjërat në kujtesën tuaj. Lëreni këtë proces pa mbyllje dhe shtoni në inventarin tuaj kur ju vijnë kujtimet tuaja.

Pasi ta keni mbaruar listën tuaj, kërkoni drejtimin e Zotit që të nxirrni mësime nga çdo kujtim. Disa njerëz e organizojnë këtë pjesë të inventarit të tyre në një tabelë ose skemë me kolona poshtë secilit nga pesë titujt e renditur më poshtë: Ata i kufizojnë hyrjet e tyre në deklarata të shkurtra. Të tjerë krijojnë një faqe për çdo hyrje në listën e tyre dhe pastaj shkruajnë përgjigje në secilën nga pesë kategoritë.

Ngjarja. Çfarë ndodhi? Në vetëm pak fjalë, jepni një përshkrim të shkurtër të kujtesës suaj mbi ngjarjen. Mendoni më shumë në termat e një përmbledhjeje sesa të një historie të gjatë.

Ndikimi. Cili ishte ndikimi mbi ju dhe të tjerët?

Ndjenjat. Cilat ishin ndjenjat tuaja në kohën e ngjarjes? Cilat janë ndjenjat tuaja rreth saj tani? Shqyrtoni si mund të ketë ndikuar frika juaj në të.

Shqyrtimi i vetvetes. Si ndikuan anët e dobëta apo të forta të karakterit tuaj te situata? A shihni ju ndonjë fakt krenarie, keqardhjeje për veten, vetëmashtrimi apo kokëfortësie në qëndrimet dhe veprimet tuaja? Sigurohuni që të shënoni gjithashtu rastet kur keni vepruar drejt.

Fryma e Shenjtë mund t'ju ndihmojë ta përulni veten dhe të përballeni me të vërtetën edhe nëse e vërteta është e dhimbshme. Me ndihmën e Zotit, ju mund të njihni forcat dhe dobësitë tuaja (shih Ethëri 12:27). Pyetje si këto mund të ndihmojnë:

- *Çfarë përfundimi desha unë në këtë situatë dhe pse?*
- *Si u përpoqa ta kontrolloja situatën?*
- *A ishte ajo një punë që lidhej me mua?*
- *Çfarë veprimesh kreva ose nuk kreva për të arritur atë që doja?*
- *A e shpërfilla realitetin?*
- *A ishin pritshmëritë e mia të arsyeshme për vete dhe për të tjerët?*
- *A e gënjeva veten apo të tjerët?*
- *A i shpërfilla ndjenjat e të tjerëve dhe mendova vetëm për veten?*
- *Si veprova si viktimë për të kontrolluar të tjerët, për të tërhequr vëmendjen dhe simpatinë, për të qenë i veçantë e kështu me radhë?*
- *A i rezistova ndihmës nga Perëndia dhe të tjerët?*
- *A këmbëngula se e pata drejt?*
- *A u ndjeva i shpërfillur nga mungesa e vlerësimit apo e pranimit?*

Këshilla e frymëzuar. Çfarë këshille jep Zoti lidhur me këtë ngjarje? Kujtohuni që nuk keni asgjë për t'u trembur kur i nënshtroheni Shpëtimtarit. Ju jeni këtu për të mësuar të mirën nga e keqja dhe Shpëtimtari mund t'ju ndihmojë ta falni veten dhe të tjerët. Shënoni mendimet dhe përshtypjet tuaja kur shqyrtoni këshillën e frymëzuar nga shkrimet e shenjta dhe nga udhëheqësit e Kishës.

Katër elemente të nevojshme

Katër elemente të nevojshme janë kyç për një inventar moral të suksesshëm – shkrimi, ndershmëria, mbështetja dhe lutja. Këto elemente të një inventari moral do t'ju ndihmojnë të njihni dhe të kapërceni mëkatet dhe mangësitë.

Shkrimi. Inventari i jetës suaj do të jetë më i efektshmi nëse ju e shkruani. Ju mund të mbani një listë të shkruar në duart tuaja, ta rishikoni atë dhe t'i referoheni kur është e nevojshme; mendimet e pashkruara është lehtë të harrohen dhe largimi i vëmendjes mund t'ju ndërpresë lehtësisht. Kur shkruani inventarin tuaj moral, ju do të jeni në gjendje të mendoni më qartë mbi ngjarjet në jetën tuaj dhe do të jeni i aftë të përqendroheni në to me më pak shpërqendrim.

Disa njerëz përpiqen të shmangin shkrimin e inventarit të tyre moral, duke u ndjerë të sikletosur ose të frikësuar mbi aftësinë e tyre për të shkruar ose mbi dikë tjetër që do të lexonte çka ata shkruajnë. Mos e lejoni këtë frikë që t'ju ndalë. Drejtshkrimi, gramatika,

bukurshkrimi apo aftësia për të shtypur nuk kanë rëndësi. Ju mund të vizatoni figura shumë të thjeshta me vija, nëse duhet, por hidheni inventarin tuaj në letër. Përderisa ta vini atë në një formë të prekshme, ju ende nuk e keni kryer hapin e katërt. Kur ju e përmbushni hapin e katërt, kujtoni se përsosmëria – përpjekja që ta bëni inventarin tuaj përsosmërisht dhe për të kënaqur të tjerët – mund t'ju bllokojë nga të qenit i plotë.

Frika nga ndokush që mund të lexojë atë që keni shkruar, mund të jetë një shqetësim i sinqertë, por ju mund ta mposhtni atë. Atyre prej nesh që u është dashur të bëjnë një inventar, u është dashur të përballen me këtë frikë. Ne duhej të bënim gjithçka që mundnim për ta mbajtur inventarin të fshehtë dhe pastaj t'ia mirëbesonim përfundimet Perëndisë. Ne duhej të kujdeseshim më shumë mbi shërimin sesa mbi egon apo famën tonë. Inventari kërkonte që ne të kërkonim ndihmën e Perëndisë vazhdimisht, t'i kërkonim Atij të na mbronte dhe të na drejtonte ndërsa ne e plotësonim atë. Ju duhet të kujtoni se hapi 4 është një veprim i daljes jashtë hijeve të turpit dhe i pranimit të nevojës suaj për pendim. Nëse ju do të jeni plot lutje mbi mënyrën se si dhe ku do t'i mbani faqet e inventarit të fshehura, Zoti do t'ju drejtojë të bëni atë që është më e mira.

Ndershmëria. Të qenit i ndershëm me veten mbi zonat me mëkat të jetës suaj mund të jetë tmerrues. Shpesh njerëzit e shmangin shikimin tepër afër të vetvetes në pasqyrën e së shkuarës, duke pasur frikë se mos pasqyrimi mund të zbulojë të vërtetën e asaj çka jeta e tyre është bërë. Tani, ndërsa bëni hapin e katërt, ju duhet të përballeni me të vërtetën mbi jetën tuaj dhe frikën tuaj drejtpërdrejt.

Në inventarin tuaj, ju jo vetëm që do të zbuloni dobësitë tuaja, por ju gjithashtu do të kuptoni dhe vlerësoni më mirë forcat tuaja. Përfshini në inventarin tuaj tiparet tuaja të mira dhe gjërat pozitive që keni bërë. Në të vërtetë, ju jeni një ndërthurje anësh të dobëta dhe të forta. Ndërsa bëheni të gatshëm për të parë të gjithë të vërtetën mbi të kaluarën tuaj – të mirë dhe të keqe – ju lejoni forcat e qiellit të zbulojnë të vërtetën dhe t'ju ndihmojnë ta vendosni të kaluarën në një këndvështrim të përshtatshëm. Zoti do t'ju ndihmojë të ndryshoni kursin e jetës suaj dhe të përmbushni mundësitë tuaja hyjnore. Ju do të mësoni se jeni si të gjithë njerëzit e tjerë, me forca dhe dobësi. Ju mund të filloni të përballeni me të tjerët mbi një bazë të barabartë.

Mbështetja. Nxitja dhe mbështetja e të tjerëve që e kuptojnë riaftësimin, mund t'ju ndihmojnë në përpjekjet tuaja. Ata mund t'ju drejtojnë ju në zbulimin e metodës, strukturës apo qasjes që do të jetë më e mira për ju në rishikimin e së kaluarës tuaj. Ata mund t'ju nxisin nëse ju shkurajoheni.

Lutja. Kur ju shqyrtoni rëndësinë e hapit 4 dhe sfidat që ai paraqet, mendoni se si Zoti ju ka ndihmuar në çdo hap të mëparshëm. Kur ju drejtuat Perëndisë për qetësi, kurajë dhe drejtim, ju gjetët ndihmën që do të vazhdojë me ju ndërkohë që po bëni një inventar. Pali na mësoi se Perëndia është "Perëndia e çdo ngushëllimi, i cili na ngushëllon në çdo shtrëngim tonin" (2 Korintasve 1:3–4). Nëse ju luteni sa herë që uleni për të shkruar inventarin tuaj, Perëndia do t'ju ndihmojë. Ju do ta mësoni këtë realitet ndërsa bëni këtë hap në dukje të pamundur – Perëndia mundet dhe do të jetë gjithmonë atje për ju, nëse kërkoni.

Çlirimi i vetes tuaj nga e kaluara

Disa njerëz janë të shqetësuar lidhur me vështrimin në të kaluarën nga frika e krijimit pa dashje të kujtimeve false nga mbresa të mjegullta ose të tepruara. Në bërjen e inventarit tuaj, shqyrtoni vetëm ato kujtime që janë mjaftueshëm të thjeshta për t'u trajtuar dhe kaluar në sitë. Këtu përsëri, besimi te Perëndia është përgjigjja. Nëse e bëni inventarin tuaj me lutje të sinqertë, me synim të vërtetë, duke pasur besim në Krisht, ju mund t'i mirëbesoni Atij që të sjellë ato gjëra në kujtesën tuaj që do t'ju ndihmojnë në riaftësimin tuaj.

Një përfundim i suksesshëm në plotësimin e hapit 4 është që ju bëni një hap kryesor në çlirimin e vetes tuaj nga sjelljet që përkufizonin të kaluarën tuaj. Pasqyrimi i vetes suaj që do të shihni ndërsa kryeni këtë hap, mund t'ju frymëzojë të ndryshoni drejtimin e jetës suaj nëse do ta lejoni. Në saje të dashurisë dhe hirit të Shpëtimtarit, juve nuk ju duhet të jeni ai që keni qenë. Duke thirrur Zotin për drejtim ndërsa shqyrtoni jetën tuaj, ju do të arrini t'i pranoni përjetimet tuaja si mundësira për të mësuar. Ju do të gjeni se zbulimi i dobësive nga të cilat keni vuajtur aq gjatë, do t'ju lejojë të ecni përpara në një jetë të re.

Hapat e Veprimit

Shkruani në një ditar vetjak; kërkoni drejtim nga Fryma e Shenjtë

Për shumë prej nesh, një inventar ishte përpjekja jonë e parë për të shkruar mbi jetën tonë. Një ditar

vetjak mund të vazhdojë të jetë një mjet shumë i fuqishëm riaftësimi. Profetët e Zotit shpesh na kanë mësuar për rëndësinë e ditarëve. Për shembull, Presidenti Spenser W. Kimball këshilloi: "Shkruani … vajtjet dhe ardhjet tuaja, mendimet tuaja më të thella, arritjet dhe dështimet tuaja, shoqërimet dhe triumfet tuaja, mbresat dhe dështmitë tuaja" ("The Angels May Quote from It", *New Era*, tetor 1975, f. 5).

Kur shkruani me lutje mbi jetën tuaj, ju i jepni Frymës së Shenjtë një mundësi për t'ju ndihmuar të shikoni dhe të kuptoni mësimet e mundshme që vijnë nga secila prej përvojave tuaja. Nëse nuk jeni aktualisht duke mbajtur një ditar, ne ju nxisim ta filloni. Nëse jeni duke mbajtur tashmë një, ne ju nxisim të jeni më lutës ndërkohë që shkruani, në mënyrë që Zoti të mund t'ju mësojë të pasuroni kuptimin tuaj nëpërmjet Shpirtit të Tij.

Bëni një llogari të jetës suaj, të kaluar dhe të tashme

Plotësimi i një inventari kërkon kohë. Nuk ka nevojë të nguteni nëpër të, por juve ju duhet të filloni. Se ku do ta filloni nuk është aq e rëndësishme sa ajo që përfundimisht të shqyrtoni të kaluarën tuaj aq larg sa ju çojnë kujtesa dhe frymëzimi i Zotit. Vetëm shkruani kur kujtimet ju vijnë ndërmend. Ajo që shkruani është private dhe ju do t'ia tregoni atë vetëm një personi të besuar mbështetës që do ta përzgjidhni me lutje kur të ndërmerrni hapin 5. Inventari juaj është mbi ju dhe marrëdhënien tuaj me veten, me Perëndinë dhe me të tjerët. Kur merrni kurajë për ta parë veten ashtu siç jeni vërtet, Perëndia do t'ju hapë sytë dhe do të filloni ta shihni veten ashtu siç ju sheh Ai – si një nga fëmijët e Tij me të drejtë hyjnore nga lindja. Ndërmerreni këtë hap dhe i mbani sytë tek ajo e drejtë nga lindja.

Mos i kujtoni më mëkatet tuaja

Pasi të keni plotësuar inventarin tuaj me shkrim dhe kur të jetë koha e duhur, ato pjesë që përfshijnë shprehje negative apo të inatosura, rrëfime shkeljesh vetjake dhe çfarëdo çështje të tjera të ndjeshme që nuk duhet të ndahen me të tjerë apo t'u përcillen brezave të ardhshëm, duhet të shkatërrohen. Shkatërrimi i këtyre shkrimeve mund të jetë një simbol i pendimit tuaj dhe një mënyrë e fuqishme për të lejuar ecjen. Zoti i premtoi Jeremias lidhur me popullin e Tij: "Unë do ta fal paudhësinë e tyre dhe nuk do ta kujtoj më mëkatin e tyre" (Jeremia 31:34). Ne duhet të ndjekim shembullin e Zotit në faljen e mëkateve tona dhe të mëkateve të të tjerëve.

Studimi dhe Kuptimi

Këto shkrime të shenjta dhe deklarata nga udhëheqës të Kishës mund t'ju ndihmojnë të plotësoni hapin 4. Përdorini ato për meditim, studim dhe shkrim. Kujtohuni të jeni të ndershëm dhe konkretë në shkrimin tuaj.

Rishikimi i jetës suaj

"Unë ftoj secilin nga ju që mendueshëm ta rishikoni jetën tuaj. A keni dalë nga standardet që ju i dini se do të sjellin lumturi? A ka ndonjë qoshe të errët që duhet të spastrohet? A po bëni gjëra që i dini se janë të gabuara? A e mbushni mendjen me mendime të papastra? Kur është qetë dhe mund të mendoni qartësisht, a ju thotë vetëdija juaj që të pendoheni?

Për paqen tuaj tani dhe për lumturinë e përjetshme, ju lutemi pendohuni. Hapeni zemrën tuaj për Zotin dhe i kërkoni Atij t'ju ndihmojë. Ju do të fitoni bekimin e faljes, paqes dhe njohurinë që jeni pastruar dhe jeni bërë i plotë. Gjeni kurajën t'i kërkoni Zotit forcë për t'u penduar tani" (Richard G. Scott, në Conference Report, prill 1995, f. 103; ose *Ensign*, maj 1995, f. 77).

- *Hapi 4 është një mënyrë për të ndjekur këshillën e Plakut Skot. Gjeni një kohë të qetë për t'u lutur për drejtim dhe kurajë ndërsa rishikoni jetën tuaj. Me lutje kërkoni kohë për vlerësim të vetes dhe shënoni idetë që ju vijnë ndërsa shqyrtoni pyetjet e Plakut Skot.*

Pranimi i së kaluarës

"Largohuni nga mëkatet tuaja, flakni zinxhirët e atij që do t'ju lidhë shtrëngueshëm; ejani te ai Perëndi që është shkëmbi i shpëtimit tuaj" (2 Nefi 9:45).

- *Largimi nga mëkatet dhe këputja e zinxhirëve varësues nuk mund të fillojnë pa pranuar që mëkatet dhe zinxhirët ekzistojnë. Shkruani mbi rezistencën që ndjeni, kur mendoni rreth të qenit tërësisht i ndershëm rreth së kaluarës suaj.*

Zëvendësimi i mohimit me të vërtetën

"Po të themi se jemi pa mëkat, gënjejmë vetveten dhe e vërteta nuk është në ne" (1 Gjoni 1:8).

- *Një karakteristikë kryesore e varësisë është mohimi ose vetëmashtrimi – kur një individ mohon të ketë një problem. Çfarë ndikime shëruese mund të vijnë nga zëvendësimi i mohimit me të vërtetën?*

- *Si mundet hapi 4 t'ju ndihmojë të plotësoni një detyrë të tillë?*

Shpresa për riaftësim

"M'u kujtuan të gjitha mëkatet dhe paudhësitë e mia për të cilat unë po mundohesha me dhimbjet e ferrit; po, unë pashë se isha rebeluar kundër Perëndisë tim dhe se nuk kisha zbatuar urdhërimet e tij të shenjta" (Alma 36:13).

- *Sjellja ndërmend e mëkateve tuaja mund të jetë e dhimbshme, por ajo mund t'ju shtyjë në një jetë të re paqeje (shih Alma 36:19–21). Pyesni dikë që e ka plotësuar këtë hap, se si e ndihmoi. Si mundet shpresa e shërimit t'ju ndihmojë të kaloni nga dhimbja e pendesës te gëzimi i faljes?*

E vërteta

"Dhe nëpërmjet fuqisë së Frymës së Shenjtë, ju mund të dini të vërtetën e të gjitha gjërave" (Moroni 10:5).

- *Disa njerëz kanë vështirësi për të kujtuar apo pranuar të vërtetën e dhimbshme rreth së kaluarës, por Fryma e Shenjtë mund t'ju ndihmojë të kujtoni dhe mund t'ju qetësojë kur ndërmerrni hapin 4. Ju mund t'i merrni këto bekime madje edhe nëse nuk e keni dhuratën e Frymës së Shenjtë. Shkruani mbi mënyrën se si Fryma e Shenjtë mund t'ju drejtojë në procesin e inventarit.*

- *Përse është e rëndësishme të dini të vërtetën rreth gjendjes suaj të tanishme?*

- *Përse është e rëndësishme të dini të vërtetën që ju jeni një fëmijë i Perëndisë?*

Dobësi dhe forcë

"Në qoftë se njerëzit vijnë tek unë, unë do t'u tregoj atyre dobësinë e tyre. Unë u jap njerëzve dobësi, që ata të jenë të përulur dhe hiri im është i mjaftueshëm për të gjithë njerëzit që përulen para meje; pasi në qoftë se ata përulen para meje dhe kanë besim tek unë, atëherë unë do të bëj që gjërat e dobëta, të bëhen të forta në ta" (Ethëri 12:27).

- *Zbatojeni këtë varg në jetën tuaj duke e kopjuar dhe futur emrin tuaj si të ishte Zoti që po ju fliste drejtpërdrejt juve. Shkruani mendimet që ju vijnë ndërmend rreth këtij shkrimi të shenjtë dhe zbatimit të tij vetjak.*

"E vërteta do t'ju bëjë të lirë"

"Do ta njihni të vërtetën dhe e vërteta do t'ju bëjë të lirë" (Gjoni 8:32).

- *Qenia i ndershëm me veten dhe me Zotin, që është gjithashtu i njohur si "Shpirti i së vërtetës" (DeB 93:9), është çelësi drejt lirisë nga gënjeshtrat që ju skllavërojnë. Ndërsa arrini ta njihni Atë, fuqia dhe prania e Tij në jetën tuaj do t'ju çlirojë nga varësia. Si mund ta njihni të vërtetën për të përmirësuar marrëdhënien tuaj me Jezu Krishtin?*

SHËNIME

RRËFIMI

PARIM KYÇ: Pranoni para vetvetes, para Atit tuaj Qiellor në emrin e Jezu Krishtit, para autoritetit të duhur të priftërisë dhe para një personi tjetër natyrën e saktë të gabimeve tuaja.

