

Οικογενειακές ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΗΜΕΡΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ

Ένας οδηγός για τη θεραπεία και την ανάκτηση υγείας από τον εθισμό

Με τη στήριξη ηγετών της Εκκλησίας και επαγγελματιών που παρείχαν τις συμβουλές τους, ο οδηγός αυτός γράφτηκε από άτομα που υπέφεραν από τον εθισμό και βίωσαν το θαύμα της ανάκτησης υγείας μέσω της Εξιλέωσης του Ιησού Χριστού.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ

Ένας οδηγός για τη
θεραπεία και την
ανάκτηση υγείας
από τον εθισμό

Προετοιμάστηκε υπό:

LDS Family Services (Οικογενειακές υπηρεσίες των Αγίων των Τελευταίων Ημερών)

Έκδοση τής

Εκκλησίας του Ιησού Χριστού των Αγίων των Τελευταίων Ημερών

Σωλτ Λέικ Σίτυ, Γιούτα

Το Πρόγραμμα ανάκτησης υγείας από τον εθισμό, από τις LDS Family Services (Οικογενειακές υπηρεσίες των Αγίων των Τελευταίων Ημερών) υιοθέτησε τα πρωτότυπα Δώδεκα Βήματα του Alcoholics Anonymous World Services, Inc., στο πλαίσιο των διδαχών, των αρχών και των πιστεύων της Εκκλησίας του Ιησού Χριστού των Αγίων των Τελευταίων Ημερών. Τα πρωτότυπα Δώδεκα Βήματα καταγράφονται πιο κάτω και τα Δώδεκα Βήματα όπως χρησιμοποιούνται στο πρόγραμμα αυτό, παρουσιάζονται στη σελίδα iv.

Τα Δώδεκα Βήματα ανατυπώνονται και υιοθετούνται κατόπιν αδείας τού Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Η άδεια προς ανατύπωση και υιοθέτηση των Δώδεκα Βημάτων, δε σημαίνει ότι η A.A.W.S. έχει επανεξετάσει ή εγκρίνει το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης ή ότι η A.A.W.S. συμφωνεί απαρατήτως με τις απόψεις που εκφράζονται εδώ. Το Alcoholics Anonymous (A.A.) (Ανώνυμοι Αλκοολικοί) είναι μόνον ένα πρόγραμμα ανάκτησης υγείας από τον αλκοολισμό – δεν υπονοείται η χρήση των Δώδεκα Βημάτων σε συσχετισμό με προγράμματα και δραστηριότητες, τα οποία λειτουργούν κατά το υπόδειγμα του Alcoholics Anonymous (A.A.), αλλά τα οποία απευθύνονται σε άλλα προβλήματα ή σε οποιοδήποτε άλλο ζήτημα που δεν αφορά στο Alcoholics Anonymous (A.A.). Επιπροσθέτως, μολονότι το A.A. είναι ένα πνευματικό πρόγραμμα, το A.A. δεν υνιστά θρησκευτικό πρόγραμμα. Επομένως, το A.A. δεν υιοχετίζεται ούτε ουνδέεται με οποιαδήποτε θρησκευτική ομάδα, θρησκευτικό δόγμα ή κάποιο ουγκεκριμένο θρησκευτικό πιστεύω.

Τα Δώδεκα Βήματα του Alcoholics Anonymous (Ανώνυμοι Αλκοολικοί)

1. Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι στο αλκοόλ – ότι η ζωή μας είχε ξεφύγει από τον έλεγχό μας.
2. Πιστέψαμε ότι μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς μπορούσε να μας επαναφέρει στα λογικά μας.
3. Πήραμε την απόφαση να αναθέσουμε τη θέληση και τη ζωή μας στην φροντίδα του Θεού, όπως Τον αντιλαμβανόμαστε εμείς.
4. Κάναμε μια διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.
5. Παραδεχθήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των οφαλμάτων μας.
6. Είμασταν απολύτως έτοιμοι να ζητήσουμε από τον Θεό να απομακρύνει αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
7. Ταπεινά Τον παρακαλέσαμε να απομακρύνει τα ελαττώματά μας.
8. Κάναμε κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει, και προθυμοποιηθήκαμε να επανορθώσουμε κάθε ζημιά που προκαλέσαμε.
9. Επανορθώσαμε εμείς οι ίδιοι τις ζημιές που είχαμε προκαλέσει ο' αυτούς τους ανθρώπους, όποτε ήταν δυνατόν, εκτός εάν αυτό θα έκανε κακό στους ίδιους ή σε οποιονδήποτε άλλο.
10. Συνεχίσαμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και, όταν είχαμε άδικο, το παραδεχόμασταν αμέσως.
11. Αναζητήσαμε, μέσω της προσευχής και του διαλογισμού, να βελτιώσουμε την ουνειδητή επαφή μας με το Θεό, όπως Τον αντιλαμβανόμαστε, ζητώντας με την προσευχή μας, μόνο να μάθουμε ποιο είναι το θέλημά Του για μας και να μας δοθεί η δύναμη να το πραγματοποιήσουμε.
12. Έχοντας ήδη αποκτήσει πνευματική αφύπνιση σαν αποτέλεσμα των Βημάτων αυτών, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε το μήνυμα αυτό και σε άλλους και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.[®]

