

PROGRAM PRO ODVYKÁNÍ ZÁVISLOSTI

Příručka pro odvykání závislosti a pro uzdravení

S podporou církevních
vedoucích a profesionálů
ji napsali ti, kteří trpěli
závislostí a kteří
zažili zázrak vyléčení
prostřednictvím Usmíření
Ježíše Krista.

PROGRAM PRO ODVYKÁNÍ ZÁVISLOSTI

Příručka
pro
odvykání závislosti a
pro uzdravení

Připravilo
Středisko rodinných služeb SPD

Vydala
Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů
Salt Lake City, Utah

Program pro odvykání závislosti Střediska rodinných služeb SPD přizpůsobuje výchozí dokument Dvanáct kroků anonymních alkoholiků od organizace Alcoholics Anonymous World Services, Inc. [Anonymní světové služby alkoholikům] tak, aby byly v souladu se strukturou nauk, zásad a náboženského přesvědčení Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů. Původních Dvanáct kroků je uvedeno níže, a oněch dvanáct kroků upravených pro účely tohoto programu je uvedeno na straně iv.

K otištění Dvanácti kroků i k jejich upravení poskytla svolení společnost Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Svolení k otištění a k upravení Dvanácti kroků však neznamená, že společnost A.A.W.S. revidovala nebo schválila obsah této publikace, ani to, že A.A.W.S. bezvýhradně souhlasí s názory, které jsou v této publikaci uvedeny. Program A.A. (anonymních alkoholiků) je zamýšlen *pouze* k léčbě alkoholiků – účinek Dvanácti kroků ve spojení s programy nebo aktivitami, které se řídí vzorem A.A., které se ale vztahují na jiné závislosti nebo na jakékoli jiné záležitosti nesouvisející s A.A., nelze v těchto případech zaručit. Kromě toho, ačkoli A.A. je duchovní program, nejedná se o program náboženský. Z toho důvodu není A.A. spojeno s žádnou církví, denominací ani s nějakým konkrétním náboženským přesvědčením.

Dvanáct kroků anonymního alkoholika

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem – naše životy začaly být neovladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše obnoví naše duchovní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak ho my sami chápeme.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela povolní k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.
9. Rozhodli jsme se provést tyto nápravy ve všech případech, kdy situace dovolí, s výjimkou kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme ho chápali my, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se spirituálně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© 2011 Intellectual Reserve, Inc.

Všechna práva vyhrazena

Vytištěno v Německu

Vydání v angličtině schváleno: 6/02

Přeložení schváleno: 6/02

Název v originále: *Addiction Recovery Program – A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Czech

12 kroků	iv
Úvod	v
1. KROK.	1
Čestnost	
2. KROK.	7
Naděje	
3. KROK.	13
Důvěra v Boha	
4. KROK.	21
Pravda	
5. KROK.	29
Vyznání	
6. KROK.	35
Proměna srdce	
7. KROK.	41
Pokora	
8. KROK.	47
Usilujte o odpuštění	
9. KROK.	53
Napravení a smíření	
10. KROK.	59
Každodenní zodpovědnost	
11. KROK.	65
Osobní zjevení	
12. KROK.	71
Služba	

12 KROKŮ

1. krok

Přiznejte si, že svou závislost nedokážete překonat pouze vlastními silami a že se váš život stal nekontrolovatelným.

2. krok

Vytvořte si víru v to, že díky moci Boží můžete znovu získat úplné duchovní zdraví.

3. krok

Rozhodněte se, že svou vůli a svůj život předáte do péče Boha, Věčného Otce, a Jeho Syna, Ježíše Krista.

4. krok

Proveďte důkladné a smělé morální sebehodnocení a запиšte si ho.

5. krok

Vyznejte sobě, svému Nebeskému Otci ve jménu Ježíše Krista, příslušnému vedoucímu kněžství a nějaké další osobě přesnou povahu svého špatného chování.

6. krok

Připravte se ve všech ohledech na to, aby vás Bůh mohl zbavit všech vašich charakterových slabostí.

7. krok

S pokorou požádejte Nebeského Otce o to, aby vás zbavil vašich chyb.

8. krok

Napište si seznam všech těch, kterým jste ublížili, a buďte ochotni všechno napravit.

9. krok

Kdekoli je to možné, ihned napravte všechno, čeho jste se ve vztahu k těm, kterým jste ublížili, dopustili.

10. krok

I nadále provádějte osobní sebehodnocení, a kdykoli narazíte na něco nesprávného, okamžitě si to přiznejte.

11. krok

Prostřednictvím modlitby a rozjímání usilujte o to, abyste poznali Pánovu vůli a abyste měli sílu podle ní jednat.

12. krok

Jakmile jste dosáhli duchovního procitnutí na základě Usmíření Ježíše Krista, sdílejte toto poselství s ostatními a uplatňujte tyto zásady ve všem, co děláte.

Ať už se se závislostí potýkáte vy sami, nebo znáte někoho, kdo s ní zápasí, tato příručka může být pro váš život požehnáním. Dvanáct kroků anonymních alkoholiků bylo pro tuto příručku upraveno tak, aby byly v souladu se strukturou nauk, zásad a náboženského přesvědčení Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů. Tyto kroky jsou v této příručce uvedeny jako klíčové zásady na začátku každé kapitoly. Tato příručka vám pomůže poznat, jak tyto klíčové zásady uplatňovat; mohou vám změnit život.

Tato příručka slouží jako pracovní sešit a manuál pro ty, kteří se účastní podpůrných skupin na odvykání závislosti, jež jsou pořádány Střediskem rodinných služeb SPD. Nauky a zásady, jimž se v příručce učí, však mohou být velmi přínosné i pro ty, kteří žijí v oblasti, kde účast v podpůrných skupinách není možná. Tuto příručku mohou používat lidé, kteří usilují o to, aby změnili svůj život, a zvláště pak ti, již jsou ochotni pracovat mezi čtyřma očima s biskupem nebo s profesionálním poradcem.

Středisko rodinných služeb SPD vyzvalo muže i ženy, kteří trpěli ničivými důsledky rozmanitých závislostí a kteří byli vyléčení, k tomu, aby se podělili o své zkušenosti týkající se uplatňování těchto zásad v životě. Jejich pohled na věc (v této příručce vyjádřený první osobou množného čísla „my“) je zde uveden proto, aby nastínil muka způsobená závislostí a zároveň radost plynoucí z léčby a uzdravení. Díky tomu můžete pocítit útechu a podporu a můžete získat pocit, že vás s nimi něco spojuje.

Na psaní a tvorbě této příručky se podíleli i církevní vedoucí a profesionální poradci. Společná moudrost a zkušenosti těchto mnoha autorů stojí jako další svědectví o skutečnosti Usmíření Ježíše Krista a o tom, že je možné se ze závislosti vyléčit.



Zažili jsme veliké utrpení, ale byli jsme svědky toho, jak moc Spasitele přeměnila naše nejničivější porážky v nádherná duchovní vítězství. My, kteří jsme kdysi každý den prožívali s depresí, úzkostí, strachem a vysilujícím hněvem, se nyní těšíme z radosti a pokoje. Byli jsme svědky zázraků ve svém vlastním životě i v životě dalších lidí, kteří byli chyceni do pastí závislosti.

Kvůli své závislosti jsme zaplatili děsivou cenu v podobě bolesti a utrpení, které jsme si sami způsobili. Ale jak jsme podnikali jednotlivé kroky vedoucí k vyléčení, začala se na nás vylévat požehnání. Zažili jsme duchovní procitnutí, a proto se nyní každý den snažíme zlepšit svůj vztah s Nebeským Otcem a Jeho Synem, Ježíšem Kristem. Díky Usmíření Ježíše Krista jsme uzdraveni.

S veškerou empatií a láskou vás vyzýváme k tomu, abyste se k nám připojili a vedli šťastný život plný svobody a bezpečí, objati náručí Ježíše Krista, našeho Spasitele. Z vlastní zkušenosti víme, že se můžete uvolnit z řetězců závislosti. Ať už se možná cítíte jakkoli ztraceně a beznadějně, jste dítětem milujícího Nebeského Otce. Pokud jste byli doposud vůči této pravdě slepí, zásady vysvětlené v této příručce vám pomohou ji znovu objevit a zasadit vám ji hluboko do srdce. Tyto zásady vám mohou pomoci přijít ke Kristu a umožnit Mu, aby vás změnil. Budete-li se těmito zásadami řídit, budete čerpat z moci Usmíření a Pán vás vysvobodí z poroby.

Někteří lidé si myslí, že závislosti jsou prostě jen špatné návyky, které lze překonat pouhou silou vůle, ale mnozí lidé se na určitém chování nebo na určité látce stanou natolik závislími, že pak již nevidí jedinou možnost, jak s tím přestat. Ztrácejí perspektivu a smysl pro ostatní životní priority. Nic pro ně není důležitější než uspokojit svou zoufalou potřebu. Když se s tím snaží přestat, dostaví se silné fyzické, psychické a citové touhy. A zatímco ze zvyku činí špatná rozhodnutí, zjišťují, že jejich schopnost rozhodovat se správně je oslabena a omezena. President Boyd K. Packer z Kvora Dvanácti apoštolů učil: „Závislost má schopnost odpojit vůli člověka a zničit mravní svobodu jednání. Může vás oloupit o schopnost rozhodovat se.“ (Conference Report, Oct. 1989, 16; nebo *Ensign*, Nov. 1989, 14.)

Mezi závislosti je možno zařadit užívání látek jako je tabák, alkohol, káva, čaj, drogy, i léky na předpis, a jednání jako je hraní hazardních her a sázení, kodependence (spoluzávislost), prohlížení pornografie, nevhodné sexuální chování a poruchy spojené s jídlem. Takovéto látky a činnosti omezují schopnost člověka pocítovat Ducha. Poškozuji jak fyzické a duševní zdraví, tak i společenské, citové a duchovní blaho. Starší Dallin H. Oaks z Kvora Dvanácti učil: „Máme se vyhýbat jakémukoli chování, které je návykové. Cokoli, co je návykové, oslabuje naši vůli. Když svou

vůli podřizujeme svůdným podnětům, které každá forma závislosti vyvolává, sloužíme tím Satanovým záměrům a podkopáváme záměry Nebeského Otce. To se týká závislosti na lécích, jako jsou narkotika, na drogách, na alkoholu, na nikotinu nebo na kofeinu, závislosti na takových činnostech, jako je hraní hazardních her a sázení, a závislosti na jakémkoli jiném návykovém chování. Závislostem se můžeme vyhnout tím, že budeme dodržovat přikázání Boží.“ („Free Agency and Freedom“, *Brigham Young University 1987–88 Devotional and Fireside Speeches* [1988], 45.)

Když budete pokorní a čestní a budete prosit Boha i druhé o pomoc, můžete, skrze Usmíření Ježíše Krista,

svou závislost překonat. Stejně jako jsme se vyléčili my, můžete se vyléčit i vy, a můžete se těšit ze všech požehnaní evangelia Ježíše Krista.

Máte-li podezření, že jste na něčem závislí, a pociťujete-li alespoň nepatrnou touhu se z toho vymanit, vyzýváme vás, abyste se přidali k nám a studovali a uplatňovali příslušné zásady evangelia Ježíše Krista, kterým učí tato příručka. Ujišťujeme vás, že půjdete-li po této cestě s upřímným srdcem, získáte schopnost, kterou potřebujete k tomu, abyste se ze své závislosti vyléčili. Budete-li věrně uplatňovat každou z těchto dvanácti zásad, Spasitel vám dodá sílu a „poznáte pravdu, a pravda vás vysvobodí“. (Jan 8:32.)



ČESTNOST

KLÍČOVÁ ZÁSADA: Přiznejte si, že svou závislost nedokážete překonat pouze vlastními silami a že se váš život stal nekontrolovatelným.

Umnohých z nás závislost začala zvědavostí. U některých z nás začala ospravedlněným užíváním určitého léku na předpis nebo ze vzdoru. Mnozí se na této cestě ocitli ve věku, kdy sotva vyrostli z dětství. Ať už byly naše počáteční motivy a naše okolnosti jakékoli, brzy jsme zjistili, že ona závislost utěšuje víc než jen fyzickou bolest. Poskytovala nám povzbuzení a otupovala bolestivé pocity či nálady. Pomáhala nám vyhýbat se problémům, kterým jsme čelili – tedy to jsme si alespoň mysleli. Na chvíli jsme měli pocit, že jsme osvobozeni od strachu, starostí, samoty, zklamání, žalu či nudy. Ale protože život je plný situací, které takovéto pocity vyvolávají, uchýlovali jsme se ke své závislosti stále častěji. Většina z nás však stále nedokázala uznat nebo si připustit, že jsme přišli o schopnost odolat závislosti vlastními silami, nebo se jí vyhnout. Starší Russell M. Nelson z Kvora Dvanácti poznamenal: „Závislost časem ovládne svobodu rozhodování. Prostřednictvím chemických procesů může být člověk doslova odpojen od své vlastní vůle.“ (Conference Report, Oct. 1988, 7; nebo *Ensign*, Nov. 1988, 7.)

Lidé, kteří se potýkají s návykovým chováním, jen zřídka kdy uznávají, že jsou na něčem závislí. Abychom skryli vážnost situace, v níž jsme se nacházeli, a abychom se uchránili před odhalením a před následky svých rozhodnutí, snažili jsme se své chování zlehčovat či skrývat. Neuvědomovali jsme si, že tím, že oklamáváme druhé i sebe, sklouzáváme ve své závislosti stále hlouběji. Zatímco se naše bezmocnost vymanit se ze závislosti zvyšovala, mnozí z nás začali nacházet chyby na rodině, přátelích, církevních vedoucích, a dokonce i na Bohu. Ponořovali jsme se do stále větší osamocenosti a izolovali jsme se od druhých, a zvláště od Boha.

Když jsme se jako závislí uchýlovali ke lhaní a tajnůstkářství v naději, že se z toho vyvlékneme nebo že to svalíme na druhé, duchovně jsme slábli. S každým skutkem nečestnosti jsme sami sebe svazovali „lněnými provázky“, které byly brzy silné jako řetězy (viz 2. Nefi 26:22). Pak nastal čas, kdy jsme byli postaveni tváří tvář

skutečnosti. Už jsme nemohli nadále skrývat svou závislost dalším lhaním nebo slovy: „Není to tak hrozné!“

Někdo z našich blízkých, nějaký lékař, soudce nebo církevní vedoucí nám řekli pravdu, kterou jsme již nemohli popřít – naše závislost nám ničila život. Když jsme se upřímně podívali do minulosti, museli jsme si přiznat, že nic z toho, co jsme zkoušeli na vlastní pěst, nefungovalo. Uznali jsme, že naše závislost se stále jen zhoršovala. Uvědomili jsme si, jak moc ona závislost zničila naše vztahy s druhými a připravila nás o jakékoli pocity vlastní hodnoty. V tomto okamžiku jsme učinili první krok k vysvobození a vyléčení – našli jsme odvalu přiznat si, že se nepotýkáme jen s jakýmsi problémem nebo zlovykem. Konečně jsme si přiznali onu pravdu, že se náš život stal nekontrolovatelným a že k překonání své závislosti potřebujeme pomoc. Na tomto upřímném uvědomění si porážky bylo úžasné to, že tím bylo konečně zahájeno naše léčení.

Ammon – prorok z Knihy Mormonovy – bez obalu prohlásil onu pravdu, na kterou jsme přišli i my, když jsme k sobě byli konečně upřímní:

„Nevychloubám se svou vlastní silou ani svou vlastní moudrostí; ale viz, radost má je úplná, ano, srdce mé přetéká radostí a já se budu radovati ze svého Boha.

Ano, já vím, že nejsem nic; co do síly své jsem slabý; tudíž se nebudu vychloubati sám sebou, ale budu se vychloubati svým Bohem, neboť v síle jeho mohu činiti všechny věci.“ (Alma 26:11–12.)

Realizace

Budte ochotni zdržet se návykového chování

I když lidé mají různé závislosti, některé pravdy, jako například tato, se nikdy nemění – nic nezačne, pokud člověk nemá vůli s tím začít. Osvobození od závislosti a očištění začíná malým zábleskem pevné vůle. Říká se, že člověk je ochoten zdržet se návykového chování až tehdy, když je bolest pramenící z daného problému větší než bolest pramenící z daného řešení. Dostali jste se až k tomuto bodu? Pokud ne a pokud vaše závislost pokračuje, bezpochyby se k tomuto bodu dostanete, neboť závislost je problém, který neustále narůstá. Závislost, podobně jako degenerativní nemoc, nahloďává vaši schopnost žít normálně.

Jediná podmínka k zahájení léčby je touha přestat se oddávat závislosti. Je-li v současné době vaše touha malá a nedůsledná, nebojte se. Poroste!

Někteří si uvědomují potřebu osvobodit se od závislosti, ale zatím nejsou ochotni s tím začít. Pokud se v takové situaci nacházíte i vy, možná můžete začít tím, že uznáte svou neochotu a že se zamyslíte nad tím, co všechno vás vaše závislost stojí. Můžete si vytvořit seznam toho, co je pro vás důležité. Zamyslete se nad svou rodinou a nad svými vztahy s druhými, nad svým vztahem s Bohem, nad svou duchovní silou, nad schopností pomáhat druhým a žehnat jim a nad svým zdravím. Pak hledejte rozpory mezi tím, v co věříte a doufáte, a tím, jak se chováte. Přemýšlejte o tom, jak vaše skutky podkopávají to, čeho si vážíte. Můžete se modlit o to, aby vám Pán pomohl, abyste dokázali vidět sebe a svůj život tak, jak to vidí On – s veškerým vašim božským potenciálem – a aby vám pomohl poznat to, co riskujete, jestliže budete ve své závislosti pokračovat.

Když pochopíte, co ztrácíte tím, že se nadále oddáváte své závislosti, může vám to pomoci objevit v sobě touhu přestat. Pokud dokážete objevit alespoň náznak touhy, získáte možnost pustit se do 1. kroku. A zatímco budete procházet jednotlivými kroky tohoto programu a budete pozorovat ony změny, které ve vašem životě nastávají, vaše touha poroste.

Odložte pýchu a usilujte o pokoru

Pýcha a čestnost nemohou existovat společně. Pýcha je pouhá iluze a základní prvek všech závislostí. Pýcha zkresluje pravdu o věcech – jaké jsou, jaké byly a jaké budou. Je to hlavní překážka ve vašem procesu léčení. President Ezra Taft Benson definoval pýchu takto:

„Pýcha je hřích, který je velmi často špatně chápán. ...

Většina z nás považuje pýchu za soustředěnost sama na sebe, domýšlivost, vychloubačnost, nadutost nebo povýšenost. Toto vše jsou prvky hřichu, avšak podstata neboli jádro je jinde.

Hlavním rysem pýchy je nepřátelství – nepřátelství vůči Bohu a nepřátelství vůči bližním. *Nepřátelství* znamená ‚nenávisť k něčemu, zaujatost vůči něčemu nebo postoj v opozici‘. Je to moc, kterou chce Satan nad námi vládnout.

Pýcha je ve své podstatě založena na soupeření. Stavíme svou vůli proti vůli Boží. Směřujeme-li svou pýchu vůči Bohu, činíme tak v duchu ‚má vůle se staň, a ne tvá‘. ...

Naše vůle v protikladu k vůli Boží pak popustí uzdu touhám, choutkám a vášním (viz Alma 38:12; 3. Nefi 12:30).

Pyšní nedokáží přijímat Boží autoritu, která dává vedení jejich životu (viz Helaman 12:6). Stavějí své pojetí pravdy proti Boží ohromné znalosti, své schopnosti proti Boží kněžské moci, své úspěchy proti Jeho mocným dílům.“ (Conference Report, Apr. 1989, 3–4; nebo *Ensign*, May 1989, 4.)

Tím, že budete ochotni přestat s návykovým chováním a uvědomíte si problémy, kterým čelíte, vaši pýchu postupně vystřídá pokora.

Přiznejte si svůj problém; usilujte o pomoc; účastněte se sbromáždění

Když jsme se oddávali své závislosti, lhali jsme sobě i druhým. Ale oklamat jsme se vlastně nedokázali. Předstírali jsme, že je nám dobře, chvástali jsme se, hýřili jsme výmluvami, ale kdesi hluboko v našem nitru nám to bylo jasné. Světlo Kristovo nám to stále připomínalo. Věděli jsme, že sjíždíme po kluzkém svahu směrem ke stále většímu utrpení. Popírání této pravdy nám dalo takovou práci, že když jsme si konečně přiznali, že máme problém, byla to pro nás velká úleva. Najednou se našla malinká mezera, kterou do nás vklouzla naděje. Když jsme se rozhodli přiznat si, že máme problém, a když jsme byli ochotni usilovat o podporu a pomoc, umožnili jsme naději, aby rostla. Potom jsme byli připraveni na další krok – účast na odvykacích schůzkách.

Účast v podpůrné skupině nebo na odvykacích schůzkách nemusí být dostupná pro každého. Pokud se nemůžete účastnit odvykacích schůzek, můžete se po určitých menších úpravách stále ještě řídit jednotlivými kroky a spolupracovat přitom se svým biskupem nebo nějakým pečlivě vybraným profesionálním poradcem.

Máte-li možnost účastnit se odvykacích schůzek, zjistíte, že je to přínosné minimálně ze dvou důvodů. Zaprvé – na těchto schůzkách budete studovat konkrétní zásady evangelia, které – pokud je budete uplatňovat – vám pomohou změnit vaše chování. President Boyd K. Packer z Kvora Dvanácti učil: „Studium nauk evangelia zlepší chování rychleji, než studium chování zlepší chování. Přílišné zaměření se na nevhodné chování může vést k nevhodnému chování. A to je důvod, proč kládeme tak silný důraz na studium nauk evangelia.“ (Conference Report, Oct. 1986, 20; nebo *Ensign*, Nov. 1986, 17.) Zadruhé – tyto schůzky jsou místem, kde se můžete setkávat s dalšími lidmi, kteří usilují o vyléčení,

a s těmi, kteří si touto cestou již prošli, a jsou tak žijícím důkazem toho, že je účinná. Na odvykacích schůzkách najdete porozumění, naději a podporu.

Studium a porozumění

Budete-li studovat písmo a prohlášení církevních vedoucích, pomůže vám to začít se léčit. Toto studium prohloubí vaše vědomosti a pomůže vám učit se.

Následující úryvky z písem, citáty a otázky můžete využít k osobnímu studiu doprovázenému modlitbou, k psaní a ke skupinové diskusi. Myšlenka psaní vás možná děsí, ale psaní je při léčbě mocným nástrojem. Poskytne vám to čas k přemýšlení; pomůže vám to soustředit myšlenky; pomůže vám to poznávat záležitosti, myšlenky a způsoby chování týkající se vaší závislosti a porozumět jim. Když si budete psát, budete mít zároveň i záznam svých myšlenek. A s každým dalším krokem, kterým budete procházet, budete schopni měřit svůj pokrok. Pro začátek platí: při zapisování myšlenek, pocitů a dojmů buďte otevření a upřímní.

Obklíčení pokušeními

„Jsem obklíčen pokušeními a hříchy, jež mne tak snadno napadají.

A když se chci radovati, srdce mé sténá pro hříchy mé; nicméně vím, v koho důvěřuji.

Bůh můj je mi oporou; On mne vodil ve strastech mých v pustině; a zachovával mne na vodách velké hloubky.

Naplňoval mne láskou svou, až tělo mé bývalo stravováno.“ (2. Nefi 4:18–21.)