Një karakteristikë e përbashkët e shumë njerëzve që kanë vuajtur nga varësia, është një ndjesi izolimi. Madje në një turmë ose të angazhuar në veprimtari ku të tjerët mund të kenë një ndjesi lidhjeje, ne ndiheshim sikur nuk përshtateshim aty. Kur vinim në takimet e riaftësimit, ne filluam të dilnim nga izolimi emocional ku varësia lulëzonte. Fillimisht, shumë nga ne thjesht u ulën dhe dëgjuan, por përfundimisht ne u ndjemë mjaft të sigurt sa për të folur dhe treguar. Ende, ne mbanim shumë gjëra për vete – gjëra të turpshme, gjëra sikletosëse, gjëra zemërthyese, gjëra që na bënin të ndiheshim të cënueshëm.

Ne bëmë inventarë të ndershëm dhe të plotë në hapin 4, por ajo ishte një përvojë private. Ne ende ishim të lënë vetëm me turpin e së kaluarës. Vetëm pasi kryem hapin 5, ne qemë në gjendje të flaknim prangat e sekreteve tona izoluese dhe të fitonim një këndvështrim për veten dhe të kaluarën. Rrëfimi filloi një proces hapjeje ku ne ndamë shprehjet e keqardhjes me miqtë, familjen dhe të tjerë. Ai ishte pjesë e një përpjekjeje në vazhdim për të ndrequr dhe rivendosur lidhjet e këputura. Rrëfimi gjithashtu përfshiu kërkimin e faljes nga Zoti nëpërmjet lutjes dhe nëpërmjet çfarëdo autoriteti të nevojshëm të priftërisë.

Ne e gjetëm si më të mirën të kryenim hapin 5 sa më shpejt pas plotësimit të hapit 4. Shtyrja e tij do të kishte qenë si vetëdija për një plage të infektuar pa e pastruar atë. Hapi 5 dukej dërrmues por, kur ne i kërkuam Zotit për ndihmë, Ai na dha neve kurajë dhe forcë. Pas rishikimit të inventarëve tanë, ne rrëfyem para peshkopit tonë gjithçka që ishte e paligjshme ose një mëkat, ose një keqbërje që do të na kishte ndaluar nga pasja e një rekomandimi tempulli. Kjo hapje para autoritetit të duhur të priftërisë ishte një pjesë thelbësore e riaftësimit dhe shërimit.

Ne gjithashtu përzgjodhëm një person tjetër të besuar të cilit mundeshim t'i zbulonim natyrën e saktë të gabimeve tona. Ne u përpoqëm të përzgjidhnim dikë që pati kaluar nëpër hapat 4 dhe 5 dhe që ishte vendosur mirë në ungjill. Ne filluam mbledhjen me lutje për të ftuar Shpirtin dhe pastaj ne lexuam me zë inventarin tonë. Individët që dëgjuan inventarët tanë, shpesh na ndihmonin të shihnim zona të mbetura të vetëmashtrimit. Ata na ndihmuan të shihnim jetën tonë nga këndvështrimi i së ardhmes dhe të shmangnim teprimin ose minimizimin e përgjegjshmërisë sonë.

Shkrimi i inventarëve tanë ishte si regjistrimi i qindra skenave të veçanta nga jeta jonë. Në hapin 5, ne patëm një rast për të parë jetën tonë të shpaloset, skenë pas skene, në një tregim të rrjedhshëm. Kur bëmë këtë, ne filluam të njohim modelet e dobësive që patën ndikuar zgjedhjet tona. Ne filluam të kuptojmë prirjet tona ndaj mendimeve dhe emocioneve negative (kokëfortësi, frikë, krenari, keqardhje ndaj vetes, xhelozi, vetëkënaqje, inat, fyerje, pasione dhe dëshira të shfrenuara e kështu me radhë). Këto mendime dhe emocione ishin vërtet natyra e saktë e gabimeve tona.

Në plotësimin e hapit 5, ne demonstruam përpara Perëndisë, vetes dhe një dëshmitari tjetër angazhimin tonë për një jetë të re të bazuar fort në tregimin dhe të jetuarit e së vërtetës. Edhe pse hapi 5 ishte një nga hapat më të vështirë për t'u ndërmarrë, ne u nxitëm nga këshilla e Presidentit Spenser W. Kimball: "Pendesa nuk mund të vijë kurrë gjersa njeriu ta zhveshi shpirtin e tij dhe të pranojë veprimet e tij pa justifikime apo arsyetime… Ata persona që zgjedhin t'i përgjigjen çështjes dhe të transformojnë jetën e tyre, mund ta shohin pendesën si rrugën më të vështirë fillimisht, por ata do ta shohin atë si rrugën pafundësisht më të dëshirueshme kur të shijojnë frutet e saj" ("The Gospel of Repentance", *Ensign*, tetor 1982, f. 4).

Ne kemi përjetuar atë që na mësoi Presidenti Kimball. Pasi plotësuam ndershmërisht dhe tërësisht hapin 5, ne mbetëm pa ndonjë gjë për fshehje. Ne haptas demonstruam dëshirën tonë për të "braktis[ur] të gjitha mëkatet [tona]" (Alma 22:18), kështu që të mund të merrnim një dituri më të madhe të dashurisë së Perëndisë dhe dashurinë e mbështetjen e shumë njerëzve të mirë që u grumbulluan rreth nesh.

Hapat e Veprimit

Filloni të kërkoni falje; këshillohuni me peshkopin sipas nevojës; jini të ndershëm me Perëndinë, veten dhe të tjerët

"Është detyrë e gjithë njerëzve t'ia rrëfejnë [të gjitha] mëkatet e tyre Zotit" (Udhëzuesi për Shkrimet e Shenjta "Rrëfej, Rrëfim", f. 164). Shkeljet më të rënda duhet t'u rrëfehen udhëheqësve të duhur të priftërisë, zakonisht peshkopit: "Ndërsa vetëm Zoti mund të falë mëkatet, këta udhëheqës të priftërisë luajnë një rol vendimtar në procesin e pendimit. Ata do ta mbajnë rrëfimin tuaj të fshehtë dhe do t'ju ndihmojnë gjatë gjithë procesit të pendimit. Jini plotësisht të ndershëm me ta. Në qoftë se ju rrëfeni pjesërisht, duke përmendur vetëm mëkatet më të vogla, ju nuk do të jeni në gjendje të ndreqni një shkelje më serioze të pazbuluar. Sa më shpejt që ta nisni këtë proces, aq më shpejt do të gjeni paqen dhe gëzimin që vijnë me anën e mrekullisë së faljes" (*Të Vërtetë ndaj Besimit: Një Referim për Ungjillin* [2004], f. 117).

Jini shumë të kujdesshëm dhe të urtë kur përzgjidhni dikë tjetër në vend të një udhëheqësi të priftërisë të cilit do t'i zbuloni gabimet tuaja. Mos ua tregoni një informacion të tillë delikat personave që ju dyshoni se mund të japin një drejtim të papërshtatshëm, të japin keqinformim apo të kenë vështirësi në ruajtjen e fshehtësisë. Ata me të cilët ju ndani inventarin tuaj duhet të jenë tepër të besuar edhe në fjalë edhe në veprim.

Lëreni paqen të hyjë në jetën tuaj

Presidenti Brigam Jang i paralajmëroi anëtarët të mos i zbulonin mëkatet pa qenë nevoja: "Kur ne u kërkojmë vëllezërve, siç bëjmë shpesh, të flasin në mbledhjet e sakramentit, ne urojmë që ata, nëse kanë dëmtuar fqinjët e tyre, t'i rrëfejnë gabimet e tyre; por mos tregoni mbi sjellje absurde tuajat që askush nuk i di përveç juve vetë. Tregojini publikut atë që i përket publikut. Nëse ju keni mëkatuar kundër njerëzve, rrëfejani atyre. Nëse ju keni mëkatuar kundër një familjeje ose një fqinji, shkoni tek ata dhe rrëfejani. Nëse ju keni mëkatuar kundër Lagjes suaj, rrëfejani Lagjes suaj. Nëse keni mëkatuar kundër një individi, merreni atë person vetë dhe bëjani rrëfimin tuaj atij. Dhe nëse ju keni mëkatuar kundër Perëndisë suaj, ose kundër vetes, rrëfejani Perëndisë dhe mbajeni çështjen për vete, sepse unë nuk dua të di asgjë rreth saj" (*Discourses of Brigham Young*, përzgjedh. John A. Widtsoe [1954], f. 158).

Herë pas here ju mund të vëreni individë në mbledhje riaftësimi ose në situata të tjera që duken se përsërisin vazhdimisht mëkatet dhe mungesat e tyre apo mëkatet që të tjerët kanë kryer ndaj tyre. Ata janë gjithnjë duke rrëfyer por duke mos gjetur kurrë paqe.

Mos e ngatërroni hapin 5 me një dëshirë të ngulitur për të qëndruar në gjëra negative. Synimi i hapit 5 është saktësisht e kundërta. Ne e kryejmë hapin 5 jo për t'u mbajtur te gjërat që rrëfejmë por për të filluar të dallojmë vetë të keqen nga e mira dhe për të zgjedhur të mirën.

Studimi dhe Kuptimi

Shkrimet e shenjta dhe deklaratat e mëposhtme nga udhëheqës të Kishës, mund t'ju ndihmojnë në kryerjen e hapit 5. Përdorini ato për meditim, studim dhe shkrim. Kujtohuni të jeni të ndershëm dhe konkretë në shkrimin tuaj.

Rrëfimi te Perëndia

"Unë, Zoti, ua fal mëkatet atyre që i rrëfejnë mëkatet e tyre përpara meje dhe kërkojnë falje" (DeB 64:7).

- *Si ju ndihmon rrëfimi i mëkateve para Perëndisë që të bëni ndryshime pozitive në jetën tuaj?*

- *Shumë nga ne ndiejnë frikë dhe mosdashje për ta bërë hapin 5. Si mundet që rrëfimi i mëkateve para Perëndisë, t'ju japë kurajë dhe forcë për t'u rrëfyer përfundimisht para një personi tjetër?*

Rrëfimi para të tjerëve

"Rrëfeni fajet njeri tjetrit dhe lutuni për njeri tjetrin, që të shëroheni" (Jakobi [Bibël] 5:16).

- *Ju mund të trembeni se dikush që vërtet do t'i dinte të gjitha dobësitë dhe mangësitë tuaja, do t'ju refuzonte. Por një udhëheqës i priftërisë ose mik i besuar që e kupton procesin e riaftësimit, zakonisht përgjigjet me mirëkuptim dhe dhembshuri. Si mundet një përgjigje e tillë t'ju ndihmojë të shëroheni?*

Përpjekja për t'u dukur i mirë me të tjerët

"Le të mos publikojë askush drejtësinë e vet … ; më parë le të rrëfejë ai mëkatet e veta dhe pastaj ai do të falet, dhe ai do të sjellë më shumë fryte" (Joseph Smith, në History of the Church, 4:479).

- *Një ngulitje kryesore e atyre që luftojnë me varësinë, është një dëshirë e madhe për t'u dukur mirë para të tjerëve. Si do t'ju pengonte kjo dëshirë nga përmirësimi dhe sjellja e "më shumë fryteve" (ose veprave të mira)?*

- *Si do të ndryshonte sjellja juaj nëse ju do të shqetësoheshit vetëm rreth të dukurit mirë para Perëndisë?*

Sinqeriteti

"Kushdo që bën shkelje kundër meje, atë do ta gjykosh sipas mëkateve që ai ka bërë; dhe në qoftë se i rrëfen mëkatet e tij para teje dhe meje dhe pendohet me çiltërsinë e zemrës së tij, atë do ta falësh; dhe unë do ta fal atë gjithashtu" (Mosia 26:29).

- *Kur ju rrëfeni mëkatet tuaja, ju duhet të jeni i sinqertë. Shqyrtoni se si mbajtja e një pjese të rrëfimit tuaj dobëson sinqeritetin e përpjekjeve tuaja. Çfarë pjese të inventarit tuaj, nëse ka, ju tundoheni ta fshihni?*

- *Çfarë keni për të fituar duke vazhduar të fshihni këtë pjesë të inventarit tuaj? Çfarë keni për të humbur?*

Rrëfejini mëkatet sapo t'i dalloni ato

"Po atë vit, ata u sollën në një njohuri të gabimit të tyre dhe rrëfyen shkeljet e tyre" (3 Nefi 1:25).

- *Ky varg është një shembull i njerëzve që nuk e zvarritën rrëfimin e gabimeve të tyre pasi arritën t'i njohin ato. Cilat janë përfitimet e bërjes së hapit 5 sa më shpejt që është e mundur pas hapit 4?*

- *Cilat mund të jenë ndikimet e dëmshme të zvarritjes së hapit 5?*

Lehtësimi i stresit dhe gjetja e paqes

"Unë nuk do të vazhdoj të flas mbi krimet e tua, që të trazoj shpirtin tënd, po të mos ishte për të mirën tënde" (Alma 39:7).

- *Disa njerëz do të pretendonin se ne ndalemi me tepri në gjërat negative në jetë duke bërë hapat 4 dhe 5 dhe se duke vepruar kështu vetëm e shtojmë*

stresin tonë. Në këtë varg, neve na mësohet se përballja me mangësitë mund të na bëjë mirë, jo thjesht "të trazoj[ë]" (apo hidhërojë) shpirtin tonë. Në ç'mënyra munden hapat 4 dhe 5 t'ju lehtësojnë nga stresi dhe t'ju sjellin më shumë paqe?

Braktisja e mëkatit

"Në këtë mënyrë ju mund të dini nëse një njeri pendohet për mëkatet e tij—vini re, ai do t'i rrëfejë ato e do t'i braktisë ato" (DeB 58:43).

- *Të braktisësh diçka do të thotë ta lësh atë ose të heqësh dorë tërësisht. Si e demonstroni ju dëshirën për të braktisur mënyrat tuaja të vjetra duke plotësuar hapin 5?*

SHËNIME

NDRYSHIMI I ZEMRËS

PARIM KYÇ: Bëhuni plotësisht i gatshëm që Perëndia të heqë të gjitha dobësitë tuaja të karakterit.

Pas pastrimit të rreptë emocional dhe shpirtëror në hapat 4 dhe 5, shumë prej nesh çuditemi me shndërrimet në veten tonë. Ne u lutëm më me qëllim, medituam mbi shkrimet e shenjta më rregullisht dhe mbajtëm ditar më qëndrueshëm. Ne u përgatitëm të bënim dhe të mbanim besëlidhje të shenjta duke marrë pjesë në mbledhje sakramenti.

Kur kryem hapin 5, shumë prej nesh u takuam me peshkopin tonë dhe kërkuam ndihmë në pendim. Shumë nga ne panë se varësitë tona na tundonin me më pak intensitet dhe më rrallë. Disa nga ne ishin tashmë të lirë nga varësitë e veta. Me të tilla ndryshime të fuqishme në sjelljen dhe jetën tonë, disa nga ne çuditeshim përse na duheshin hapa të tjerë.

Me kalimin e kohës, megjithatë, ne vumë re se përkorja dukej se i bënte dobësitë tona të karakterit më të dukshme, veçanërisht për vetë ne. Ne u përpoqëm t'i kontrollonim mendimet dhe ndjenjat tona negative, por ato vazhdonin të rishfaqeshin, duke na u fanitur dhe duke kërcënuar ndërprerjen e jetës sonë të re me përkorje dhe me aktivitet në Kishë. Ata që i kuptonin rrjedhimet shpirtërore të riaftësimit na nxitën të njihnim se, ndonëse të gjitha ndryshimet e jashtme në jetën tonë ishin të mrekullueshme, Zoti donte të na bekonte neve edhe më shumë. Miqtë tanë na ndihmuan të shihnim se, nëse donim jo vetëm të shmangnim varësitë tona, por në të vërtetë të humbnim dëshirën për t'u rikthyer tek ato, ne duhej të përjetonim një ndryshim zemre. Ky ndryshim zemre apo dëshire është qëllimi i hapit 6.

"Si?" mund të thërrisni ju. "Si mundem unë madje të filloj ta kryej një ndryshim të tillë?" Mos u shkurajoni nga këto ndjenja. Hapi 6, si hapat para tij, mund të ndihet si një sfidë dërrmuese. Sado i dhimbshëm qoftë, juve mund t'ju duhet të pranoni, siç bëmë ne, se njohja dhe rrëfimi i dobësive të karakterit tuaj në hapat 4 dhe 5 nuk nënkuptojnë domosdoshmërisht se ju ishit gati të hiqnit dorë prej tyre. Ju mund të kuptoni se ende kacavirreni në mënyrat e vjetra të reagimit ndaj streseve të jetës dhe përballjes me to – ndoshta madje më shumë kjo tani që jeni larguar nga varësitë tuaja.

Ndoshta gjëja më përulëse për të njohur është ajo që ju ende ruani një dëshirë krenare për të ndryshuar pa ndihmën e Perëndisë. Hapi 6 nënkupton dorëzimin te Perëndia të të gjithë mbetjeve të krenarisë dhe kokëfortësisë. Ashtu si hapat 1 dhe 2, hapi 6 kërkon që ju ta përulni veten dhe të pranoni nevojën tuaj për forcën shëlbuese dhe shndërruese të Krishtit. Në fund të fundit, sakrifica e Tij shlyese ju ka aftësuar të plotësoni çdo hap deri në këtë pikë. Hapi 6 nuk bën përjashtim.

Kur të vini në Jezu Krisht, duke kërkuar ndihmë me këtë hap, ju nuk do të zhgënjeheni. Nëse i besoni Atij dhe keni durim në proces, ju do të shihni që krenaria juaj gradualisht do të zëvendësohet nga përulësia. Ai do të presë me durim që të lodheni nga përpjekja juaj vetjake, e pandihmë, për ndryshim dhe sapo të drejtoheni tek Ai do të dëshmoni edhe një herë dashurinë dhe forcën e Tij për ju. Rezistenca juaj për t'u larguar nga modelet e vjetra të sjelljes do të zëvendësohet nga një mendje e hapur kur Shpirti sugjeron butësisht një mënyrë më të mirë jetese. Frika juaj për ndryshim do të pakësohet kur të kuptoni se Zoti e kupton dhimbjen dhe punën e rëndë që kërkohet.

Kur procesi i ardhjes në Krisht zë vend në zemrën tuaj, ju do të gjeni besimet false që ushqenin mendime dhe ndjenja negative, të zëvendësohen gradualisht nga e vërteta. Ju do të rriteni në forcë duke vazhduar të studioni fjalën e Perëndisë dhe të meditoni zbatimin vetjak të saj. Nëpërmjet dëshmive të të tjerëve, Zoti do t'ju ndihmojë të mësoni të vërtetën që ju nuk jeni përtej fuqisë së Tij për të shëruar. Dëshira për të fajësuar të tjerë për gjendjen e karakterit tuaj ose për të arsyetuar mënyrën tuaj ndryshe nga një ndryshim i zemrës do të zëvendësohet nga dëshira për të qenë i përgjegjshëm ndaj Tij dhe i bindur ndaj vullnetit të Tij. Nëpërmjet profetit Ezekiel, Zoti deklaroi: "Do t'ju jap një zemër të re dhe do të shtie brenda jush një shpirt të ri; do të heq nga mishi juaj zemrën prej guri" (Ezekieli 36:26).

Zoti do që t'ju bekojë me një ndryshim të natyrës suaj që do t'ju bashkojë me Atë në mendje dhe në Zemër, njësoj sikurse Ai është i bashkuar me Atin. Ai do që t'ju largojë nga izolimi prej Perëndisë dhe Atit, izolimi që shkaktoi frikën që ndihmoi në varësinë tuaj. Ai do që ta bëjë Shlyerjen efektive në jetën tuaj, këtu dhe tani.