© 2005 υπό Intellectual Reserve, Inc.

Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα

Printed in Germany

Έγκριση αγγλικού κειμένου: 6/02

Έγκριση μετάφρασης: 6/02

Μετάφραση του *Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Greek

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Τα 12 βήματα	iv
Εισαγωγή	v
BHMA 1	1
Εντιμότητα	
BHMA 2	7
Ελπίδα	
BHMA 3	13
Πεποίθηση στον Θεό	
BHMA 4	21
Αλήθεια	
BHMA 5	29
Εξομολόγηση	
BHMA 6	35
Μια αλλαγή καρδιάς	
BHMA 7	41
Ταπεινότητα	
BHMA 8	47
Επιζητώντας συγχώρηση	
BHMA 9	53
Αποκατάσταση και συμφιλίωση	
BHMA 10.	59
Καθημερινή λογοδοσία	
BHMA 11.	65
Προσωπική αποκάλυψη	
BHMA 12	71
Υπηρέτηση	

Οικουμενικές ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΗΜΕΡΩΝ

ΤΑ 12 ΒΗΜΑΤΑ

Βήμα 1

Να παραδεχθείτε ότι εσείς, από μόνοι σας, δεν έχετε τη δύναμη να υπερνικήσετε τον εθιομό σας και ότι είναι δύσκολο πλέον να χειριστείτε τη ζωή σας.

Βήμα 2

Να πιστέψετε ότι η δύναμη του Θεού μπορεί να αποκαταστήσει πλήρως την πνευματική υγεία σας.

Βήμα 3

Αποφασίστε να στρέψετε τη θέληση και τη ζωή σας προς τη φροντίδα του Θεού του Αιώνιου Πατέρα και του Υιού Του, Ιησού Χριστού.

Βήμα 4

Κάνετε μία διερευνητική και άφοβη γραπτή καταγραφή των ηθικών προτύπων στη ζωή σας.

Βήμα 5

Να παραδεχθείτε μέσα σας, στον Επουράνιο Πατέρα σας στο όνομα του Ιησού Χριστού, στον ανάλογο ηγέτη ιεροσύνης και σε ένα άλλο άτομο την ακριβή φύση των λαθών σας.

Βήμα 6

Να είστε απόλυτα έτοιμοι να αφαιρέσει ο Θεός όλες τις αδυναμίες του χαρακτήρα σας.

Βήμα 7

Ζητήστε ταπεινά από τον Επουράνιο Πατέρα να απαλείψει τις αδυναμίες σας.

Βήμα 8

Κάνετε έναν κατάλογο με όλα τα άτομα που βλάψατε και να είστε πρόθυμοι να αποκαταστήσετε το κακό που τους κάνατε.

Βήμα 9

Οπου είναι δυνατόν, αποκαταστήστε άμεσα όλα τα άτομα που βλάψατε.

Βήμα 10

Εξακολουθήστε να κάνετε μια προσωπική απογραφή της συμπεριφοράς σας και όταν οφάλλετε, να το παραδέχεστε αμέοως.

Βήμα 11

Επιζητήστε μέσω προσευχής και περιουλλογής να γνωρίσετε το θέλημα του Κυρίου και να έχετε τη δύναμη να το εκτελείτε.

Βήμα 12

Έχοντας μια πνευματική αφύπνιον ως αποτέλεσμα της εξιλέωσης του Ιησού Χριστού, μιλήστε για το μήνυμα αυτό με άλλους και εξασκήστε αυτές τις αρχές σε όλα όσα κάνετε.