- *Máte pocit, jako byste byli obklíčení nebo chyceni do pastí? Kdy míváte takové pocity nejčastěji?*

- *Jaké situace nebo pocity vás oslabily tak, že jste se poddali závislosti?*

- *Když se Nefi cítil přemožen, v koho vkládal důvěru? Co můžete dělat pro to, abyste vkládali více důvěry v Pána?*

„Vím, že člověk není ničím“

„Stalo se, že uplynula doba mnoha hodin, nežli Mojžíš opět obdržel svou přirozenou sílu jako člověk; a pravil sám sobě: Nyní, pro tuto příčinu vím, že člověk není ničím, což jsem se nikdy nedomníval.“ (Mojžíš 1:10.)

- *Jak Mojžíš popsal sám sebe v porovnání s Bohem?*

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *Jak může mít dítě nesmírnou hodnotu, a zároveň být ničím v porovnání se svými rodiči?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *V jakém ohledu jste ničím, když vám nepomáhá Bůh?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *V jakém ohledu máte nesmírnou hodnotu?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *Napište si něco o tom, jak vás uznání vaší bezmocnosti překonat závislost vlastními silami může přivést k tomu, abyste si přiznali, že jste ničím, a abyste se stali jako malé dítě.*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Hlad a žízeň

„Blahoslavení, kteříž lačnější a žíznější spravedlnosti, nebo oni nasyceni budou.“ (Matouš 5:6.)

„A duše má hladověla; a já jsem poklekl před svým Tvůrcem a volal jsem k němu v mocné modlitbě a v úpěnlivé prosbě za svou vlastní duši; a po celý den jsem k němu volal; ano, a když přišla noc, stále ještě jsem pozvedal svůj hlas vysoko, až dosáhl nebes.“ (Enos 1:4.)

- *Z těchto dvou veršů poznáváme, že naše duše může hladovět. Máte někdy pocit vnitřní prázdnoty, i když fyzicky hlad nemáte? Co tuto prázdnotu způsobuje?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- *Jak vám hlad po věcech Ducha může pomoci být čestnější?*

Čestnost

„Někteří možná považují onu charakterovou vlastnost zvanou čestnost za něco naprosto obyčejného. Já si však myslím, že je to samotná podstata evangelia. Bez čestnosti náš život ... upadá do ošklivosti a chaosu.“
(Gordon B. Hinckley, „We Believe in Being Honest“, Ensign, Oct. 1990, 2.)

- *Napište si něco o tom, jaké lži jste používali a jak jste se pokoušeli skrývat svou závislost před sebou i před druhými. Proč způsobovalo toto chování „ošklivost a chaos“?*

Pokora

„Protože jste byli donuceni býti pokornými, jste požehnáni; neboť člověk někdy, jestliže je donucen býti pokorným, usiluje o pokání; a nyní zajisté každý, kdo činí pokání, nalezne milosrdenství; a kdo nalezne milosrdenství a vytrvá do konce, ten bude spasen.“
(Alma 32:13.)

- *Napište něco o okolnostech, které vás donutily být pokornými a které vás donutily usilovat o pokání. Jakou naději vám dává Alma? Jak můžete tuto naději nalézt nebo získat?*

Kdo se líbí Pánovi

„Ohavností jsou Hospodinu rtové lživí, ale ti, jenž činí pravdu, líbí se jemu.“ (Přísloví 12:22.)

- *Napsat odpovědi na uvedené otázky od vás vyžadovalo vysokou míru upřímnosti k sobě samým. Jak s touto upřímností souvisí výše uvedený verš z píssem? Jak se můžete stát těmi, kteří se Pánovi líbí?*

[illegible]



NADĚJE

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *Vytvořte si víru v to, že díky moci Boží můžete znovu získat úplné duchovní zdraví.*

Když jsme si uvědomili, že nad svou závislostí nemáme žádnou moc, většina z nás měla pocit, že jsme přišli o veškerou naději. Ti z nás, kteří vyrůstali bez víry v Boha, byli přesvědčeni o tom, že jsme vyčerpali všechny možné způsoby pomoci; zatímco ti, kteří v Boha věřili, byli přesvědčeni o tom, že jsme Ho natolik zklamali, že nám stejně nepomůže. V každém případě nám 2. krok poskytl řešení, o kterém jsme buď vůbec neuvažovali, nebo které jsme již dávno zavrhli – obrátit se k Bohu a získat naději z Usmíření Ježíše Krista.

Nakonec jsme se pokořili a požádali jsme o pomoc. Udělali jsme to, co nám připadalo jako ten nejnepatrnější záblesk naděje, a začali jsme chodit na odvykací schůzky. Na prvních schůzkách jsme byli naplněni pochybami a obavami. Byli jsme vystrašení a možná i cyničtí, ale aspoň jsme přišli. Naslouchali jsme tam mužům i ženám, jak otevřeně popisují svůj předchozí život, jak mluví o tom, co jim pomohlo se změnit, a o tom, jaké to je žít jako někdo, kdo se vyléčil ze závislosti. Zjistili jsme, že mnozí z těch, které jsme na těchto schůzkách poznali, mívali kdysi stejné pocity beznaděje jako my. Teď se však směli, vyprávěli, usmívali se, chodili na shromáždění, modlili se, četli písma a psali si do svého „odvykacího“ deníku.

Zásady, o které se s námi dělili a podle kterých žili, začali postupně fungovat i v našem životě. S každou další schůzkou jsme začali pocítovat něco, co jsme nepocítovali již léta – pocítovali jsme naději. Pokud existovala naděje pro druhé, kteří byli na samém pokraji zničení, možná existuje naděje i pro nás! Byli jsme vděční, když jsme se dozvěděli, že když se obrátíme k Pánu, nebude „žádný zlovyk, žádná závislost, žádná vzpoura, žádný přestupek ani žádný zločin, který by byl ze slibu úplného odpuštění vyňat“. (Boyd K. Packer, Conference Report, Oct. 1995, 22; nebo *Ensign*, Nov. 1995, 19.)

V takovémto prostředí víry a svědectví jsme objevili naději, díky níž jsme si začali uvědomovat milosrdenství a moc Boží. Začali jsme věřit tomu, že Bůh

nás může vysvobodit z područí závislosti. Řídili jsme se příkladem svých přátel z odvykacích schůzek. Chodili jsme na shromáždění, modlili jsme se, začali jsme být znovu aktivní v Církvi, přemítali jsme o verších z písem a uplatňovali jsme je v životě, a začaly se dít naše vlastní zázraky. Cítili jsme se požehnáni milostí Ježíše Krista, díky níž jsme dokázali den za dnem abstinovat. Při uplatňování 2. kroku jsme byli ochotni vyměnit důvěru v sebe sama a ve svou závislost za víru v lásku a moc Ježíše Krista. Uplatňovali jsme tento krok v mysli a v srdci, a přitom jsme poznávali onu pravdu, že základ léčby závislosti musí být duchovní.

Když se budete řídit kroky, které jsou doporučovány v této příručce, poznáte tutěž pravdu i vy. Stojí to za jakoukoli námahu. Tento program je duchovní, a je to program vyzývající k činu. Budete-li se těmito zásadami řídit a umožníte-li jim působit ve vašem životě, zjistíte, že se vám díky vašemu nově objevenému vztahu s Pánem vrací duchovní zdraví. S pomocí Jeho Ducha začnete na svá rozhodnutí nahlížet s větší upřímností a jasností; budete činit rozhodnutí, která budou v souladu se zásadami evangelia.

Pro některé z nás byl tento zázrak téměř okamžitý; pro jiné měl proces léčení spíše postupný průběh. Ať už k tomu ve vašem případě dojde jakkoli, nakonec budete moci spolu s námi prohlásit, že díky „[stálosti] v Kristu“ jste ze závislosti osvobozeni a můžete se těšit z „[dokonalého jasu] naděje“ (2. Nefi 31:20).

Starší David A. Bednar z Kvora Dvanácti apoštolů učil o moci, se kterou vám Pán může pomáhat:

„Pánova láskyplná milosrdenství nemáme podceňovat ani nemáme přehlížet jejich moc. Jednoduchost, příjemnost a vytrvalost Pánových láskyplných milosrdenství udělají mnoho pro naši posilu a ochranu v neklidných dobách, v nichž nyní žijeme a budeme ještě žít. Když slova nemohou poskytnout útěchu, kterou potřebujeme, nebo vyjádřit radost, již pocítujeme, když je jednoduše marné pokoušet se vysvětlit to, co je nevysvětlitelné, když logika a rozum neumožňují dostatečně porozumět křivdám a nespravedlnostem života, když smrtelná zkušenost a hodnocení nestačí na dosažení žádoucího výsledku a když se zdá, že jsme možná zůstali úplně sami, jsme vpravdě požehnáni Pánovými láskyplnými milosrdenstvími a jsme učiněni mocnými až k moci vysvobození (viz 1. Nefi 1:20).

Někteří lidé, kteří slyší nebo čtou toto poselství chybně, mohou dostupnost Pánových láskyplných milosrdenství ve svém životě vzít na lehkou váhu nebo ji mohou odmítnout. ... Můžeme se mylně domnívat, že taková požehnání a dary jsou určeny jiným lidem, kteří se jeví jako spravedlivější nebo slouží ve viditelných církevních povoláních. Svědčím, že Pánova láskyplná milosrdenství jsou dostupná nám všem a že Vykupitel Izraele si velmi přeje nám takové dary udělovat.“ (Liabona, květen 2005, 99.)

Když se naučíte vyhlížet láskyplná milosrdenství Páně a když uvěříte, že moc Boží vám skutečně může pomoci se vyléčit, budete svědky toho, jak tato milosrdenství působí ve vašem životě.

Realizace

Modlete se; čtete písmo a přemýšlejte o nich

Zatímco se zbavujete pýchy a začínáte uvažovat o tom, že do svého života znovu přivedete Boha, začnete o více věcech přemýšlet s modlitbou. Nakonec budete připraveni pokleknout a modlit se nahlas. Zjistíte, jak dobrý pocit to je, když Bohu vyjadřujete své pocity a potřeby. Budete mít pocit, jako byste znovu začali rozmlouvat s někým, kdo vám vždy odpoví – ne vždy bude odpověď znít *ano*, ale vždy to bude odpověď láskyplná. A nakonec začnete pociťovat ony uzdravující účinky pramenící z toho, že jste se osvobodili z izolace, kterou jste si sami zavinili.

Touha rozmlouvat s Bohem vás povede k tomu, že budete studovat slova novodobých i dávných proroků. Zatímco budete naslouchat druhým, kteří našli odpovědi v písmech, poroste vaše naděje v to, že odpovědi můžete nalézt i vy. A když si budete své myšlenky zapisovat, budete získávat další vnuknutí od Ducha. Studujte s modlitbou, a Pán vám dá odpovědi na vaše otázky a potřeby.

Vynikajícím způsobem, jak začít se studiem, jsou verše na konci každé kapitoly v této příručce. Každý verš byl vybrán tak, aby se nějakým způsobem týkal uzdravení, a u každé otázky doufáme, že by vám mohla pomoci uplatňovat tyto verše ve vašem životě. Každý den usilujte několik minut o to, abyste poznali, co vám Pán chce sdělit.

Mějte víru v Boha, Věčného Otce, a v Jeho Syna, Ježíše Krista, a v Ducha Svatého

Většina z nás vyrostla alespoň s nějakou představou o Bohu. A jako členové Církve jsme určitou míru poznání Nebeského Otce, Ježíše Krista a Ducha Svatého

měli také. Dokonce jsme v Ně možná i trochu věřili, ale často jsme si nespojili své osobní problémy s potřebou Boží moci ve svém životě.

To, co je třeba provést v rámci 2. kroku, vede jednoduše k tomu, abyste byli ochotni uplatňovat víru v lásku a milosrdenství Nebeského Otce a Ježíše Krista a v dostupnost Ducha Svatého a v Jeho požehnání. Svědčíme o tom, že onu dokonale jednoduchou lásku Božství můžete poznat tehdy, když budete vyhledávat důkazy Jejich lásky a moci ve své vlastním životě i v životě druhých.

Studium a porozumění

Následující verše z písem vám mohou pomoci uplatňovat 2. krok. Doporučujeme vám, abyste tyto verše a otázky použili při diskusi, studiu a psaní. Pamatujte na to, abyste při psaní byli čestní, upřímní a konkrétní.

Víra v Boha

„Věřte v Boha; věřte, že on je a že stvořil všechny věci jak na nebi, tak na zemi; věřte, že má veškerou moudrost a veškerou moc jak na nebi, tak na zemi; věřte, že člověk neobsáhne všechny věci, jež může obsáhnouti Pán.“ (Mosiáš 4:9.)

- *O existenci Boha svědčí mnoho svědků na nebi i na zemi. Jaké důkazy o Bohu a o Jeho lásce jste poznali nebo zažili vy?*

Víra v Ježíše Krista

„Kaž jim pokání a víru v Pána Ježíše Krista; uč je, aby se pokořili a aby byli mírní a pokorní v srdci; uč je, aby odolávali každému pokušení ďáblu svou vírou v Pána Ježíše Krista.“ (Alma 37:33.)

- Jak díky daru božské síly můžete dosáhnout trvalého vyléčení?

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

Uzdravení

„Věříš v moc Kristovu ke spasení? ... Věříš-li ve vykoupení Krista, můžeš být uzdraven.“ (Alma 15:6, 8.)

- Když mluvíme o uzdravení, většinou si to spojujeme s fyzickým tělem. Co jiného ve vašem životě by mohlo vyžadovat uzdravující moc Ježíše Krista?

[illegible]

- *Napište si něco o své potřebě použít Kristovu vykupující (osvobozující, proměňující) moc.*

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

Procitnutí

„Jestliže probudíte a povzbudíte své schopnosti, až tak, abyste vyzkoušeli slova má a abyste uplatnili trochu víry, ano, nemůžete-li činiti ničeho více, nežli si přáti, abyste uvěřili, nechte toto přání v sobě působiti, dokud neuvěříte tak, abyste mohli dopřáti místa části slov mých.“ (Alma 32:27.)

- *Být si vědom svých schopností – nebo je v sobě probudit a vyburcovat – je důležitou součástí procesu učení se, jak věřit. V jakém ohledu jste si dnes lépe vědomi Ježíše Krista a Jeho moci ve svém životě, než tomu bylo minulý týden, minulý měsíc, minulý rok?*

[illegible]

Vysvobození z poroby

- Při vašem vysvobození z poroby bude hrát velkou roli slovo Boží. Slovo Boží najdete v písmech a v proslovech, kterým nasloucháte na konferenci a které čtete v církevních časopisech. Boží slovo můžete obdržet také přímo – prostřednictvím Ducha Svátého. Napište si několik věcí, které jste dnes ochotni udělat pro to, abyste přijali Jeho slovo.

11

POZNÁMKY

[illegible]



DŮVĚRA V BOHA

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *Rozhodněte se, že svou vůli a svůj život předáte do péče Boha, Věčného Otce, a Jeho Syna, Ježíše Krista.*

3. krok je krokem rozhodovacím. V prvních dvou krocích jsme procitli a poznali jsme to, co sami pro sebe udělat nemůžeme a k čemu potřebujeme Boha, aby to udělal za nás. A pak ve 3. kroku jsme poznali to jediné, co pro Boha můžeme udělat my. Mohli jsme se rozhodnout, že se Mu otevřeme a že Mu odevzdáme celý svůj život – minulý, současný i budoucí – a svoji vůli týkající se našeho života. 3. krok byl skutkem založeným na svobodě jednání. Bylo to to nejdůležitější rozhodnutí, které jsme kdy učinili.

Starší Neal A. Maxwell z Kvora Dvanácti apoštolů o tomto nejdůležitějším rozhodnutí prohlásil: „Podrobení vlastní vůle je skutečně jedinou a výhradně osobní věcí, kterou vlastníme a kterou můžeme položit na Boží oltář. Je to nauka tvrdá, ale je pravdivá. Ty mnohé další věci, které Bohu dáváme, ať je to od nás jakkoli milé, jsou ve skutečnosti věci, které On dal již předtím nám, které nám půjčil. Když se však nakonec podrobíme tím, že necháme svou vůli pohltnout ve vůli Boží, pak Mu skutečně něco dáváme.“ („Insights from My Life“, *Ensign*, Aug. 2000, 9.)

President Boyd K. Packer z Kvora Dvanácti mluvil o svém rozhodnutí poddat svou vůli vůli Boží a popsal svobodu, kterou díky tomuto rozhodnutí získal: „Možná ten největší objev mého života a bezpochyby největší závazek přišel tehdy, když jsem konečně důvěřoval Bohu natolik, abych Mu poskytl, neboli přenechal svobodu jednání – bez donucování či nátlaku, bez výhrůzek, sám za sebe a jen já. Přitom jsem nic nepředstíral a neočekával jsem nic než jen onu výsadu. V podstatě, obrazně řečeno, když se svoboda jednání, onen drahocenný dar, o němž písmo jasně prohlašují, že je životně důležitý, spojí se slovy „Udělám, co říkáš“, vzápětí poznáte, že díky tomu je vaše svoboda jednání o to svobodnější.“ (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4.)

Když jsme podnikli 3. krok, uvědomili jsme si, že naše vyléčení bude v mnohem větší míře výsledkem Pánova úsilí než úsilí našeho. Když jsme Ho pozvali do svého života, způsobil zázrak. 3. krokem bylo rozhodnutí, že dovolíme Bohu, aby nás vyléčil a vykoupil. Bylo to rozhodnutí, že Mu dovolíme, aby řídil náš život –

samozřejmě s vědomím, že vždy ctí naši svobodu jednání. A tak jsme se rozhodli vložit svůj život do Jeho rukou tím, že jsme se i nadále řídili tímto duchovně zaměřeným léčebným programem.

Když jsme se účastnili prvních odvykacích schůzek, měli jsme možná pocit, že jsme pod určitým tlakem nebo že nás dokonce druzí nutí tam být. Abychom však mohli podniknout 3. krok, museli jsme se rozhodnout, že budeme jednat sami za sebe. Uvědomili jsme si, že chceme-li v takové míře změnit svůj život, musí to být naše vlastní rozhodnutí. Nezáleželo na tom, co dělali nebo nyní dělají naši rodiče nebo co by si přáli. Nezáleželo ani na tom, co si mysleli, pociťovali, dělali či nedělali náš manželský partner, naše rodina a přátelé. Věděli jsme, že musíme být ochotni uchovat se čistými a střízlivými, bez ohledu na názory či rozhodnutí kohokoli jiného. Naše ochota byla tím pevným základem, na němž spočíval úspěch našeho léčení. Při četbě Knihy Mormonovy jsme narazili na mocné potvrzení 3. kroku – nachází se v Almovi 5:13: „Oni se pokořili a vložili svou důvěru v pravého a živého Boha.“

Když jsme podnikali tento krok, měli jsme strach z neznámého. Co se stane, když se pokoříme a odevzdáme svůj život a svou vůli zcela do péče Boha? Pro mnohé z nás bylo dětství velmi těžké, a měli jsme strach z toho, že se staneme znovu tak zranitelní jako malé děti. Na základě dřívějších zkušeností jsme byli přesvědčeni o tom, že učinit nějaký pevný závazek je téměř nemožné, kvůli bláznovství, které nás v tomto světě obklopuje. Byli jsme svědky příliš mnoha nedodržených závazků. My sami jsme jich nedodrželi až moc. To nejlepší, co někteří z nás dokázali, bylo to, že se pokusili udělat to, co navrhovali naši vyléčení přátelé: „Neberte to. Nepoživejte to. Chodte na schůzky. Požádejte o pomoc.“ Ti, kteří ony kroky k vyléčení podnikli před námi, nás vyzvali, abychom se o tento nový způsob života pokusili. Trpělivě čekali na to, až budeme ochotni alespoň trochu pootevřít dveře Bohu.

Pán nás k tomu vyzývá také: „Stojím u dveří, a tluku. Jestliže by kdo uslyšel hlas můj, a otevřel dveře, vejdu k němu, a budu s ním večeřeti, a on se mnou.“ (Zjevení 3:20.)

Naše snaha byla zpočátku úzkostlivá a váhavá. Neustále jsme Pánovi odevzdávali svou důvěru a pak si ji zase brali zpět. Báli jsme se, že bude nespokojen

s naší nedůsledností a že nám odejme svou podporu a lásku. On to však neudělal.

Postupně jsme Pánovi umožnili, aby ukázal svou uzdravující moc a bezpečí spočívající v tom, že následujeme Jeho cestu. Nakonec si každý z nás uvědomil, že se musíme nejen vzdát své závislosti, ale také musíme odevzdat Bohu veškerou svou vůli a celý svůj život. A když jsme to učinili, zjistili jsme, že Bůh je trpělivý a že akceptuje naše váhavé úsilí ve všem se Mu poddat.

Naše schopnost odolávat pokušení je nyní zakotvena v našem neustálém podrobování se Pánově vůli. Vyjadřujeme svou potřebu obdržet onu moc, která je nám dostupná díky Spasitelově Usmíření, a začínáme tuto moc pociťovat v sobě, protože nás posiluje proti dalšímu pokušení. Naučili jsme se zacházet s životem tak, jak to stanovil Pán.

Jak řekl starší Maxwell, toto podrobení se Pánovi je tvrdá nauka. Vyžaduje, abychom se znovuzasvětili Jeho vůli na začátku každého dne, a občas i každou hodinu, či dokonce minutu za minutou. A když jsme ochotni toto činit, získáváme milost neboli uschopňující moc udělat to, co sami pro sebe udělat nemůžeme.

Neustálé podrobování se Boží vůli zmírňuje sváry a dává našemu životu větší smysl. Maličkosti, jako například dopravní zácpa, nás už nedokáží rozčilit. Už nemáme strach ze svých věřitelů. Přijímáme zodpovědnost za své skutky. Akceptujeme druhé a chováme se k nim tak, jak bychom si přáli, aby se oni chovali k nám, a tak, jak by se k nám všem choval Spasitel. Naše oči, mysl i srdce jsou konečně otevřené oné skutečnosti, že smrtelnost je náročná a že nám bude vždy přinášet strasti a zklamání, ale i štěstí.

Každý den obnovujeme své odhodlání podrobit se Pánovi a Jeho vůli. To je to, co má většina z nás na mysli, když říkáme: „Krok za krokem.“ Rozhodli jsme se, že se vzdáme svévole a prospěchářství, které byly u kořene naší závislosti, a že se budeme i během dalších 24 hodin těšit z vyrovnanosti a síly, které přicházejí tehdy, když máme důvěru v Boha a v Jeho dobrotivost, moc a lásku.

Realizace

Účastněte se sbromáždění svátosti; přemýšlejte o svých smlouvách křtu a obnovujte je

Podniknout 3. krok a důvěřovat přitom ve všech ohledech Bohu může být jako nasadit si nové brýle a dívat se na všechno novými očima. Když se rozhodnete odevzdat svou vůli Bohu, začnete pociťovat útěchu a

radost, která přichází tím, že usilujete o poznání vůle Nebeského Otce a že podle ní jednáte.

Křest a svátost symbolizují vaši lásku a oddanost Ježíši Kristu. Číníte smlouvu, že na sebe vezmete Jeho jméno, budete na Něj stále pamatovat, budete Ho následovat a budete dodržovat Jeho přikázání, „[abyste] mohli vždy mít Jeho Ducha, aby byl s [vámi]“. (Moroni 4:3; viz také Moroni 5:2; NaS 20:77, 79.)

Promluvte si se svým biskupem nebo presidentem odbočky o své závislosti a o svém rozhodnutí řídit se vůlí Boží. Ze všech sil se snažte každý týden navštěvovat shromáždění svátosti. Zatímco budete na shromáždění uctívat, pozorně naslouchejte modlitbám svátosti a přemýšlejte o darech, které vám Nebeský Otec nabízí. Pak obnovte svůj závazek přijmout Jeho vůli týkající se vašeho života a řídit se podle ní tím, že přijmete svátost, pokud vám k tomu váš biskup nebo president odbočky dá svolení.

Tak, jak bude vaše léčení postupovat, budete zjišťovat, že jste stále ochotnější patřit mezi ty, kteří si váží Spasitelovy oběti. Sami začnete rozumět oné skutečnosti, že pro Boha není nic nemožné. (Viz Lukáš 1:37.)