Ashtu siç ju u dorëzuat ndaj nxitjeve të Shpirtit dhe patë nga Shpëtimtari për shpëtim, jo vetëm prej varësisë por prej dobësive të karakterit, ju mund të siguroheni se një gatishmëri ose vullnet karakteri i ri do të lindë nga zemra juaj e gatshme. Një dëshirë në rritje për t'u shenjtëruar nga Perëndia do t'ju bëjë të gatshëm për ndryshim në vetë natyrën tuaj. Një nga përshkrimet më të mira të këtij procesi mund të gjendet në këto fjalë të Presidentit Ezra Taft Benson:

"Zoti punon nga brenda jashtë. Bota punon nga jashtë brenda. Bota do t'i nxirrte njerëzit nga lagjet e varfëra. Krishti i nxjerr lagjet e varfëra nga njerëzit dhe pastaj ata nxjerrin vetveten nga lagjet e varfëra. Bota do t'i formonte njerëzit duke ndryshuar mjedisin e tyre. Krishti ndryshon njerëzit, që pastaj të ndryshojnë mjedisin e tyre. Bota do ta formonte sjelljen njerëzore, por Krishti mund të ndryshojë natyrën njerëzore…

Le të jemi të bindur se Jezusi është Krishti, të zgjedhim ta ndjekim Atë, të ndryshohemi për Të, të udhëhiqemi prej Tij, të konsumohemi në Të dhe të lindim përsëri" (në Conference Report, tetor 1985, f. 5–6; ose *Ensign*, nëntor 1985, f. 6–7).

Hapat e Veprimit

Jini të gatshëm të lejoni Shpëtimtarin ta shndërrojë zemrën tuaj; merrni pjesë në shoqërinë e Krishtit duke marrë pjesë në Shkollën e së Dielës dhe mbledhjen e Shoqatës së Ndihmës ose të priftërisë

Kur u pagëzuam, pak prej nesh kuptuan procesin që zgjat gjithë jetën të kthimit të vërtetë. Sidoqoftë, Presidenti Marion G. Romni, i Presidencës së Parë, e shpjegoi atë qartë: "Te një njeri që është realisht tërësisht i kthyer, dëshira për gjëra në kundërshtim me ungjillin e Jezu Krishtit në të vërtetë ka vdekur. Dhe prandaj zëvendësimi është një dashuri për Perëndinë, me një vendosmëri të fiksuar dhe kontrolluese për të mbajtur urdhërimet e Tij" (në Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, f. 8).

Ndërsa përjetoni mrekullinë e riaftësimit që përparon – fillimisht nga sjelljet varësuese shkatërruese dhe pastaj nga dobësitë e karakterit – ju do të përjetoni kthim të vërtetë. Ju do të filloni të zgjoheni, të vini në vete pikërisht ashtu si djali plangprishës erdhi në vete (shih Lluka 15:17). Ju do të filloni të kuptoni se që të ktheheni te mbretëria e Atit Qiellor, ju duhet jo vetëm të zgjoheni, por të ngriheni dhe të lejoni Jezu Krishtin të jetë Shëlbuesi juaj.

Kur ju ia dorëzuat zemrën tuaj Perëndisë dhe u bëtë më i fortë në përulësi, vendimi juaj për të mos përsëritur sjelljet e së kaluarës do të bëhet gjithnjë e më i fortë. I çliruar nga prangat e së kaluarës, ju do të ndiheni gjithnjë e më shumë rehat midis vëllezërve dhe motrave në Kishë. Ju do ta gjeni veten me dëshirë për t'u kthyer dhe për t'u mbledhur si fëmijë i Perëndisë dhe i numëruar në shoqëri të plotë midis deleve të tufës së Tij (shih 1 Nefi 22:24–26; Mosia 27:25–26; Mosia 29:20; Helamani 3:35).

Jini të gatshëm të ndryshoni që mangësitë të mund të hiqen nëpërmjet fuqisë së Perëndisë

Nëse varësia juaj ka qenë alkooli, drogat, kumari, pornografia, modelet vetëshkatërruese të ngrënies, shpenzimet me fiksime apo sjellje apo substancë tjetër që përfaqëson nevojën tuaj për t'u larguar dhe fshehur nga stresi apo sfidat e jetës suaj, ju mund të arrini të kuptoni se e gjithë ajo filloi në mendjen dhe zemrën tuaj. Shërimi gjithashtu fillon në mendjen dhe zemrën tuaj. Kur bëheni i gatshëm të ndryshoni duke ardhur në Jezu Krisht, ju do të mësoni për fuqinë e Tij për të shëruar.

Duke ndërmarrë hapin 6, ju rrisni angazhimin tuaj për të qenë i përkorë ndaj varësive të kaluara nëpërmjet thellimit të marrëdhënies me Shpëtimtarin, Jezu Krishtin, dhe Atin, që e dërgoi Atë. Ju vendosni të bëheni me mendje të kthjellët si profeti i ri Mormoni (shih Mormoni 1:15). Ju vazhdoni të pranoni se Perëndia duhet të bëhet vërtet gjithçka për ju me qëllim që t'ju shpëtojë nga dobësitë e mendimit, fjalës dhe veprimit.

Studimi dhe Kuptimi

Shkrimet e shenjta dhe deklaratat e mëposhtme nga udhëheqës të Kishës, mund t'ju ndihmojnë të ndërmerrni hapin 6. Përdorini këto shkrime të shenjta dhe pyetje për meditim, studim dhe shkrim.

Largimi i të gjitha mëkateve tuaja

"Mbreti tha … çfarë duhet të bëj që të mund të lind nga Perëndia, duke shkulur këtë shpirt të keq nga gjoksi im dhe të marr Shpirtin e tij, që të jem plot gëzim… Unë do të heq dorë nga çdo gjë që kam … që të mund të marr këtë gëzim të madh…

… Mbreti u përul para Zotit në gjunjë; po, madje u shtri përdhe dhe thirri fuqishëm, duke thënë:

O Perëndi … unë do t'i braktis të gjitha mëkatet e mia për të të njohur dhe që të mund të ngrihem së vdekuri dhe të shpëtohem në ditën e fundit" (Alma 22:15, 17–18).

- *Rilexoni me kujdes Alma 22:15, 17–18. Çfarë pengesash – përfshirë qëndrimet dhe ndjenjat – ju mbajnë nga largimi i "të gjitha mëkateve [tuaja]" dhe marrja më plotësisht e Shpirtit të Zotit?*

Mësimi i përuljes

"Në qoftë se njerëzit vijnë tek unë, unë do t'u tregoj atyre dobësinë e tyre. Unë u jap njerëzve dobësi, që ata të jenë të përulur dhe hiri im është i mjaftueshëm për të gjithë njerëzit që përulen para meje; pasi në qoftë se ata përulen para meje dhe kanë besim tek unë, atëherë unë do të bëj që gjërat e dobëta, të bëhen të forta në ta" (Ethëri 12:27).

- *Duke qenë të vdekshëm dhe të papërsosur, ne jemi të gjithë subjekte të shumë dobësive. Në këtë varg, Zoti shpjegon qëllimin e Tij për të na lejuar të përjetojmë vdekshmërinë dhe të përballemi me të tilla dobësi – që të na ndihmojë të jemi të përulur. Vini re, megjithatë, se ne zgjedhim vetë të jemi të përulur. Në ç'mënyrë bërja i gatshëm në hapin 6 është pjesë e përuljes së vetes?*

- *Rendisni disa nga dobësitë e karakterit tuaj dhe pranë tyre rendisni forcat në të cilat ato mund të shndërrohen kur ju vini në Krisht.*

Pjesëmarrja në shoqërinë e Kishës

"Për këtë arsye unë po i ul gjunjët e mi përpara Atit të Zotit tonë Jezu Krisht,

nga i cili merr emër çdo familje në qiejt dhe mbi tokë,

që t'ju japë, sipas pasurisë së lavdisë së vet, të forcoheni me fuqi nëpërmjet Frymës së tij në njeriun e përbrendshëm,

që Krishti të banojë në zemrat tuaja me anë të besimit, që, të rrënjosur dhe të themeluar në dashuri,

të mund të kuptoni me të gjithë shenjtorët cila është gjërësia, gjatësia, thellësia dhe lartësia,

dhe ta njihni dashurinë e Krishtit që tejkalon çdo njohuri, që të mbusheni me tërë plotësinë e Perëndisë" (Efesianëve 3:14–19).

- *Kur ju merrni mbi vete emrin e Krishtit dhe forcoheni me Shpirtin e Tij, ju filloni ta njësoni veten me shenjtorët – vëllezër dhe motra që kanë qenë pagëzuar dhe futur në familjen e Tij në tokë (shih Mosia 5:7). Kur ju keni arritur të njihni më mirë shokët tuaj shenjtorë, si jeni bërë më i gatshëm për të marrë pjesë më plotësisht në shoqërinë e priftërisë, të Shoqatës së Ndihmës dhe të Shkollës të së Dielës?*

Shëlbimi

"Njeriu i natyrshëm është një armik ndaj Perëndisë dhe ka qenë që nga rënia e Adamit dhe do të jetë gjithmonë e përgjithmonë, nëse ai nuk dëgjon thirrjet e Frymës së Shenjtë dhe nuk zhvesh njeriun e natyrshëm dhe nuk bëhet një shenjtor nëpërmjet shlyerjes së Krishtit Zot, dhe nuk bëhet si një fëmijë, i nënshtruar, i bindur, i përulur, i duruar, plot me dashuri" (Mosia 3:19).

- *Shumë nga ne bëhemi shenjtorë në emër vetëm në pagëzim dhe shpenzojmë pjesën tjetër të jetës duke u përpjekur të "zhvesh[im] njeriun e natyrshëm" dhe të zhvillojmë karakteristikat e renditura në këtë varg. Si ju ka përgatitur kjo përpjekje për të pranuar se vetëm nëpërmjet Shlyerjes së Krishtit – duke u bërë një me Jezu Krishtin dhe me Atin – mundeni ju ta përjetoni shëlbimin?*

Ardhja në Krisht

"Pavarësisht se cili është burimi i vështirësisë dhe pavarësisht si filloni të arrini lehtësim – me terapist profesionist të kualifikuar, mjek, udhëheqës të priftërisë, mik, prind të shqetësuar, apo nga një i dashur – pavarësisht si e filloni, ato zgjidhje kurrë nuk do të japin përgjigje të plotë. Shërimi përfundimtar vjen nëpërmjet besimit në Jezu Krisht dhe në mësimet e Tij, me një zemër të thyer dhe një shpirt penduar, dhe bindje ndaj urdhërimeve të Tij" (Richard G. Scott, në Conference Report, prill 1994, f. 9; ose *Ensign*, maj 1994, f. 9).

- *Plaku Riçard G. Skot, i Kuorumit të Të Dymbëdhjetëve, na mësoi se asnjë mbështetje apo shoqëri sado e madhe – madje në grupe riaftësimi apo kongregacione të Kishës – nuk do t'ju sjellë shpëtim. Njerëz të tjerë mund t'ju mbështesin dhe bekojnë ju në udhëtimin tuaj, por përfundimisht ju duhet të vini në Vetë Krishtin. Shkruani mbi mënyrën se si filloi udhëtimi juaj i riaftësimit.*

- *Kush ishte mjeti që ju ndihmoi të futeni në shtegun e pendimit dhe të riaftësimit? Si jua tregoi shembulli i tyre drejtimin te Shpëtimtari?*

- *Çfarë mësuat ju rreth Shpëtimtarit që ju ndihmoi ose ndikoi në dëshirën apo aftësinë tuaj për të ndryshuar sjelljen tuaj?*

Durimi në proces

"Ju jeni fëmijë të vegjël dhe nuk mund t'i mbani të gjitha gjërat tani; ju duhet të rriteni në hir dhe në diturinë e së vërtetës.

Mos kini frikë, fëmijë të vegjël, sepse ju jeni të mitë dhe unë e kam mundur botën …

Dhe asnjë prej atyre që Ati im m'i ka dhënë, nuk do të humbasë" (DeB 50:40–42).

- *Ndonjëherë ne bëhemi të paduruar ose të shkurajuar që riaftësimi është një proces në vazhdim. Këto vargje tregojnë durimin e Shpëtimtarit dhe të Atit tonë Qiellor me ne si "fëmijë të vegjël". Zbatojini këto vargje tek vetja duke i shkruar ato të drejtuara për ju personalisht.*

- *Si mundet t'ju forcojnë premtimet në këtë shkrim të shenjtë kur shkurajoheni?*

Ndihmë nga Zoti

"Vëllezërit e mi të dashur, pasi ju të keni hyrë në këtë shteg të ngushtë dhe të ngushtuar, unë do t'ju pyesja nëse gjithçka është bërë? Vini re, unë ju them juve, Jo; pasi ju nuk keni arritur deri këtu përveçse me anë të fjalës së Krishtit, me besim të patundur në të, duke u mbështetur tërësisht në meritat e atij që është i fuqishëm të shpëtojë.

Kështu që, ju duhet të shkoni përpara me një vendosmëri në Krisht, duke pasur një ndriçim të përkryer të shpresës dhe një dashuri për Perëndinë dhe për gjithë njerëzit. Prandaj, në qoftë se ju do të shkoni përpara, duke u ushqyer me bollëk mbi fjalën e Krishtit dhe të duroni deri në fund, vini re, kështu thotë Ati: Ju do të keni jetën e përjetshme" (2 Nefi 31:19–20).

- *Meditoni dhe shkruani mbi mënyrën se si Zoti ju ndihmon përgjatë shtegut të ngushtë dhe të ngushtuar. Si ju nxjerr nga varësia dashuria e rritur për Perëndinë dhe për të tjerët, ju ndihmon të vazhdoni me përkorje dhe t'ju rikthejë shpresën për jetë të përjetshme?*

SHËNIME

PËRULËSIA

PARIM KYÇ: Përulësisht i kërkoni Atit Qiellor të heqë të metat tuaja.

Të gjitha hapat kërkojnë përulësi, por hapi 7 e kërkon atë më drejtpërdrejt: "Përulësisht i kërkoni Atit Qiellor të heqë të metat tuaja". Zemra e përulur që formuam në hapin 6, na solli në gjunjë në hapin 7 për t'i kërkuar Zotit të na heqë të metat. Kur patëm përparuar deri në këtë pikë, ne qemë gati të luteshim pa ndonjë motivim tjetër përveç dëshirës tonë për t'u bërë një në zemër dhe në mendje me Atin Qiellor dhe me Zotin Jezu Krisht. Ne nuk ishim më të kënaqur me një ndryshim në zakonet apo madje në mënyrën e jetesës. Ne qemë gati më në fund që Perëndia të ndryshonte vetë natyrën tonë.

Hapi 7 paraqiste për secilin prej nesh një dorëzim të tillë të plotë te Shpëtimtari saqë shumë nga ne nuk mund veç të thërrisnin me gjithë zemër, siç bëri Alma: "O Jezus, ti Biri i Perëndisë, ki mëshirë mbi mua" (Alma 36:18). Një keqardhje e vërtetë mbushi zemrat tona, jo vetëm sepse ne patëm vuajtur apo u kishim shkaktuar vuajtje të tjerëve, por sepse na vinte keq që, madje në riaftësim, ne ende nuk mund t'i hiqnim vetë mangësitë tona.

Duke ndier një pjesë të dashurisë së Perëndisë, ne dëshironim të hiqnim dorë nga të gjitha mëkatet tona, madje nga çdo prirje për të mëkatuar, kështu që të mund ta njihnim Atë më mirë. Më në fund, vullnetarisht, me gjithë zemrën tonë, ne ia ofruam gjithë shpirtin tonë Perëndisë dhe i kërkuam Atij të na falë dhe të na bëjë ne sipas shëmbëlltyrës së Tij. Më në fund arritëm të kuptojmë se asnjë emër tjetër, asnjë mënyrë apo mjet tjetër, nuk mund të na japë neve falje të plotë të mëkateve tona. Pa asnjë rezervë, ne iu lutëm Atit që Ai, në mëshirën e Tij të pafund, të na falte për të gjithë krenarinë, shkeljet dhe mangësitë tona. Ne i kërkuam që Ai të na falë neve hir, që nëpërmjet Tij të mund ta ruajmë këtë mënyrë të re jetese.

Zoti nuk e filloi një ndryshim të tillë revolucionar tërësor të karakterit tonë derisa ne e lejuam Atë ta bëjë. Hapi 7 ishte vendimi ynë. Ne duhej ta përulnim veten qëllimisht. Neve na duhej të hiqnim dorë nga çdo grimcë krenarie mbi vetëmjaftueshmërinë dhe të pranonim se përpjekjet tona për të shpëtuar veten kishin qenë të pamjaftueshme. Ne duhej të ndienim dhe të jetonim me të vërtetën që na mësoi Mbreti Beniamin – që ne jemi të gjithë lypës përpara Perëndisë dhe nuk kemi shpresë shpëtimi nga përpjekjet tona por vetëm nëpërmjet mëshirës dhe hirit të Jezu Krishtit (shih Mosia 2:21; 4:19–20).

Hapi 7 shënoi për secilin prej nesh momentin kur ne përfundimisht iu dorëzuam pa rezerva të vërtetës së përjetshme që na mëson Mosia në 16:4: "I gjithë njerëzimi humbi dhe vini re, do të kishin qenë të humbur pafundësisht, po të mos ishte që Perëndia e shëlbeu popullin e tij nga gjendja e tyre e humbur dhe e rënë". Përvoja jonë na mësoi se, duke ndërmarrë hapin 7, ne nuk u liruam nga puna që duhej kryer prej nesh. Ne ende duhej të ishim të durueshëm dhe "të shkoni[m] përpara me një vendosmëri në Krisht" (2 Nefi 31:20).

Ne nuk ishim bërë tërësisht të lirë nga dëshira për të mëkatuar. Ne duhej të mësonim ta pranonim jetën sipas kushteve të Perëndisë dhe të prisnim për qëllimet e Tij dhe për kohën e Tij – madje dhe në heqjen e mangësive tona. Me ndërmarrjen e hapit 7, ne mësuam të jetonim me të njëjtën përulësi dhe durim ndaj Perëndisë siç treguan Alma dhe vëllezërit e tij kur barrët e tyre u lehtësuan por nuk u hoqën: "Ata iu nënshtruan me gëzim dhe me durim gjithë vullnetit të Zotit" (Mosia 24:15). Më në fund e braktisëm idenë se mund të bëheshim të përsosur vetë dhe pranuam të vërtetën se Perëndia dëshiron që ne të mposhtim dobësitë tona në këtë jetë duke ardhur në Krisht dhe duke u përsosur në Të. Ne gjetëm se me anë të Hirit të Tij, Ai na aftësoi t'i mohojmë vetes të gjitha gjërat jo të perëndishme dhe të kuptojmë se shpëtimi vjen jo me anë të fuqisë sonë por të Tij (shih Moroni 10:32).

Çdo hap vjen me një paralajmërim megjithatë, dhe hapi 7 nuk bën përjashtim. Ne që i kemi përqafuar këto parime duhet t'ju paralajmërojmë se ju nuk mund të prisni ta ndërmerrni këtë hap pa sakrificë – dhe kjo është e drejtë. Në Doktrinën e Besëlidhjet 59:8, Zoti urdhëron: "Ofroji një flijim Zotit, Perëndisë tënd, në drejtësi, madje atë të një zemre të thyer dhe të një shpirti të penduar". Ky flijim është thelbi i hapit 7. Edhe kur ndjeni dhimbjet e rilindjes suaj, kujtoni se vuajtjet e Tij, jo tuajat, siguruan shëlbimin tuaj nga mëkati. Sakrifica juaj është vetëm një kujtesë e përulur e "flijim[it të Tij] të madh dhe të fundit" në emrin tuaj (Alma 34:14).