Είτε πολεμάτε εσείς οι ίδιοι κάποιον εθισμό είτε συνανταστρέφεστε με κάποιο άτομο που προσπαθεί, ο οδηγός αυτός μπορεί να είναι μια ευλογία στη ζωή σας. Τα Δώδεκα Βήματα του Alcoholics Anonymous έχουν υιοθετηθεί σε ένα πλαίσιο διδαχών, αρχών και πιστεύω της Εκκλησίας του Ιησού Χριστού των Αγίων των Τελευταίων Ημερών. Παρουσιάζονται στον οδηγό αυτό ως αρχές—κλειδί στην αρχή κάθε τμήματος. Ο οδηγός αυτός θα σας βοηθήσει να μάθετε πώς να εφαρμόζετε αυτές τις αρχές—κλειδί. Μπορούν να αλλάξουν τη ζωή σας.

Αυτός ο οδηγός έχει οχεδιαστεί ώστε να είναι ένα βιβλίο εργασίας και αναφοράς για εκείνους που παρευρίσκονται σε ομάδες στήριξης για την ανάκτηση υγείας από τον εθισμό, οι οποίες υποστηρίζονται οικονομικά από τις LDS Family Services (Οικογενειακές υπηρεσίες των Αγίων των Τελευταίων Ημερών). Παρ' όλα αυτά, οι διδαχές και οι αρχές που διδάσκονται, θα μπορούσαν, επίσης, να αποβούν προς μεγάλο όφελος εκείνων οι οποίοι ζουν σε περιοχές όπου η συμμετοχή σε μία ομάδα στήριξης δεν είναι εφικτή. Ο οδηγός αυτός μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα που επιζητούν να αλλάξουν τη ζωή τους και ειδικά από εκείνους που είναι πρόθυμοι να εργαστούν προσωπικά με έναν επίσκοπο ή έναν επαγγελματία σύμβουλο.

Ανδρες και γυναίκες που υπέστησαν τις καταστροφικές συνέπειες διαφόρων εθισμών και βίωσαν την ανάκτηση της υγείας τους, κλήθηκαν από τις LDS Family Services (Οικογενειακές υπηρεσίες των Αγίων των Τελευταίων Ημερών) να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους κατά την εφαρμογή αυτών των αρχών στη ζωή τους. Η άποψή τους (το «εμείς» στον οδηγό αυτό) χρησιμοποιείται για να μεταφέρει την αγωνία του εθισμού και τη χαρά της ίασης και ανάκτησης της υγείας. Μπορεί να βρείτε παρηγοριά, στήριξη και έναν κοινό δεομό μαζί τους.

Οι ηγέτες της Εκκλησίας και οι επαγγελματίες σύμβουλοι, συμμετείχαν, επίσης, γράφοντας και εξελίσσοντας αυτόν τον οδηγό. Η συνδυασμένη σοφία και η εμπειρία αυτών των πολλών συγγραφέων στέκει ως μία ακόμα μαρτυρία για την πραγματικότητα της Εξιλέωσης του Ιησού Χριστού και τη δυνατότητα ανάκτησης υγείας από τον εθισμό.



Εχουμε γνωρίσει μεγάλη θλίψη, όμως έχουμε δει τη δύναμη του Σωτήρα να μετατρέπει τις καταστροφικότερες ήττες μας σε ένδοξες πνευματικές νίκες. Εμείς

που κάποτε ζήσαμε με την καθημερινή κατάθλιψη, αγωνία, φόβο και εξουθενωτικό θυμό, τώρα βιώνουμε χαρά και ειρήνη. Σταθήκαμε μάρτυρες θαυμάτων στη ζωή μας και στη ζωή άλλων, οι οποίοι παγιδεύτηκαν στον εθισμό.

Έχουμε πληρώσει ένα τρομακτικό τίμημα πόνου και οδύνης που επιφέραμε στον εαυτό μας, εξαιτίας του εθισμού μας. Όμως εκχύθηκαν ευλογίες καθώς πραγματοποιούσαμε κάθε βήμα προς την ανάκτηση της υγείας μας. Έχοντας αποκτήσει πνευματική αφύπνιση, μοχθούμε καθημερινά ώστε να βελτιώσουμε τη σχέση μας με τον Επουράνιο Πατέρα και τον Υιό Του, Ιησού Χριστό. Μέσω της εξιλέωσης του Ιησού Χριστού, θεραπευθήκαμε.