Rozhodněte se, že budete důvěřovat Bohu a že Ho budete poslušni; změňte vše, co můžete; přijměte to, co změnit nemůžete

Tato slova, upravená podle modlitby Reinholda Niebuhra a známá jako „Modlitba klidu“, vám mohou pomoci, když se rozhodnete důvěřovat Bohu a být Ho poslušni: „Bože, dopřej mi klid, abych dokázal přijmout to, co změnit nemohu, odvahu, abych dokázal změnit to, co změnit mohu, a moudrost, abych to dokázal rozeznat.“

Pokud budete důvěřovat Boží schopnosti pomoci vám, můžete s klidem přijmout to, v jaké situaci se zrovna nacházíte. S klidem můžete přijmout to, že i když nemůžete ovládat rozhodnutí a skutky druhých, můžete se rozhodnout, jak budete v určité konkrétní situaci, ve které se nacházíte, jednat vy.

Můžete se s odvahou rozhodnout, že budete důvěřovat svému Otci v nebi a že budete jednat v souladu s Jeho vůlí. Svou vůli a svůj život můžete svěřit do Jeho péče. Můžete se rozhodnout, že budete dělat to, o co vás požádá, a že budete dodržovat Jeho přikázání.

Možná, že nebudete schopni změnit určité věci ve svém životě, ale můžete změnit svou ochotu důvěřovat Bohu a být Ho poslušni. Jak se budete učit důvěřovat Mu, zjistíte, že Jeho plán spočívá v tom, že se řídíte tím,

„Břemena, jež byla vložena na Almu a jeho bratří, byla učiněna lehkými; ano, Pán je posílil, takže snášeli svá břemena lehce a podrobovali se radostně a s trpělivostí veškeré vůli Páně.“ (Mosiáš 24:15.)

- Pán mohl odejmout břemena, která tížila Almu a jeho lid; místo toho je však posílil, aby mohli snášet „svá břemena lehce“. Všimněte si, že si nestěžovali, ale radostně a s trpělivostí se podrobili vůli Páně. Napište si něco o pokoře, které je potřeba k tomu, aby člověk, který si přeje, aby se mu okamžitě ulevilo, byl přesto ochoten nechat si tíhu břemene odnímat postupně.

- [illegible]

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

- Jaký máte pocit ohledně toho, že byste se ochotně a s trpělivostí podrobili Pánově časovému rozvrhu změn?

[illegible]

- Jak můžete získávat odvahu jít stále vpřed, dokud od svých břemen nebudete osvobozeni úplně?

[illegible]

Püst a modlitba

„Často se postili a modlili a stávali se silnějšími a silnějšími v pokoře své, a pevnějšími a pevnějšími ve víře v Krista, až se jejich duše naplnila radostí a útechou, ano, až k očistění a posvěcení svého srdce, kteréžto posvěcení přichází proto, že vzdali své srdce Bohu.“ (Helaman 3:35.)

- Tento verš popisuje lidi, kteří vzdali své srdce Bohu. Jak může půst posílit vaši schopnost vzdát srdce Bohu a zdržovat se toho, na čem jste závislí?

[illegible]

- *Zamyslete se nad tím, jak důležitá je v okamžiku, kdy jste pokoušeni, modlitba, a запиšte si něco o tom, jak vám může modlitba pomoci posilovat pokoru a víru v Krista.*

[illegible]

- Jak silná je v okamžiku pokušení vaše ochota vzdát srdce Bohu namísto toho, abyste se poddali závislosti?

- [illegible]

„On je vysvobodil, protože se před ním pokořili; a protože k němu mocně volali, vysvobodil je z poroby; a tak Pán působí svou mocí ve všech případech mezi dětmi lidskými a vztahuje rámě milosrdenství k těm, kteří v něho vkládají svou důvěru.“ (Mosiáš 29:20.)

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

-
-
-
-
-

- [illegible]

Rozhodnutí začít s léčením

„Chtěl bych, abyste byli pokorní a poddajní a jemní; aby se s vámi dalo snadno vycházeti; abyste byli plni trpělivosti a shovívavosti; jsouce umírnění ve všech věcech; jsouce pilní v zachovávání příkázání Božích za všech dob; žádající všeho, čeho je vám zapotřebí, jak věcí duchovních, tak časných; vždy Bohu vzdávající díky za vše, co dostáváte.“ (Alma 7:23.)

- 3. krok je rozhodnutí. Vyléčení přichází Boží mocí, ale až poté, co se rozhodnete, že budete usilovat o Jeho pomoc. Vaše rozhodnutí otevře kanály, kterými může Jeho moc proudit do vašeho života. Myslete na to, že pokora, trpělivost, laskavost a tak dále jsou rozhodnutí. Poslední vlastností zmíněnou v daném verši je vděčnost. Jak vám vděčnost pomáhá být pokornými?

- Jaké další vlastnosti Alma vyjmenoval?

- Které z těchto vlastností postrádáte?

- Na kterých můžete pracovat již dnes? Co můžete nyní udělat pro to, abyste s tím začali?

Staňte se jako dítě

„Přirozený člověk je nepřítelem Boha a byl jím od pádu Adamova a bude na věky věků, ledaže se poddá nutkáním Svatého Ducha a odloží přirozeného člověka a stane se svatým skrze usmíření Krista Pána a stane se jako dítě, poddajným, mírným, pokorným, trpělivým, plným lásky, ochotným podrobiti se všemu, co Pán považuje za vhodné na něj vložit, stejně jako se dítě podrobuje otci svému.“ (Mosiáš 3:19.)

- Mnozí z nás zažili nelaskavé zacházení ze strany rodičů nebo opatrovníků, a stát se „jako dítě“ je obtížné, možná dokonce i děsivé. Pokud máte nějaké nevyřešené problémy s rodičem, co můžete udělat pro to, abyste své pocity k rodiči oddělili od pocitů, které máte vůči Bohu?

-
-
-
- *I když možná máte problémy, které musíte vyřešit se svými pozemskými rodiči, můžete mít důvěru v Nebeského Otce a ve Spasitele coby dokonalé otce. Proč můžete důvěřovat Nebeskému Otci a Spasiteli, zatímco Jím podrobujete svůj život?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Rozmlouvání s Bohem

„[Ježíš] poklek na kolena, modlil se, řka: Otče, chceš-li, přenes kalich tento ode mne, ale však ne má vůle, ale tvá staň se.“ (Lukáš 22:41–42.)

- *V této modlitbě dal Spasitel najevo svou ochotu podrobit se Otci. Vyjádřil svou touhu, ale pak s pokorou učinil vůli svého Otce. Zamyslete se nad tím, jaké požehnání je to, že můžete říci Bohu o svých pocitech. Jak vám vědomí toho, že Bůh rozumí vaší váhavosti, bolesti nebo jakýmkoli jiným pocitům, pomáhá s opravdovým záměrem říci „Tvá vůle staň se“?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

POZNÁMKY

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



PRAVDA

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *Proveďte důkladné a smělé morální sebehodnocení a запиšte si ho.*

Při 3. kroku jste se rozhodli, že budete důvěřovat Pánu. Svou vůli a svůj život jste svěřili do Jeho péče. Ve 4. kroku dáte najevo svou ochotu Bohu důvěřovat. Vypracujete důkladné a smělé písemné zhodnocení svého života, v němž zmapujete myšlenky, události, emoce a skutky svého života, díky čemuž bude vaše sebehodnocení tak úplné, jak je to jen možné.

Provést důkladné a smělé zhodnocení vašeho života nebude jednoduché. Když říkáme *smělé*, nemyslíme tím, že nebudete pociťovat žádné obavy. Až budete zkoumat svůj život, budete pravděpodobně pociťovat mnoho emocí, včetně rozpačitosti, studu či obav. *Smělé* znamená, že nedovolíte, aby vám obavy znemožnily provést důkladné sebehodnocení. Ve 4. kroku jde o to, že se zavázete být naprosto upřímní, zatímco se budete soustřeďovat na události ve svém životě, včetně vlastních slabostí, ne však slabostí někoho jiného.

V minulosti jste si možná špatné chování ospravedlňovali a obviňovali jste druhé lidi, místa nebo věci z toho, že způsobili problémy, které jste si ve skutečnosti přivodili sami. Nyní se zhostíte zodpovědnosti za minulé i současné skutky, i když možná bude potřeba, abyste přiznali i určité bolestivé, trapné či nelehké události, myšlenky, emoce či skutky.

Pokud vám myšlenka vytvoření důkladného a smělého sebehodnocení připadá ohromující, vězte, že na to nebudete sami. Naše srdce s vámi soucítí. Vzpomínáme si na svůj vlastní boj, jak jsme hledali ochotu dokončit tento krok. Mnozí z nás si kladli otázku, zda nemůžeme 4. krok zcela přeskóčit, a přesto svou závislost překonat. Nakonec jsme museli věřit slovům těch, kteří před námi prožili totéž: „Bez důkladného a smělého sebehodnocení ... je víra, která v každodenním životě skutečně funguje, stále ještě nedostupná.“ (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43.)

Závislost oslabovala naši schopnost podívat se na život upřímnými očima. Omezovala naši schopnost pochopit onu škodu a zkázu – ona břemena – která to vnášela do všech našich vztahů. Předtím, než jsme se dokázali s jistotou spolehnout na Spasitele, jsme potřebovali vytvořit

jakýsi systém, skrze nějž by nám On pomohl vyřešit naši minulost poctivě. S vytvořením tohoto systému nám pomohl 4. krok; bylo to ono „mocné a pečlivé úsilí, abychom přišli na to, jaká břemena nesl a nese každý z nás“. (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42.)

Toto sebehodnocení bylo rovněž krokem, který nám pomohl uvést náš život do souladu s Boží vůlí. V tomto sebehodnocení jsme identifikovali negativní myšlenky, emoce a skutky, které ovládaly náš život. Tím, že jsme ve svém životě tyto ničivé elementy objevili, jsme podnikli první krok k tomu, abychom je odstranili. Provést toto sebehodnocení bylo těžké; ale tento krok nám otevřel dveře k další víře a naději, kterou jsme potřebovali k tomu, abychom mohli pokračovat v léčení a abychom mohli překonat svou závislost.

Jak provést sebehodnocení

Jakmile jsme uznali, že potřebujeme i 4. krok, vyvstala další otázka: „Jak ale takové sebehodnocení provést? Co k tomu budu potřebovat?“ Sebehodnocení je velmi osobní proces a neexistuje žádný jedinečný a správný způsob, jak ho provést. Můžete se poradit s těmi, kteří sebehodnocení již někdy prováděli, a můžete usilovat o Pánovo vedení při provádění toho svého. On vám pomůže, zatímco si procházíte své vzpomínky a vybavujete si své pocity, být pravdivými a naplněnými láskou.

Jeden způsob, jak provést sebehodnocení, je vytvořit si seznam vzpomínek na lidi; na instituce či organizace; na zásady, nápady či přesvědčení; a na události, situace či okolnosti, které vyvolávají jak pozitivní, tak i negativní pocity (včetně smutku, lítosti, hněvu, zášti, strachu, hořkosti). Některé položky se mohou v seznamu vyskytnout několikrát. To je v pořádku. V tomto bodě se však nepokoušejte nic třídit, hodnotit ani analyzovat. V tuto chvíli je nejdůležitější to, abyste byli tak podrobní, jak je to jen možné.

Při provádění sebehodnocení se zamyslete nad svým dřívějším chováním a zkoumejte své myšlenky, pocity a přesvědčení, které k danému chování vedly. Vaše myšlenky, pocity a přesvědčení jsou ve skutečnosti kořenem vašeho návykového chování. Pokud neprozkoumáte všechny své sklony k obavám, pýše, zášti, hněvu, tvrdohlavosti a sebelítosti, vaše abstinence bude v nejlepším případě nejistá. Budete se nadále držet své původní závislosti nebo přejdete na jinou. Vaše závislost je příznakem

dalších „příčin a okolností“ (*Alcoholics Anonymous* [2001], 64).

Někteří lidé si život rozdělí podle věku, známek ve škole, míst, kde žili, nebo podle vztahů s druhými. Jiní začnou jednoduše brainstormingem. Nejspíš si nevzpomenete na všechno najednou. Stále se modlete a umožněte Pánovi, aby vám pomohl si na určité věci rozpomenout. Tento proces nijak neukončujte, a přidávejte si do svého sebehodnocení cokoli, co se vám bude vybavovat.

Jakmile seznam dokončíte, usilujte o Pánovo vedení v tom, abyste se z každé vzpomínky něčemu naučili. Někteří lidé si tuto část sebehodnocení uspořádají do tabulky nebo přehledu se sloupci, přičemž každý sloupec je nadepsaný jednou z níže uvedených pěti kategorií. Záznamy mají podobu stručných poznámek. Jiní si pro každou položku na seznamu vyhradí samostatnou stránku a poté si napíšou odpovědi na všechny níže uvedené kategorie.

Událost. Co se stalo? Několika slovy stručně popište to, na co si v souvislosti s touto událostí pamatujete. Pište spíše formou jakéhosi shrnutí než dlouhého příběhu.

Dopad. Jaký dopad měla tato událost na vás nebo na druhé?

Pocity. Jaké jste měli pocity v době, kdy k této události došlo? Jaké z toho máte pocity nyní? Přemýšlejte o tom, jak k tomu mohl dopomoci strach či obavy.

Sebeanalýza. Jak danou situaci ovlivnily slabé nebo naopak silné stránky vašeho charakteru? Pozorujete ve svých postojích či skutečích nějaké náznaky pýchy, sebestílosti, sebeklamu nebo tvrdohlavosti? Určitě si však zapíšte i ty okamžiky, kdy jste jednali správně.

Duch Svatý vám může pomoci pokořit se a postavit se k pravdě čelem, i když ta pravda bolí. S Pánovou pomocí můžete objevit své silné i slabé stránky (viz Eter 12:27). Pomoci vám mohou otázky tohoto typu:

- *Čebo jsem chtěl v této situaci dosáhnout a proč?*
- *Jakou snabu jsem vyvinul, abych měl danou situaci pod kontrolou?*
- *Týkalo se to vůbec mě?*
- *Co jsem udělal, nebo naopak neudělal, pro to, abych získal to, co jsem chtěl?*
- *Ignoroval jsem realitu?*
- *Byla má očekávání rozumná pro mě i pro druhé?*
- *Lhal jsem sám sobě nebo druhým?*

- *Ignoroval jsem pocity druhých a myslel jsem pouze na sebe?*

- *Proč jsem se choval jako oběť se záměrem ovládat druhé, získávat jejich pozornost a sympatie, být zvláštní atd.?*

- *Odmítal jsem pomoc od Boba i od druhých?*

- *Trval jsem na tom, že mám pravdu?*

- *Cítil jsem se opovrhovaný, protože se mi nedostávalo uznání nebo poděkování?*

Inspirovaná rada. Jakou radu týkající se této události poskytuje Pán? Nezapomínejte, že se nemáte čeho bát, když se podrobujete Spasiteli. Jste zde, abyste se naučili rozeznat dobro od zla, a Spasitel vám může pomoci odpustit sobě i druhým. Zatímco přemýšlíte o inspirovaných radách z písem a od církevních vedoucích, zaznamenávejte si své myšlenky a dojmy.

Čtyři nezbytné faktory

K provedení úspěšného morálního sebehodnocení jsou klíčové čtyři faktory: písemná podoba, upřímnost, podpora a modlitba. Tyto faktory morálního sebehodnocení vám pomohou rozpoznat hříchy a chyby, a překonat je.

Písemná podoba. Zhodnocení vašeho života bude nejefektivnější tehdy, když ho vypracujete písemně. Díky tomu budete moci držet v ruce písemný seznam, procházet si ho a odvolávat se na něj, kdykoli to bude potřeba; nezapsané myšlenky se snadno zapomenou, a snadno vás mohou přerušit i různé rušivé vlivy. Když své morální sebehodnocení provedete písemně, budete moci jasněji přemýšlet o událostech svého života a budete schopni se na ně soustředit, aniž byste byli příliš rozptylováni.

Někteří lidé se snaží písemnému zpracování morálního sebehodnocení vyhnout, protože jsou na rozpacích, pokud jde o jejich schopnost psát, nebo mají obavy ze psaní nebo z toho, že by někdo jiný četl to, co napsali. Nedovolte těmto obavám, aby vás zastavily. Na vašem pravopise, gramatice, rukopisu nebo psacích dovednostech nezáleží. Klidně kreslete jednoduché postavičky, bude-li to třeba, ale své sebehodnocení zpracujte na papíře. Dokud ho nebudete mít v hmatatelné podobě, 4. krok stále nebude splněn. Až budete 4. krok dokončovat, pamatujte na to, že perfekcionismus – snaha vytvořit dokonalé sebehodnocení a potěšit tím druhé – vám může zabránit v tom, abyste vše řádně dokončili.

Obavy z toho, že někdo bude číst to, co jste napsali, mohou být skutečně znepokojující, ale i to můžete překonat. My, kteří jsme takové sebehodnocení prováděli, jsme museli těmto obavám čelit také. Museli jsme udělat vše, co jsme mohli, aby naše sebehodnocení zůstalo důvěrné, a zbytek jsme svěřili Bohu. Bylo třeba, abychom se více soustřeďovali na své vyléčení než na své ego nebo reputaci. Naše sebehodnocení vyžadovalo, abychom neustále volali k Bohu o pomoc, aby nás během celého procesu ochraňoval a vedl. Musíte mít na paměti, že 4. krok je krokem, kdy vystoupíte ze stínů studu a přiznáte si, že potřebujete pokání. Pokud se budete modlit o to, jak a kde uchovat stránky svého sebehodnocení, Pán vás povede, abyste dělali to, co je nejlepší.

Upřímnost. Být upřímným, pokud jde o oblasti v životě spojené s hříchem, může být děsivé. Lidé se často zdráhají podívat se pozorně do zrcadla minulosti, protože mají strach, že by odraz mohl odhalit onu pravdu týkající se toho, co se s jejich životem stalo. Nyní, ve 4. kroku, se musíte poctivě postavit tváří v tvář pravdě týkající se vašeho života a vašich obav.

Ve svém sebehodnocení nejen že odhalíte své slabosti, ale budete lépe rozumět i svým silným stránkám a budete si jich více vážit. Do svého sebehodnocení zahrňte i své dobré vlastnosti a pozitivní věci, které jste udělali. Popravdě řečeno, vaše osobnost je kombinací slabých a silných stránek. Když budete ochotni pohledět na celou pravdu o své minulosti – na to dobré i na to špatné – umožníte mocem nebes, aby vám onu pravdu zjevily a pomohly vám umístit minulost do správné perspektivy. Pán vám pomůže změnit směr vašeho života a naplnit váš božský potenciál. Zjistíte, že jste stejní jako všichni ostatní – že máte silné i slabé stránky. Budete moci nahlížet na druhé s vědomím, že jste si v mnohém podobní.

Podpora. Povzbuzení a podpora druhých, kteří procesu léčení rozumějí, vám mohou ve vašem úsilí pomoci. Tito lidé vás mohou vést, abyste poznali metody, strukturu a přístup, které vám při procházení vaší minulosti pomohou nejvíce. Mohou vám dodat odvahu, když ji budete ztrácet.

Modlitba. Když přemýšlíte o významu 4. kroku a o výzvě, kterou s sebou nese, zamyslete se nad tím, jak vám Pán pomohl v každém z předchozích kroků. Kdykoli jste se obrátili k Bohu pro útěchu, odvahu a vedení, našli jste onu pomoc, kterou budete mít k dispozici i nyní, když budete provádět své sebehodnocení. Pavel učil, že Bůh je „[Bohem] všelikeho potěšení, kterýž těší nás ve všelikem ssoužení našem“. (2. Korintským 1:3–4.) Pokud

se pokaždé, kdy si sednete, abyste pracovali na svém sebehodnocení, pomodlíte, Bůh vám bude pomáhat. Zatímco budete provádět tento zdánlivě nemožný krok, poznáte onu skutečnost, že Bůh může být, a bude, neustále připraven vám pomoci, pokud Ho o to požádáte.

Osvobodte se od minulosti

Někteří lidé se bojí podívat se do minulosti kvůli obavám, že by si neúmyslně vytvořili špatné vzpomínky na základě nejasných nebo přehnaných dojmů. Při zpracovávání svého sebehodnocení se zabývejte pouze těmi vzpomínkami, které jsou dostatečně jasné, aby se o nich dalo něco napsat a aby se daly utřídit. A i v tomto případě je odpovědí důvěra v Boha. Pokud své sebehodnocení budete vypracovávat s upřímnou modlitbou, s opravdovým záměrem, majíce víru v Krista, můžete se spolehnout na to, že vám pomůže vzpomenout si právě na to, co vám při léčení pomůže.

Jedním z úžasných důsledků dokončení 4. kroku je to, že jste učinili velký krok k tomu, abyste se osvobodili od chování, které určovalo vaši minulost. Vaše mínění o sobě, které budete mít poté, co dokončíte tento krok, vás může inspirovat k tomu, abyste změnil směr svého života, pokud to dovolíte. Díky lásce a milosti Spasitele již nemusíte být tím, kým jste bývali. Když budete volat k Pánu o vedení, zatímco prozkoumáváte svůj život, zjistíte, že se z vašich zkušeností stávají příležitosti k ponaučení. Zjistíte, že odkrývání slabostí, se kterými jste se tak dlouho trápili, vám umožní jít vpřed směrem k novému životu.

Realizace

Pište si deník; usilujte o vedení Ducha Svatého

Pro mnohé z nás bylo sebehodnocení prvním pokusem napsat si něco o svém životě. Velmi mocným nástrojem při vašem postupujícím léčení může být osobní deník. Proroci Páně často učí o důležitosti deníků. Například prezident Spencer W. Kimball nám dal tuto radu: „Zapisujte si ... své každodenní činnosti, své nejhlubší myšlenky, své úspěchy i neúspěchy, své styky a své triumfy, své dojmy a svá svědectví.“ („The Angels May Quote from It“, *New Era*, Oct. 1975, 5.)

Když s modlitbou píšete něco o svém životě, poskytuje Duchu Svatému příležitost pomoci vám vidět a pochopit ony potenciální lekce, které přicházejí s každým vašim zážitkem. Pokud si v současné době deník nevedete, povzbuzujeme vás k tomu, abyste začali. Pokud si deník již vedete, povzbuzujeme vás k tomu,

abyste při psaní byli více naplněni modlitbou, aby vás Pán mohl učit a aby mohl prostřednictvím svého Ducha obohatit vaše poznání.

Zhodnotte svůj život – dřívější i současný

Zpracovat úplné sebehodnocení bude vyžadovat čas. Není třeba s tím spěchat, ale je třeba začít. Kde začnete, není ani tak důležité, důležitější je to, abyste postupně prozkoumali svou minulost až do té doby, kam vás paměť a Pánova inspirace dovedou. Zkrátka si zapisujte vzpomínky tak, jak vám vytanou na mysl. To, co si napíšete, je důvěrné, a podělíte se o to jen s důvěryhodnou osobou, která vám bude pomáhat a kterou si s modlitbou vyberete v 5. kroku. Vaše sebehodnocení se týká vás a vašeho vztahu se sebou samotnými, s Bohem a s druhými. Když seberete odvalu pohledět na sebe tak, jací ve skutečnosti jste, Bůh vám otevře oči a vy na sebe začnete nahlížet tak, jako na vás nahlíží On – jako na jedno ze svých dětí s právy danými zrozením. Podnikněte tento krok a myslte na ona práva daná vám zrozením.