Kur e vini çdo gjë në duart e Perëndisë, ju përfundimisht keni bërë gjithçka mundeni për të marrë dëshminë e Tij të pagabueshme që mëkatet tuaja janë falur, që e kaluara juaj është vërtet në të kaluarën. Si popujt që ishin kthyer në besim në Librin e Mormonit, ju mund të dëshmoni se jeni "vizituar nga fuqia dhe Shpirti i Perëndisë, që [është] në Jezu Krishtin" (3 Nefi 7:21). Së bashku me Almën ju mund të thërrisni: "Nuk munda t'i kujtoj më dhembjet e mia; po, nuk isha më i ngacmuar nga kujtimi i mëkateve të mia. Dhe oh, çfarë gëzimi dhe çfarë drite të mrekullueshme pashë; po, shpirti im më ishte mbushur me një gëzim po aq të madh, sa kishte qenë dhembja ime!" (Alma 36:19–20).

Hapat e Veprimit

Kërkoni që fuqia e Shlyerjes së Shpëtimtarit të bëhet e efektshme në jetën tuaj personale me anë të meditimit për lutjet e sakramentit

Një formë e efektshme e meditimit është të mendosh për një varg apo frazë nga shkrimet e shenjta ndërsa lutesh të kuptosh domethënien e saj dhe zbatimin në jetën tënde. Gjersa secili nga ne duhet të bëjë besëlidhjen që përsëritet në lutjet e sakramentit, ju mund të meditoni mbi to.

Duke ndjekur ftesën e profetëve për të zbatuar shkrimet e shenjta në jetën tuaj, ju mund të doni të lexoni Moroni 4:3 dhe 5:2 dhe të merrni parasysh përulësisht këto fjalë të shenjta me vetë zërin tuaj: për shembull: "O Perëndi, Ati i Amshuar, [unë] të [kërkoj] ty në emër të Birit tënd, Jezu Krishtit, [të më] bekosh e [të më] shenjtërosh këtë bukë [shpirtit tim që marr] prej saj … dhe të [zbatoj] urdhërimet që ai [më ka] dhënë [mua], që të mund të [kem] gjithmonë Shpirtin e tij me [mua]".

Lutuni përulësisht që Perëndia të bëjë për ju atë që ju nuk mund ta bëni për veten

Duke mbajtur një lutje të thjeshtë në zemrën tuaj, të tillë si: "Zot, ç'don ti të bëj unë?" ose "U bëftë vullneti yt", juve do t'ju kujtohet vazhdimisht varësia juaj tërësore nga Zoti. Dashuria e Perëndisë, juaja për Të dhe e Tij për ju, do t'ju ndihmojë të formoni një lidhje tek e cila mund ta jepni veten pa rezerva. Ju e kërkuat këtë dashuri gjatë gjithë viteve që kishit ngecur në varësi. Në hapin 7, ju do të gjeni një mënyrë për të fituar paqe ndërsa futeni në "pushimin e Zotit" (Moroni 7:3; shih gjithashtu Alma 58:11; Ezra Taft Benson, "Jesus Christ—Gifts and Expectations", *Ensign*, dhjetor 1988, f. 2).

Studimi dhe Kuptimi

Shkrimet e shenjta dhe deklaratat e mëposhtme nga udhëheqës të Kishës mund t'ju ndihmojnë në kryerjen e hapit 7. Përdorini këto shkrime të shenjta dhe pyetje për meditim, studim dhe shkrim. Jini të ndershëm dhe konkretë në shkrimin tuaj.

Zgjedhja për të qenë i përulur

"Sikurse ju thashë, që për shkak se jeni të detyruar të jeni të përulur, ju jeni të bekuar, a nuk mendoni se edhe më të bekuar do të jenë ata që përulen sinqerisht për shkak të fjalës?" (Alma 32:14).

- *Shumica prej nesh erdhëm në mbledhjet e riaftësimit në dëshpërim, të shtyrë nga pasojat e varësive tona. Ne ishim të detyruar të ishim të përulur. Përulësia e përshkruar në hapin 7 sidoqoftë, ka një shkak të ndryshëm. Ajo është e vullnetshme. Ajo është rezultat i vetë zgjedhjes suaj që ta përulni veten. Si kanë ndryshuar ndjenjat tuaja të përulësisë qysh nga koha që filluat riaftësimin?*

I mbushur me gëzim

"Ata kishin parë veten e tyre në gjendjen e tyre trupore, madje më të paktë se pluhuri i tokës. Dhe ata të gjithë thirrën lart me një zë, duke thënë: O, ki mëshirë dhe përdor gjakun shlyes të Krishtit, që ne të mund të marrim faljen e mëkateve tona dhe zemrat tona të mund të pastrohen; pasi ne besojmë në Jezu Krishtin, Birin e Perëndisë, që krijoi qiellin dhe tokën dhe të gjitha gjërat; i cili do të vijë poshtë mes fëmijëve të njerëzve.

Dhe ndodhi që pasi kishin folur këto fjalë, Shpirti i Zotit erdhi mbi ta dhe ata u mbushën me gëzim, pasi kishin marrë një heqje të mëkateve të tyre dhe pasi kishin paqe të ndërgjegjes, për shkak të besimit të

jashtëzakonshëm që ata kishin në Jezu Krishtin, i cili do të vinte" (Mosia 4:2–3).

- *Populli i Mbretit Beniamin bënte atë lloj lutjeje që ne bëjmë kur ndërmarrim hapin 7. Ata ndien paqe dhe gëzim kur Shpirti i Zotit erdhi mbi ta dhe u dha falje të mëkateve të tyre. Reflektoni mbi përjetimet që keni pasur me këto ndjenja. Shkruani se si do të ishte që këto ndjenja të bëheshin mënyra juaj e jetës.*

Besoni në Perëndi

"Besoni në Perëndinë; besoni se ai është dhe se ai krijoi të gjitha gjërat, si në qiell ashtu edhe në tokë; besoni se ai ka të gjithë diturinë dhe të gjithë fuqinë, si në qiell ashtu edhe në tokë; besoni se njeriu nuk i kupton të gjitha gjërat që Zoti mund të kuptojë.

Dhe përsëri, besoni se ju duhet të pendoheni për mëkatet tuaja dhe t'i braktisni ato, dhe të përulni veten tuaj para Perëndisë; dhe të kërkoni në çiltërsinë e zemrës, që ai t'ju falë juve; dhe tani, në qoftë se ju besoni të gjitha këto gjëra, shikoni që t'i bëni ato.

Dhe përsëri unë ju them, sikurse kam thënë më parë, që, në qoftë se ju keni ardhur në njohurinë e lavdisë së Perëndisë, ose në qoftë se ju keni njohur mirësinë e tij dhe keni shijuar nga dashuria e tij dhe keni marrë një heqje të mëkateve tuaja, që shkakton një gëzim jashtëzakonisht kaq të madh në shpirtrat tuaj, madje kështu unë do të doja që ju të kujtoni dhe gjithmonë të mbani në kujtesë, madhështinë e Perëndisë dhe asgjësinë tuaj, mirësinë dhe keqardhjen e tij ndaj jush, krijesa të padenja dhe të përulni veten tuaj madje në thellësitë e përulësisë, duke thirrur emrin e Zotit çdo ditë dhe duke qëndruar me vendosmëri në besimin e asaj që do të vijë, që u fol nga goja e engjëllit.

... Në qoftë se e bëni këtë, ju do të gëzoheni gjithmonë dhe do të mbusheni me dashurinë e Perëndisë dhe gjithmonë do të mbani një heqje të mëkateve tuaja; dhe ju do të rriteni në njohurinë e lavdisë së atij që ju krijoi, ose në njohurinë e asaj që është e drejtë dhe e vërtetë" (Mosia 4:9–12).

- *Plot lutje shkruani një listë të gjërave që Mbreti Beniamin tha se ne duhet të bëjmë. Si lidhen këto gjëra me ndërmarrjen e hapit 7?*

- *Çfarë premtime vijnë nga veprimi sipas udhëzimit të Mbretit Beniamin? (Shih vargun e fundit.)*

- *Nëse ju do t'i merrnit këto premtime, çfarë do të ndryshonte në jetën tuaj?*

Bindja ndaj ligjit dhe urdhërimeve

"Për këtë qëllim u dha ligji; prandaj ligji ka vdekur për ne dhe ne jemi ringjallur në Krishtin, për shkak të besimit tonë; megjithëkëtë, ne e zbatojmë ligjin për shkak të urdhërimeve" (2 Nefi 25:25).

- *Ne jemi "ringjallur në Krishtin, për shkak të besimit tonë" në Të. Çfarë do të thotë që ligji ka vdekur për ne? Përse ne vazhdojmë të zbatojmë ligjin apo t'u bindemi urdhërimeve?*

- *Si ndiheni ju sot rreth zbatimit të ligjit?*

- *Në ç'mënyrë është mbajtja e urdhërimeve një shprehje e dashurisë suaj për Perëndinë?*

Dashuria e Perëndisë

"Kur ne vendosim Perëndinë të parin, të gjitha gjërat e tjera shkojnë në vendin e duhur të tyre ose largohen nga jeta jonë. Dashuria jonë për Zotin do të drejtojë lutjet për dhembshurinë tonë, kërkesat për kohën tonë, interesat që ndjekim dhe radhën e përparësive tona" (Ezra Taft Benson, në Conference Report, prill 1988, f. 3; ose *Ensign*, maj 1988, f. 4).

- *Pasi keni arritur të njihni mëshirën dhe mirësinë e Perëndisë deri këtu, ju ndoshta keni filluar të ndjeni dashurinë e Perëndisë – dashurinë për Të dhe dashurinë prej Tij. Reflektoni dhe shkruani rreth çfarëdo rritjeje të dashurisë që keni ndier ndërsa punonit në hapat.*

- *Si kualifikohet hapi 7 si veprimi më i madh i dashurisë suaj deri tani?*

Marrja mbi vete e emrit të Krishtit

"Cilido që e bën këtë, do të gjendet në krahun e djathtë të Perëndisë, pasi ai do të dijë emrin me të cilin thirret; pasi ai do të thirret me emrin e Krishtit" (Mosia 5:9).

- *Shumë prej nesh e mendojnë marrjen përsipër të emrit të Krishtit në kuadrin e pagëzimit e të sakramentit dhe me të drejtë. Shqyrtoni për një moment çfarë kuptimi mund të ketë të thirresh me emrin e Krishtit dhe ta kesh famën e Tij si tënden.*

- *Çfarë ju duhet të bëni që të gjendeni në krahun e djathtë të Perëndisë? Çfarë besëlidheni të bëni kur të pagëzoheni dhe kur merrni pjesë në sakrament?*

- *Shkruani rreth ndjenjave që përjetoni kur mendoni për vullnetin e Tij që t'ju japë emrin ose famën e Tij në këmbim të të gjitha mangësive tuaja.*

Dorëzimi i mangësive tuaja

"Një fe që nuk kërkon sakrificën e të gjitha gjërave nuk ka kurrë fuqi të mjaftueshme për të prodhuar besimin e nevojshëm për jetën dhe shpëtimin" (Joseph Smith, përmb., *Lectures on Faith* [1985], f. 69).

- *Disa njerëz i lexojnë këto fjalë dhe mendojnë se "të gjitha gjërat" lidhet me të gjitha pronat. Si e ka rritur dorëzimi i të gjitha dobësive tuaja te Zoti, kuptimin tuaj se ç'do të thotë të sakrifikosh të gjitha gjërat?*

SHËNIME

KËRKIMI I FALJES

PARIM KYÇ: Bëni një listë me shkrim të të gjithë personave që i keni dëmtuar, dhe bëhuni i gatshëm për të bërë ndreqje tek ata.

Përpara riaftësimit tonë, mënyrat tona të jetës në varësi ishin si një uragan plot energji shkatërrimtare që ndërpreu marrëdhëniet tona, duke lënë shumë rrënoja pas. Hapi 8 ishte një mundësi për të bërë një plan për të pastruar rrënojat dhe rindërtuar gjithçka që mund të shpëtohej. Kur ndiem fuqinë shëruese të mëshirës së Shpëtimtarit duke punuar në hapin 7, ne u ndiem të etur për të ndihmuar të tjerët dhe rregulluar marrëdhëniet e ndërprera. Ne mësuam, gjithsesi, se ngutja impulsive për të bërë ndreqje pa lënë kohë për lutje dhe ndoshta për këshillë nga një këshilltar i besuar, i tillë si një peshkop apo udhëheqës tjetër i priftërisë, mund të ishte po aq e dëmshme sa mosbërja e ndreqjeve. Hapi 8 ishte një sigurim kundër dëmtimit të të tjerëve kur ne filluam t'i kontaktojmë ata në hapin 9.

Përpara se të mund të rindërtonim marrëdhënie, neve na duhej të përcaktonim marrëdhëniet që ishin dëmtuar. Filluam të rendisnim njerëz që patëm dëmtuar, por shumë nga ne panë se nuk mund t'i rendisnim këta njerëz pa na e tërhequr vëmendjen ndjenjat e fyerjes prej atyre që na patën dëmtuar ne. Ne ndershmërisht ia rrëfyem ndjenjat tona negative Zotit. Në përgjigje, Ai na tregoi se ne përballeshim me të njëjtin vendim si burri në shëmbëlltyrë, i cili, duke qënë i falur për të gjithë borxhet e tij, duhej të falte të tjerët. Ne mundnim thuajse ta dëgjonim Zotin të na thoshte: "Unë ta fala gjithë këtë detyrim, sepse m'u lute. A nuk [duhet të kesh] mëshirë edhe ti për shokun tënd, ashtu si pata mëshirë unë për ty?" (Mateu 18:32–33).

Nëse e gjetët veten duke përballuar këtë problem, ju mund të keni nevojë të bëni siç kanë bërë shumë nga ne. Përpara se të bëni një listë të njerëzve nga të cilët keni nevojë të kërkoni falje, së pari rendisni ata njerëz që ju keni nevojë t'i falni. Mos u befasoni nëse disa emra shfaqen në të dyja listat. Njerëzit shpesh kapen në rrethe të tmerrshme shkëmbimi fyerjesh me të tjerë. Që të këputen këto rrethe të fyerjes reciproke, dikush duhet të jetë i gatshëm për të falur.

Për ta filluar këtë proces faljeje, ne edhe një herë e gjetëm mjetin e të shkruarit të jetë i paçmueshëm. Pranë emrave të njerëzve që na nevojitej t'i falnim, ne shënuam se si ndiheshim fillimisht kur ngjarjet fyese ndodhën dhe atë që ne ende tundohemi të ndiejmë. Lista na ndihmoi të jemi konkretë në lutjet tona ndërsa i tregonim Atit të gjitha ndjenjat tona të pazgjidhura. Ne u lutëm për hirin e Krishtit që të na ndihmonte t'u ofronim të tjerëve të njëjtën mëshirë që Ai na jep neve. Nëse gjetëm njerëz në listat tona për të cilët patëm një kohë veçanërisht të vështirë që t'i falnim, ne dëgjuam këshillën e Shpëtimtarit për t'u lutur për mirëqenien e tyre, duke kërkuar për ta të gjitha bekimet që ne do t'i donim për vete (shih Mateu 5:44).

Ndërsa luteshim për ndihmë për të falur të tjerët – edhe nëse ndihej e pasinqertë fillimisht – ne u bekuam përfundimisht me një ndjesi të mrekullueshme dhembshurie. Edhe pse në situtata të skajshme, njerëzit që e kanë marrë këtë qasje kanë fituar aftësinë të falin shumë përtej vetvetes. Një motër kaloi disa javë duke shkruar rreth fëmijërisë së saj dhe duke u lutur për babanë e saj fyes. Ajo dëshmon me gëzim se Shpëtimtari e ka lehtësuar atë nga ndjesitë negative, të dhimbshme ndaj babait të saj. Duke bërë një përpjekje të ngjashme, kemi mësuar se duke bërë një inventar të plotë të fyerjeve tona dhe duke ia bërë ato të njohura Shpëtimtarit, ne më në fund pushuam së qeni viktima të atyre që na ofendojnë. Sapo tentuam ndershmërisht të mos ua vinim veshin fyerjeve ndaj nesh, ne pamë se qemë të aftë t'i përfundonim listat tona të atyre që shpresonim se do të na falnin ne.

Ndërsa arrini në këtë pikë dhe filloni listën tuaj, ju duhet të luteni për drejtim nga Zoti. Këto udhëzime mund të ndihmojnë. Pyesni veten: "A ka ndonjë në jetën time, të kaluar apo të tashme, rreth të cilit unë ndihem i sikletosur, jo rehat, apo i turpëruar?" Shkruani emrat e tyre dhe rezistojini tundimit për të justifikuar ndjesitë tuaja apo që të shfajësoni veprimet tuaja negative ndaj tyre. Përfshini ata që ju donit t'i lëndonit, sigurisht, dhe gjithashtu ata që ju nuk donit t'i lëndonit. Përfshini ata që kanë ndërruar jetë dhe ata që nuk keni ide si t'i kontaktoni. Ju do të trajtoni këto raste të veçanta kur të ndërmerrni hapin 9. Për tani, ndërsa punoni me hapin 8, përqendrohuni në gatishmërinë tuaj për të qenë të saktë dhe të paepur në ndershmërinë tuaj.

Për të qenë të plotë, kërkoni gjëra që i keni shpërfillur t'i bëni ose gjëra që i keni lënë pa bërë, që lëndojnë të tjerë. Mos lini jashtë gjëra të vogla.

Mendoni ndershmërisht rreth dëmit që ju u keni shkaktuar të tjerëve ndërsa kënaqnit varësinë tuaj, edhe nëse nuk ishit agresiv ndaj tyre. Pranoni fyerjen që u bëtë të dashurve dhe miqve tuaj duke qenë të papërgjegjshëm, gjaknxehtë, kritikë, të padurueshëm dhe të pandershëm. Kërkoni çdo gjë të madhe apo të vogël që i shtoi barrët një personi tjetër, apo që dëshpëroi apo sfidoi dikë. Kërkoni gënjeshtra që treguat, apo premtime që shkelët, dhe mënyra se si manipuluat apo përdorët të tjerët. Rendisni këdo që u cënua. Ju mund ta gjeni inventarin tuaj të hapit 4 një udhëzues të dobishëm në këtë proces.

Më në fund, pasi keni renditur cilindo që keni dëmtuar, shtoni edhe një emër tjetër në listë – tuajin. Kur ju kënaqnit varësitë tuaja, ju dëmtonit veten ashtu si dhe të tjerët.

Ndërsa punoni, kujtoni që hapi 8 nuk është një ushtrim për t'ia hedhur fajin apo turpin dikujt – qoftë vetes apo atyre që keni në listat tuaja. Shpëtimtari do të heqë barrët e fajit dhe të turpit ndërsa i hidhni edhe një vështrim tjetër të ndershëm shqetësimeve në marrëdhëniet tuaja dhe pjesës tuaj në to. Duke u bërë të gatshëm për të bërë ndreqje, ju përfitoni nga paqja prej dijes se Ati Qiellor është i kënaqur me përpjekjet tuaja. Ky hap ndihmon të ndërmerrni veprime që i mundësojnë Shpëtimtarit t'ju çlirojë nga e kaluara. Meqë jeni të gatshëm për të falur veten dhe të tjerët, ju bëheni gati për të ndërmarrë hapin 9.

Hapat e Veprimit

Faleni veten dhe të tjerët; bëni një listë me njerëzit që mund t'i keni fyer apo dëmtuar

Në hapin 8, ju filloni një aventurë mahnitëse lidhur me një zemër të re për veten, për të tjerët dhe për jetën. Ju jeni gati të ndihmoni për paqen në botë në vend që të shtoni grindje dhe ndjenja negative. Ju jeni të gatshëm të hiqni dorë nga gjykimi i kujtdo në mënyrë të padrejtë dhe nga bërja e inventarit për jetën dhe gabimet e të tjerëve. Ju jeni gati të ndaloni zvogëlimin e sjelljeve tuaja të gabuara apo justifikimin për to. Ju jeni të gatshëm për të bërë një inventar tjetër tërësor – këtë herë për ata që ju i keni dëmtuar.