Na své břichy již nevzpomínejte

Po dokončení vašeho písemného sebehodnocení, a nastane-li k tomu vhodná doba, všechny ty části sebehodnocení, které obsahují negativní nebo hněvivé výrazy, zprávy o osobních přestupcích nebo jakékoli jiné citlivé otázky, o které byste se neměli dělit s nikým jiným ani je předávat budoucím generacím, mají být zničeny. Zničení těchto záznamů může být symbolem vašeho pokání a mocnou příležitostí, jak nechat minulost minulostí. Pán dal Jeremiášovi ohledně Jeho lidu tento slib: „[Odpustím zajisté] nepravosti jejich, a na hřích jejich nezpomenou více.“ (Jeremiáš 31:34.) Máme následovat Pánův příklad tím, že odpustíme hříchy sobě i druhým.

Studium a porozumění

Následující verše z písem a citáty od církevních vedoucích vám mohou pomáhat při vykonávání 4. kroku. Použijte je k přemítání, studiu a k zapsání postřehů. Dbejte na to, abyste při psaní byli čestní, upřímní a konkrétní.

Zhodnotte svůj život

„Vyzývám každého z vás, abyste pozorně zhodnotili svůj život. Odchylujete se od oněch standardů, o nichž víte, že vám přinesou štěstí? Existuje nějaký temný kout, který je potřeba vyklidit? Děláte v této době něco, o čem víte, že je to špatné? Naplňujete svou mysl nečistými myšlenkami? Když nejste nijak rušeni a

můžete v klidu přemýšlet, říká vám vaše svědomí,
abyste činili pokání?

V zájmu svého vlastního klidu v této době a v zájmu věčného štěstí činite prosím pokání. Otevřete srdce Pánovi a požádejte Ho o pomoc. Získáte požehnání odpuštění, pokoje a poznání, že jste byli očištěni a uzdraveni. Seberte odvahu požádat Pána o sílu činit pokání právě teď.“ (Richard G. Scott, Conference Report, Apr. 1995, 103; nebo *Ensign*, May 1995, 77.)

- 4. krok je jedním ze způsobů, jak můžete radu staršího Scotta uvést do praxe. Najděte si klidné místo a pomodlete se o vedení a odvahu, zatímco si budete procházet svůj život. S modlitbou si najděte čas na zhodnocení sebe sama, a zatímco budete přemýšlet o otázkách staršího Scotta, zaznamenejte si všechno, co vás při tom napadne.

[illegible]

Uznání minulosti

„Odvraťte se od hříchů svých; setřeste řetězy toho, který by vás chtěl pevně spoutati; pojdte k tomu Bohu, který je skálou spasení vašeho.“ (2. Nefi 9:45.)

- *Odvrátit se od hříchů a setrást řetězy závislosti lze provést teprve tehdy, když uznáte, že nějaké hříchy a řetězy existují. Napište si něco o svých pocitech o tom, proč se zdráháte být zcela otevření a upřímní, pokud jde o vaši minulost.*

Vyměňte popírání za pravdu

„[Pokud říkáme], že hříchu nemáme, sami se svodíme, a pravdy v nás není.“ (1. Janova 1:8.)

- *Hlavním znakem závislosti je popírání neboli klamání sebe sama – tedy když člověk popírá to, že nějaký problém má. Jaké uzdravující účinky může mít to, když vyměníte popírání za pravdu?*

- *Jak vám může 4. krok pomoci něco takového udělat?*

Naděje na vyléčení

„Ano, vzpomněl jsem si na všechny hříchy své a na nepravosti, pro které jsem byl trýzněn bolestmi pekla; ano, viděl jsem, že jsem se bouřil proti svému Bohu a že jsem nezachovával svatá přikázání jeho.“ (Alma 36:13.)

- *Vzpomínka na vlastní hříchy může být bolestná, ale může vás popohnat vpřed k novému pokojnému životu (viz Alma 36:19–21). Zeptejte se někoho, kdo tento krok podnikl, jak mu to pomohlo. Jak vám naděje na vyléčení může pomoci překonat bolest výčitek a lítosti a přinést radost z odpuštění?*

Pravda

„Mocí Ducha Svatého můžete znáti pravdu ohledně všech věcí.“ (Moroni 10:5.)

- Někteří lidé neradi vzpomínají na onu bolestnou pravdu týkající se minulosti nebo ji neradi přiznávají, ale Duch Svatý vám může se vzpomínkami pomoci a může vám při provádění 4. kroku dodat odvalu. Tato požehnání můžete obdržet i tehdy, když nemáte dar Ducha Svatého. Napište si něco o tom, jak vás Duch Svatý může při zpracovávání sebehodnocení vést.

- Proč je důležité znát pravdu o tom, že jste dítě Boží?

Slabost a síla

„Jestliže lidé přijdou ke mně, ukáži jim jejich slabost. Dávám lidem slabost, aby mohli být pokorní; a milost má postačuje pro všechny, kteří se přede mnou pokoří; neboť pokořili se přede mnou a budou-li mít víru ve mne, pak učiním, že slabé věci se pro ně stanou silnými.“ (Eter 12:27.)

- Proč je důležité znát pravdu ohledně vaší současné situace?

- Vztáhněte tento verš na svůj život tím, že si ho zkopírujete a vložíte si do něj své jméno, jako by Pán hovořil přímo k vám. Zapište si myšlenky, které vám ohledně tohoto verše a jeho osobního uplatnění přijdou na mysl.

„Pravda vás vysvobodí“

- Být vůči sobě i vůči Pánovi, jenž je také znám jako „Duch pravdy“ (NaS 93:9), upřímní a otevření, je klíčem ke svobodě ze lží, které vás spoutávají. Když Ho budete postupně poznávat, Jeho moc a přítomnost ve vašem životě vás osvobodí od vaší závislosti. Jak může uznání pravdy zlepšit váš vztah s Ježíšem Kristem?

27

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



VYZNÁNÍ

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *Vyznejte sobě, svému Nebeskému Otci ve jménu Ježíše Krista, příslušnému vedoucímu kněžství a nějaké další osobě přesnou povahu svého špatného chování.*

Společným znakem mnoha lidí, kteří trpěli nějakou závislostí, je pocit izolace. Dokonce i v davu, nebo když jsme se účastnili činností, při kterých ostatní většinou pociťovali pospolitost, jsme se cítili, jako bychom tam nezapadali. Když jsme chodili na odvykací schůzky, začali jsme se z oné citové izolace, v níž naše závislost vzkvétala, dostávat. Zpočátku mnozí z nás jen seděli a poslouchali, ale časem jsme se cítili dostatečně sebejistí k tomu, abychom sami promluvili a o něco se podělili. Ale i tak jsme si toho mnoho nechali pro sebe – vše ostudné, trapné, srdcervoucí, vše, co v nás vyvolávalo zraňující pocity.

Ve 4. kroku jsme provedli upřímné a důkladné sebehodnocení, které však bylo osobní a důvěrné. Stále jsme měli pocit osamělosti, protože jsme se styděli za svou minulost. Teprve když jsme podnikli 5. krok, byli jsme schopni zbavit se okovů tajností, které nás izolovaly od druhých, a získat na sebe i na svou minulost určitý nadhled. Vyznáním započal proces přiznání, při němž jsme se podělili o své výčitky svědomí s přáteli, rodinou a druhými lidmi. Byla to součást pokračujícího úsilí napravit a znovu vybudovat rozbité vztahy. Vyznání rovněž vyžadovalo, abychom usilovali o odpuštění od Pána prostřednictvím modlitby a prostřednictvím nezbytných kněžských postupů.

Zjistili jsme, že nejlepší je podniknout 5. krok co možná nejdříve po dokončení kroku 4. Odkládat 5. krok by bylo jako vědět o infikované ráně, ale nevyčistit ji. 5. krok se zdál být ohromující, ale když jsme požádali o pomoc Pána, dodal nám odvalu a sílu. Poté, co jsme si prošli své sebehodnocení, jsme svému biskupovi vyznali jakékoli porušení zákona nebo jakýkoli hřích nebo přestupek, který by nám bránil mít chrámové doporučení. Toto přiznání se příslušné kněžské autoritě bylo nezbytnou součástí našeho léčení a uzdravení.

Také jsme si vybrali ještě jednu důvěryhodnou osobu, které jsme sdělili přesnou povahu svého špatného chování. Snažili jsme si vybrat někoho, kdo podnikl 4. i 5. krok a byl silný v evangeliu. Setkání s touto osobou

jsem zahájili modlitbou, abychom přizvali Ducha, a pak jsme nahlas přečetli své sebehodnocení. Ten, kdo si vyslechl naše sebehodnocení, nám často pomohl vidět oblasti, ve kterých jsme dlouhou dobu sami sebe klamali. Pomohl nám získat správný náhled na život a vyhnout se tomu, abychom nezveličovali nebo naopak neminimalizovali svou zodpovědnost.

Při psaní svého sebehodnocení jsme měli pocit, jako bychom si zaznamenávali stovky rozdílných výjevů ze svého života. V 5. kroku jsme měli příležitost vidět, jak se náš život odkrývá, obraz za obrazem, jako by to byl plynulý příběh. Při tom jsme začali rozeznávat opakující se slabosti, které ovlivňovaly naše rozhodnutí. Začali jsme rozumět svým sklonům k negativním myšlenkám a pocitům (tvrdohlavost, strach, pýcha, sebelítost, žárlivost, samolibost, hněv, zášť, nespoutané vášně a touhy atd.). Tyto myšlenky a pocity byly ve skutečnosti tou pravou podstatou našich špatných činů.

Tím, že jsme dokončili 5. krok, jsme Bohu, sobě a jednomu dalšímu svědku dali najevo svůj závazek začít nový život pevně založený na tom, že budeme vždy říkat pravdu a žít podle ní. I když 5. krok byl jeden z nejtěžších, odvahu nám dodávala rada presidenta Spencera W. Kimballa: „Pokání nemůže nikdy přijít, dokud člověk neotevře svou duši a nepřizná své skutky bez výmluv nebo rozumového zdůvodňování. ... Ti, kteří se rozhodnou postavit se svému problému a změnit svůj život, možná nejprve zjistí, že cesta pokání je cestou obtížnější, ale když ochutnají jeho plody, zjistí, že je nekonečně více žádoucí.“ („The Gospel of Repentance“, *Ensign*, Oct. 1982, 4.)

To, čemu president Kimball učil, jsme osobně zažili. Jakmile jsme upřímně a svědomitě dokončili 5. krok, nemuseli jsme nic skrývat. Otevřeně jsme dali najevo svou touhu „[odložit] všechny hříchy své“ (Alma 22:18), abychom mohli obdržet větší poznání o lásce Boha a lásce a podpoře mnoha dobrých lidí, kteří nás obklopovali.

Realizace

Začněte usilovat o odpuštění; podle potřeby se radte s biskupem; buďte upřímní vůči Bobu, vůči sobě i vůči druhým

„[Povinností] všech osob [je] vyznati všechny své hříchy Pánovi.“ (Průvodce k písmům, „Vyznání, vyznati“,

Až si budete vybírat kromě vedoucího kněžství ještě někoho dalšího, komu vyznáte svá provinění, buďte velmi opatrní a rozvážní. Neříkejte o tak citlivých věcech nikomu, o kom se domníváte, že by vás mohl vést špatným směrem, poskytnout vám nesprávné informace nebo pro kterého je těžké uchovat tajemství. Ti, se kterými se podělíte o své sebehodnocení, musí být nanejvýš důvěryhodní – ve slovech i skutcích.

President Brigham Young nabádal členy, aby nevyznávali své hříchy, pokud to není nutné: „Když prosíme bratří, což děláme často, aby promluvili na shromáždění svátosti, žádáme je, aby v případě, že ranili své bližní, své špatné chování vyznali; avšak neříkejte nic o případném nerozumném chování, o kterém neví nikdo jiný než vy. Řekněte veřejnosti to, co veřejnosti patří. Pokud jste zhřešili proti lidem, vyznejte se jim. Pokud jste zhřešili proti rodině nebo sousedovi, jděte k nim a vyznejte se. Pokud jste zhřešili proti svému sboru, vyznejte se svému sboru. Pokud jste zhřešili proti jednomu jedinci, vezměte si ho stranou a vyznejte se mu. A pokud jste zhřešili proti Bohu, nebo proti sobě, vyznejte se Bohu a nechte si to pro sebe, protože já o tom nechci nic vědět.“ (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 158.)

Neplette si 5. krok s posedlou touhou neustále se zabývat negativními věcmi. Záměrem 5. kroku je pravý opak. 5. krok nepodnikáme proto, abychom se i nadále drželi toho, co vyznáme. Podnikáme ho proto, abychom sami začali rozeznávat zlo a dobro a abychom si vybírali dobro.

Následující verše z písem a citáty od církevních vedoucích vám mohou pomáhat při vykonávání 5. kroku. Použijte je k přemítání, studiu a k zapsání postřehů. Dbejte na to, abyste při psaní byli čestní, upřímní a konkrétní.

- Jak vám vyznání hříchů Bohu pomáhá uskutečnit v životě změny k dobrému?

[illegible]

- [illegible]

Vyznání druhým

„Vyznávejte se pak jedni druhým z hříchů, a [modlete] se jedni za druhé, abyste uzdraveni byli.“ (Jakub 5:16.)

- Možná se obáváte, že někdo, kdo skutečně pozná všechny vaše slabosti a chyby, vás zavrhne. Ale vedoucí kněžství nebo nějaký přítel, kterému věříte a který procesu léčení rozumí, většinou reaguje s porozuměním a soucitem. Jak vám taková reakce může pomoci s uzdravením?

Snaha vypadat dobře v očích druhých

„Nechť žádný člověk nevydává na odiv svou spravedlivost ...; spíše nechť vyznává své hříchy, a pak mu bude odpuštěno a bude vydávat více ovoce.“ (Joseph Smith, *History of the Church*, 4:479.)

- Jedna velká posedlost těch, kteří se potýkají s nějakou závislostí, je to, že mají velikou touhu vypadat dobře v očích druhých. Jak vám tato touha může zabránit v tom, abyste se zlepšovali a vydávali „více ovoce“ (neboli dobrých skutků)?

- Jak by se změnilo vaše chování, kdyby vaší jedinou starostí bylo to, jak vypadáte v očích Božích?

Upřímnost

„Kdokoli se dopustí přestupku proti mně, toho budete souditi podle hříchů, jichž se dopustil; a vyzná-li hříchy své před tebou a přede mnou a bude-li činiti pokání v upřímnosti srdce svého, odpustíš mu a já mu odpustím také.“ (Mosiáš 26:29.)

- Když vyznáváte hříchy, musíte být upřímní. Zamyslete se nad tím, jak to, když při vyznání něco zatajíte, podkopává upřímnost vašeho snažení. Jakou část svého sebehodnocení, pokud vůbec nějakou, jste pokoušeni zatajit?

- Co můžete získat tím, že budete tuto část svého sebehodnocení i nadále tajit? Co můžete naopak ztratit?

Vyznávejte hříchy hned, jakmile je rozpoznáte

„V témže roce byli přivedeni k poznání svého omylu a vyznali své chyby.“ (3. Nefi 1:25.)

- Tento verš je příkladem lidí, kteří neodkládali vyznání svých chyb, jakmile pochopili, že takové chyby mají. K čemu je dobré to, že 5. krok podniknete co možná nejdříve po dokončení 4. kroku?

- Jaké škodlivé účinky může mít to, když budete 5. krok neustále odkládat?

Zbavte se stresu a nalezněte pokoj

„Nezabýval bych se tvými zločiny a nedrásal tvou duši, kdyby to nebylo pro tvé dobro.“ (Alma 39:7.)

- Někteří lidé by mohli namítnout, že se při 4. a 5. kroku až příliš soustředujeme na negativní věci v životě a že to náš stres jen zvětšuje. V tomto verši se dozvídáme, že postavit se chybám tváří v tvář nám může prospět, a nemusí to jen „drásat“ (neboli tížit) naši duši. Jak vám 4. a 5. krok mohou pomoci zbavit se stresu a přinést více pokoje?

Zanechání hříchu

„Podle toho můžete poznati, činí-li člověk pokání
z hříchů svých – vizte, uzná je a zanechá jich.“
(NaS 58:43.)

- Zanechat něčeho znamená, že se toho zřekneme neboli že se toho úplně vzdáme. Jak tím, že dokončíte 5. krok, projevíte touhu zanechat svých starých zvyklostí?

33

[illegible]



PROMĚNA SRDCE

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *Připravte se ve všech ohledech na to, aby vás Bůh mohl zbavit všech vašich charakterových slabostí.*

Poté, co jsme ve 4. a 5. kroku prošli nekompromisním citovým a duchovním očistěním, byla většina z nás ohromena proměnou, která se v nás udála. Modlili jsme se s větší oddaností, častěji jsme přemítali o písmech a důsledněji jsme si psali deník. Připravili jsme se na to, abychom uzavřeli posvátné smlouvy a abychom je dodržovali tím, že se budeme účastnit shromáždění svátosti.

Při provádění 5. kroku se mnozí z nás setkali se svým biskupem a usilovali o pomoc s pokáním. Většina z nás shledala, že nás naše závislost pokouší s menší intenzitou a méně často. Někteří z nás již byli od své závislosti osvobozeni. S tak mocnou změnou našeho chování a našeho života si někteří z nás kladli otázku, proč potřebujeme ještě nějaké další kroky.

Avšak jak plynul čas, zdálo se nám, že kvůli abstinenci jsou naše charakterové slabosti viditelnější, obzvláště pak pro nás samotné. Snažili jsme se své negativní myšlenky a pocity ovládat, ale ty se i nadále vracely, sužovaly nás a ohrožovaly náš nový život založený na abstinenci a aktivitě v Církvi. Ti, kteří rozuměli duchovnímu významu léčebného procesu, na nás naléhali, abychom si uvědomili, že ačkoli ony vnější proměny v našem životě byly úžasné, Pán nám chce požehnat ještě více. Naši přátelé nám pomohli pochopit, že pokud se své závislosti chceme nejenom zbavit, ale také se vyhnout touze se k ní vrátit, musíme zažít proměnu srdce. Tato proměna srdce neboli proměna touhy je cílem 6. kroku.

„Ale jak?“ možná zvoláte. „Jak mohu s dosažením takové proměny vůbec začít?“ Nenechte se těmito pocity zastráhit. 6. krok se podobně jako kroky předcházející může jevit jako ohromující a náročný úkol. Ať se to zdá sebevíc bolestivé, budete si možná muset přiznat, jako jsme to udělali my, že poznání a vyznání vašich charakterových slabostí ve 4. a 5. kroku neznamenal nutně to, že jste byli připraveni se jich vzdát. Možná zjišťujete, že i nadále lpíte na starých způsobech toho, jak jste byli zvyklí reagovat na životní problémy a řešit je – což teď, když jste se zbavili závislosti, platí možná dvojnásob.

Možná, že to, co vyžaduje nejvíce pokory, je uznání toho, že v sobě stále ukrýváte pyšnou touhu změnit se bez pomoci Boží. Účelem 6. kroku je to, že Bohu odevzdáte všechny zbytky pýchy a umíněnosti. Tak jako 1. a 2. krok i 6. krok vyžaduje, abyste se pokořili a uznali, že potřebujete Kristovu vykupující a proměňující moc. Koneckonců právě Jeho usmiřující obětí vám umožnila podniknout všechny dosavadní kroky. A ani 6. krok není výjimkou.

Pokud přijdete k Ježíši Kristu a budete tímto krokem usilovat o Jeho pomoc, nebudete zklamáni. Budete-li Mu důvěřovat a budete-li mít s tímto procesem trpělivost, budete svědky toho, jak vaši pýchu postupně vystřídá pokora. Kristus bude trpělivě čekat, dokud nebudete unaveni z vlastního úsilí změnit se, a jakmile se na Něho obrátíte, budete opět svědky Jeho lásky a moci ve váš prospěch. Vaše neochota opustit staré způsoby chování bude vystřídána otevřenou myslí, zatímco vám Duch bude jemně našeptávat lepší způsob života. Když si uvědomíte, že Pán vaší bolesti i oné tvrdé práci, kterou to vyžaduje, rozumí, váš strach ze změny bude menší.

Když se proces přicházení ke Kristu usídí ve vašem srdci, zjistíte, že ony falešné domněnky, které byly paličem negativních myšlenek a pocitů, jsou postupně nahrazovány pravdou. Když budete i nadále studovat slovo Boží a budete přemítat o tom, jak se týká vás, budete stále silnější. Díky svědectví druhých vám Pán pomůže poznat onu pravdu, že pro Něj není nemožné, aby vás uzdravil. Touha obviňovat druhé z toho, v jakém stavu je váš charakter, nebo si rozumově zdůvodňovat, proč nemůžete zakusit proměnu srdce, bude vystřídána touhou pociťovat vůči Pánovi zodpovědnost a poddat se Jeho vůli. Prostřednictvím proroka Ezechiela Pán prohlásil: „Dám vám srdce nové, a ducha nového dám do vnitřností vašich, a odejma srdce kamenné z těla vašeho.“ (Ezechiel 36:26.)

Pán vám chce požehnat tím, že změní vaše smýšlení tak, že s Ním budete zajedno v mysli i v srdci, stejně jako je On zajedno s Otcem. Chce vám ulevit od vašeho odloučení od Boha Otce, odloučení, které vyvolávalo ony obavy, jež přispívaly k vaší závislosti. Chce, aby ve vašem životě začalo působit Usmíření – tady a teď.

Když budete věnovat pozornost nabádáním Ducha a budete hledět ke Spasiteli pro záchranu – nejenom od

své závislosti, ale i od charakterových slabostí, můžete si být jisti, že z vašeho ochotného srdce vzejde nový způsob smýšlení neboli nový charakter. Sílící touha být posvěceni Bohem vás připraví na to, aby v samotné vaší povaze mohlo dojít ke změně. Jedno z nejlepších vylíčení tohoto procesu můžeme najít v těchto slovech presidenta Ezry Tafta Bensona:

„Pán pracuje zevnitř ven. Svět pracuje zvenku dovnitř. Svět chce vytáhnout lidi ven z jejich brlohů. Kristus vytahuje brlohy ven z lidí, a ti se potom z brlohů vytáhnou sami. Svět chce formovat člověka tím, že změní jeho prostředí. Kristus změní člověka, který poté změní své prostředí. Svět chce formovat lidské chování, ale Kristus dokáže změnit lidskou povahu. ...

Kéž jsme přesvědčeni, že Ježíš je Kristus, kéž se rozhodneme, že Ho budeme následovat, že se díky Němu změníme, že Jím budeme vedeni, že Jím budeme pohlaceni a že budeme znovuzrozeni.“ (Conference Report, Oct. 1985, 5–6; nebo *Ensign*, Nov. 1985, 6–7.)

Realizace

Budte ochotni umožnit Spasiteli, aby proměnil vaše srdce; podílejte se na Kristově společenství tím, že se budete účastnit Nedělní školy a Pomocného sdružení nebo kněžských sbromáždění

Když jsme byli pokřtěni, jen málo z nás rozumělo tomu, že skutečné obrácení je celoživotní proces. Avšak prezident Marion G. Romney z Prvního předsednictva to vysvětlil jasně: „V člověku, který je skutečně zcela obrácen, touha po tom, co je v rozporu s evangeliem Ježíše Krista, ve skutečnosti uhasla. A místo toho tudíž nastupuje láska k Bohu s pevným a vědomým odhodláním dodržovat Jeho příkázání.“ (Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8.)

Zatímco budete zažívat onen zázrak postupujícího léčení – nejprve od ničujícího návykového chování a poté od charakterových slabostí – zažijete skutečné obrácení. Začnete se probouzet a vzpomínáte se tak, jako se vzpomatoval marnotratný syn (viz Lukáš 15:17). Začnete si uvědomovat, že proto, abyste se mohli vrátit do království Nebeského Otce, se musíte nejenom probudit, ale musíte i povstat a umožnit Ježíši Kristu, aby byl vaším Vykupitelem.