Megjithëse mund të jeni të tmerruar ta merrni parasysh atë, ju mund të jeni të gatshëm për t'i takuar njerëzit e listës suaj kur paraqitet rasti. Ju mund të përgatiteni të bëni gjithçka mundeni për të bërë ndreqje për ta. Ju mund të jetoni me besim në Zot, jo me frikë për çka mund të bëjnë të tjerët. Ju mund të jeni të gatshëm në hapin 8 për të jetuar një jetë të drejtuar nga parime dhe jo nga turpi apo frika.

Kërkoni dhuratën e dashurisë hyjnore; lutuni për të tjerët

Për mijëra vite, njerëzit kanë lexuar fjalën e madhe të Palit mbi dashurinë hyjnore dhe janë përpjekur ta formojnë jetën e tyre sipas saj. Shumë janë përpjekur të kenë dashuri hyjnore dhe shpesh kanë dështuar trishtueshëm për ta bërë këtë.

Shkrimet e profetit Mormoni sqarojnë se çfarë është dashuria hyjnore dhe si ta fitojmë atë. Ai e përkufizoi dashurinë hyjnore si "dashuria e pastër e Krishtit" dhe na mësoi se Ati ua jep atë atyre që i "[luten] Atit me gjithë fuqinë e zemrës" dhe "të gjithë atyre që janë pasues të vërtetë të Birit të Tij Jezu Krisht" (Moroni 7:47, 48).

Dashuria hyjnore është një dhuratë që e marrim kur mësojmë të ndjekim Jezu Krishtin dhe kur e duam Atë me gjithë zemrën, mendjen dhe shpirtin tonë. Të mbushur me këtë dashuri të pastër prej Tij dhe për Të, ne e gjejmë veten të aftë të duam të tjerët siç na ka dashur Ai. Ne bëhemi të aftë të falim gabimet e të tjerëve dhe të bëjmë ndreqje për gabimet tona.

Në përgatitje për të bërë ndreqje, shumë nga ne e kanë gjetur të dobishëm ushtrimin e mëposhtëm. Mendoni për dikë për të cilin ju keni patur ndjenja të rënda. Për dy javë, me synim gjunjëzohuni dhe lutuni për të çdo ditë. Mbani shënime për ndryshimet në mendimet dhe ndjenjat tuaja rreth atij personi. (Shih Mateu 22:37–38; 1 Korintasve 13; 1 Gjoni 4:19; Moroni 7:44–48.)

Studimi dhe Kuptimi

Shkrimet e shenjta dhe deklaratat e mëposhtme nga udhëheqës të Kishës mund t'ju ndihmojnë në kryerjen e hapit 8. Përdorini këto shkrime të shenjta dhe pyetje për meditim, studim dhe shkrim.

Pasues paqësorë të Krishtit

"Unë do të doja t'ju flas juve që jeni të kishës, që jeni pasues paqësorë të Krishtit dhe që keni marrë një shpresë të mjaftueshme me anën e së cilës mund të hyni në pushimin e Zotit që nga kjo kohë e tutje, derisa të pushoni me të në qiell.

Dhe tani, vëllezër të mi, unë i gjykoj këto gjëra për ju për shkak të sjelljes suaj paqësore me fëmijët e njerëzve" (Moroni 7:3–4).

- *Në shtatë hapat e parë, ju filluat një proces për t'u bërë një pasues paqësor i Krishtit. Kur ju jeni në paqe me Zotin, ju jeni i përgatitur më mirë për të qenë në paqe me të tjerët. Çfarë hapash të tjerë ju duhet të kryeni për të qenë në paqe me njerëzit në jetën tuaj?*

- *Shkruani mbi urtësinë e kryerjes së hapave me rregull.*

Dashuria e përsosur e Zotit

"Në dashuri nuk ka frikë, madje dashuria e përsosur e nxjerr jashtë frikën, sepse frika ka të bëjë me ndëshkimin, ... ai që ka frikë nuk është i përsosur në dashuri.

Ne e duam [Perëndinë], sepse ai na deshi i pari" (1 Gjoni 4:18–19).

- *Ideja e bërjes së ndreqjeve mund të jetë frikësuese nëse ju përqendroheni që t'i bëni përsosmërisht. Si mundet mirëbesimi juaj në dashurinë e përsosur të Zotit për ju dhe për personin nga i cili ju kërkoni falje, ta forcojë vendosmërinë tuaj për të bërë korrigjimin kudo ku është e mundur?*

Ndihma për të tjerët

"Mos gjykoni dhe nuk do të gjykoheni; mos dënoni dhe nuk do të dënoheni; falni dhe do të jeni të falur.

Jepni dhe do t'ju jepet: një masë e mirë, e ngjeshur, e tundur, gufuese do t'ju derdhet në gji, sepse me atë masë që do të matni, do t'ju matet edhe juve gjithashtu" (Lluka 6:37–38).

- *Edhe pse ju mund të trembeni se mos disa njerëz do t'i kundërshtojnë përpjekjet tuaja për të bërë paqe me ta, mos e lejoni këtë frikë t'ju ndalojë nga vendosja e tyre në listë dhe përgatitja e vetes për t'i takuar ata. Bekimet janë shumë më të mëdha sesa dhimbja. Studioni këto vargje dhe shkruani rreth bekimeve të bërjes të gatshëm për të bërë ndreqje.*

"Sa më afër shkojmë tek Ati ynë qiellor, aq më shumë jemi të gatshëm të shohim me dhembshuri te shpirtrat që vdesin; ne ndiejmë që duam t'i marrim ata mbi shpatullat tona dhe t'i lëmë mëkatet e tyre prapa shpinës sonë… Nëse ju do ta kishit Perëndinë që t'ju mëshironte, kini mëshirë për njëri-tjetrin" (Joseph Smith, në *History of the Church*, 5:24).

- *Pa Jezu Krishtin, ne jemi të gjithë shpirtra të papërsosur, të vdekshëm. Si ju ndihmon dija se në kryerjen e hapit 8 ju jeni një shpirt i vdekshëm që përgatiteni të bëni ndreqje te një tjetër shpirt i vdekshëm?*

- *Si është Jezu Krishti shembulli më i madh i aftësisë për të falur? Shqyrtoni vullnetin e Tij që t'ju ndihmojë që të falni të tjerët.*

Falja dhe kërkimi i faljes

"Atëherë Pjetri iu afrua dhe tha: 'Zot, në se vëllai im mëkaton kundër meje, sa herë duhet ta fal? Deri shtatë herë?'

Jezusi i tha: 'Unë nuk të them deri shtatë herë, por deri shtatëdhjetë herë shtatë" (Mateu 18:21–22).

- *Falja dhe kërkimi i faljes për një keqbërje të vetme është më e lehtë sesa të falësh apo të kërkosh falje për gjendje kohëgjatë të mbushura me fyerje të shumta. Mendoni rreth marrëdhënieve, të shkuara apo të tashme, ku fyerje të shumta kanë ndodhur dhe do të nevojitet të falen. Si mundeni ju të fitoni forcë që të falni dhe të kërkoni falje?*

"Unë ju them se ju duhet ta falni njëri-tjetrin; sepse ai që nuk ia fal shkeljet vëllait të tij, mbetet i dënuar përpara Zotit; sepse atij i ngelet mëkati më i madh.

Unë, Zoti, do të fal kë do të fal, por nga ju kërkohet t'i falni të gjithë njerëzit" (DeB 64:9–10).

- *Jezusi na mësoi se mos falja e të tjerëve është një mëkat më i madh sesa shkelja apo fyerja fillestare. Si është kundërshtimi i të falurit të vetes apo të dikujt tjetër e barabartë me mohimin e Shlyerjes së Shpëtimtarit për mëkatin?*

- *Si ju dëmtojnë fyerja dhe zemërimi fizikisht, emocionalisht dhe shpirtërisht?*

- *Mendoni rreth njerëzve që kanë treguar mirësi dhe dashuri ndaj jush. Si ju kanë frymëzuar apo motivuar veprimet e tyre që të veproni ndryshe?*

Këputja e qarkut të zemërimit dhe fyerjes

"Asgjë nuk është aq shumë e përllogaritur të udhëheqë njerëzit për të braktisur mëkatin sa marrja e tyre nga dora dhe mbikëqyrja e tyre me butësi. Kur personat manifestojnë mirësinë dhe dashurinë më të vogël ndaj meje, oh çfarë fuqie ka mbi mendjen time, ndërsa drejtimi i kundërt ka një prirje të ngacmojë të gjitha ndjenjat e ashpra dhe ta brengosë mendjen njerëzore" (Joseph Smith, në *History of the Church*, 5:23–24).

- *Profeti Jozef Smith përshkroi se si mirësia mund të çojë në pendesë dhe falje. Mendoni thellë dhe shkruani rreth gatishmërisë suaj që të jeni njeri që këput ciklin e zemërimit dhe të fyerjes.*

- *Merrni parasysh marrëdhëniet e trazuara në jetën tuaj. Në cilat mënyra mund të ndryshojnë ato ndërsa takoheni me njerëz të tjerë me dashuri dhe mirësi?*

SHËNIME

NDREQJA DHE PAJTIMI

PARIM KYÇ: Kudo që është e mundur, bëni ndreqje të drejtpërdrejtë te të gjithë personat që i keni dëmtuar.

Kur shkuam tek hapi 9, ne ishim gati të kërkonim falje. Ashtu si bijtë e penduar të Mosias, që shkuan gjithandej "duke u përpjekur me gjithë zell të ndreqnin të gjitha dëmtimet që ata … kishin bërë" (Mosia 27:35), ne dëshiruam të bënim ndreqje. Përsëri, ndërsa përballuam hapin 9, ne e dinim se nuk mund t'i plotësonim dëshirat tona po të mos na bekonte Perëndia me Shpirtin e Tij. Ne kishim nevojë për kurajë, gjykim të mirë, ndjeshmëri, maturi dhe kohë të zgjedhur mirë. Këto ishin cilësi që shumica prej nesh nuk i kishte në atë kohë. Ne kuptuam se hapi 9 do të provonte edhe një herë gatishmërinë tonë për t'u përulur dhe për të kërkuar ndihmën dhe hirin e Zotit.

Në saje të përvojave tona në këtë proces sfidues, ne ofrojmë disa sugjerime. Është shumë e rëndësishme që të mos jeni të rrëmbyer apo të pakujdesshëm kur tentoni të bëni ndreqje. Është po aq e rëndësishme që ju të mos e zvarritni bërjen e ndreqjeve. Shumë individë në riaftësim kanë kryer përsëritje kur kanë lejuar që frika t'i ndalojë ata nga kryerja e hapit 9. Lutuni për drejtimin e Zotit dhe këshillohuni me një këshilltar të besuar për ndihmë që të shmangni këto gracka.

Ndonjëherë ju mund të tundoheni të shmangni takimin me një person në listën tuaj. Ne rekomandojmë, gjithsesi, që ju t'i rezistoni këtij tundimi, përveç, sigurisht, nëse një kufizim ligjor ju ndalon të takoheni me dikë. Një shpirt përulësie dhe një ndjesi ndershmërie mund të riparojë marrëdhëniet e dëmtuara kur ju bëni përpjekje të arsyeshme për ta takuar një person. U bëni të ditur njerëzve që po shkoni tek ata për të bërë ndreqje. Respektoni dëshirat e tyre nëse ata do të donin më mirë që të mos e diskutonin çështjen. Nëse ata ju japin shansin të kërkoni falje, jini i përmbledhur dhe konkret mbi gjendjen që kujtoni. Hollësitë janë të panevojshme. Qëllimi nuk është të shpjegohet apo përshkruhet ana juaj e gjërave. Qëllimi është të pranoni ato gabime që keni bërë, të ofroni kërkim ndjese dhe të bëni ndreqje kudo që është e mundur. Mos u grindni me njerëz apo t'i kritikoni ata, edhe nëse përgjigjja e tyre nuk është e favorshme apo pranuese. Qasjuni çdo personi, çdo personi me një shpirt përulësie, duke ofruar pajtim, kurrë justifikim.

Kërkimi i ndjesës për disa veprime mund të jetë veçanërisht sfidues. Për shembull, juve mund t'ju duhet të prekni çështje që mund të kenë pasoja ligjore, të tilla si pandershmëri apo mëkat serioz seksual. Ju mund të tundoheni të kundërveproni me tepri ose të justifikoheni dhe të shmangni ndreqjet. Ju duhet të kërkoni me lutje këshillë kishtare apo profesionale përpara kryerjes së një veprimi të tillë në këto raste shumë serioze.

Në raste të tjera, ju mund të mos keni rrugë për të bërë ndreqje drejtpërdrejt. Personi mund të ketë vdekur ose ju mund të mos jeni në gjendje të zbuloni ku jeton ai ose ajo. Në raste të tilla ju përsëri mund të bëni ndreqje në mënyrë të tërthortë. Ju mund t'i shkruani personit një letër duke shprehur keqardhjen tuaj dhe dëshirën për pajtim, edhe nëse letra nuk mund të dërgohet. Ju mund t'i jepni një dhuratë organizatës mirëbërëse të parapëlqyer të personit. Ju mund të gjeni dikë që ju kujton atë person dhe të bëni diçka që ta ndihmoni atë. Ose ju mund të jeni në gjendje që të bëni diçka për të ndihmuar një anëtar të familjes fshehtas.

Mund të ketë raste kur shkuarja te një person tjetër ose kërkimi për të bërë ndreqje është i dhimbshëm për atë person ose madje i dëmshëm. Nëse mendoni se është kështu, diskutojeni gjendjen me një këshilltar të besuar përpara se të veproni. Kjo pjesë e riaftësimit nuk duhet të çojë kurrë në dëmtimin më tej të të tjerëve. Gjithashtu, ka raste kur ju mund të keni shkaktuar dëm që është përtej aftësive njerëzore për t'u riparuar. Plaku Nil A. Maksuell foli për këtë realitet: "Ndonjëherë … ndreqja nuk është e mundur në realitet, siç është kur dikush kontribuon në humbjen e besimit apo të virtytit të një tjetri. Në vend të kësaj, një shembull i mëpasmë drejtësie siguron një formë kompensimi të ndreqjes" (në Conference Report, tetor 1991, f. 41; ose *Ensign*, nëntor 1991, f. 31). Nga çasti që ju vendosni të përshtasni këto parime të vërteta si mënyrën tuaj të re të jetës, ju filloni të bëni ndreqje.

Pas bërjes së ndreqjeve për shumicën e veprimeve tuaja të shkuara, ju mundeni përsëri të keni një ose dy njerëz që ndieni se nuk mund t'u dilni përpara. Mos u dëshpëroni. Shumë nga neve na është dashur të ndeshemi me të njëjtin realitet. Ne rekomandojmë që t'i

përcillni ndjenjat tuaja te Zoti me lutje të ndershme. Nëse ju përsëri keni frikë të madhe apo zemërim ndaj një individi, ju ndoshta duhet ta shtyni takimin me të. Për të mposhtur ndjenjat negative, ju mund të luteni për dashuri hyjnore dhe për të parë personin ashtu siç Zoti e sheh atë. Ju mund të kërkoni arsye pozitive përse ndreqja dhe pajtimi do të ndihmojnë. Nëse ju i bëni këto gjëra dhe jeni i durueshëm, Zoti mund dhe – me mënyrën e Tij dhe në kohën e Tij – do t'ju japë juve aftësinë dhe mundësitë e mrekullueshme që të pajtoheni me cilindo nga lista juaj.

Me plotësimin e hapit 9 me aftësitë tuaja më të mira, ju keni bërë më në fund gjithçka mundeni për ta vendosur veten në harmoni me urdhërimet e Zotit. Ju keni filluar të provoni një jetë të re shprese – jo në veten por në dashurinë e Perëndisë. Ju keni shkuar poshtë në thellësitë e përulësisë dhe keni gjetur Zotin që po pret t'ju përqafojë. Ju keni bërë gjithçka mundeni për të shëruar marrëdhëniet dhe që të pajtoheni me të tjerët. Ju keni hyrë të paktën pjesërisht në paqen e Tij; qëndrimi atje është bërë dëshira juaj më e madhe. Ju po mësoni të njihni dhe të ndiqni më mirë zbulesën vetjake, që ju udhëheq që të jetoni në harmoni me mësimet e profetëve të lashtë dhe modernë të Perëndisë. Edhe në çastet tuaja më të vështira, ju ndieni një lloj të ri paqeje. Ju keni mësuar të merrni bekimin që Pali e përshkroi kur shkroi: "Dhe paqja e Perëndisë, që ia tejkalon çdo zgjuarësie, do të ruajë zemrat tuaja dhe mendjet tuaja në Krishtin Jezus" (Filipianëve 4:7).

Hapat e Veprimit

Duajini të tjerët; shmanguni nga gjykimi i të tjerëve; jini të gatshëm të pranoni një thirrje Kishe dhe të paguani të dhjeta dhe oferta

Në të kaluarën, nëse ishit aktiv nga ana fetare, ju mund të keni qenë i motivuar nga frika e gjykimit të Perëndisë ose nga ajo çka do të mendonin të tjerët. Ndoshta ju vepruat nga një ndjesi detyre. Sot ju dalloni se shërbimi është një mënyrë për të ardhur në Krisht. Ai është një mënyrë për të shprehur dashurinë për Perëndinë. Ai shpreh një nevojë të vazhdueshme për fuqinë e Tij dhe mirënjohje për ndihmën e Tij hyjnore. Shqyrtoni nëse veprimtaria juaj në Kishë është ende e motivuar nga frika ose detyra ose nëse ajo është një rritje e natyrshme nga besimi juaj i rilindur në Krisht.

Gjeni mënyra për të shërbyer kudo ku jeni. Bëhuni i denjë dhe i gjendshëm për të shërbyer në thirrje të Kishës ose në mënyra të tjera. Ndërsa u shërbeni vëllezërve dhe motrave tuaja dhe u mësoni atyre me fjalë dhe me shembull, ju do të ndani me ta realitetin e Tij të gjallë në jetën tuaj. (Shih Mateu 25:40; Gjoni 13:34–35; Gjoni 15:15; Mosia 2:17.)

Jini të gatshëm për të bërë çka duhet për të bërë ndreqje

Në kryerjen e hapit 9 ju duhet të shmangni shkurajimin nëse të tjerët nuk i mirëpresin kërkesat tuaja për ndjesë ose nëse ata nuk besojnë se ju keni ndryshuar vërtet. Ndreqjet mund të kërkojnë kohë dhe durim. Jepuni të tjerëve kohë që të kuptojnë se këtë herë është ndryshe. Këtë herë ju nuk po bëni premtime boshe; ju po jetoni për të marrë një falje të plotë të varësisë dhe të dobësive të karakterit tuaj. Më në fund, përmbajtja dhe sjellja e ndryshuar do të flasin vetë.

Studimi dhe Kuptimi

Shkrimet e shenjta dhe deklaratat e mëposhtme nga udhëheqës të Kishës mund t'ju ndihmojnë në kryerjen e hapit 9. Përdorini këto shkrime të shenjta dhe pyetje për meditim, studim dhe shkrim. Jini të ndershëm dhe konkretë në shkrimin tuaj.

Ndikimi te të tjerët për mirë

"Dhe tani Shpirti i Zotit më thotë mua: Urdhëroji fëmijët e tu të bëjnë mirë, që të mos çojnë zemrat e shumë njerëzve në shkatërrim; prandaj, të urdhëroj biri im, në frikën e Perëndisë, që të përmbahesh nga paudhësitë e tua;

Që ti të kthehesh drejt Zotit me tërë mendjen, fuqinë dhe forcën tënde; që të mos çosh më në udhën e gabuar zemrat e njerëzve, që të bëjnë ligësi; por më mirë kthehu tek ata dhe prano gabimet e tua dhe atë të keqe që ke bërë" (Alma 39:12–13).