Zatímco budete své srdce odevzdávat Bohu a budete sílit v pokoře, vaše odhodlání nevracet se k dřívějšímu chování bude stále pevnější. Budete osvobozeni od poroby minulosti a mezi bratry a sestrami v Církvi

se budete stále více a více cítit příjemně. Zjistíte, že máte touhu vrátit se a být shromážděni jako dítě Boží a být součástí plného společenství s ovci Jeho stáda (viz 1. Nefi 22:24–26; Mosiáš 27:25–26; Mosiáš 29:20; Helaman 3:35).

Budte ochotni se změnit, aby moc Boží mohla odstranit vaše nedokonalosti

Ať už jste byli závislí na alkoholu, drogách, hazardních hrách, pornografii, sebepoškozujících stravovacích způsobech, nutkavém utrácení nebo na jiném chování či látce, jež ztělesňovaly vaši potřebu utéct a skrýt se před stresem nebo životními problémy, můžete si uvědomit, že to všechno začalo ve vaší mysli a srdci. A ve vaší mysli a srdci začíná i proces léčení. Když jste ochotni se změnit tím, že přijдете k Ježíši Kristu, poznáte Jeho moc uzdravovat.

Tím, že podniknete 6. krok, posílíte svůj závazek zdržet se dřívějších závislostí díky tomu, že prohloubíte svůj vztah se Spasitelem, Ježíšem Kristem, a s Otcem, který Ho poslal. Rozhodnete se, že budete rozvážné mysli jako mladý prorok Mormon (viz Mormon 1:15). I nadále budete přijímat skutečnost, že Bůh se pro vás musí stát opravdu vším, aby vás mohl zachránit od slabostí mysli, slov i skutků.

Studium a porozumění

Následující verše z písem a citáty od církevních vedoucích vám mohou pomáhat při vykonávání 6. kroku. Použijte tyto verše a otázky k přemítání, studiu a k zapsání postřehů.

Zbavte se všech hříchů

„Král pravil: ... co mám činiti, abych mohl býti zrozen z Boha, aby byl tento zlovolný duch vykořeněn z mé hrudi, a abych přijal jeho Ducha, abych mohl býti naplněn radostí. ... Vzdám se všeho, co mám, ... abych mohl obdržeti tuto velikou radost. ...

Král se sklonil před Pánem na kolena; ano, dokonce padl na zem a mocně zvolal řka:

Ó Bože, ... já odložím všechny hříchy své, abych tě poznal a abych mohl býti pozvednut z mrtvých a býti spasen posledního dne.“ (Alma 22:15, 17–18.)

- *Znovu si pozorně přečtěte Almu 22:15, 17–18. Jaké překážky – včetně postoje a pocitů – vám brání odložit „všechny hříchy [vaše]“ a plněji přijímat Ducha Páně?*

- Napište si některé své charakterové slabosti a vedle nich napište, jaké silné stránky se z nich mohou stát, když přijdete ke Kristu.

[illegible]

Učte se pokoře

„Jestliže lidé přijdou ke mně, ukáži jim jejich slabost. Dávám lidem slabost, aby mohli být pokorní; a milost má postačuje pro všechny, kteří se přede mnou pokoří; neboť pokoří-li se přede mnou a budou-li mít víru ve mne, pak učiním, že slabé věci se pro ně stanou silnými.“ (Eter 12:27.)

- Protože jsme smrtelní a nedokonalí, jsme podrobeni mnoha slabostem. V tomto verši Pán vysvětluje smysl toho, proč nás nechává prožít smrtelnost a narazit na takové slabosti – je to proto, aby nám pomohl být pokornými. Všimněte si ale, že se musíme rozhodnout, že se pokoříme. Jak je proces přípravy v 6. kroku součástí naší cesty k pokoře?

[illegible]

Zapojte se do společenství Církve

„Pro [tuto] příčinu klekám na kolena svá před Otcem
Pána našeho Jezukrista,

Z něhož všeliká rodina na nebi i na zemi se jmenuje,
Aby vám dal, podlé bohatství slávy své, [abyste byli po-
silnění mocí] skrze Ducha svého na vnitřním člověku,

Aby Kristus skrze víru přebýval v srdcích vašich, abyste
v lásce vkořenění a založení jsouce,

mohli [pochopiti] se všechněmi svatými, kteráká by
byla šířokost, a dlouhost, a hlubokost, a vysokost,

A poznati přenesmírnou lásku Kristovu, abyste naplnění byli ve všelikou plnost Boží." (Efezským 3:14–19.)

- Díky tomu, že na sebe vezmete jméno Kristovo a budete posilováni Jeho Duchem, začnete se ztotožňovat se Svatými – s bratry a sestrami, kteří byli pokřtěni a stali se součástí Jeho rodiny na zemi (viz Mosiáš 5:7). Jak jste se díky tomu, že jste lépe poznali své spolubližní Svaté, stali ochotnějšími plněji se zapojovat do společenství kněžství, Pomocného sdružení a Nedělní školy?

- Co konkrétního jste se naučili o Spasiteli, co vám pomohlo získat touhu nebo schopnost změnit své chování nebo co vás při tom ovlivnilo?

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

Trpělivost během léčení

„Vy jste malé děti a vy nemůžete snést všechny věci nyní; vy musíte růst v milosti a v poznání pravdy.

Nebojte se, malé děti, neboť jste moje a já jsem přemohl svět, ...

A žádný z těch, které mi Otec můj dal, nebude ztracen.”
(NaS 50:40–42.)

- Někdy jsme netrpěliví nebo ztrácíme odvahu, protože naše léčení dosud není ukončeno. Tyto verše ukazují, jakou trpělivost s námi, „malými dětmi“, mají Spasitel a Nebeský Otec. Vztáhněte tyto verše na sebe tím, že si je napíšete tak, aby byly adresovány vám osobně.

[illegible]

- Jak vás mohou sliby uvedené v těchto verších posílit v době, kdy ztrácíte odvahu?

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

Pomoc od Pána

„Milovaní bratři moji, poté, co jste vstoupili na tuto těsnou a úzkou cestu, chci se zeptati, je-li vše vykonáno? Vizte, pravím vám: Nikoli; neboť nedošli byste tak daleko, jestliže by to nebylo slovem Kristovým s neochvějnou vírou v něho, cele spoléhající na zásluhy toho, který má moc ke spasení.

Pročež, musíte se tlačiti kupředu se stálostí v Kristu, majíce dokonalý jas naděje a lásku k Bohu a ke všem lidem. Pročež, budete-li se tlačiti kupředu, hodující na slově Kristově, a vytrváte-li do konce, vizte, tak praví Otec: Budete mít život věčný." (2. Nefi 31:19–20.)

- Přemíítejte o tom, jak vám Pán na oné těsné a úzké cestě pomáhá, a své myšlenky si запиšte. Jak vás vaše rostoucí láska k Bohu a k druhým osvo- bozuje od závislosti, jak vám pomáhá s abstinencí a jak vám navrácí naději na věčný život?

[illegible]

[illegible]



POKORA

KLÍČOVÁ ZÁSADA: S pokorou požádejte Nebeského Otce o to, aby vás zbavil vašich chyb.

Všechny kroky vyžadují pokoru, ale 7. krok ji vyžaduje zcela otevřeně: „S pokorou požádejte Nebeského Otce o to, aby vás zbavil vašich chyb.“ Pokorné srdce, které jsme si vypracovali v 6. kroku, nás dostalo na kolena, abychom v 7. kroku mohli požádat Pána o zbavení svých chyb. Když jsme se dostali až sem, byli jsme připraveni modlit se jen s jedinou motivací – touhou být v srdci i v mysli zajedno s Nebeským Otcem a s Pánem Ježíšem Kristem. Už jsme nechtěli změnit jen své návyky nebo dokonce životní styl. Konečně jsme byli připraveni na to, aby Bůh proměnil naši samotnou povahu.

7. krok znamenal pro každého z nás tak úplné odevzdání se Spasiteli, že mnozí z nás nemohli jinak, než jen v srdci zvolat, tak jako Alma: „Ó Ježíši, ty Synu Boží, buď milosrdný ke mně.“ (Alma 36:18.) Srdce nám naplnila skutečná lítost, nejen proto, že jsme sami trpěli nebo že jsme způsobili utrpení druhým, ale proto, že nás mrzelo, že ani při léčení jsme se stále ještě nedokázali zbavit svých chyb.

Díky tomu, že jsme pocítili část Boží lásky, jsme toužili vzdát se všech svých hříchů, dokonce i sklonů hřešit, abychom mohli Boha lépe poznat. Nakonec jsme dobrovolně a z celého srdce obětovali celou svou duši Bohu a požádali jsme Ho, aby nám odpustil a proměnil nás ke svému obrazu. Konečně jsme si uvědomili, že úplné odpuštění hříchů nemůžeme získat od žádného jiného jména, žádným jiným způsobem ani prostředky. Nic jsme si neponechali pro sebe a úpěnlivě jsme prosili Otce o to, aby nám, ve svém nekonečném milosrdenství, odpustil veškerou pýchu, přestupky a chyby. Požádali jsme Ho, aby nám udělil milost, abychom si s Jeho pomocí dokázali tento nový způsob života udržet.

Pán nezačal s tak převratnou změnou celého našeho charakteru, dokud jsme Mu to neumožnili. 7. krok bylo naše rozhodnutí. Museli jsme se vědomě pokořit. Museli jsme se vzdát každé částičky samolibé pýchy a přiznat si, že naše úsilí zachránit sebe sama na to nestačilo. Museli jsme zakusit onu pravdu, které učil král Beniamin, a museli jsme podle ní žít – že před Bohem

jsme všichni žebráci a nemáme žádnou naději na spase-ní svými vlastními silami, ale jedině milosrdenstvím a milostí Ježíše Krista (viz Mosiáš 2:21; 4:19–20).

7. krok pro každého z nás znamenal okamžik, kdy jsme se konečně a bez výhrad poddali oné věčné pravdě, které jsme učeni v Mosiášovi 16:4: „Veškeré lidstvo bylo ztraceno; a vizte, bylo by nekonečně ztraceno, kdyby Bůh lid svůj ze ztraceného a padlého stavu jeho nevykoupil.“ Naše zkušenosti nás naučily, že při provádění 7. kroku jsme nebyli zproštěni zodpovědnosti za práci, která nám náležela. I nadále jsme museli být trpěliví a museli jsme se „tlačiti kupředu se stálostí v Kristu“. (2. Nefi 31:20.)

Nebyli jsme zcela osvobozeni od touhy hřešit. Museli jsme se naučit přijímat život založený na Božích podmínkách a museli jsme čekat, až splní své záměry v Jeho vlastním čase – a to i pokud jde o odstranění našich chyb. Při provádění 7. kroku jsme se naučili, že musíme žít se stejnou pokorou a trpělivostí vůči Bohu, jakou projevovali Alma a jeho bratři, když jejich břemena byla odlehčena, ale ne zcela odňata: „Podrobovali se radostně a s trpělivostí veškeré vůli Páně.“ (Mosiáš 24:15.) Nakonec jsme se vzdali oné myšlenky, že se můžeme stát dokonalými vlastními silami, a přijali jsme onu pravdu, že Bůh si přeje, abychom překonávali své slabosti v tomto životě tím, že půjdeme ke Kristu a budeme v Něm zdokonalováni. Zjistili jsme, že Bůh nám svou milostí umožňuje popřít v sobě veškerou bezbožnost a pochopit, že spasení přichází nikoli naší vlastní mocí, ale Jeho (viz Moroni 10:32).

Ke každému kroku však patří určité varování, a ani 7. krok není výjimkou. My, kteří jsme tyto zásady přijali, vás musíme varovat, že nemůžete očekávat, že tento krok podniknete, aniž byste přinesli nějakou oběť – a tak je to správně. V Nauce a smlouvách 59:8 Pán říká: „Budeš přinášeti oběť Pánu Bohu svému ve spravedlivosti, a to srdce zlomené a ducha zkroušeného.“ Tato oběť je podstatou 7. kroku. I tehdy, když budete pociťovat bolest pramenící z vlastního znovuzrození, pamatujte na to, že je to Jeho utrpení, nikoli to vaše, co vám zajistí vykoupení z hříchu. Vaše oběť je jen malou připomínkou Jeho „veliké a poslední oběti“ ve váš prospěch (Alma 34:14).

Když vložíte všechno do Božích rukou, udělali jste konečně vše, co jste mohli, abyste obdrželi Jeho neomylné

svědectví, že vaše hříchy jsou vám odpuštěny, že vaše minulost je vskutku minulostí. Tak jako lidé, kteří byli obráceni v Knize Mormonově, můžete i vy dosvědčit, že jste „byli navštíveni mocí a Duchem Božím, jež [je] v Ježíši Kristu“. (3. Nefi 7:21.) Spolu s Almou můžete zvolat: „Nemohl jsem si již více vzpomenouti na bolesti své; ano, vzpomínka na hříchy mé mne již nehránila. A ó, jaká radost a jaké podivuhodné světlo jsem uzřel; ano, duše má byla naplněna radostí tak nesmírnou, jakou byla bolest má!“ (Alma 36:19–20.)

Realizace

Usilujte o to, aby moc Spasitelova Usmíření začala účinkovat i ve vašem osobním životě tím, že budete rozjímat o modlitbách svátosti

Jedna z účinných možností, jak o něčem rozjímat, je myslet na nějaký verš nebo citát z písem, zatímco se modlíte o to, abyste porozuměli jeho významu a tomu, jak ho uplatnit v životě. Jelikož každý z nás musí uzavřít smlouvu, která se opakuje v modlitbách svátosti, můžete rozjímat o nich.

Na základě výzvy proroků, abychom písma uplatňovali ve vlastním životě, si můžete přečíst Moroniho 4:3 a 5:2 a s pokorou o těchto posvátných slovech přemýšlet, zatímco si je říkáte sami pro sebe – například takto: „Ó Bože, Věčný Otče, [prosím] tě ve jménu tvého Syna, Ježíše Krista, abys požehnal a posvětil tento chléb [mé duši, která jej přijímá]; ... [abych zachovával] jeho přikázání, jež [mi] dal, [abych mohl] vždy mít jeho Ducha, aby byl [se mnou].“

Modlete se s pokorou k Bobu o to, aby pro vás udělal to, co pro sebe sami udělat nemůžete

Když si budete v srdci uchovávat jednoduchou modlitbu, jako např. „Pane, co chceš, abych udělal?“ nebo „Tvá vůle se staň“, budete si neustále připomínat svou naprostou závislost na Pánovi. Láska Boží, vaše k Němu a Jeho k vám, vám pomůže vybudovat si jeden vztah, kterému se můžete bez výhrad odevzdat. Tuto lásku jste hledali celé ty roky, kdy jste byli chyceni v pasti závislosti. V 7. kroku přijdete na způsob, jak získat pokoj tím, že vejdete „v odpočinutí Páně“ (Moroni 7:3; viz také Alma 58:11; Ezra Taft Benson, „Jesus Christ—Gifts and Expectations“, *Ensign*, Dec. 1988, 2).

Studium a porozumění

Následující verše z písem a citáty od církevních vedoucích vám mohou pomáhat při vykonávání 7. kroku.

Použijte tyto verše a otázky k přemítání, studiu a k zapísání postřehů. Při psaní buďte upřímní a konkrétní.

Rozhodněte se, že budete pokorní

„Jak jsem vám pravil, protože jste byli donuceni být pokornými, byli jste požehnáni, nedomníváte se snad, že požehnanější jsou ti, kteří se vpravdě pokořují pro slovo?“ (Alma 32:14.)

- *Většina z nás přišla na odvykací schůzky ze zoufalství, popohnáni následky našich závislostí. Byli jsme donuceni být pokornými. Avšak pokora popsaná v 7. kroku má jiný důvod. Je dobrovolná. Je to výsledek vašeho vlastního rozhodnutí, že se pokoríte. Jak se změnily vaše pocity pokory od doby, kdy jste začali s léčením?*

Naplnění radostí

„A oni spatřili sami sebe ve svém vlastním tělesném stavu, že jsou dokonce méně nežli prach země. A všichni volali nahlas jedním hlasem řkouce: Ó, buď milosrdný a obrať k nám smírnou krev Kristovu, abychom mohli obdržeti odpuštění hříchů svých a aby srdce naše mohlo býti očištěno; neboť my věříme v Ježíše Krista, Syna Božího, který stvořil nebe a zemi a všechny věci; a který sestoupí mezi děti lidské.

A stalo se, že poté, co promluvili tato slova, sestoupil na ně Duch Páně a byli naplněni radostí, obdrževše odpuštění hříchů svých, majíce pokoj svědomí pro nesmírnou víru, kterou měli v Ježíše Krista, který přijde.“ (Mosiáš 4:2–3.)

- *Lid krále Beniamina pronesl stejnou modlitbu, jakou pronášíme my, když podnikáme 7. krok. Když na ně sestoupil Duch Páně a udělil jim odpuštění hříchů, pociťovali pokoj a radost. Přemýšlejte o zážitcích, které jste s těmito pocity měli. Napište si něco o tom, jaké by to bylo, kdyby se z těchto pocitů stal způsob vašeho života.*

Věřte v Boha

„Věřte v Boha; věřte, že on je a že stvořil všechny věci jak na nebi, tak na zemi; věřte, že má veškerou mou-
drost a veškerou moc jak na nebi, tak na zemi; věřte,
že člověk neobsáhne všechny věci, jež může obsáh-
nouti Pán.

A opět, věřte, že musíte činiti pokání z hříchů svých a
zanechatí jich a pokořiti se před Bohem; a prositi
v upřímnosti srdce, aby vám odpustil; a nyní, věřte-li
všem těmto věcem, hleďte, abyste je činili.

A opět vám pravím, jak jsem již pravil předtím, že po-
kud jste došli poznání slávy Boží neboli pokud jste
poznali dobrotivost jeho a ochutnali jste z lásky jeho
a obdrželi jste odpuštění hříchů svých, což způsobuje
tak nesmírně velikou radost v duši vaší, stejně tak
bych chtěl, abyste pamatovali na velikost Boží a na
svou vlastní nicotu a na dobrotivost jeho a na shoví-
vavost jeho s vámi, nehodným stvořením, a to vždy
uchovávali v paměti, a abyste se pokořili až do hlubin
pokory, denně vzývající jméno Páně a stojíce neo-
chvějně ve víře v to, co přijde, co bylo promlouváno
ústý anděla.

... Budete-li toto činiti, budete se vždy radovati a bu-
dete naplnění láskou Boží a vždy si budete udržovati
odpuštění hříchů svých; a porostete v poznání slávy
toho, který vás stvořil, neboli v poznání toho, co je
spravedlné a pravdivé.“ (Mosiáš 4:9–12.)

- *S modlitbou napište seznam toho, co král Beniamin
říká, že musíme dělat. Jak tyto věci souvisejí se
7. krokem?*

- *Jaká máme zaslíbení, když budeme dělat to, čemu
náš učí král Beniamin? (Viz poslední verš.)*

- *Kdybyste tato zaslíbení obdrželi, co by se ve va-
šem životě změnilo?*

Poslušnost zákona a přikázání

„Z tohoto důvodu byl zákon dán; pročez zákon se
pro nás stal mrtvým a my jsme obživeni v Kristu pro
svou víru; přece však zachováváme zákon kvůli příká-
záním.“ (2. Nefi 25:25.)

- Jsme „obživeni v Kristu pro svou víru“ v Něho. Co to znamená, že zákon je pro nás mrtvý? Proč i nadále dodržujeme zákon neboli jsme poslušni přikázání?

[illegible]

- *Jaké máte ohledně dodržování zákona pocity dnes?*

[illegible]

- Proč je dodržování přikázání projevem vaší lásky k Bohu?

Láska Boží

„Když dáme Boha na první místo, všechny ostatní věci zaujmou své správné místo nebo z našeho života vypadnou. Naše láska k Pánu bude řídit to, co si činí nárok na naši náklonnost, na náš čas, bude řídit naše zájmy a pořadí našich priorit.“ (Ezra Taft Benson, Conference Report, Apr. 1988, 3; nebo *Ensign*, May 1988, 4.)

- Protože jste dosud poznávali milosrdenství a dobrotivost Boží, začali jste pravděpodobně pocíťovat i lásku Boží – svou lásku k Němu a Jeho lásku k vám. Přemýšlejte o tom, jak láska, kterou jste pocíťovali, rostla, zatímco jste pracovali na jednotlivých krocích. Své myšlenky si запиšte.

[illegible]

- Proč představuje 7. krok zatím ten největší skutek vaší lásky?

Vezměte na sebe jméno Kristovo

„Kdo toto učiní, bude shledán na pravici Boží, neboť pozná jméno, jímž je nazván; neboť bude nazván jménem Kristovým.“ (Mosiáš 5:9.)

- Většina z nás, když slyší slova „vzít na sebe jméno Kristovo“, myslí na křest a na svátost – a oprávněně. Zamyslete se na chvíli nad tím, co by to mohlo znamenat být nazýván jménem Kristovým a mít stejně dobrou pověst, jako má On.

- Co musíte dělat pro to, abyste byli shledáni na pravici Boží? Co slibujete, že budete dělat, když jste pokřtěni a když přijímáte svátost?

- Napište si něco o pocitech, které máte, když přemýšlíte o Jeho ochotě dát vám Jeho jméno neboli dobrou pověst výměnou za všechny vaše chyby.

Zbavte se svých slabostí

„Náboženství, které nevyžaduje oběť všech věcí, nikdy nemá moc dostatečnou k tomu, aby vytvořilo víru nutnou pro život a spasení.“ (Joseph Smith, comp., *Lectures on Faith* [1985], 69.)

- Někteří lidé, když čtou tato slova, si myslí, že „všechny věci“ znamenají veškerý majetek. Jak vám odevzdání všech vašich slabostí Pánu rozšířilo vaše pochopení toho, co to znamená obětovat všechny věci?

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



USILUJTE O ODPUŠTĚNÍ

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *Napište si seznam všech těch, kterým jste ublížili, a buďte ochotni všechno napravit.*

Před naším vyléčením byl náš životní styl založený na závislosti podobný tornádu plnému ničící energie, které ničilo naše vztahy a zanechávalo za sebou mnoho škod. 8. krok byla příležitost k tomu, abychom si vytvořili plán, jak tyto škody napravit a znovu vybudovat to, co se ještě zachránit dalo. Na základě uzdravující moci Spasitelova milosrdenství, kterou jsme pocítili, když jsme pracovali na 7. kroku, jsme měli velikou touhu projevit zájem o druhé a napravit pochroumané vztahy. Poznali jsme však, že horlivě spěchat, abychom dosáhli onoho napravení, aniž bychom věnovali čas modlitbě a snad i radě od nějakého důvěryhodného rádce, jako například od biskupa nebo od jiného vedoucího kněžství, by mohlo být stejně tak škodlivé jako neprospěšné. 8. krok byl zárukou toho, že neublížíme druhým, až s nimi začneme navazovat kontakt v 9. kroku.

Bylo třeba, abychom předtím, než jsme začali přislušné vztahy znovu budovat, identifikovali ty vztahy, které jsme zničili. Začali jsme se seznamem lidí, kterým jsme ublížili, ale mnozí z nás zjistili, že nedokáží takový seznam napsat, aniž by je při tom zneklidňovaly pocity zlosti vůči těm, kteří ublížili nám. Své negativní pocity jsme upřímně vyznali Pánu. V odpovědi na to nám ukázal, že jsme stáli před tímž rozhodnutím, jako onen muž v podobenství, kterému byly odpuštěny všechny jeho dluhy, a který musel odpustit druhým. Jako bychom Pána slyšeli, jak nám říká: „Všecken ten dluh odpustil jsem tobě, [neboť jsi] mne prosil. Zdaliž i ty neměl se smilovati nad spoluslužebníkem svým, jako i já smiloval jsem se nad tebou?“ (Matouš 18:32–33.)