- *Një nga dëmet më të mëdha që u kemi bërë të tjerëve është nëpërmjet ndikimit tek ata për të zhvilluar vetë varësira. Shkruani rreth njerëzve në jetën tuaj të cilët ju i keni ndikuar në këtë mënyrë.*

- *Ku mund të gjeni kurajë për t'u dalë përballë këtyre njerëzve, sipas mësimeve të Almës në këto vargje?*

Bindje ose detyrim

"Kushdo që të vijë mund të vijë dhe të pijë lirisht nga ujërat e jetës; dhe kushdo që nuk do të vijë, po ai, nuk është i detyruar të vijë; por ditën e fundit, do t'i rijepet atij sipas punëve të tij" (Alma 42:27).

- *Me shumë arsye të fuqishme për ta kryer hapin 9, ju nuk duhet kurrë të bini në kurthin e racionalizmit apo të gënjeni se nuk keni rrugëdalje. Programi i Riaftësimit nga Varësia është një program bindjeje, jo detyrimi. Shkruani nëse ndiheni i bindur apo i detyruar të kryeni hapin 9. Çfarë arsyesh për të qenë i bindur janë renditur në këtë varg?*

Përgatitja për të takuar Perëndinë

"Unë do të doja që ju të vini dhe të mos ngurtësoni më zemrat tuaja; pasi vini re, tani është koha dhe dita e shpëtimit tuaj; dhe prandaj, në qoftë se ju do të pendoheni dhe nuk do të ngurtësoni zemrat tuaja, plani i madh i shëlbimit do të realizohet menjëherë për ju.

Pasi vini re, kjo jetë është koha për njerëzit që të përgatiten të takohen me Perëndinë; po, vini re, dita e kësaj jete është dita për njerëzit që të kryejnë punët e tyre" (Alma 34:31–32).

- *Çfarë tjetër përmbushni ju kur zbusni zemrën tuaj dhe shkoni për të bërë ndreqje?*

- *Si rritet gatishmëria juaj për të bërë ndreqje kur ju kuptoni se po përgatiteni gjithashtu të takoni Perëndinë?*

Aktiviteti në Kishë

"[Bijtë e Mosias] udhëtuan nëpër të gjithë vendin … duke u përpjekur me gjithë zell të ndreqnin të gjitha dëmtimet që ata i kishin bërë kishës, duke rrëfyer të gjitha mëkatet e tyre dhe duke treguar të gjitha gjërat që ata kishin parë dhe duke u shpjeguar profecitë dhe shkrimet e shenjta të gjithë atyre që donin t'i dëgjonin ato" (Mosia 27:35).

- *Për shkak të varësive shumë njerëz e ndërpresin pjesëmarrjen në kishë. Disa përdorën të metat e të tjerëve për të justifikuar përfshirjen e tyre të kufizuar. Shkruani rreth përvojave tuaja vetjake lidhur me aktivitetet në Kishën e Jezu Krishtit të Shenjtorëve të Ditëve të Mëvonshme.*

- *Si ju ka ndihmuar ju ardhja më afër Shpëtimtarit nëpërmjet riaftësimit që të ndiheni i ribashkuar me Kishën e Tij?*

- *Si ju ndihmon qenia aktiv në Kishë që të bëni ndreqje dhe të riaftësoheni më plotësisht?*

Ndreqja me gatishmëri

"Ju duhet të riktheni aq sa është e mundur gjithçka që është vjedhur, dëmtuar apo ndotur. Ndreqja me gatishmëri është provë konkrete ndaj Zotit që ju jeni i angazhuar të bëni gjithçka mundeni për t'u penduar" (Richard G. Scott, në Conference Report, prill 1995, f. 102; ose *Ensign*, maj 1995, f. 76).

- *Shkruani se si kryerja e hapit 9 është një provë jo vetëm ndaj Zotit por gjithashtu ndaj vetë juve dhe të tjerëve që ju jeni angazhuar në një jetë të përulur dhe të ndershme.*

Qëllimet e zemrës suaj

"Megjithatë, ai që pendohet dhe i bën urdhërimet e Zotit, do të falet" (DeB 1:32).

- *Në bërjen e ndreqjeve, ju mund të përballeni me njerëz që nuk do t'ju falin. Mundet që zemrat e tyre janë ende të ngurta ndaj jush, ose ndoshta ata nuk i besojnë qëllimet tuaja. Si ju ndihmon juve dija se Zoti e kupton qëllimin e vërtetë të zemrës suaj dhe se Ai do ta pranojë kërkesën tuaj për t'u penduar dhe bërë ndreqje, edhe nëse njerëz të tjerë mund të mos e pranojnë.*

Çfarë mund të bëjë Shpëtimtari për ju

"Njerëzit nuk i falin mëkatet e tyre; ata nuk mund ta pastrojnë veten nga pasojat e mëkateve të tyre. Njerëzit mund të ndalojnë së mëkatuari dhe mund të bëjnë të drejtën në të ardhmen dhe për kaq veprimet e tyre janë të pranueshme përpara Zotit dhe të denja për t'u marrë parasysh. Por kush do t'i ndreqë gabimet që ata kanë bërë ndaj vetes dhe të tjerëve, që duket e pamundur që ata t'i ndreqin vetë? Nëpërmjet shlyerjes së Jezu Krishtit mëkatet e të penduarit do të hiqen; edhe sikur të ishin të kuqe flakë, do të bëhen të bardha si leshi. Ky është premtimi që ju është dhënë" (Joseph F. Smith, Gospel Doctrine, botimi i 5-të [1939], f. 98–99).

- *Ndërsa dilni për të bërë ndreqje, mos u shkurajoni nga mendime të tilla si: "Kjo është e pamundur! Nuk ka mënyrë që unë të korrigjoj siç duhet gabimet që kam bërë ndaj këtij personi!" Edhe pse ajo mund të jetë e vërtetë, merrni parasysh forcën e Jezu Krishtit për të ndrequr ato gjëra që ju nuk mund t'i ndreqni. Shkruani mbi nevojën e të besuarit që Jezu Krishti do të bëjë atë që ju nuk mund ta bëni.*

- *Në çfarë mënyrash mund t'i tregoni Zotit se ju mirëbesoni në Të? Si mundeni ta rrisni atë mirëbesim?*

SHËNIME

PËRGJEGJSHMËRIA E PËRDITSHME

PARIM KYÇ: Vazhdoni të bëni inventar vetjak dhe, kur jeni gabim, pranojeni menjëherë.

Në kohën që arrini tek hapi 10, ju jeni gati për një mënyrë të re jetese. Nëntë hapat e parë ju ndihmuan të mësoni një model jete të bazuar në parime shpirtërore. Këto parime tani bëhen themeli mbi të cilin ju ndërtoni për pjesën tjetër të jetës suaj.

Në kryerjen e nëntë hapave të para, ju keni zbatuar parime të ungjillit – besimin në Zotin Jezu Krisht dhe pendimin. Ju keni parë ndryshime të mrekullueshme në jetën tuaj. Ju keni përjetuar dashuri dhe tolerancë dhe ju keni zhvilluar një dëshirë për paqe. Dëshira për varësinë tuaj është zhdukur thuajse tërësisht. Kur tundoheni, ju shpesh e gjeni veten të prapseni nga varësia juaj në vend që ta dëshironi atë. Ju ndieni përulësi dhe frikë e nderim për çka Ati Qiellor ka bërë që ju nuk mund ta bënit vetëm.

Tre hapat e fundit do t'ju ndihmojnë të ruani mënyrën e re të jetesës me një mendim shpirtëror, kështu ato shpesh janë quajtur hapa të mbajtjes.

Vlerësimi i vetes gjatë gjithë jetës nuk është një koncept i ri. Në Librin e Mormonit, Alma na mësoi se mbajtja e një ndryshimi të fuqishëm të zemrës kërkon përpjekje. Varg pas vargu, ai tregoi se vetëvlerësimi i ndershëm plot lutje dhe pendimi i menjëhershëm duhet të jenë një pjesë e vazhdueshme e jetës (shih Alma 5:14–30). Për të ruajtur atë që keni fituar, ju duhet të qëndroni në gjendje të mirë shpirtërore. Ju e bëni këtë duke bërë ato lloj pyetje shqyrtuese që sugjeroi Alma rreth ndjenjave, mendimeve, motiveve dhe sjelljes suaj. Nëpërmjet vetëvlerësimit të përditshëm, ju do ta shmangni shkarjen në mohim dhe vetëkënaqësi.

Siç mësuat në hapat 4 dhe 5, një inventar që përfshin vetëm sjelljet tuaja, nuk është i mjaftueshëm për të ndryshuar zemrën tuaj. Ju gjithashtu duhet të këqyrni mendimet dhe ndjenjat tuaja. Ky parim është po aq i vërtetë në hapin 10. Vazhdoni të vëzhgoni për krenarinë në të gjitha format e saj dhe përulësisht i paraqisni dobësitë tuaja tek Ati juaj Qiellor, siç mësuat të bëni në hapat 6 dhe 7. Nëse ndiheni të mërzitur, me keqardhje për veten, të turbulluar, me ankth, të inatosur, mendje-kontrolluar nga mishi, ose të trembur në çfarëdo mënyre, kthehuni menjëherë tek Ati dhe e lejoni Atë t'i zëvendësojë këto mendime me paqe.

Ndërsa i kushtoni vëmendje mendimeve dhe ndjenjave tuaja, ju mundeni gjithashtu të zbuloni çfarëdo besim negativ që ruani ende. I kërkoni Atit tuaj në Qiell për t'i hequr këto. Kur kryeni hapin 10, ju nuk do të keni më burim justifikimi, arsyetimi, apo hedhje faji te diçka apo dikush. Qëllimi juaj do të jetë të mbani të hapur zemrën dhe mendjen tuaj të përqendruar në mësimet që ka dhënë Shpëtimtari.

Shumica nga ne e ndjekin hapin 10 duke bërë inventar çdo ditë. Ndërsa planifikoni ditën tuaj, me lutje shqyrtoni motivet tuaja. A po bëni më shumë apo më pak nga sa duhet? A po tregoni kujdes për nevojat tuaja shpirtërore, emocionale dhe fizike bazë? A po u shërbeni të tjerëve?

Ia bëni vetes këto pyetje dhe të tjera kur përpiqeni të gjeni drejtpeshim dhe kthjelltësi në ditën tuaj. Kur shpaloset dita, ju mundeni shpejt të ndalni mendimet apo ndjenjat negative që kërcënojnë t'ju hutojnë ju. Jini veçanërisht vigjilent për modele të vjetra sjelljeje apo mendimi gjatë situatave shumë të stresuara.

Disa njerëz e mendojnë këtë lloji inventari si një pushim. Gjatë këtij pushimi, i kushtoni disa çaste zbatimit në situatën tuaj direkte të çdo parimi që keni mësuar gjatë ndjekjes së hapave. Ju shpejt do të kujtoni se sa thelbësore është të mbështetesh te Zoti në të gjitha përpjekjet tuaja për t'u riaftësuar. Ju mund t'i thoni vetes në një çast krize: "Çfarë dobësie karakteri po shfaqet tek unë? Çfarë kam bërë për të kontribuar në këtë problem? A ka ndonjë gjë që mund të them apo bëj, pa u shtirë, që do të çojë në një zgjidhje të respektueshme për mua dhe për personin tjetër? Zoti e ka të gjithë fuqinë. Unë do të qetësohem dhe do t'i besoj Atij."

Nëse keni kryer një veprim të keq ndaj një personi tjetër, bëni ndreqjet sa më shpejt që mundeni. Hidheni tej krenarinë dhe kujtoini vetes se thënia sinqerisht "Isha gabim" është shpesh po aq e rëndësishme në shërimin e një marrëdhënieje sa edhe thënia "Unë të dua".

Përpara se të shkoni në shtrat, shqyrtoni gjithë ditën tuaj. Pyeteni veten nëse keni ende nevojë për kështillim me Zotin rreth ndonjë sjelljeje, mendimi apo ndjenje negative. Përveç kështillimit me Zotin, ju mund

të flisni me një këshilltar ose me një mik në program, me dikë që mund të mirëbesoni se është objektiv rreth mendimit tuaj.

Ju do të vazhdoni të bëni gabime kur ndërveproni me të tjerët, por një angazhim për hapin 10 është një angazhim për të marrë përgjegjësi për gabimet. Nëse shqyrtoni mendimet dhe veprimet tuaja çdo ditë dhe i zgjidhni ato, mendimet dhe ndjenjat negative nuk do të rriten deri atje sa të kërcënojnë përmbajtjen tuaj nga varësia. Juve nuk do t'ju duhet të jetoni më të izoluar nga Zoti dhe të tjerët. Ju do të keni forcë dhe besim për t'u përballur me vështirësitë dhe që t'i kapërceni ato. Ju mund të gëzoheni në përparimin tuaj dhe të besoni se praktika dhe durimi do të sigurojnë riaftësim të vazhdueshëm.

Hapat e Veprimit

Merrni pjesë në intervistat tuaja të priftërisë si pjesë e angazhimit tuaj për vlerësimin e vetes; vazhdoni të forconi marrëdhëniet tuaja me anëtarë të tjerë të Kishës

Ne mund të kujtojmë të gjithë një kohë kur trembeshim të shihnim ndershmërisht te vetë sjelljet tona. Përpjekja për të shmangur çaste të tilla ishte një arsye që shumë prej nesh e kufizuam përfshirjen tonë në Kishë. Sidoqoftë, ndërsa përparonim nëpërmjet këtij programi të ndershmërisë së rreptë, ne filluam të kuptojmë vlerën e vlerësimit të vetes.

Tani ne nuk trembemi më nga mundësitë për vlerësim të vetes që vijnë nëpërmjet veprimtarisë në Kishë. Ne jemi në gjendje të vlerësojmë të vërtetën e këtij mësimi të Plakut Jozef B. Uirthlin, të Kuorumit të Të Dymbëdhjetëve:

"Intervistat e denjësisë, mbledhjet e sakramentit, pjesëmarrja në tempull dhe takime të tjera të Kishës janë të gjitha pjesë e planit që Zoti siguron për të edukuar shpirtrat tanë, për të na ndihmuar të zhvillojmë zakonin e shëndetshëm të kontrollit të vazhdueshëm të qëndrimeve tona për të qëndruar në rrugën e besimit. Vlerësimet e rregullta shpirtërore na ndihmojnë të kalojmë me sukses nëpër përvojat e ndryshme të jetës sonë....

… Ne të gjithë mund … të përfitojmë duke parë thellë brenda zemrës sonë gjatë çasteve nderuese të adhurimit dhe lutjes dhe duke i bërë vetes këtë pyetje të thjeshtë: 'A jam i vërtetë?'

Pyetja bëhet më fuqishëm e dobishme nëse jemi plotësisht të ndershëm në përgjigjet tona dhe nëse kjo na shtyn të bëjmë ndreqje penduese të kursit që na mban në rrugën e besimit" (në Conference Report, prill 1997, f. 20; ose *Ensign*, maj 1997, f. 17).

Ndërsa merrni pjesë në këto mundësi të vlerësimit të vetes, ju do ta shihni veten duke u rritur në dashurinë për vëllezërit dhe motrat në shoqërinë e Kishës.

Shqyrtoni mendimet, fjalët dhe veprimet çdo ditë; menjëherë vendosni në rregull çdo gabim

Hapi 10 paraqet pranim të së vërtetës se duhet të vazhdoni të jetoni sipas parimeve shpirtërore. Nëse largoheni prej tyre, pendohuni menjëherë dhe i kërkoni menjëherë Perëndisë t'ju kthejë paqen me anë të Shpirtit të Tij. Ndershmëria dhe përulësia mund t'ju forcojnë ju. Ju do të bëheni më të vetëdijshëm për praninë e Atit Qiellor në jetën tuaj kur e thërrisni Atë t'ju ndihmojë të qëndroni shpirtërisht të pastër. Ju do të mësoni të vlerësoni përparimin dhe të falni papërsosmërinë te vetja dhe te të tjerët. Ju do të humbisni dëshirën për të qenë në konflikt me diçka apo dikë. Vlerësimi i vetes bëhet një mënyrë jetese ndërsa ju largoni frikën dhe mposhtni tundimet në çdo ditë të dhënë.

Studimi dhe Kuptimi

Studioni shkrimet e shenjta dhe deklaratat e mëposhtme të udhëheqësve të Kishës. Përdorini këto shkrime të shenjta, deklarata dhe pyetje për meditim, studim dhe shkrim. Jini të ndershëm dhe konkretë.

Vëzhgoni mendimet, fjalët dhe veprimet tuaja

"Në qoftë se ju nuk shikoni veten tuaj dhe mendimet tuaja dhe fjalët tuaja, dhe veprat tuaja dhe nuk respektoni urdhërimet e Perëndisë dhe nuk vazhdoni në besim për çfarë ju keni dëgjuar në lidhje me ardhjen e Zotit tonë, madje deri në fund të jetës suaj, ju duhet të vdisni. Dhe tani, O njeri, mbaj mend dhe mos vdis" (Mosia 4:30).

- *Mund të ishte e rrezikshme apo vdekjeprurëse nëse nuk do t'i kushtonit vëmendje asaj që po bënit kur drejtonit një makinë. Si ju ndihmon hapi 10 të qëndroni i zgjuar dhe vigjilent lidhur me drejtimin ku shkoni në jetë?*

- *Shkruani rreth të qenit vrojtues i vetes. Si ju ndihmon vlerësimi i vetes që të shmangni rikthimin në varësitë tuaja (dhe të mbaroni)?*

Përulësia dhe kontrolli i vetes

"Të bekuar janë ata që përulen, pa qenë të detyruar të përulen" (Alma 32:16).

- *Qenia të gatshëm për të hequr mendimet negative përpara se ato të shpërthejnë në sjellje të dëmshme është një mënyrë përuljeje e vetes pa qenë i detyruar. Shkruani rreth gatishmërisë suaj për ta përulur veten. Provoni për një ditë lidhur me heqjen e mendimeve negative. Çfarë bekimesh ju vijnë?*

Të jetuarit në të tashmen

"Sa më shumë i ndriçuar është një person, aq më shumë ai e kërkon dhuratën e pendesës dhe aq më fort përpiqet ta çlirojë veten nga mëkati sa herë që ai dështon të zbatojë vullnetin hyjnor… Pastaj ndodh që mëkatet e njerëzve që kanë frikë nga perëndia dhe janë të drejtë, falen vazhdimisht sepse ata pendohen dhe kërkojnë Zotin përsëri çdo ditë dhe çdo orë" (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, vëll. 3 [1966–1973], 3:342–343).

- *Një nga efektet më të dobishme – nga ana mendore, emocionale dhe shpirtërore– e të jetuarit të parimeve të përshkruara në këto hapa, është se ju mësoni të jetoni në të tashmen. Si ju ndihmon hapi 10 të merreni me jetën çdo orë një e nga një kur është e nevojshme?*

- *Si ju ndihmon ta dini se ju duhet vetëm t'i jetoni këto parime në çdo ditë një e nga një?*

Vazhdimi i pendimit dhe i faljes

"Kurdoherë që pendoheshin dhe kërkonin ndjesë me dëshirë të sinqertë, ata faleshin" (Moroni 6:8).

- *Dijenia se Zoti ka vullnet t'ju falë kurdoherë që pendoheni me synim të vërtetë, mund t'ju japë kurajë të përpiqeni përsëri sa herë që gaboni. Shkruani çfarë mendoni se do të thotë të pendoheni dhe të kërkoni falje me synim të vërtetë.*

Vazhdimi në rritjen tuaj shpirtërore

"Unë do të doja që ju të jeni të përulur dhe të nënshtruar dhe të butë; të lehtë për t'u mësuar; plot durim dhe këmbëngulje; duke qenë të matur në të gjitha gjërat" (Alma 7:23).