Pokud se potýkáte se stejným problémem, možná budete muset udělat to, co udělali mnozí z nás. Předtím, než si napíšete seznam lidí, které musíte požádat o odpuštění, si nejprve napište seznam těch, kterým musíte odpustit vy sami. Nebuďte překvapeni, když se některá jména objeví na obou seznamech. Lidé jsou často vtaženi do hrůzného cyklu, kdy si s druhými navzájem ubližují. Aby bylo možné tento cyklus vzájemné zlosti zastavit, někdo musí být ochoten odpustit.

Na začátku tohoto procesu odpuštění jsme znovu zjistili, že zapisování si postřehů je neocenitelné. Hned vedle jmen těch, kterým jsme potřebovali odpustit, jsme si napsali to, jak jsme se původně cítili, když k oněm bolestivým incidentům došlo, a co jsme i nyní byli pokoušeni pocítovat. Seznam nám pomohl být konkrétní v našich modlitbách, při nichž jsme Otci sdělovali všechny své nevyřešené pocity. Usilovně jsme prosili o Kristovu milost, aby nám pomohla poskytnout druhým stejné milosrdenství, jaké poskytl Kristus nám. Pokud jsme na seznamu měli jména, kterým bylo obzvláště těžké odpustit, uplatnili jsme Spasitelovu radu a modlili jsme se za jejich blaho a žádali jsme pro ně všechna ta požehnání, která bychom si sami přáli obdržet (viz Matouš 5:44).

Díky tomu, že jsme se modlili o pomoc s odpuštěním druhým – i když to na začátku mohlo znít neupřímně – byli jsme nakonec požehnání zázračnou mírou soucitu. Dokonce i v těch nejobtížnějších případech lidé, kteří se tímto postupem řídili, obdrželi schopnost odpustit, která daleko přesahovala jejich vlastní schopnosti. Jedna sestra strávila několik týdnů tím, že psala o svém dětství a modlila se za svého otce, který ji zneužíval a týral. Nyní s radostí svědčí o tom, že jí Spasitel ulevil od jejích negativních a bolestivých pocitů vůči jejímu otci. My jsme vynaložili podobné úsilí a zjistili jsme, že díky tomu, že jsme provedli důkladné zhodnocení své zášti a přiznali jsme ji Spasiteli, jsme konečně přestali být obětí těch, kteří nám ublížili. Jakmile jsme upřímně usilovali o to, abychom již pustili z hlavy přečiny vůči nám, zjistili jsme, že jsme schopni dokončit svůj seznam těch, u nichž jsme doufali, že odpustí nám.

Jakmile se k tomuto bodu dostanete a začnete vytvářet svůj seznam, měli byste se pomodlit o Pánovo vedení. Toto vedení vám může pomoci. Ptejte se sami sebe: „Je, nebo byl, v mém životě někdo, v jehož přítomnosti mám rozpačité, nepříjemné nebo zahanbující pocity?“ Napište si jejich jména a braňte se pokušení ospravedlňovat své pocity nebo si omlouvat své negativní skutky vůči nim. Samozřejmě do seznamu zahrňte i ty, kterým jste ublížili vědomě, ale i ty, kterým jste ublížit nechtěli. Zahrňte tam i ty, kteří již zemřeli, i ty, u kterých vůbec nevíte, jak je kontaktovat. Těmito zvláštními případy se budete zabývat v 9. kroku. Prozatím, v rámci 8. kroku,

se soustředte na svou ochotu být důslední a neúprosní, pokud jde o vaši upřímnost.

Aby to bylo úplné, zamyslete se i nad tím, co jste opomněli udělat nebo co jste nedokončili, co druhým ublížilo. Nevynechávejte ani maličkosti. Upřímně se zamyslete nad bolestí, kterou jste druhým působili tím, že jste se oddávali své závislosti, i když jste vůči nim nebyli nijak agresivní. Uznejte i bolest, kterou jste způsobili svým blízkým a přátelům tím, že jste byli bezohlední, vznětliví, kritičtí, netrpěliví a nečestní. Vzpomeňte si na cokoli více i méně významného, co nějaké osobě jakkoli přitížilo nebo co někoho rozesmutnělo či urazilo. Vzpomeňte si na lži, které jste pronesli, nebo na sliby, které jste porušili, a na to, jakým způsobem jste manipulovali s druhými nebo jste je využívali. Napište na seznam každého, koho jste nějak zasáhli. Během tohoto procesu pro vás možná bude užitečnou pomůckou sebehodnocení, které jste provedli ve 4. kroku.

A nakonec, poté, co jste si vypsalí všechny, kterým jste nějak ublížili, přidejte na seznam ještě jedno jméno – to své. Když jste se oddávali své závislosti, ubližovali jste sobě stejně tak jako druhým.

V tomto procesu nezapomínejte na to, že záměrem 8. kroku není svalit na někoho vinu nebo někoho zlostit – ať už sebe nebo ty, které máte na seznamu. Spasitel ulehčí ona břemena viny a hanby, když se ještě jednou upřímně podíváte na problémy ve svých vztazích a na to, jak jste k nim přispěli. Tím, že jste se odhodlali tyto věci napravit, vás bude těšit klid z vědomí, že Nebeský Otec je s vaší snahou spokojen. Tento krok vám pomůže udělat vše potřebné, co Spasiteli umožní, aby vás vysvobodil z vaší minulosti. Díky své ochotě budete připraveni na 9. krok.

Realizace

Odpusťte sobě i druhým; napište si seznam lidí, které jste mohli urazit nebo kterým jste možná ublížili

V 8. kroku začíná úžasné dobrodružství, při němž získáte nový postoj k sobě, k druhým i k životu. Jste připraveni vnášet do světa mír, místo abyste přinášeli sváry a negativní pocity. Jste ochotni přestat s nespravedlivým posuzováním druhých a s hodnocením života a chyb druhých. Jste připraveni přestat se zlehčováním vlastního chování nebo s jeho omlouváním. Jste ochotni provést další důkladný hodnotící soupis – tentokrát těch, kterým jste ublížili.

Jste připraveni setkat se s lidmi na svém seznamu, až se k tomu naskytne příležitost, ačkoli vás možná zamrazí, když na to pomyslíte. Můžete se připravovat na to, abyste udělali vše, co můžete, abyste ve vztahu k nim dali věci do pořádku. Můžete žít s vírou v Pána, nikoli ve strachu z toho, co mohou udělat druhí. V 8. kroku budete možná ochotni vést život založený na zásadách – místo na studu či strachu.

Usilujte o dar pravé lásky; modlete se za druhé

Již tisíce let čtou lidé Pavlovo slavné kázání o pravé lásce a snaží se podle něj žít. Pro mnohé je obtížné mít pravou lásku, a často jsou smutní z toho, že se jim to nedaří.

Záznamy proroka Moroniho vysvětlují, co pravá láska je a jak ji můžeme získat. Moroni definoval pravou lásku jako „čistou lásku Kristovu“ a učil, že Otec ji dává těm, kteří se „[modlí] ... k Otci z celé síly srdce“, a všem těm, „kteří jsou pravými následovníky Syna jeho, Ježíše Krista“. (Moroni 7:47, 48.)

Pravá láska je dar, který získáváme tehdy, když se učíme následovat Ježíše Krista a když Ho milujeme celým svým srdcem, myslí a duší. Když jsme naplněni touto čistou láskou od Něho i k Němu, zjišťujeme, že jsme schopni mít rádi druhé tak, jak nás má rád On. Začínáme být schopni odpouštět druhým jejich chyby a napravovat ty vlastní.

Když jsme se připravovali napravovat své chyby, mnohým z nás pomohlo následující doporučení. Myslete na někoho, vůči komu máte špatné pocity. Po dobu dvou týdnů každý den vědomě poklekněte a za tuto osobu se pomodlete. Zaznamenávejte si změny ve svých myšlenkách a pocitech, které se týkají této osoby. (Viz Matouš 22:37–38; 1. Korintským 13; 1. Janova 4:19; Moroni 7:44–48.)

Studium a porozumění

Následující verše z písem a citáty od církevních vedoucích vám mohou pomáhat při vykonávání 8. kroku. Použijte tyto verše a otázky k přemítání, studiu a k zapsání postřehů.

Pokojní následovníci Kristovi

„Chci promluvit k vám, kteří jste z církve, kteří jste pokojnými následovníky Kristovými a kteří jste obdrželi dostatečnou naději, kterou můžete vejít v odpočinutí Páně, od této doby nadále, dokud nebudete odpočívat u něj v nebi.

A nyní, bratří moji, soudím tyto věci o vás pro vaše pokojné kráčení s dětmi lidskými.“ (Moroni 7:3–4.)

- V prvních sedmi krocích jste započali proces, při kterém se stáváte pokojným následovníkem Kristovým. Máte-li přátelský vztah s Pánem, jste lépe připraveni mít přátelský vztah i s druhými. Co ještě musíte udělat pro to, abyste měli přátelský vztah s lidmi ve svém životě?

- Napište si něco o tom, proč je moudré jednotlivé kroky podniknout postupně.

Pánova dokonalá láska

„Bázněň není v lásce, ale láska dokonalá ven vyhání bázeň; nebo bázeň trápení má, kdož se pak bojí, není dokonalý v lásce.

My milujeme [Boha], nebo on prvé miloval nás.“
(1. Janova 4:18–19.)

- Myšlenka na napravení toho, co je třeba napravit, může být děsivá, pokud se soustředíte na to, abyste to udělali dokonale. Jak může vaše důvěra v Pánovu dokonalou lásku, již chová k vám i k těm, které žádáte o odpuštění, posílit vaše odhodlání napravit to, co je třeba napravit, kdykoli je to možné?

Projevujte zájem o druhé

„Nesudte, a nebudete souzeni. Nepotupujte, a nebudete potupeni. Odpouštějte, a budeť vám odpuštěno.

Dávejte, a budeť vám dáno. Míru dobrou, natlačenou, a natřesenou, a [překypující dají] v lůno vaše; touž zajistě měrou, kterouž měříte, bude vám zase odměřeno.“ (Lukáš 6:37–38.)

- I když se možná obáváte, že někteří lidé odmítnou vaši snahu se s nimi smířit, nedovolte těmto obavám, aby vám zabránily v tom, abyste jména těchto lidí napsali na svůj seznam a připravili se na to, že o tyto lidi projevíte zájem. Požehnání jsou mnohem větší než bolest. Prostudujte si následující verše a napište si něco o požehnáních pramenících z vaší ochoty napravit to, co je třeba napravit.

„Čím více se přibližujeme k našemu Nebeskému Otci, tím více máme sklon pohlížet se soucitem na hynoucí duše; přejeme si je vzít na svá bedra a odhodit jejich hříchy za sebe. ... Chcete-li, aby k vám byl Bůh milosrdný, buďte [milosrdní jeden ke druhému].“ (Joseph Smith, *History of the Church*, 5:24.)

- Bez Ježíše Krista jsme všichni hynoucí a nedokonalé duše. Jak vám pomáhá vědomí toho, že v rámci 8. kroku jste jednou z hynoucích duší, která se připravuje na to, aby napravila to, co je třeba napravit, vůči jiné hynoucí duši?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Odpouštějte a žádejte o odpuštění

„Tedy přistoupiv k němu Petr, řekl: Pane, kolikrát zhřeší proti mně bratr můj, a odpustím jemu? [Až sedmkrát]? I dí mu Ježíš: Nepravím tobě až do sedmkrát, ale až do sedmdesátikrát sedmkrát.“ (Matouš 18:21–22.)

- Odpustit a žádat o odpuštění za jedno provinění je snazší než odpouštět nebo žádat o odpuštění za dlouhotrvající stav vyznačující se četnými proviněními. Přemýšlejte o vztazích, dřívějších i současných, v nichž došlo k četným proviněním a u nichž bude potřeba žádat o odpuštění. Jak můžete získat sílu odpustit a žádat o odpuštění?
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- Proč je Ježíš Kristus tím největším příkladem schopnosti odpustit? Zamyslete se nad Jeho ochotou pomoci vám odpustit druhým.
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

„Pravím vám, že si máte navzájem odpouštět; neboť ten, kdo neodpustí bratru svému přestupky jeho, stojí před Pánem odsouzen; neboť v něm zůstává větší hřích. Já, Pán, odpustím tomu, komu odpustím, ale od vás je požadováno, abyste odpouštěli všem lidem.“ (NaS 64:9–10.)

- Ježíš učil, že neodpustit druhým je větší hřích než samotný původní přestupek nebo provinění. Proč se to, když odmítáme odpustit sami sobě nebo druhým, rovná odmítnutí Spasitelova Usmíření za hříchy?
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *Jak vás zášť a hořkost ničí fyzicky, duševně i duchovně?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *Přemýšlejte o lidech, kteří vám projevili nebo projevují laskavost a lásku. Jak vás jejich skutky inspirovaly nebo motivovaly k tomu, abyste se chovali jinak?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Jak přerušit cyklus hořkosti a přestupků

„Nic tak nevede lidi k tomu, aby zanechali hříchu než to, že je vezmeme za ruku a bdíme nad nimi s něžností. Projevili-li mi lidé sebenepatrnější laskavost a lásku, ó, jak mocně to působí na mou mysl, zatímco opačné chování má sklon vzbudit veškeré trpké pocity a sklíčit lidskou mysl.“ (Joseph Smith, *History of the Church*, 5:23–24.)

- *Prorok Joseph Smith vysvětlil, jak laskavost může vést k pokání a k odpuštění. Přemítejte o své ochotě být tím, kdo přeruší onen cyklus hořkosti a přestupků. Své dojmy si запиšte.*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *Zamyslete se nad všemi pochroumanými vztahy ve svém životě. V jakém ohledu by se mohly změnit, kdybyste projevovali zájem o druhé s láskou a laskavostí?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

[illegible]



NAPRAVENÍ A SMÍŘENÍ

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *Kdekoli je to možné, ihned napravte všechno, čeho jste se ve vztahu k těm, kterým jste ublížili, dopustili.*

Když jsme se dostali k 9. kroku, byli jsme připraveni usilovat o odpuštění. Podobně jako kající synové Mosiášovi, kteří se „horlivě ... [snažili] napravit veškeré škody, jež ... učinili“ (Mosiáš 27:35), jsme i my toužili po tom, abychom vše napravili. Přestože jsme byli u 9. kroku, věděli jsme, že svou touhu nedokážeme uskutečnit, pokud nám Bůh nepožehná svým Duchem. Potřebovali jsme odvahu, dobrý úsudek, vnímavost, opatrnost a správné načasování. To byly vlastnosti, které v té době většina z nás neměla. Uvědomili jsme si, že 9. krok znovu prověří naši ochotu pokořit se a usilovat o pomoc a milost Páně.

Na základě svých zkušeností s tímto náročným procesem vám chceme dát několik doporučení. Snažte-li se něco napravit, je velice důležité, abyste nebyli vznětliví nebo nedbalí. A stejně důležité je i to, abyste jednotlivé kroky nápravy neodkládali. Mnoho jednotlivců, kteří se snažili vyléčit, znovu klopýtlo, když dovolili strachu, aby jim zabránil vykonat 9. krok. Modlete se o Pánovo vedení a požádejte o pomoc nějakého důvěryhodného poradce, abyste se těmto nástrahám vyhnuli.

Někdy můžete být pokoušeni, abyste se vyhnuli setkání s nějakou osobou, kterou máte na seznamu. My však doporučujeme, abyste tomuto pokušení odolali, pokud vám samozřejmě právní omezení nebrání se s někým stýkat. Duch pokory a pocit čestnosti mohou napravit poškozené vztahy, pokud uděláte vše, co je rozumné, pro to, abyste se s daným člověkem osobně setkali. Zajistěte, aby lidé věděli, že se na ně obrátíte proto, že chcete něco napravit. Pokud vám dají najevo, že by o dané věci raději nehovořili, respektujte jejich přání. Pokud vám dají možnost se omluvit, mluveťte o situaci, kterou máte na mysli, stručně a konkrétně. Detaily nejsou nutné. Účelem není to, abyste vysvětlili nebo popsali váš názor na věc. Účelem je to, abyste přiznali to špatné, čeho jste se dopustili, abyste se omluvili a abyste napravili vše, co se napravit dá. Nehádejte se s lidmi, ani je nekritizujte, i kdyby jejich reakce nebyla příznivá nebo souhlasná. Ke každému

přistupujte v duchu pokory a nabídněte mu smír, ale nikdy se neospravedlňujte.

Omluvit se za určité skutky může být obzvláště náročné. Například budete možná muset mluvit o něčem, co by mohlo mít právní důsledky – například nečestnost nebo vážné sexuální hříchy. Možná budete pokoušeni, abyste určité věci zveličovali nebo abyste se vymlouvali a snažili se procesu napravení vyhnout. Předtím, než v takových závažných případech něco podniknete, byste měli s modlitbou usilovat o kněžskou nebo profesionální radu.

V jiných případech možná nebudete mít vůbec možnost napravit věci přímo. Dotyčné osoby již možná nežijí nebo se vám možná nepodaří zjistit, kde daná osoba bydlí. V takových případech můžete věci stále ještě napravit nepřímou. Můžete dotyčnému napsat dopis, v němž vyjádříte lítost a touhu po smíření – i v případě, že tento dopis nebude moci být doručen. Můžete dát nějaký dárek oblíbené dobročinné organizaci dotyčné osoby. Můžete najít někoho, kdo vám dotyčnou osobu připomíná, a můžete udělat něco pro něj. Nebo možná budete mít příležitost udělat něco, čím anonymně pomůžete členovi dané rodiny.

V určité době může být to, když se na někoho obrátíte nebo usilujete o nápravu, pro danou osobu bolestné, nebo dokonce jí to může ublížit. Pokud se domníváte, že to je váš případ, promluveťte si o této situaci s nějakým důvěryhodným poradcem, než podniknete jakékoli kroky. Tato část léčby nikdy nesmí vést k dalšímu ubližování druhým. Někdy se také může stát, že jste způsobili škody, jejichž napravení přesahuje lidské schopnosti. O této skutečnosti hovořil starší Neal A. Maxwell: „Občas ... není napravení skutečně možné, například v případech, kdy někdo přispěl k tomu, že někdo další ztratil svou víru či ctnost. Náhradní způsob nápravy spočívá v tomto případě spíše v tom, že člověk je od té doby nadále příkladem spravedlivosti.“ (Conference Report, Oct. 1991, 41; nebo *Ensign*, Nov. 1991, 31.) V okamžiku, kdy se rozhodnete přijmout tyto pravdivé zásady za svůj nový způsob života, začínáte napravovat své chyby.

Poté, co napravíte většinu svých dřívějších skutků, budete mít možná stále ještě jednu nebo dvě osoby, u nichž budete mít pocit, že se s nimi nedokážete sejít. Nezoufejte. Mnozí z nás se potýkali s tímto.

Doporučujeme vám, abyste své pocity vyjádřili Pánu v upřímné modlitbě. Pokud i nadále budete vůči někomu pociťovat velký strach nebo zlost, měli byste setkání s dotyčným nejspíš odložit na později. Abyste se zbavili negativních pocitů, můžete se modlit o pravou lásku a o schopnost nahlížet na danou osobu tak, jak na ni nahlíží Pán. Můžete se soustředit na pozitivní stránku toho, proč vám napravení a smíření pomůže. Budete-li to činit a budete-li trpěliví, Pán vám – svým způsobem a ve svém vlastním čase – může dát a dá schopnosti a zázračné příležitosti k tomu, abyste se smířili s každou osobou, kterou máte na seznamu.

Jakmile dokončíte 9. krok podle svých nejlepších schopností, udělali jste konečně vše, co jste mohli, abyste uvedli samy sebe v soulad s Pánovými příkázáními. Začali jste nový život založený na naději – nikoli v sebe, ale v lásku Boží. Sestoupili jste do hlubin pokory a našli jste Pána, který čekal na to, až vás bude moci obejmout. Udělali jste vše, co jste mohli, pro napravení vztahů a pro to, abyste se s ostatními smířili. Alespoň zčásti jste vstoupili v Jeho odpočinutí; a zůstat v něm se stalo vaší nejsilnější touhou. Učíte se snadněji rozpoznávat a následovat osobní zjevení, což vás vede k tomu, že žijete v souladu s učením dávných i novodobých proroků Božích. I v těch nejtěžších okamžicích pocítujete nový stupeň pokoje. Poznali jste, jak získat pozhnání, o němž se zmínil Pavel, když napsal: „Pokoj Boží, kterýž převyšuje všeliký rozum, hájiti bude srdcí vašich i smyslů vašich v Kristu Ježíši.“ (Filipenským 4:7.)

Realizace

Mějte druhé rádi; nesuďte druhé; buďte ochotni přijmout církevní povolání a platit desátky a oběti

V minulosti, pokud jste byli nábožensky aktivní, jste možná byli motivováni strachem z Božího soudu nebo tím, co si o vás myslí druzí. Možná jste dělali věci z povinnosti. Dnes rozumíte tomu, že služba je jedním ze způsobů, jak přijít ke Kristu. Je to způsob, jak vyjádřit Bohu lásku. Služba je projevem neustálé potřeby Jeho moci a vyjadřuje vděčnost za Jeho božskou pomoc. Zamyslete se nad tím, zda vaše aktivita v Církvi je stále motivována strachem nebo povinností nebo zda se jedná o přirozený následek vaší znovuzrozené víry v Krista.

Kdekoli jste, hledejte příležitosti ke službě. Staňte se způsobilými a schopnými sloužit v církevním povolání nebo jakkoli jinak. Tím, že budete sloužit svým

bratrům a sestrám a budete je učit slovem a příkladem, se s nimi budete dělit o své životní přesvědčení, že Bůh skutečně žije. (Viz Matouš 25:40; Jan 13:34–35; Jan 15:15; Mosiáš 2:17.)

Buďte ochotni udělat cokoli, co je nezbytné pro napravení špatných skutků

Při plnění 9. kroku se musíte vyvarovat toho, abyste ztratili odvahu v případě, že druzí nepřijmou vaši omluvu, nebo když nebudou věřit tomu, že jste se skutečně změnili. Napravit špatné skutky může vyžadovat hodně času a trpělivosti. Dejte druhým čas na to, aby poznali, že tentokrát to myslíte jinak. Tentokrát jim nedáváte jen plané sliby; žijete tak, abyste obdrželi úplnou úlevu od své závislosti a charakterových slabostí. Nakonec budou vaše abstinence a odlišné chování mluvit samy za sebe.

Studium a porozumění

Následující verše z písem a citáty od církevních vedoucích vám mohou pomáhat při vykonávání 9. kroku. Použijte tyto verše a otázky k přemítání, studiu a k zapísání postřehů. Při psaní buďte upřímní a konkrétní.

Ovlivňujte druhé k dobrému

„Duch Páně mi praví: Příkaz dětem svým, aby činily dobro, aby nesvedly srdce mnoha lidí ke zlému; tudíž ti prikazuji, synu můj, v bázni Boží, aby ses zdržel svých nepravostí;

Aby ses obracel k Pánu celou svou myslí, mocí a silou; abys již nesváděl srdce dalších k tomu, aby činili zlovolně; ale raději aby ses k nim vrátil a aby ses přiznal k svým chybám a k tomu zlu, které jsi učinil.“ (Alma 39:12–13.)

- *Mezi největší škody, které jsme způsobili druhým, patří to, když jsme je ovlivňovali tak, že si sami vytvořili závislost. Napište si něco o lidech, které jste v životě tímto způsobem ovlivnili.*

- Kde, podle Almova učení v těchto verších, můžete najít odvahu podívat se těmto lidem do očí?

[illegible]

Přesvědčování nebo donucování

„Každý, kdo chce přijít, může přijít a volně požití z vod života; a kdo nechce přijít, ten není nucen, aby přišel; ale v poslední den mu bude navráceno podle skutků jeho.“ (Alma 42:27.)

- Ke splnění 9. kroku existuje mnoho mocných důvodů, a proto se nikdy nesmíte poddat rozumovému zdůvodňování nebo lžím o tom, že nemáte žádnou šanci. Program pro odvykání závislosti je program založený na přesvědčování, nikoli na donucování. Napište si něco o tom, zda se k vykonání 9. kroku cítíte být přesvědčováni nebo nuceni. Jaké důvody k přesvědčování jsou vyjmenovány v tomto verši?

Příprava na setkání s Bohem

„Chtěl bych, abyste vyšli a nezatvrzovali již déle srdce své; neboť vizte, nyní je doba a den spasení vašeho; a tudíž, budete-li činiti pokání a nebudete-li zatvrzovati srdce své, veliký plán vykoupení se pro vás bude ihned uskutečňovati.

Neboť vizte, tento život je dobou na to, aby se lidé připravili na setkání s Bohem; ano, vizte, den tohoto života je dnem na to, aby lidé vykonávali práce své.“ (Alma 34:31–32.)

- Čeho ještě můžete dosáhnout tím, že obměkčíte své srdce a rozhodnete se napravit špatné skutky?

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

- Jak vzroste vaše ochota napravit špatné skutky, když si uvědomíte, že se zároveň připravujete na setkání s Bohem?

- Jak vám to, že jste aktivní v Církvi, pomáhá napravovat špatné činy a léčit se efektivněji?

Aktivita v Církvi

„[Synové Mosiášovi] putovali po celé zemi ... horlivě se snažíce napravit veškeré škody, jež církvi učinili, vyznávající veškeré své hříchy a oznamující veškeré věci, jež viděli, a vysvětlující proroctví a písma všem, kteří si je přáli slyšet.“ (Mosiáš 27:35.)

- Kvůli závislosti mnoho lidí přestane chodit na shromáždění. Někteří využívají chyb druhých k tomu, aby ospravedlnili svou omezenou účast. Napište si něco o svých zkušenostech s aktivitou v Církvi Ježíše Krista Svatých posledních dnů.

- Jak vám to, že jste se prostřednictvím této léčby přiblížili Spasiteli, pomáhá mít pocit, že jste znovu sjednoceni s Jeho Církví?

Ochota napravit špatné skutky

„Tak dalece, jak je to možné, musíte nahradit vše, co bylo ukradeno, poškozeno nebo poskvrněno. Ochota napravit špatné skutky je pro Pána jasným důkazem toho, že jste odhodláni udělat vše, co můžete, abyste činili pokání.“ (Richard G. Scott, Conference Report, Apr. 1995, 102; nebo Ensign, May 1995, 76.)

- Napište si něco o tom, jak provádění 9. kroku je nejen pro Pána, ale také pro vás a pro druhé důkazem toho, že jste odhodláni vést život vyznačující se pokorou a čestností.

[illegible]

[illegible]



KAŽDODENNÍ ZODPOVĚDNOST

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *I nadále provádějte osobní sebehodnocení, a kdykoli narazíte na něco ne-správného, okamžitě si to přiznejte.*

V okamžiku, kdy jste se dostali k 10. kroku, jste připraveni na nový způsob života. Prvních devět kroků vám pomohlo osvojit si způsob života založeného na duchovních zásadách. Tyto zásady se nyní stanou základem, na němž budete stavět po celý zbytek života.

V rámci prvních devíti kroků jste uplatňovali zásady evangelia – víru v Pána Ježíše Krista a pokání. Byli jste v životě svědky zázračných proměn. Zakusili jste lásku a shovívavost a rozvinuli jste touhu po klidu a pokoji. Vaše touha po závislosti se téměř zcela vytratila. Často ve chvílích, kdy jste pokoušeni, zjišťujete, že se spíše od své závislosti odvracíte, než abyste po ní toužili. Pociťujete pokoru a respekt díky tomu, co pro vás Nebeský Otec udělal, co jste nedokázali udělat sami.

Poslední tři kroky vám pomohou udržet si váš nový duchovně zaměřený způsob života. Často se proto nazývají *udržovací kroky*.

Sebehodnocení v průběhu života není ničím novým. Alma v Knize Mormonově učil, že udržet si mocnou proměnu srdce vyžaduje úsilí. Verš za veršem dával najevo, že upřímné a na modlitbě založené sebehodnocení a okamžité pokání musejí být trvalou součástí života (viz Alma 5:14–30). Abyste si udrželi to, co jste získali, musíte zůstat v dobré duchovní kondici. Toho dosáhnete tím, že si budete klást takové hloubavé otázky, které navrhuje Alma a které se zaměřují na vaše pocity, myšlenky, motivy a chování. Každodenní sebehodnocení vás ochrání před sklouznutím do negativismu a samolibosti.

Jak jste poznali ve 4. a 5. kroku, sebehodnocení, jehož obsahem je jen vaše chování, není dostatečné pro to, abyste zažili proměnu srdce. Museli jste také prozkoumat své myšlenky a pocity. Tato zásada je právě tak platná i v 10. kroku. I nadále dávejte pozor na pýchu ve všech jejích podobách a pokorně přinášejte své slabosti ke svému Nebeskému Otci, jak jste se to naučili v 6. a 7. kroku. Pokud se cítíte ztrápeně, lítostivě, ustaraně, úzkostlivě, rozzlobeně, smyslně nebo jakkoli ustrašeně,

ihned se obraťte na Otce a umožněte Mu, aby nahradil tyto pocity pocity klidu a pokoje.

Když se budete soustřeďovat na své myšlenky a pocity, můžete také objevit případné negativní názory, které stále máte. Požádejte svého Otce v nebi o to, aby vás jich zbavil. Při vykonávání 10. kroku se již nebudete muset uchýlovat k ospravedlňování, rozumovému zdůvodňování nebo ke svalování viny na druhé nebo na cokoliv jiného. Vaším cílem bude uchovat si otevřené srdce a mysl zaměřenou na zásady, kterým učil Spasitel.

Mnozí z nás se k 10. kroku vracíme tím, že každý den provádíme sebehodnocení. Při plánování toho, co budete daný den dělat, si s modlitbou projdete své pohnutky. Děláte toho příliš mnoho, nebo naopak příliš málo? Staráte se o své základní duchovní, duševní a fyzické potřeby? Sloužíte druhým?

Pokládejte si tyto i další otázky, když v daný den usilujete o rovnováhu a vyrovnanost. Během dne pak budete moci rychle zahnat negativní myšlenky nebo pocity, které vás budou ohrožovat nebo přemáhat. Obzvláště ostražití buďte během velmi stresujících situací, abyste nesklouzli do starých způsobů chování nebo myšlení.

Někteří lidé nahlízejí na takovéto sebehodnocení jako na oddechový čas. Během tohoto oddechového času věnujte několik okamžiků tomu, abyste ve své aktuální situaci uplatnili jednotlivé zásady, kterým jste se naučili při plnění jednotlivých kroků. Brzy si uvědomíte, jak zásadní je to, abyste se ve všech ohledech svého úsilí vyléčit se spoléhali na Pána. V kritických okamžicích si můžete říci: „Jaká charakterová slabost se ve mně teď probouzí? Čím jsem k tomuto problému přispěl? Je něco, co bych mohl říci nebo udělat, aniž bych cokoliv předstíral, co povede k příznivému řešení pro mě i pro toho druhého? Pán má veškerou moc. Uklidním se a budu Mu důvěřovat.“

Pokud jste se vůči někomu dopustili něčeho ne-správného, napravte to, co nejrychleji to jde. Odložte pýchu a připomeňte si, že ona upřímná slova „Udělal jsem chybu“ jsou často pro napravení vztahů stejně tak důležitá jako slova „Mám tě rád“.

Než půjdete spát, zhodnoťte uplynulý den. Zeptejte se sami sebe, je-li potřeba, abyste se s Pánem poradili ještě o nějakém dalším negativním chování, myšlenkách

nebo pocitech. Kromě rozmlouvání s Pánem si můžete promluvit také s nějakým poradcem nebo přítelem z tohoto programu, s někým, komu můžete věřit, že bude ohledně vašeho smýšlení objektivní.

Zatímco se budete stýkat s druhými lidmi, budete se i nadále dopouštět chyb, ale závazek v 10. kroku spočívá v tom, že se zavázete převzít za své chyby zodpovědnost. Budete-li každý den hodnotit své myšlenky a skutky a budete-li je řešit, nebudou se negativní myšlenky a pocity prohlubovat do té míry, aby ohrožovaly vaši abstinenci. Už nebudete muset žít izolováni od Pána či druhých. Budete mít sílu a víru k tomu, abyste mohli čelit těžkostem a mohli je překonávat. Můžete se radovat ze svého pokroku a věřit, že uplatňování těchto zásad v praxi spolu s trpělivostí vám zajistí trvalé vyléčení.

Realizace

V rámci závazku provádět sebehodnocení se účastněte kněžských pohovorů; i nadále posilujte své vztahy s dalšími členy Církve

Všichni si pamatujeme na dobu, kdy jsme měli strach podívat se upřímně na své chování. Mnozí z nás se snažili takovým okamžikům vyhýbat a to byl jeden z důvodů, proč jsme omezovali svou aktivitu v Církvi. Nicméně jak jsme pokračovali v tomto programu nekompromisní upřímnosti, začali jsme chápat, jak důležitá je sebehodnocení.

Dnes se již nebojíme příležitostí k sebehodnocení, které přicházejí díky aktivitě v Církvi. Vážíme si pravdy v tomto prohlášení staršího Josepha B. Wirthlina z Kvora Dvanácti:

„Pohovory pro určení způsobilosti, shromáždění svátosti, návštěvy chrámu a další církevní shromáždění – to vše je součástí plánu, který nám Pán poskytuje proto, aby vzdělával naši duši, aby nám pomáhal rozvinout onen zdravý návyk neustále kontrolovat naše postoje, abychom zůstali na cestě víry. Pravidelné duchovní kontroly nám pomáhají jet na dálnicích a silnicích života správným směrem. ...

Všichni můžeme ... získat prospěch z toho, když se během uctivých chvil uctívání a modlitby podíváme hluboko do srdce a položíme si tuto prostou otázku: „Jsem čestný?“

Tato otázka nabude ještě na větším významu, budeme-li se svými odpověďmi naprosto upřímní a bude-li nás to motivovat k tomu, abychom učinili určité změny kursu v podobě pokání, které nás udržuje na cestě víry.“

(Conference Report, Apr. 1997, 20; nebo *Ensign*, May 1997, 17.)

Když budete využívat těchto příležitostí k sebehodnocení, zjistíte, že vaše láska k bratrům a sestrám ve společenství Církve roste.

Každý den posuzujte své myšlenky, slova a skutky; cokoli špatného okamžitě napravte

10. krok představuje přijetí pravdy, že musíte nadále žít podle duchovních zásad. Jestliže se od nich odchýlíte, ihned čňte pokání a zároveň požádejte Boha, aby vám skrze svého Ducha znovu poskytl pokoj. Upřímnost a pokora vám mohou dodávat sílu. Budete-li se obracet na Nebeského Otce s žádostí o pomoc, aby vám pomohl zůstat duchovně čistými, budete mnohem vědoměji pociťovat Jeho přítomnost. Naučíte se vážit si pokroku a odpouštět nedokonalosti sobě i druhým. Zbavíte se touhy být s čímkoli nebo kýmoli ve sporu. Oprostíte-li se od strachu a budete-li každý den překonávat pokušení, stane se sebehodnocení způsobem vašeho života.

Studium a porozumění

Prostudujte si následující pasáže z písem a prohlášení církevních vedoucích. Použijte tyto verše, prohlášení a otázky k přemítání, studiu a k zapsání postřehů. Buďte upřímní a konkrétní.

Bděte nad svými myšlenkami, slovy a skutky

„Nebudete-li bdít nad sebou samými a nad myšlenkami svými a nad slovy svými a nad skutky svými a nebudete-li dodržovat příkázání Boží a nevytrváte-li ve víře v to, co jste slyšeli o příchodu Pána našeho, až do konce života svého, musíte zahynouti. A nyní, ó človče, pomni a nezahyň.“ (Mosiáš 4:30.)

- *Pokud byste nedávali pozor na to, co děláte při řízení automobilu, mohlo by to být nebezpečné nebo by to mohlo mít smrtelné následky. Jak vám 10. krok pomáhá zůstat bdělými a ostražitými ve vztahu ke směru, kterým se v životě ubíráte?*

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *Napište si něco o tom, jak na sebe dáváte pozor. Jak vám sebehodnocení pomáhá vyvarovat se znovupropadnutí závislosti (a sebezničení)?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Pokora a sebekontrola

„Požehnaní jsou ti, kteří se pokoří, aniž by byli donuceni býti pokornými.“ (Alma 32:16.)

- *Ochota omezit negativní myšlenky předtím, než propuknou ve škodlivé chování, je jedním ze způsobů, jak se pokořit, aniž byste k tomu byli donuceni. Napište si něco o své ochotě pokořit se. Zkuste jeden den žít s tím, že vyloučíte jakékoli negativní myšlenky. Jaká požehnání k vám přicházejí?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Žijte v přítomnosti

„Čím více je člověk osvícen, tím více usiluje o dar pokání, a tím usilovněji se snaží osvobodit se od hříchu, kdykoli se mu nepodaří následovat božskou vůli. ... Následkem je to, že hříchy bohabojných a spravedlivých lidí jsou neustále odpouštěny, protože taková lidé činí pokání a vyhledávají Pána vždy znovu každý den a každou hodinu.“ (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols. [1966–1973], 3:342–343.)

- *Jeden z nejpřínosnějších výsledků – v oblasti duševní, citové i duchovní – toho, když žijete podle zásad uvedených v těchto krocích, je to, že se naučíte žít v přítomnosti. Jak vám 10. krok pomáhá vypořádat se se životem hodinu po hodině, je-li to nutné?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- *Jak vám pomáhá vědomí toho, že podle těchto zásad musíte žít vždy jen ze dne na den?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Trvalé pokání a odpouštění

„Ale kolikrát s opravdovým záměrem činili pokání a usilovali o odpuštění, tolikrát jim bylo odpuštěno.“
(Moroni 6:8.)

- Vědomí toho, že Pán je ochoten vám odpustit každé, když budete s opravdovým záměrem činit pokání, vám může dodat odvalu, abyste zkusili jít dál, kdykoli klopýtnete. Napište si něco o tom, co podle vás znamená činit pokání a usilovat o odpuštění s opravdovým záměrem.

Pokračujte v duchovním růstu

„Chtěl bych, abyste byli pokorní a poddajní a jemní; aby se s vámi dalo snadno vycházeti; abyste byli plni trpělivosti a shovívavosti; jsouce umírnění ve všech věcech.“ (Alma 7:23.)

- Ať už staré rčení „Procvičováním přichází dokonalost“ vymyslel kdokoli, zapomněl se zmínit o tom, kolik trpělivosti takové procvičování vyžaduje. Jak vám každodenní sebehodnocení a napravování špatných činů zaručuje, že budete i nadále pokorní a že se budete duchovně rozvíjet?

„Vizte, v posledních dnech ... jak ti, kteří přijdou do této země, tak ti, kteří budou v jiných zemích, ano, dokonce ve všech zemích světa, vizte, budou zpti nepravostí a všelikými ohavnostmi. ...

... Vizte, vy všichni, kteří činíte nepravosti, zastavte se a divte se, neboť vykřiknete, a dovolávejte se; ano, budete opilí, ale ne vínem, budete vrávorati, ale ne po silném nápoji.“ (2. Nefi 27:1, 4.)

„Když přišla noc, byli opilí hněvem, stejně jako muž, který je opilý vínem; a spali opět na svých mečích.“
(Eter 15:22.)

- V těchto verších jsou lidé popisováni jako opilí, avšak ne vínem. Lidé léčící se ze závislosti o takovém stavu často mluví jako o „suché opilosti“ nebo „duševním flámování“. Napište si něco o jakýchkoli sklonech, které můžete mít k tomu, abyste setrvali ve hněvu nebo v jiných zraňujících emocích.

[illegible]

- Jak vám provedení sebehodnocení na konci každého dne pomáhá tyto sklony překonat?

[illegible]

Celoživotní zdokonglování

„Chci Svatým posledních dnů neustále vštěpovat nutnost pečlivého používání zásad evangelia v našem životě, jednáním a slovy a vším, co děláme; a to vyžaduje celého člověka, celý život být oddáni zdokonalování, abychom došli poznání pravdy, jak se nachází v Ježiši Kristu.“ (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 11.)

[illegible]

- Provedení těchto kroků je bezpochyby možné popsat jako „pečlivé používání“ zásad evangelia. Jak vám ochota provádět každodenní hodnocení všech oblastí – skutků, slov, myšlenek, pocitů a přesvědčení – pomáhá zsvětit sami sebe celoživotnímu zdokonalování?

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

[illegible]



OSOBNÍ ZJEVENÍ

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *Prostřednictvím modlitby a rozjímání usilujte o to, abyste poznali Pánovu vůli a abyste měli sílu podle ní jednat.*

Jak jsme průběžně studovali a uplatňovali jednotlivé kroky léčby, seznámili jsme se se životem založeným na pokoře a přijímání Boží vůle, a zvykli jsme si na něj. Pryč byly ty zlé a rozbouřené časy, kdy jsme se modlili buď s postojem zaryté tvrdohlavosti, nebo s postojem sebelítosti, pokud jsme se vůbec modlili. Začali jsme žít tak, aby náš život odrážel tuto prorockou radu presidenta Ezry Tafta Bensona: „V myslí máme trvale mít tuto stále se opakující otázku, která se dotýká každé myšlenky a skutku v našem životě: „Pane, co chceš, abych činil?“ (Skutkové 9:6.) Odpověď na tuto otázku přichází pouze skrze Světlo Kristovo a Ducha Svatého. Šťastní jsou ti, kteří žijí tak, že jejich celá bytost je naplněna obojím.“ („Jesus Christ—Gifts and Expectations“, *Ensign*, Dec. 1988, 2.)

V 11. kroku jsme učinili celoživotní závazek, že budeme den za dnem usilovat o poznání Pánovy vůle a o sílu podle Jeho vůle jednat. Naším největším přáním bylo posílit naši schopnost získávat vedení od Ducha Svatého a vést podle toho svůj život. Toto přání bylo ve velikém kontrastu k postojům, které jsme měli, když jsme byli ztraceni ve své závislosti.

Pokud jste byli jako my, před začátkem léčby jste se domnívali, že naději, radost, pokoj a pocity naplnění účelu života získáte z nějakého pozemského zdroje. Ať již tímto zdrojem byl alkohol, drogy, sex, hraní hazardních her, nečestné utrácení, nezdravé stravování nebo kodependence (spoluzávislost) – ať už byla vaše závislost jakákoli – vaší snahou bylo přežít ve světě, ve kterém jste se cítili zmatení, ztraceni a osamocení. Když se vám ostatní snažili projevit lásku, možná jste to nedokázali pociťovat. Jejich láska nikdy nebyla dostatečná. Hlad, který jste pociťovali, nedokázalo utišit nic. Avšak když jste začali žít podle zásad tohoto odvykacího programu, ve vašem srdci i životě začalo docházet ke změně.

Začali jste chápat a docenovat svou potřebu Spasitele, Ježíše Krista, a úlohu, kterou ve vašem životě hraje, a začali jste si vážit i Světla Kristova. Začali jste si

uvědomovat, že nemluvíte jen sami k sobě, když máte pocit, že vás vede svědomí. Zpočátku jste se možná cítili těžkopádně a nezkušeně, ale nyní se modlíte k Otci ve jménu Krista, abyste s Ním mohli mít bližší vztah. Vědomě hledáte „tohoto Ježíše, o kterém psali proroci a apoštolové“. (Eter 12:41.)

Studujete písmo, protože ta o Ném svědčí na každé straně, obzvláště Kniha Mormonova. V jednom svědectví za druhým proroci Knihy Mormonovy popisují, jak hledat a najít hlubší porozumění Otci skrze Ducha Svatého. Písmu jste vyzkoušeli a zjistili jste, že jsou pravdivá. Modlitba a přemítání se staly životodárným zdrojem vašeho nového života. Dříve byly modlitba a přemítání opomíjenou povinností, zatímco touhou vašeho srdce dnes je poklekat před vašim Otcem alespoň ráno a večer a vylít Mu své srdce ve vděčnosti za Ježíše Krista a za Ducha Svatého.

Zatímco budete pracovat na 11. kroku, ještě více si uvědomíte, že poznání neboli zjevení týkající se Otcovy vůle pro vás obdržíte prostřednictvím Ducha Svatého. Díky Usmíření budete mít moc (neboli poctu) konat Otcovu vůli. Budete vědět, že vám žehnají a pomáhají tři nádherné bytosti – Bůh Otec, Ježíš Kristus a Duch Svatý – které jsou zajedno v moci a účelu, kterým je uskutečnit nesmrtelnost a věčný život.

Když budete studovat písmo, když se při tomto studiu budete modlit a přemítat, poroste vaše schopnost odolávat pokušení. Naučit se přijímat zjevení vyžaduje cvik a trpělivost. Připravit se můžete tím, že budete studovat to, co řekli proroci a apoštolové, a tím, že se budete snažit žít podle jejich učení. Připravit se můžete tím, že budete hotovi přijmout vedení, které obdržíte, zapsat si ho, přemýšlet o něm a řídit se jím. Když budete vyjadřovat vděčnost Pánovi za pozhnání, kterých se vám dostalo, vaše schopnost přijímat vedení poroste.

Když se budete své závislosti vyhýbat, budete o to více schopni přijímat vedení Ducha Svatého. Starší Dallin H. Oaks z Kvora Dvanácti učil: „Duch Svatý nás ochrání před podvedením, ale abychom toto nádherné pozhnání získali, musíme vždy dělat věci potřebné k tomu, abychom si onoho Ducha uchovali. Musíme zachovávat příkázání, modlit se o vedení a každou neděli chodit na shromáždění a přijímat svátost. Nikdy nesmíme udělat nic, co by tohoto Ducha odehnalo. Obzvláště se máme

vyhýbat pornografii, alkoholu, tabáku a drogám a vždy, vždy se máme vyhýbat porušení zákona cudnosti. Nikdy nesmíme do svého těla přijmout něco nebo se svým tělem dělat něco, co zažene Ducha Páně a ponechá nás bez duchovní ochrany před podvodem.“ (*Liabona*, listopad 2004, 43.)

Modlitba a meditace jsou silnými protilátkami na strach a depresi. „Nedošli byste tak daleko, jestliže by to nebylo slovem Kristovým s neochvějnou vírou v něho, cele spoléhající na zásluhy toho, který má moc ke spasení.“ (2. Nefi 31:19.) I nadále činit pokrok a duchovně růst můžete jediné tehdy, budete-li přicházet k Otci skrze Ježíše Krista, v Jeho jménu a s Jeho Duchem, který na vás bude působit. 11. krok představuje závazek prohloubit váš vztah s Bohem vytvořením celoživotního zvyku spočívajícího v tom, že budete každý den usilovat o vedení a že budete dodržovat prikázání.

Realizace

Prostřednictvím osobní modlitby a přemítání se obraťte na Otce ve jménu Ježíše Krista, aby vám dal vedení a sílu; přijměte patriarchální požehnání a studujte je

V průběhu odvykacího programu se mnozí z nás naučili vstávat brzy, aby si našli chvíli o samotě ke studiu a modlitbě. Pokud jste tak ještě neučinili, naplánujte si čas na modlitbu a přemítání, například ráno. Během této doby můžete dát Boha na první místo před cokoli nebo kohokoli v daném dni. Jste-li toho fyzicky schopni, poklekněte. Pomodlete se, často nahlas, k Otci, a usilujte o Ducha, aby vás vedl (viz Římanům 8:26). Pak začněte studovat a používejte písmo a učení novodobých proroků, aby vás vedla při přemítání. Často si procházejte své patriarchální požehnání. S modlitbou přemítejte o vedení, které v něm nacházíte. (Pokud jste patriarchální požehnání ještě nepřijali, promluvte si se svým biskupem o tom, že byste je rádi přijali.)