- *Kushdo që e sajoi thënien e vjetër: "Praktika sjell përsosmëri" nuk përmendi sa shumë durim kërkohet që ta vazhdosh praktikimin. Si ju sigurojnë vlerësimi i vetes dhe bërja e ndreqjeve mbi një bazë të përditshme se ju do të vazhdoni në përulësinë tuaj dhe në përparimin tuaj shpirtëror?*

"Vini re, ditët e fundit, … qoftë ata që do të vijnë në këtë tokë, si edhe ata që do të jenë në toka të tjera, po, madje në të gjitha tokat e botës, vini re, ata do të jenë të dehur me paudhësi dhe me të gjitha llojet e neverive. …

… Vini re, të gjithë ju që bëni paudhësi, ndaluni dhe çudituni, pasi ju do të thërrisni dhe do të bërtitni; po, ju do të jeni të dehur, por jo me verë, juve do t'ju merren këmbët, por jo nga pijet e forta" (2 Nefi 27:1, 4).

"Dhe kur ra nata, ata ishin të dehur nga zemërimi, madje, si një njeri që dehet nga vera; dhe ata fjetën përsëri mbi shpatat e tyre" (Ethëri 15:22).

- *Në këto vargje, njerëzit janë përshkruar si të dehur por jo me verë. Riaftësimi nga varësitë shpesh i referohet kësaj gjendjeje si qenia në një "pije pa alkool" ose në "një lak emocional". Shkruani rreth ndonjë prirjeje që mund të keni për t'u kapur pas zemërimit ose emocioneve të tjera të dëmshme.*

- *Si ju ndihmon bërja e një inventari në fund të çdo dite për ta mposhtur këtë prirje?*

Përmirësimi gjatë gjithë jetës

"Unë ende kam ndjesinë t'i nxis shenjtorët e ditëve të mëvonshme për nevojën e një zbatimi të plotë të parimeve të Ungjillit në jetën, sjelljen dhe fjalët tona dhe gjithçka që bëjmë; dhe kjo e kërkon tërë njeriun, gjithë jetën t'i përkushtohet përmirësimit me qëllim që të arrijë te njohuria e së vërtetës që është në Jezu Krisht" (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, përzgjedh. John A. Widtsoe [1954], f. 11).

- *Kryerja e këtyre hapave mund të përshkruhet përfundimisht si një "zbatim i plotë" i parimeve të ungjillit. Si ju ndihmon qenia të gatshëm për të vlerësuar veten çdo ditë në çdo nivel – veprimet, fjalët, mendimet, ndjenjat dhe besimet – për t'ia përkushtuar veten përmirësimit gjatë gjithë jetës?*

SHËNIME

ZBULESA VETJAKE

PARIM KYÇ: Kërkoni me anë të lutjes dhe meditimit të dini vullnetin e Zotit dhe që të keni fuqinë ta përmbushni atë.

Ndërsa studiuam dhe praktikuam hapat e riaftësimit, ne u familjarizuam dhe u ndjemë rehat me një jetë të bazuar në përulësi dhe pranim të vullnetit të Perëndisë. U larguan inati, kohët e turbullta kur, edhe nëse bënim ndonjë lutje, ne luteshim ose me një qëndrim vullneti vetjak kokëfortë ose duke rënkuar me keqardhje për veten. Ne filluam të jetonim në mënyrë që jeta jonë të pasqyronte këshillën profetike të Presidentit Ezra Taft Benson: "Pyetja e qëndrueshme dhe më e përsëritur në mendjen tonë, duke prekur çdo mendim dhe veprim të jetës sonë, duhet të jetë: 'Zot, ç'don ti të bëj unë?' (Veprat e Apostujve 9:6.) Përgjigjja e kësaj pyetjeje vjen vetëm nëpërmjet Dritës së Krishtit dhe Frymës së Shenjtë. Të lumtur janë ata që jetojnë në mënyrë të tillë që qenia e tyre është e mbushur me të dyja" ("Jesus Christ—Gifts and Expectations", *Ensign*, dhjetor 1988, f, 2).

Në hapin 11, ne bëmë një zotim për gjithë jetën që të kërkojmë çdo ditë të dimë vullnetin e Zotit dhe që të kemi fuqinë që ta përmbushim atë. Dëshira jonë më e madhe ishte të përmirësonim aftësitë tona për të marrë orientim nga Fryma e Shenjtë dhe ta drejtonim jetën tonë sipas tij. Kjo dëshirë ishte një kontrast aq i madh me qëndrimet që kishim kur ishim të humbur në varësitë tona.

Po të ishit si ne, përpara se të fillonit të riaftësoheshit ju mendonit se shpresa, gëzimi, paqja dhe përmbushja do të vinin nga një burim tokësor. Qoftë nëse ky burim ishte alkooli, drogat, seksi, bixhozi, shpenzimi i pandershëm, ngrënia e pa shëndetshme, apo bashkëvarësia – cilado që të ishte varësia juaj e veçantë – përpjekja juaj ishte të mbijetonit në një botë ku ndjeheshit i hutuar, i humbur dhe i vetmuar. Kur të tjerët përpiqeshin t'ju donin, ndoshta ju nuk mund ta ndienit atë. Dashuria e tyre nuk ishte kurrë e mjaftueshme. Asgjë nuk e kënaqte urinë që ndienit ju. Kur jetuat parimet e riaftësimit, gjithsesi, zemra dhe jeta juaj ndryshuan.

Ju filluat të kuptoni e të vlerësoni nevojën tuaj për Shpëtimtarin, Jezu Krishtin, dhe rolin e Tij në jetën tuaj dhe të ruani si thesar Dritën e Krishtit. Ju filluat të kuptoni se nuk po i flisni thjesht vetes kur ndieni vetëdijen tuaj t'ju drejtojë. Të plogët dhe të papraktikuar siç mund të jeni ndier fillimisht, ju tani i luteni Atit në emrin e Krishtit për një marrëdhënie më të ngushtë me Të. Ju me qëllim "kërkoni këtë Jezus për të cilin kanë shkruar profetët dhe apostujt" (Ethëri 12:41).

Ju studioni shkrimet e shenjta sepse ato dëshmojnë për Të në çdo çast, veçanërisht Libri i Mormonit. Dëshmi pas dëshmie, profetët e Librit të Mormonit përshkruajnë kërkimin dhe gjetjen e një kuptueshmërie më të mirë për Atin nëpërmjet Frymës së Shenjtë. Ju keni provuar mbi shkrimet e shenjta dhe i keni gjetur të jenë të vërteta. Lutja dhe meditimi janë bërë gjaku jetësor i jetës suaj të re. Atje ku lutja dhe meditimi ishin zakonisht një detyrë e shpërfillur, dëshira e zemrës suaj tani është të gjunjëzoheni përpara Atit tuaj të paktën në mëngjes dhe në mbrëmje dhe ta derdhni zemrën tek Ai me mirënjohje për Jezu Krishtin dhe për Frymën e Shenjtë.

Ndërsa punoni në hapin 11, ju do të arrini të kuptoni edhe më mirë se nëpërmjet Frymës së Shenjtë ju do të merrni dijeni ose zbulesë mbi vullnetin e Atit për ju. Nëpërmjet Shlyerjes, ju do të keni fuqinë (ose hirin) për të përmbushur vullnetin e Atit. Ju do të dini se jeni i bekuar dhe i mbështetur nga tre individë të lavdishëm – Perëndia Ati, Jezu Krishti dhe Fryma e Shenjtë – që janë të bashkuar në fuqi dhe qëllim për të bërë të ndodhë pavdekësia dhe jeta juaj e përjetshme.

Ju do të rriteni në aftësinë tuaj për t'i rezistuar tundimit ndërsa studioni shkrimet e shenjta dhe luteni e meditoni rreth tyre. Të mësuarit për të marrë zbulesë kërkon praktikë dhe durim. Ju mund të përgatiteni duke studiuar atë që është thënë nga profetët e apostujt dhe duke u përpjekur të jetoni sipas mësimeve të tyre. Ju mund të përgatiteni duke qenë gati të merrni, të shkruani, të mendoni rreth orientimit që merrni dhe ta ndiqni atë. Kur i shprehni mirënjohje Zotit për bekimet që keni marrë, aftësia juaj për të marrë drejtim do të rritet.

Kur e mbani të lirë veten nga varësitë tuaja, ju do të jeni më të aftë të merrni drejtimin e Frymës së Shenjtë. Plaku Dallin H. Ouks, i Kuorumit të Dymbëdhjetë Apostujve, na mësoi: "Fryma e Shenjtë

do të na mbrojë që të mos mashtrohemi por, që ta realizojmë atë bekim të mrekullueshëm, ne duhet që gjithnjë të bëjmë gjërat e nevojshme për të ruajtur atë Shpirt. Ne duhet të mbajmë urdhërimet, të lutemi për orientim dhe të shkojmë në kishë e të marrim pjesë në sakrament çdo të diel. Dhe ne nuk duhet të bëjmë kurrë ndonjë gjë për ta larguar atë Shpirt. Posaçërisht, ne duhet të shmangim pornografinë, alkoolin, duhanin dhe drogat dhe gjithmonë, gjithmonë të shmangim shkeljet e ligjit të dëlirësisë. Ne nuk duhet kurrë të marrim gjëra në trupin tonë ose të bëjmë gjëra me trupin tonë që e largojnë Shpirtin e Zotit dhe na lënë pa mbrojtjen tonë shpirtërore kundër mashtrimit" (në Conference Report, tetor 2004, f. 49; ose *Ensign*, nëntor 2004, f. 46).

Lutja dhe meditimi janë kundërhelme të fuqishme kundër frikës dhe depresionit. Ju "nuk keni arritur deri këtu përveçse me anë të fjalës së Krishtit, me besim të patundur në të, duke u mbështetur tërësisht në meritat e atij që është i fuqishëm të shpëtojë" (2 Nefi 31:19). Vetëm duke ardhur tek Ati nëpërmjet Jezu Krishtit, në emër të Tij, me Shpirtin e Tij mbi ju, ju mund të vazhdoni të përparoni dhe të rriteni shpirtërisht. Hapi 11 përfaqëson një angazhim për të përmirësuar marrëdhënien tuaj me Perëndinë nëpërmjet një praktike gjatë gjithë jetës për të kërkuar orientim çdo ditë dhe për t'iu bindur urdhërimeve.

Hapat e Veprimit

Ejani tek Ati në emrin e Jezu Krishtit për drejtim dhe fuqi nëpërmjet lutjes vetjake dhe meditimit; merrni dhe studioni bekimin tuaj patriarkal

Gjatë kursit të riaftësimit, shumë nga ne mësuan të ngrihen herët dhe të kërkojnë një periudhë vetmie të qetë për studim dhe lutje. Nëse ju nuk keni vepruar kështu tashmë, programoni kohë për lutje dhe meditim, ndoshta në mëngjes. Gjatë kësaj kohe ju mund të vini Perëndinë të parin, përpara çdokujt apo çfarëdo gjëje tjetër atë ditë. Gjunjëzohuni nëse jeni të aftë fizikisht. Lutiuni Atit, shpesh me zë, duke kërkuar Shpirtin t'ju orientojë (shih Romakëve 8:26). Pastaj studioni, duke përdorur shkrimet e shenjta dhe mësimet e profetëve modernë që të drejtojnë meditimin tuaj. Rishikojeni shpesh bekimin tuaj patriarkal. Me lutje mendojeni thellë orientimin që gjeni në të. (Nëse nuk keni marrë një bekim patriarkal, flisni me peshkopin tuaj për të marrë një.)

Shkrimi do të jetë edhe një herë një mjet i fuqishëm i shprehjes së vetes dhe vlerësimit të vetes ndërsa shënoni mendimet dhe ndjenjat tuaja në një ditar. Ju mundeni gjithashtu të shënoni përshtypjet nga këshilla, ngushëllimi dhe urtësia që vijnë nëpërmjet Frymës së Shenjtë.

Kur kjo kohë e çmuar e meditimit vetjak ka mbaruar, mos pushoni së luturi. Lutja e heshtur, në thellësitë e zemrës dhe mendjes suaj, do të bëhen mënyra juaj e mendimit gjatë gjithë ditëve tuaja. Kur ndërveproni me të tjerë, kur merrni vendime, kur merreni me emocione dhe tundime – këshillohuni me Zotin. Ftoni dhe kërkoni Shpirtin e Tij të jetë me ju vazhdimisht, që ju të mund të orientoheni të bëni gjënë e drejtë. (Shih Psalmet 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nefi 20:1.)

Meditoni gjatë gjithë ditës mbi shkrimet e shenjta dhe materiale të tjera të frymëzuara; vazhdoni të luteni

Në shumë mënyra, hapi 11 është një vazhdim i natyrshëm i përpjekjeve tuaja në hapin 10 për të qëndruar të vetëdijshëm për të vërtetën në jetën tuaj. Kur planifikoni ditët tuaja, shihni rreth aktiviteteve tuaja dhe tërhiqeni natën në shtrat, lëreni zemrën të derdhet në lutje te Perëndia vazhdimisht. Një ide është të merrni një mendim nga çka keni lexuar në studimet tuaja të mëngjesit dhe të meditoni mbi të shpesh gjatë veprimtarive ditore. Kjo praktikë do t'ju ndihmojë ta mbani mendjen tuaj të akorduar me të vërtetën.

Nga natyra, ne të gjithë priremi të jemi të padisiplinuar, por duke parë te Jezu Krishti dhe te shembulli që Ai ka dhënë, ju do ta gjeni përulësinë për të vazhduar që t'i nënshtroheni Atit. Ashtu si Shpëtimtari, ju do të jeni në gjendje të thoni sinqerisht: "U bëftë vullneti yt" (Mateu 26:42) gjatë gjithë ditës. Drita e Krishtit do t'ju orientojë dhe do t'ju përgatisë të merrni shoqërimin e Frymës së Shenjtë. Shoqërimi i Frymës së Shenjtë do të bëhet më i përhershëm dhe aftësia juaj për të njohur dhe dëshmuar të vërtetën do të rritet.

Studimi dhe Kuptimi

Studioni shkrimet e shenjta dhe deklaratat e mëposhtme të udhëheqësve të Kishës. Ato do të rrisin kuptimin tuaj dhe do t'ju ndihmojnë të mësoni. Ju mund të përdorni këto shkrime të shenjta, deklarata dhe pyetje për meditim plot lutje, studim vetjak dhe diskutim në grup.

Afrohuni më pranë Zotit

"M'u afroni pranë dhe unë do të afrohem pranë jush; kërkoni me zell dhe do të më gjeni; lypni dhe do të merrni; trokisni dhe do t'ju çelet" (DeB 88:63).

- *Zoti respekton vullnetin tuaj dhe lirinë tuaj të zgjedhjes. Ai ju lejon të zgjidhni t'i afroheni Atij pa detyrim. Ai afrohet te ju kur ju e ftoni Atë të jetë pranë. Shkruani rreth mënyrës se si do të afroheni tek Ai sot.*

Mirënjohja

"Lutuni pa pushim. Për çdo gjë falënderoni sepse i tillë është vullneti i Perëndisë në Krishtin Jezus për ju. Mos e shuani Frymën" (1 Thesalonikasve 5:17–19).

- *Kur ju kujtoheni të jeni mirënjohës për çdo gjë në jetën tuaj, madje edhe për gjërat që nuk i kuptoni, ju do të jeni në gjendje të ruani kontaktin e vazhdueshëm me Perëndinë që Pali e quajti lutje "pa pushim". Përpiquni ta falënderoni Perëndinë gjatë gjithë ditës. Si ndikon kjo praktikë në afërsinë tuaj te Shpirti?*

Ushqehuni me bollëk me fjalët e Krishtit

"Engjëjt flasin nëpërmjet fuqisë së Frymës së Shenjtë; prandaj, ata flasin fjalët e Krishtit. Prandaj, unë ju thashë, ushqehuni me bollëk me fjalët e Krishtit; pasi, vini re, fjalët e Krishtit do t'ju tregojnë të gjitha gjërat që ju duhet të bëni" (2 Nefi 32:3).

- *Në këtë varg, Nefi na mësoi se kur ju ushqeheni me bollëk me fjalët e Krishtit, këto fjalë do t'ju orientojnë në gjithçka keni nevojë të dini dhe të bëni. Përfytyroni si do të ishte po të kishit Jezu Krishtin të ecte dhe të fliste me ju gjatë gjithë ditës. Shkruani rreth ndjenjave që keni, kur meditoni mbi këtë përfytyrim.*

Zbulesa Vetjake

"Shpëtimtari tha: 'Unë do të të them në mendjen tënde dhe në zemrën tënde, me anë të Frymës së Shenjtë' (DeB 8:2, kursivet shtuar). … Një përshtypje në mendje është shumë e veçantë. Fjalë të hollësishme mund të dëgjohen ose ndihen dhe shkruhen sikur udhëzimet të ishin duke u diktuar. Një komunikim te zemra është një përshtypje më e përgjithshme" (Richard G. Scott, "Helping Others to Be Spiritually Led", *Doctrine and Covenants and Church history symposium*, 11 gusht 1998, f. 2).

- *Kur kuptimi i zbulesës vetjake rritet, ju do ta dalloni atë më shpesh dhe në një numër më të madh mënyrash. Shkruani rreth mënyrës se si ju keni përjetuar përshtypje dhe zbulesa nga Zoti.*

"Unë po ju them se [këto gjëra për të cilat kam folur] m'u bënë të njohura nga Shpirti i Shenjtë i Perëndisë. Vini re, unë kam agjëruar dhe jam lutur për shumë ditë, që t'i di këto gjëra vetë. Dhe tani, unë vetë e di se ato janë të vërteta; pasi Zoti Perëndi m'i ka njoftuar nëpërmjet Shpirtit të tij të Shenjtë; dhe ky është shpirti i zbulesës që është tek unë" (Alma 5:46).

- *Alma dëshmoi se, kur ai lutej dhe agjëronte, aftësia e tij për të marrë zbulesë rritej. Përmbajtja nga varësia juaj mund të konsiderohet një formë agjërimi. Shkruani rreth mënyrës se si është rritur aftësia juaj për të pasur shpirtin e zbulesës.*

"Ideja që leximi i shkrimeve të shenjta mund të çojë në frymëzim dhe zbulesë hap derën tek e vërteta që një shkrim i shenjtë nuk kufizohet në domethënien që kishte kur u shkrua, por mundet gjithashtu të përfshijë domethënien që ka ai shkrim i shenjtë për një lexues sot. Madje më shumë, leximi i shkrimeve të shenjta mundet gjithashtu të çojë në zbulesë aktuale për gjithçka tjetër që Zoti dëshiron t'i komunikojë lexuesit në atë kohë. Ne nuk e teprojmë kur themi se shkrimet e shenjta mund të jenë një Urim dhe Thumim për ta ndihmuar secilin prej nesh të marrë zbulesë vetjake" (Dallin H. Ouks, "Scripture Reading and Revelation", *Ensign*, janar 1995, f. 8).

- *Mësimi i gjuhës së shkrimeve të shenjta është shumë i ngjashëm me mësimin e një gjuhe të huaj. Mënyra më e mirë për të mësuar është të zhytesh në to, t'i lexosh dhe t'i studiosh ato çdo ditë. Shkruani rreth një fragmenti të shkrimit të shenjtë që ju ka dhënë kuptueshmëri të re dhe është bërë një zbulesë vetjake për ju.*

Marrja e këshillës nga Zoti

"Mos kërkoni të këshilloni Zotin, por merrni këshilla nga dora e tij. Pasi, vini re, ju vetë e dini se ai këshillon në urtësi dhe në drejtësi dhe në mëshirë të madhe mbi të gjitha veprat e tij" (Jakobi 4:10 [LiM]).