Zapisování bude i v tomto případě mocným nástrojem k vyjádření vlastních názorů a k sebehodnocení tím, že si do svého deníku budete zapisovat své myšlenky a pocity. Můžete si rovněž zaznamenat vnuknutí týkající se rad, útěchy nebo moudrosti, které přicházejí od Ducha Svatého.

Když tento drahocenný čas osobního přemítání skončí, nepřestávejte se modlit. Tichá modlitba v hloubi srdce a myslí se stane způsobem vašeho myšlení během každého dne. Při styku s druhými lidmi,

při rozhodování a nebo když se potýkáte s emocemi a pokušeními – radte se s Pánem. Vyhledávejte a přivolejte Jeho Ducha, aby byl neustále s vámi a aby vás mohl vést, abyste mohli dělat to, co je správné. (Viz Žalm 46:1; Alma 37:36–37; 3. Nefi 20:1.)

Během dne přemítejte o písmech a o dalších inspirovaných spisech; i nadále se modlete

11. krok je v mnoha ohledech přirozeným pokračováním vašeho úsilí z 10. kroku – stále si v životě uvědomovat, co je pravda. Když plánujete své dny, když plníte své úkoly a když večer uleháte ke spánku, necht' je vaše srdce neustále nasměrováno v modlitbě k Bohu. Například si můžete vzít nějakou myšlenku z toho, co jste četli při ranním studiu, a často o ní během dne přemítat. Tento zvyk vám pomůže uchovat si mysl naladěnou na pravdu.

My všichni máme přirozený sklon být nedisciplinovaní. Když však budete vzhlížet k Ježíši Kristu a k příkladu, který nám dal, naleznete potřebnou pokoru, abyste se mohli i nadále podvolovat Otci. Tak jako Spasitel budete moci v průběhu dne upřímně říci: „Staniž se vůle tvá“ (Matouš 26:42). Světlo Kristovo vás povede a připraví vás na přijetí společenství Ducha Svatého. Společenství Ducha Svatého se stane stálejší a vaše schopnost rozpoznat pravdu a svědčit o ní vzroste.

Studium a porozumění

Prostudujte si následující pasáže z písem a prohlášení církevních vedoucích. Prohloubí vaše porozumění a pomohou vám učit se. Tyto verše, prohlášení a otázky můžete použít k přemítání doprovázenému modlitbou, k osobnímu studiu a ke skupinové diskusi.

Přiblížte se Pánovi

„Přiblížte se mi, a já se přiblížím vám; hledejte mne pilně, a naleznete mne; prostě, a obdržíte; klepejte, a bude vám otevřeno.“ (NaS 88:63.)

- **Pán respektuje vaši vůli a svobodu jednání.**

Umožňuje vám se na Něj obrátit, aniž byste k tomu byli nuceni. Přiblíží se vám, když Ho pozvete, aby vám byl nablízku. Napište si něco o tom, jak se k Němu přiblížíte dnes.

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

Vděčnost

„Bez přestání se [modlete], Ze všeho díky činite; nebo ta jest vůle Boží v Kristu Ježíši při vás. Ducha neuhašujte.“ (1. Těsalonicenským 5:17–19.)

- *Budete-li pamatovat na to, abyste byli za všechno v životě vděční, i za to, čemu nerozumíte, budete si moci udržet neustálý kontakt s Bohem, jenž Pavel nazval modlitbou „bez přestání“. Snažte se děkovat Bohu v průběhu celého dne. Jak to ovlivňuje vaši blízkost k Duchu?*

[illegible]

Hodujte na slovech Kristových

„Andělé mluví mocí Ducha Svatého; pročez, oni mluví slova Kristova. Pročez, pravil jsem vám, hodujte na slovech Kristových; neboť vizte, slova Kristova vám řeknou vše, co máte činiti.“ (2. Nefi 32:3.)

- V tomto verši Nefi učil, že když hodujete na slovech Kristových, tato slova vás povedou ve všem, co potřebujete vědět a dělat. Představte si, jaké by to bylo, kdyby s vámi Ježíš Kristus celý den chodil a rozmlouval. Napište si něco o pocitech, které máte, když o této představě přemýšlíte.

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

Osobní zjevení

„Spasitel řekl: ‚Budu mluvit k tobě v *mysli* tvé a v *srdci* tvém skrze Ducha Svatého.‘ (NaS 8:2, zvýraznění přidáno.) ... Vnuknutí do *mysli* je velmi konkrétní. Je možné slyšet neboli pocíťovat konkrétní slova, jako by vám ony pokyny byly diktovány, a tato slova je možné si zapsat. Sdělení do srdce je spíše obecnější vnuknutí.“ (Richard G. Scott, „Helping Others to Be Spiritually Led“, Doctrine and Covenants and Church history symposium, August 11, 1998, 2.)

- Jak se bude vaše chápání osobního zjevení prohlubovat, budete ho rozpoznávat častěji a rozličnějšími způsoby. Napište si něco o tom, jaké máte zkušenosti s vnuknutími a zjeveními od Pána.

[illegible]

„Právím vám, že [tyto věci, o kterých jsem mluvil,] mi byly oznámeny Svatým Duchem Božím. Vizte, po mnoho dnů jsem se postil a modlil, abych mohl poznati tyto věci sám za sebe. A nyní opravdu vím sám za sebe, že jsou pravdivé; neboť Pán Bůh mi je projevil svým Svatým Duchem; a toto je duch zjevení, který je ve mně.“ (Alma 5:46.)

- Alma svědčil o tom, že když se modlil a postil, jeho schopnost přijímat zjevení vzrostla. Zdržování se závislosti může být považováno za určitou formu půstu. Napište si něco o tom, jak abstinence posílila vaši schopnost mít ducha zjevení.

[illegible]

„Myšlenka, že četba písem může vést k inspiraci a ke zjevení, otevírá dveře k pravdě, že písmo se neomezuje jen na to, jaký význam mělo v době, kdy bylo napsáno, ale patří k tomu i to, jaký význam má písmo pro čtenáře dnes. Ba co víc, čtení písem může také vést k aktuálnímu zjevení na jakékoli téma, které si Pán přeje čtenáři v dané době sdělit. Nepřeháníme, když říkáme, že písmo mohou být Urimem a Thumimem, který každému z nás pomůže obdržet osobní zjevení.“ (Dallin H. Oaks, „Scripture Reading and Revelation“, *Ensign*, Jan. 1995, 8.)

- Učení se jazyku písem je velmi podobné učení se cizímu jazyku. Nejlepším způsobem, jak se tomuto jazyku učit, je ponořit se do písem, číst a studovat je každý den. Napište si něco o nějaké pasáži z písem, která se pro vás otevřela a stala se pro vás osobním zjevením.

[illegible]

Přijímejte rady od Pána

„Nesnažte se raditi Pánu, ale snažte se brátí radu z ruky jeho. Neboť vizte, vy sami víte, že on radí v moudrosti a ve spravedlivosti a ve velikém milosrdenství, ohledně všech svých děl.“ (Jákos 4:10.)

- Naše modlitby byly v minulosti možná neúčinné, protože jsme trávili více času tím, že jsme Pánovi radili – říkali jsme Mu, co jsme si přáli – a pak jsme usilovali o poznání Jeho vůle ohledně svých rozhodnutí a svého jednání. Zamyslete se nad nějakým nedávným zážitkem s modlitbou. Byla naplněna radami Pánovi nebo radami od Pána? Napište si něco o své ochotě poslouchat a přijímat Jeho rady určené vám.

[illegible]

[illegible]



SLUŽBA

KLÍČOVÁ ZÁSADA: *Jakmile jste dosáhli duchovního procitnutí na základě Usmíření Ježíše Krista, sdílejte toto poselství s ostatními a uplatňujte tyto zásady ve všem, co děláte.*

Služba vám pomůže růst ve světle Ducha po celý zbytek vašeho života. V 10. kroku jste se naučili hodnotit svůj život každý den a nést zodpovědnost za své skutky. V 11. kroku jste se učili pamatovat na Spasitele minutu za minutou, abyste mohli být vedeni Duchem Svatým tak často, jak je to jen možné. 12. krok obsahuje třetí kotvu – službu druhým – která zajišťuje pokračování léčby a odpuštění hříchů.

Aby vaše osvobození se od závislosti bylo trvalé, musíte zapomenout na sebe a sloužit. Touha pomáhat druhým je přirozeným důsledkem duchovního procitnutí.

Máte poselství naděje pro další lidi, kteří jsou na něčem závislí, pro všechny trpící a ustarané, kteří jsou pro změnu svého života ochotni zvolit duchovní přístup, a pro kohokoli jiného, kdo hledá pravdu a spravedlivost. Oním poselstvím je to, že Bůh je Bohem zázraků, tak jako jím byl vždy (viz Moroni 7:29). Váš život je toho důkazem. Díky Usmíření Ježíše Krista se z vás stává nový člověk. O toto poselství se můžete dělit nejlépe tak, že se budete snažit sloužit druhým. Když budete sloužit, vaše pochopení a poznání tohoto procesu se upevní a prohloubí.

Sdílejte své svědectví o Pánově milosrdenství a Jeho milosti – to je jednou z nejdůležitějších služeb, kterou můžete poskytnout. Nést břemena druhých skrze skutky laskavosti a nesobecké služby je součástí vašeho nového života jako následovníka Kristova (viz Mosiáš 18:8).

President Ezra Taft Benson učil: „Muži a ženy, kteří obrátí svůj život k Bohu, zjistí, že On může z jejich života vytěžit mnohem více, než mohou oni sami. Prohloubí jejich radost, rozšíří jejich vizi, oživí jejich mysl, posílí jejich svaly, povznese jejich ducha, rozhojní jejich požehnání, znásobí jejich příležitosti, utěší jejich duši, pozvedne přátele a vylije pokoj. Kdokoli ztratí svůj život ve službě Bohu, nalezne věčný život.“ („Jesus Christ—Gifts and Expectations“, *Ensign*, Dec. 1988, 4.)

Až si budete rozmýšlet způsoby, jak byste mohli sloužit, číňte tak s modlitbou a vždy usilujte o to, abyste byli vedeni Duchem Svatým. Jste-li ochotní, naleznete mnoho příležitostí k tomu, abyste se mohli podělit o ony duchovní zásady, kterým jste se naučili. Naleznete způsoby, jak se dělit o svědectví s druhými, a příležitosti sloužit jim mnoha dalšími způsoby. Když budete sloužit druhým, budete v sobě utvrzovat pokoru tím, že se budete soustřeďovat na zásady evangelia a na zvyky, které jste si osvojili. Jedině tehdy si můžete být jisti, že vaše motivy a inspirace jsou dobré. Ujistěte se, že sloužíte ochotně, aniž byste něco konkrétního očekávali. Respektujte svobodu jednání druhých. Nezapomeňte, že většina z nás si musela „sáhnout až na dno“ předtím, než jsme byli připraveni začít studovat a uplatňovat tyto zásady. Totéž bude platit pro většinu těch, kterým si budete přát pomoci.

Když se dozvíte o někom dalším, kdo se ve svém životě nebo v životě někoho blízkého potýká se závislostí, můžete jim říci o této příručce a o Programu pro odvykání závislosti od Střediska rodinných služeb SPD. Pokud si budou chtít o tom povídat, umožněte jim to. Vyprávějte jim něco ze svého příběhu, abyste jim dali najevo, že tomu, o čem hovoří, rozumíte. Nedávejte jim žádné rady ani se je nesnažte nějak napravovat. Zkrátka je jen informujte o tomto programu a o duchovních zásadách, které pozehnaly váš život.

Možná zjistíte, že když nějaký člověk se závislostí není připraven tyto duchovní zásady přijmout, je ochoten se s nimi seznámit třeba člen rodiny nebo přítel onoho člověka. Prakticky kdokoli, kdo žije v těchto nebezpečných časech, může mít prospěch z poznání a uplatňování zásad evangelia. Občas možná budete pociťovat inspiraci nabídnout někomu výstisk této příručky spolu s Knihou Mormonovou. Pokud tak učiníte, podělíte se vlastně o tytéž nástroje, které pomohly vám znovu vybudovat váš život tím, že jste přišli ke Kristu.

Pokud uděláte něco pro někoho druhého nebo se podělíte o poselství naděje a uzdravení, nesmíte nikomu dovolit, aby se stal na vás příliš závislým. Vaší zodpovědností je povzbudit druhé, kteří s něčím bojují, aby se obrátili k Nebeskému Otci a ke Spasiteli a aby vedení a moc získali od Nich. Kromě toho byste se neměli zdráhat povzbudit je k tomu, aby se obrátili

také na Pánovy oprávněné služebníky. Skrze ty, kteří jsou držiteli klíčů kněžství, mohou od Pána přijít velká požehnání.

Když se budete snažit pomáhat druhým, musíte rozumět tomu, že pro ně bude obtížné zůstat v procesu léčení, pokud je nebudou podporovat členové rodiny nebo pokud rodina nebude rozumět tomu, že léčba nějaký čas trvá. Nicméně vyléčit se může kdokoli, bez ohledu na to, jak se druzí – a to i ti nejbližší – rozhodnou reagovat.

Když budete druhým předávat poselství o vyléčení prostřednictvím zásad evangelia, musíte být trpěliví a pokorní. Ve vašem novém životě není žádné místo pro ego nebo jakýkoli pocit nadřazenosti. Nikdy nezapomínejte na to, odkud jste přišli a jak jste byli zachráněni milostí Boží. Ježíš Kristus udělá totéž „ve všech případech“ pro ty, kteří budou činit pokání a obrátí se k Němu (Mosiáš 29:20).

Ujistěte se, že ve svém nadšení pomoci druhým udržujete rovnováhu mezi sdílením poselství a prací na svém vlastním programu. Vaším prvořadým úsilím musí být i nadále to, že budete uplatňovat tyto zásady vy sami. Vaše úsilí dělit se o tyto myšlenky s druhými bude účinné jen tehdy, když si uchováte své vlastní vyléčení.

Tyto zásady, kterým jste se naučili a které jste si osvojili, abyste překonali svou závislost, jsou tytéž zásady, které vás povedou ve všech oblastech vašeho života tak, že budete jednat podle Pánova plánu. Budete-li uplatňovat tyto zásady evangelia, budete moci vytrvat až do konce, tak jak to přikázal Pán, a budete to moci činit s radostí.

Realizace

Vydejte svědectví veřejně; zvelebujte svá povolání a talenty při službě druhým; pořádejte rodinné domácí večery a mějte rodinné modlitby; připravte se na vstup do chrámu a na chrámové uctívání

Vaše svědectví o lásce a milosrdenství Nebeského Otce a Jeho Milovaného Syna, Ježíše Krista, již není pouhou teorií. Proměnilo se v živoucí skutečnost. Toto svědectví máte díky osobním zážitkům. Protože si uvědomujete Jeho lásku k vám, uvědomujete si také Jeho lásku k druhým.

President Howard W. Hunter učil: „Ti z nás, již zkusili Usmíření, mají povinnost vydávat pravdivé svědectví o našem Pánu a Spasiteli.“ („The Atonement and

Missionary Work“, seminář pro nové misijní presidenty, 21. června 1994, str. 2.)

Vydávejte svědectví své rodině slovem i skutkem v soukromí svého domova. Vydávejte svědectví při pravidelných rodinných domácích večerech, rodinné modlitbě a při rodinném studiu písem. Vydávejte svědectví tím, že se s rodinou zapojíte do nějakého projektu služby, a tím, že budete vést křesťanský život. Také můžete vydávat svědectví v Církvi – například na postním a svědeckém shromáždění, ve třídě nebo při poskytování církevní služby.

Zvelebujte církevní povolání, která obdržíte. Pokud nemáte žádné zodpovědnosti ve svém sboru nebo kůlu, dejte biskupovi vědět, že jste připraveni sloužit. Žehnat druhým můžete také tím, že budete pracovat na rodinné historii a že se připravíte na uctívání a službu v chrámu a na to, že tam s Pánem uzavřete smlouvy. President Gordon B. Hinckley učil: „Chrámová služba je koncovým produktem veškeré naší výuky a činnosti.“ (*Liabona*, listopad 2005, 4.) Zásady, kterým učí tato příručka, vás povedou do chrámu; prohloubí vaši touhu tam sloužit.

Ačkoli jste si dříve možná mysleli, že to nebude možné, nyní si dokážete představit, že vstoupíte do svatého chrámu, kde budete naplno pít z pokoje, který tam panuje, a že v Jeho domě budete pociťovat Pánovu blízkost. V chrámu naleznete duchovní sílu, abyste mohli i nadále pokračovat v léčení. Starší Joseph B. Wirthlin z Kvora Dvanácti svědčil: „Pravidelná chrámová práce může poskytnout duchovní sílu. Může být kotvou v každodenním životě, zdrojem vedení, ochrany, bezpečí, klidu a zjevení.“ (Conference Report, Apr. 1992, 123; nebo *Ensign*, May 1992, 88.)

Prokazujte službu druhým, kteří zápasí se závislostí, tím, že se s nimi podělíte o zásady léčby; uplatňujte tyto zásady ve všech oblastech svého života

Program pro odvykání závislosti od Střediska rodinných služeb SPD nabízí skvělé příležitosti ke službě. Sloužit druhým můžete tím, že se budete účastnit schůzek a budete se dělit o své zkušenosti, víru a naději. Můžete druhé podporovat a posilovat.

Díky tomu, že uplatňujete zásady evangelia, jste poznali, že Usmíření se vztahuje na všechny oblasti života. President Boyd K. Packer z Kvora Dvanácti apoštolů svědčil: „Z nějakého důvodu si myslíme, že Kristovo Usmíření se uplatňuje *jen* na konci smrtelného života

na vykoupení z Pádu, z duchovní smrti. Poskytuje mnohem více než jen to. Je to všudypřítomná moc, kterou můžeme používat v každodenním životě. Jsme-li trýzněni, drásáni nebo mučeni vinou nebo tíží-li nás zármutek, On nás může vyléčit.“ (*Liabona*, červenec 2001, 25.)

O toto poselství se můžete s druhými dělit příkladem a povzbuzujícími slovy. Když během dne potkáte druhé lidi, zdravte je s úsměvem. Projevujte vděčnost za to, co dělají. Když se k tomu naskytne příležitost, vydejte svědectví o naději, která přichází skrze Usmíření Ježíše Krista.

Studium a porozumění

Písma a učení církevních vedoucích vám budou s léčením pomáhat i nadále. Prostudujte si následující pasáže z písem a prohlášení. Využívejte je při zbožném přemítání, osobním studiu a skupinové diskusi.

Obrácení a vyléčení

„Být obrácen znamená obrátit se od jednoho přesvědčení neboli směru k jinému. Obrácení je duchovní i morální proměnou. *Být obrácen* nepředpokládá jen to, že v mysli přijímáme Ježíše a Jeho učení, ale také to předpokládá motivující víru v Něj a v Jeho evangelium – víru, která způsobuje proměnu, skutečnou změnu ve způsobu, jak chápeme význam života, a v tom, že svůj život uvedeme v soulad s Bohem v zájmech, myšlenkách i jednání.“ (Marion G. Romney, Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8.)

- *Spasitel radil Petrovi, aby posiloval své bratři poté, co bude obrácen (viz Lukáš 22:32). Napište si něco o definici obrácení od presidenta Romneyho a o tom, jak to souvisí s vašimi zkušenostmi týkajícími se léčení.*

- *Jaký máte pocit ohledně toho, že byste mohli posilovat druhé, zatímco se snaží vyléčit z návykového chování?*

Veliký pokrok začínající malými krůčky

„Nebudte znaveni konáním dobra, neboť kladete základ velikého díla. A z malých věcí pochází to, co je veliké.“ (NaS 64:33.)

- Napište si něco o pocitech, které máte, když přemýšlíte o tom, jak budete žít podle těchto zásad ve všech oblastech svého života. Jak vám pomáhá to, když si uvědomíte, že veliké dílo je uskutečňováno prostřednictvím malých kroků?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Posilování druhých

„Toto je má chlouba, že snad mohu být nástrojem
v rukou Božích, abych přivedl nějakou duši ku poká-
ní; a toto je radost moje.

A vizte, když vidím, že mnozí z bratří mých jsou vpravdě kašpíři a jdou k Pánu, svému Bohu, pak je duše má naplněna radostí; pak si vzpomínám na to, co pro mne Pán učinil, ano, vpravdě, že vyslyšel modlitbu mou; ano, tehdy vzpomínám na milosrdné rámě jeho, které ke mně vztáhl." (Alma 29:9–10.)

- Zjistili jsme, že pro léčbu je klíčové to, abychom byli ochotni dělit se o své svědectví o těchto zásadách. Jak vám to, když se budete dělit o své zkušenosti, pomůže uchovat si sílu potřebnou pro vyléčení?

[illegible]

„[Protože] jste ochotni truchliti s těmi, kteří truchlí; ano, a utěšovati ty, kteří mají útechy zapotřebí, a státi jako svědkové Boží za všech dob a ve všech věcech a na všech místech, kde můžete býti, až do smrti, abyste mohli býti Bohem vykoupeni a počítáni mezi ty z prvního vzkříšení, abyste mohli míti věčný život – Nyní, pravím vám, je-li toto přání srdce vašeho, co máte proti tomu, abyste byli pokřtěni ve jménu Páně na svědectví před ním, že jste vstoupili do smlouvy s ním, že mu budete sloužiti a že budete zachovávatí příkázání jeho, aby na vás mohl hojněji vylévatí Ducha svého?“ (Mosiáš 18:9–10.)

- Vaše zkušenost se závislostí vám pomáhá vcítit se do těch, kteří také s nějakou závislostí zápasí; vaše zkušenost s léčením vám pomáhá tyto lidi utěšovat. Napište si něco o své silnější touze a o své schopnosti stát jako svědkové Boží díky tomu, že jste se řídili kroky tohoto programu.

[illegible]

Služte s pomocí Páně

„Vykupitel si vybíral nedokonalé muže, aby učili cestě k dokonalosti. Dělal to tehdy, dělá to i nyní.“ (Thomas S. Monson, *Liahona*, květen 2004, 20.)

- Občas si říkáme, zda jsme vůbec připraveni podělit se o tento program s druhými, protože sami podle těchto zásad nežijeme dokonale. Jak tlumí vaše obavy to, když si uvědomíte, že Spasitel pracuje prostřednictvím nedokonalých lidí?

[illegible]

Moc Boží ke spasení

„Neboť se nestydím za evangelium Kristovo; moc
zajisté Boží jest k spasení každému věřícímu.“
(Římanům 1:16.)

- Zapište si své myšlenky a pocity, zatímco se ohlížíte a přemýšlíte o tom, že k tomu, abyste překonali svou závislost, bylo potřeba duchovních zážitků. Napište si něco o jakýchkoli vážných pocitech, které můžete mít, když byste měli druhým říci o tom, že jste byli uzdraveni tím, že jste uplatňovali zásady Kristova evangelia.

[illegible]

„Jdi cestou svou, kamkoli chci, a bude ti dáno
Utěšitelem, co budeš činiti a kam půjdeš.“

Modli se vždy, abys nevešel v pokušení a neztratil odměnu svou.

Buď věrný do konce a hle, já jsem s tebou. Tato slova nejsou od člověka ani od lidí, ale ode mne, a to od Ježíše Krista, tvého Vykupitele, vůlí Otcovou." (NaS 31:11-13.)

- *Písma jsou plná vedení pro ty, kteří si přejí udržovat duchovní způsob života, jenž je povede zpět k Bohu. Jaké konkrétní vedení nacházíte v těchto verších?*

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

[illegible]

CÍRKEV
JEŽÍŠE KRISTA
SVATÝCH
POSLEDNÍCH DNŮ

CZECH