- *Lutjet tona mund të kenë qenë jo efikase në të kaluarën pasi ne shpenzonim më shumë kohë duke këshilluar Zotin – duke i treguar Atij çfarë donim – sesa duke kërkuar vullnetin e Tij rreth vendimeve dhe sjelljes sonë. Mendoni për një përvojë të kohëve të fundit me lutjen. A ishte ajo plot*

këshilla për Zotin apo nga Zoti? Shkruani rreth gatishmërisë suaj për të dëgjuar dhe marrë këshillën e Tij për ju.

SHËNIME

SHËRBIMI

PARIM KYÇ: Meqë keni pasur një zgjim shpirtëror si rrjedhim i Shlyerjes së Jezu Krishtit, ndajeni këtë mesazh me të tjerët dhe i praktikoni këto parime në gjithçka që bëni.

Shërbimi do t'ju ndihmojë të rriteni në dritën e Shpirtit gjatë gjithë pjesës tjetër të jetës suaj. Në hapin 10, ju mësuat të vlerësoni jetën tuaj çdo ditë dhe të bëheni i përgjegjshëm për veprimet tuaja. Në hapin 11, ju mësuat ta kujtoni Shpëtimtarin nga çasti në çast në mënyrë që të mund të keni orientimin e Frymës së Shenjtë në mënyrë sa më të vazhdueshme. Hapi 12 përfshin spirancën e tretë – shërbimin për të tjerët – që siguron një riaftësim të vazhdueshëm dhe falje të mëkatit.

Për të qëndruar të lirë nga varësia, ju duhet të dilni vetë jashtë dhe të shërbeni. Dëshira për të ndihmuar të tjerët është një rrjedhim i natyrshëm i zgjimit shpirtëror.

Ju keni një mesazh shprese për varësi të tjera, për të gjithë njerëzit e pikëlluar dhe të turbulluar që janë të gatshëm të marrin parasysh një qasje shpirtërore për të ndryshuar jetën e tyre, dhe për këdo që kërkon të vërtetën dhe drejtësinë. Mesazhi është se Perëndia është Perëndia i mrekullive, pikërisht ashtu siç Ai ka qenë gjithmonë (shih Moroni 7:29). Jeta juaj e provon këtë. Ju po bëheni një person i ri nëpërmjet Shlyerjes së Jezu Krishtit. Ju do ta ndani këtë mesazh më mirë nëpërmjet përpjekjeve tuaja për t'u shërbyer të tjerëve. Kur shërbeni, kuptimi dhe dija juaj për këtë proces forcohet dhe thellohet.

Ndarja e dëshmisë suaj për mëshirën e Tij dhe hirin e Tij është një nga shërbimet më të rëndësishme që mund të ofroni. Mbajtja e barrëve të të tjerëve nëpërmjet veprave të mirësisë dhe shërbimit vetëmohues është pjesë e jetës suaj të re si ndjekës i Krishtit (shih Mosia 18:8).

Presidenti Ezra Taft Benson na mësoi: "Burrat dhe gratë që e kthejnë jetën nga Perëndia, do të zbulojnë se Ai mund të bëjë shumë më tepër nga jeta e tyre sesa munden ato. Ai do të thellojë gëzimet e tyre, zgjerojë shikimin e tyre, shpejtojë mendjen e tyre, forcojë muskujt e tyre, ngrejë shpirtin e tyre, shumëfishojë bekimet e tyre, rrisë mundësitë e tyre, qetësojë shpirtrat e tyre, ngrejë miqtë e tyre dhe derdhë paqe. Kushdo që do të humbasë jetën e tij në shërbim të Perëndisë do të gjejë jetë të përjetshme" ("Jesus Christ—Gifts and Expectations", *Ensign*, dhjetor 1988, f. 4).

Jini plot lutje kur merrni parasysh mënyrat për të shërbyer, duke kërkuar gjithmonë të udhëhiqeni nga Fryma e Shenjtë. Nëse jeni të gatshëm, ju do të gjeni shumë mundësi për të ndarë parimet shpirtërore që keni mësuar. Ju do të gjeni mënyra për të ndarë dëshminë tuaj me të tjerë dhe mundësi për t'u shërbyer atyre në shumë mënyra të tjera. Ndërsa u shërbeni të tjerëve, ju do të mbani përulësinë duke u përqendruar në parimet e ungjillit dhe praktikat që keni mësuar. Vetëm atëherë ju mund të siguroheni se motivet dhe frymëzimet tuaja janë të mira. Sigurohuni që të jepni lirisht, pa pritur një rezultat të veçantë. Respektoni lirinë e zgjedhjes së të tjerëve. Kujtohuni që shumë nga neve iu desh të "preknin fundin në fund" përpara se të ishim gati të studionim dhe të zbatonim këto parime. E njëjta gjë do të jetë e vërtetë për shumicën e atyre që ju dëshironi t'i ndihmoni.

Kur mësoni për të tjerë që përpiqen me varësi në jetën e tyre ose në jetën e njerëzve të tyre të dashur, ju mund të doni t'u tregoni atyre mbi këtë udhëzues dhe Programin e Riaftësimit nga Varësia të Shërbimeve për Familjen të SHDM. Nëse ata ndiejnë se u pëlqen të flasin, lejojini. Tregojuni diçka nga historia juaj që ta dinë se ju mund t'i kuptoni. Mos jepni këshillë apo të përpiqeni t'i ndreqni ata në ndonjë mënyrë. Thjesht i informoni ata për programin dhe parimet shpirtërore që kanë bekuar jetën tuaj.

Ju mund të zbuloni se, nëse një person me varësi nuk është gati t'i përqafojë këto parime shpirtërore, ndoshta një anëtar i familjes ose mik i tij mund t'i pranojë. Në të vërtetë, kushdo që jeton në këto kohë të rrezikshme mund të përfitojë duke mësuar dhe zbatuar parimet e ungjillit. Ju mund të ndiheni rastësisht i frymëzuar t'i ofroni dikujt një kopje të këtij udhëzuesi bashkë me Librin e Mormonit. Duke bërë këtë, ju do të ndani në të vërtetë mjetet që ju kanë ndihmuar të rindërtoni jetën tuaj duke ardhur në Krisht.

Kur ju bëni diçka për dikë tjetër ose ndani mesazhin e shpresës dhe të riaftësimit, ju nuk duhet të lejoni që një person tjetër të bëhet tepër i varur nga ju. Përgjegjësia juaj është të nxisni të tjerët që përpiqen të

kthehen nga Ati Qiellor dhe Shpëtimtari për orientim dhe forcë. Përveç kësaj, ju nuk duhet të jeni ngurrues t'i nxisni ata që të kthehen nga shërbëtorët e autorizuar të Zotit gjithashtu. Bekime të mëdha mund të vijnë nga Zoti nëpërmjet atyre që mbajnë çelësat e priftërisë.

Kur përpiqeni të ndihmoni të tjerët, ju duhet të kuptoni se do të jetë e vështirë për ta të mbeten në riaftësim nëse anëtarë të familjes nuk i mbështesin ose nuk e kuptojnë se riaftësimi kërkon kohë. Kushdo mund të riaftësohet, sidoqoftë, nuk ka rëndësi se si të tjerët – qofshin madje më të dashurit – zgjedhin të reagojnë.

Kur ju e çoni te të tjerë mesazhin e riaftësimit nëpërmjet parimeve të ungjillit, ju duhet të jeni të durueshëm dhe të butë. Nuk ka vend në jetën tuaj të re për egoizëm ose çfarëdo ndjesi epërsie. Kurrë mos harroni prej nga keni ardhur dhe si jeni shpëtuar nga hiri i Perëndisë. Jezu Krishti do të bëjë të njëjtën gjë "në të gjitha rastet" për ata që do të pendohen dhe kthehen nga Ai (Mosia 29:20).

Në entuziazmin tuaj për të ndihmuar të tjerët, sigurohuni të mbani një drejtpeshim midis ndarjes së mesazhit dhe punës në vetë programin tuaj. Përqendrimi juaj i parë duhet të vazhdojë të jetë t'i zbatoni këto parime vetë. Përpjekjet tuaja për t'i ndarë këto ide me të tjerë do të jenë po aq të efektshme sa riaftësimi që ju mbani.

Këto parime që keni mësuar dhe praktikuar për të kapërcyer varësinë tuaj janë të njëjtat parime që do t'ju çojnë të veproni sipas planit të Zotit në të gjitha aspektet e jetës suaj. Duke përdorur këto parime të ungjillit, ju mund të duroni deri në fund ashtu si ka urdhëruar Zoti dhe mund të bëni kështu me gëzim.

Hapat e Veprimit

Jepni dëshmi publike; lartësoni thirrjet dhe talentet në shërbim të të tjerëve; mbani mbrëmje familjare dhe lutje familjare; përgatituni të shkoni në tempull dhe të adhuroni atje

Dëshmia juaj për dashurinë dhe mëshirën e Atit Qiellor dhe të Birit të Tij të Dashur, Jezu Krishtit, nuk është më një teori. Ajo është bërë një realitet i gjallë. Ju e keni përjetuar atë vetë. Kur jeni ndërgjegjësuar për dashurinë e Tij për ju, ju jeni ndërgjegjësuar gjithashtu për dashurinë e Tij për të tjerët.

Presidenti Hauard W. Hanter na mësoi: "Ata nga ne që kanë marrë pjesë nga Shlyerja janë nën detyrimin që të sjellin dëshmi besnike për Zotin dhe Shpëtimtarin tonë" ("The Atonement and Missionary Work", seminar për presidentë të rinj misioni, 21 korrik 1994, f. 2).

Jepini dëshmi familjes suaj me fjalë dhe me vepra në intimitetin e shtëpisë suaj. Jepni dëshmi në mbrëmje të rregullta familjare, lutje familjare dhe studim familjar të shkrimeve të shenjta. Jepni dëshmi kur bashkoheni me familjen tuaj në projekte shërbimi dhe kur jetoni në një mënyrë si e Krishtit. Ju gjithashtu mund të jepni dëshmi në kuadrin e Kishës, si në mbledhjet e agjërimit dhe të dëshmisë ose në klasat apo kur jepni shërbim Kishe.

Lartësojini thirrjet e Kishës që merrni. Nëse nuk keni përgjegjësi në lagjen apo kunjin tuaj, njoftojeni peshkopin tuaj që ju jeni të gatshëm të shërbeni. Ju gjithashtu mund të bekoni të tjerët duke marrë pjesë në punën e historisë familjare dhe duke u përgatitur të adhuroni dhe të shërbeni në tempull dhe të bëni besëlidhje atje me Zotin. Presidenti Gordon B. Hinkli na mësoi: "Shërbimi në tempull është produkti përfundimtar i të gjitha mësimeve dhe aktiviteteve tona" (në Conference Report, tetor 2005, f. 3; ose *Ensign*, nëntor 2005, f. 4). Parimet që u dhanë mësim në këtë udhëzues do t'ju çojnë drejt tempullit; ato do të rrisin dëshirën tuaj për të shërbyer atje.

Megjithëse mund të mos e keni menduar më parë si të mundshme, ju mundeni tani të përfytyroni hyrjen në dyert e tempullit të shenjtë, duke ndier thellë paqen atje dhe duke u ndier afër Zotit në shtëpinë e Tij. Në tempull, ju do të gjeni forcë shpirtërore për të vazhduar në riafësimin tuaj. Plaku Jozef B. Uirthlin, i Kuorumit të Të Dymbëdhjetëve, dëshmoi: "Puna e rregullt në tempull mund të sigurojë forcë shpirtërore. Ajo mund të jetë një mbështetje e fortë në jetën e përditshme, një burim orientimi, mbrojtjeje, sigurie, paqeje dhe zbulese (në Conference Report, prill 1992, f. 123; ose *Ensign*, maj 1992, f. 88).

Shërbejuni të tjerëve që përpiqen me varësinë, duke ndarë parimet e riaftësimit; zbatoni këto parime në të gjitha aspektet e jetës

Programi i Riaftësimit nga Varësia i Shërbimeve për Familjen të ShDM ofron mundësi të mëdha për shërbim. Ju mund t'u shërbeni të tjerëve duke marrë pjesë në mbledhje dhe duke ndarë përvojën, besimin dhe shpresën tuaj. Ju mund të mbështesni të tjerët dhe t'i forconi ata.

Kur keni praktikuar parimet e ungjillit, ju keni mësuar se Shlyerja zbatohet në çdo aspekt të jetës.

Presidenti Bojd K. Paker, i Kuorumit të Dymbëdhjetë Apostujve, dëshmoi: "Për disa arsye ne mendojmë se Shlyerja e Krishtit zbatohet vetëm në fund të jetës së vdekshme për shëlbim nga Rënia, nga vdekja shpirtërore. Ajo është shumë më tepër se kaq. Ajo është një fuqi gjithmonë e pranishme për ta thirrur në jetën e përditshme. Kur ne torturohemi ose mundohemi apo vuajmë nga faji ose rëndohemi nga brenga, Ai mund të na shërojë" (në Conference Report, prill 2001, f. 28; ose *Ensign*, maj 2001, f. 23).

Ju mund ta ndani këtë mesazh me të tjerë nëpërmjet shembullit tuaj dhe fjalëve tuaja nxitëse. Kur takoni njerëz gjatë gjithë ditës, i përshëndetni ata me buzëqeshje. Tregoni mirënjohje për çka bëjnë ata. Kur paraqiten rastet, jepni dëshmi për shpresën që vjen nëpërmjet Shlyerjes së Jezu Krishtit.

Studimi dhe Kuptimi

Shkrimet e shenjta dhe mësimet e udhëheqësve të Kishës do t'ju ndihmojnë të vazhdoni riaftësimin tuaj. Studioni shkrimet e shenjta dhe deklaratat e mëposhtme. Përdorini ato për meditim plot lutje, studim vetjak dhe diskutim në grup.

Kthimi në besim dhe riaftësimi

"I kthyer në besim do të thotë të kthehesh nga një besim apo drejtim veprimi në një tjetër. Kthimi është një ndryshim shpirtëror dhe moral. I kthyer nënkupton jo thjesht pranim mendor të Jezusit dhe të mësimeve të tij, por gjithashtu një besim motivues në të dhe ungjillin e tij – një besim që prodhon një transformim, një ndryshim të vërtetë në kuptueshmërinë e njeriut për domethënien e jetës dhe në besnikërinë e tij ndaj Perëndisë në interes, në mendim dhe në sjellje" (Marion G. Romney, në Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, f. 8).

- *Shpëtimtari e këshilloi Pjetrin të forconte vëllezërit e tij pasi ai u kthye (shih Lluka 22:32). Shkruani rreth përkufizimit të Presidentit Romni të kthimit dhe se si zbatohet ai në përvojën tuaj të riaftësimit.*

- *Si ndiheni ju rreth forcimit të të tjerëve ndërsa riaftësoheni nga sjelljet e varësisë?*

Përparim i madh nga hapa të vegjël

"Mos u lodhni së bëri mirë, sepse ju po ngrini themelin e një vepre të madhe. Dhe nga gjëra të vogla vjen ajo që është e madhe" (DeB 64:33).

- *Shkruani rreth ndjenjave që keni kur mendoni që t'i jetoni këto parime në të gjitha aspektet e jetës suaj. Si ndihmon kjo të kuptoni se veprat e mëdha bëhen me hapa të vegjël?*

Forcimi i të tjerëve

"Kjo është lavdia ime se ndoshta unë mund të jem një mjet në duart e Perëndisë, që të sjell ndonjë shpirt në pendim dhe ky është gëzimi im.

Dhe vini re, kur unë shoh shumë nga vëllezërit e mi me të vërtetë të penduar dhe duke ardhur te Zoti, Perëndia i tyre, atëherë është shpirti im i mbushur me gëzim; atëherë më kujtohet se ç'ka bërë Zoti për mua, po, se ai ka dëgjuar lutjen time; po, atëherë më kujtohet krahu i tij i mëshirshëm që ai ka shtrirë drejt meje" (Alma 29:9–10).

- *Ne kemi mësuar se është vendimtare për riaftësimin të jemi të gatshëm të ndajmë dëshmitë tona për këto parime. Si do t'ju ndihmojë ndarja e përvojës suaj të mbeteni i fortë në riaftësimin tuaj?*

"[Kur ju] jeni të gatshëm të vajtoni me ata që vajtojnë; po, dhe të ngushëlloni ata që kanë nevojë të ngushëllohen dhe të qëndroni si dëshmitarë të Perëndisë në të gjitha kohërat dhe në të gjitha gjërat dhe në të gjitha vendet që ju të gjendeni, madje deri në vdekje, që ju të mund të shëlbeheni nga Perëndia dhe të numëroheni me ata të ringjalljes së parë, që ju të mund të keni jetën e përjetshme—

Tani unë ju them, në qoftë se kjo është dëshira e zemrave tuaja, çfarë keni kundër pagëzimit në emrin e Zotit, si një dëshmi para tij që ju keni hyrë në një besëlidhje me të, se ju do t'i shërbeni atij dhe do të zbatoni urdhërimet e tij, që ai të mund të derdhë mbi ju Shpirtin e tij më me shumicë?" (Mosia 18:9–10).

- *Përvoja juaj me varësinë ju ndihmon të keni ndjeshmëri për ata që ndeshen me varësinë; përvoja juaj në riaftësim ju ndihmon t'i ngushëlloni ata. Shkruani rreth dëshirës suaj të rritur dhe aftësisë suaj për të qëndruar si dëshmitar i Perëndisë qysh kur ju ndoqët hapat e riaftësimit.*

Shërbimi me ndihmën e Zotit

"Shëlbuesi zgjodhi njerëz të papërsosur që të jepte mësim për rrugën drejt përsosjes. Ai veproi kështu atëherë; Ai vepron kështu tani" (Thomas S. Monson, në Conference Report, prill 2004, f. 19; ose *Ensign*, maj 2004, f. 20).

- *Ndonjëherë ne vrasim mendjen nëse jemi gati të ndajmë riaftësimin me të tjerë sepse ende nuk po i praktikojmë këto parime në mënyrë të përsosur. Në çfarë mënyre e zbut frikën tuaj kuptimi se Shpëtimtari punon nëpërmjet njerëzve të papërsosur?*

Fuqia e Perëndisë në shpëtim

"Në fakt unë nuk kam turp për ungjillin e Krishtit, sepse ai është fuqia e Perëndisë për shpëtimin e cilitdo që beson" (Romakëve 1:16).

- *Shkruani mendimet dhe ndjenjat tuaja ndërsa shihni prapa dhe merrni parasysh se kërkohej një përvojë shpirtërore që t'ju ndihmonte të kapërcenit varësinë. Shkruani rreth ndonjë ndjenje ngurrimi që mund të keni për t'u treguar të tjerëve se ju jeni shëruar duke zbatuar parimet e ungjillit të Krishtit.*

"Shko në udhën tënde, kudo që unë të dëshiroj, dhe do të të jepet me anë të Ngushëlluesit çfarë të bësh e ku të shkosh.

Lutu gjithmonë, që të mos biesh në tundim dhe të mos humbasësh shpërblimin tënd.

Ji besnik deri në fund dhe ja, unë jam me ty. Këto fjalë nuk janë prej njeriut ose prej njerëzve, por prej meje, madje Jezu Krishtit, Shëlbuesit tuaj, nëpërmjet vullnetit të Atit" (DeB 31:11–13).

- *Shkrimet e shenjta janë plot me udhëzim për ata që duan të mbajnë një mënyrë jetese shpirtërore që do t'i çojë ata përsëri te Perëndia. Çfarë udhëzimi të veçantë gjeni ju në këto vargje?*

SHËNIME

KISHA E

JEZU KRISHTIT

E SHENJTORËVE TË
DITËVE TË MËVONSHME

ALBANIAN
4 02367 64101 6
36764 101