Σας προσκαλούμε με όλη τη συναισθηματική κατανόησή μας και την αγάπη μας, να συμμετάσχετε κοντά μας σε μια ένδοξη ζωή ελευθερίας και ασφάλειας, στις αγκάλες του Ιησού Χριστού, του Λυτρωτή μας. Ξέρουμε από την εμπειρία μας ότι μπορείτε να ελευθερωθείτε από τις αλυσίδες του εθισμού. Όσο χαμένοι και απελπισμένοι κι αν αισθάνεσθε, είστε το παιδί ενός στοργικού Επουράνιου Πατέρα. Εάν υπήρξατε τυφλοί σ' αυτήν την αλήθεια, οι αρχές που εξηγούνται στον οδηγό αυτό, θα σας βοηθήσουν να την ανακαλύψετε ξανά και να την εδραιώσετε βαθιά στην καρδιά σας. Αυτές οι αρχές μπορούν να σας βοηθήσουν να έλθετε προς τον Χριστό και να αφήσετε Εκείνον να σας αλλάξει. Καθώς εφαρμόζετε τις αρχές, θα ελκύσετε από τη δύναμη της εξιλέωσης και ο Κύριος θα σας ελευθερώσει από τα δεσμά.

Μερικοί άνθρωποι θεωρούν τους εθισμούς απλώς ως κακές συνήθειες που μπορούν να υπερνικηθούν μόνο με τη δύναμη της θέλησης, ωστόσο πολλοί άνθρωποι καταλήγουν να είναι τόσο εξαρτημένοι από μία συμπεριφορά ή μία ουσία, ώστε δε βλέπουν πλέον με ποιο τρόπο μπορούν να απέχουν από αυτή. Χάνουν την προοπτική τους και την αίσθηση άλλων προτεραιοτήτων στη ζωή τους. Τίποτα δεν έχει περισσότερη σημασία από την ικανοποίηση της απελπισμένης ανάγκης τους. Όταν προσπαθήσουν να απέχουν, βιώνουν έντονη σωματική, ψυχολογική και συναισθηματική στέρηση. Καθώς κάνουν τακτικά λανθασμένες επιλογές, βλέπουν να μειώνεται ή να περιορίζεται η ικανότητά τους να επιλέγουν το σωστό. Οπως δίδαξε ο Πρόεδρος Μπόιντ Πάκερ της Απαρτίας των Δώδεκα Αποστόλων: «Ο εθισμός έχει τη δυνατότητα να σταματά την ανθρώπινη θέληση και να καταργεί την ελεύθερη βούληση. Μπορεί να υποκλέψει από ένα άτομο τη δύναμη να

αποφασίζει» (στο Conference Report, Οκτ. 1989, 16 ή *Ensign*, Νοέμβρ. 1989, 14).

Ο εθιομός μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση ουσιών, όπως ο καπνός, το αλκοόλ, ο καφές, το τσάι, τα ναρκωτικά και άλλες χημικές ουσίες (τόσο κατόπιν συνταγής, όσο και παράνομες) και μορφές συμπεριφοράς, όπως η χαρτοπαιξία, η χειραγώγηση ενός ατόμου από τον εθισμό του άλλου, το να βλέπουμε πορνογραφικό υλικό, ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά και διαταραχές που σχετίζονται με τη διατροφή. Αυτές οι ουσίες και τα είδη συμπεριφοράς μειώνουν την ικανότητα ενός ατόμου να αισθάνεται το Πνεύμα. Βλάπτουν τη σωματική και διανοητική υγεία καθώς και την κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική ευημερία. Ο Πρεσβύτερος Ντάλιν Όουκς της Απαρτίας των Δώδεκα, δίδαξε: «Θα πρέπει να αποφεύγουμε κάθε συμπεριφορά που είναι εθιστική. Οτιδήποτε εθιστικό, δεσμεύει τη βούλησή μας. Όταν υποτάσσουμε τη θέλησή μας στις κυρίαρχες παρορμήσεις που επιβάλλονται από οποιαδήποτε μορφή εθισμού, υπηρετούνται οι οκοποί του Σατανά και αποδυναμώνονται οι οκοποί του Επουράνιου Πατέρα μας. Αυτό ισχύει για τον εθισμό σε ουσίες (όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, η νικοτίνη ή η καφεΐνη), ο εθιομός σε

πρακτικές όπως η χαρτοπαιξία και όποια άλλη εθιστική συμπεριφορά. Μπορούμε να αποφύγουμε τον εθισμό τηρώντας τις εντολές του Θεού» (*“Free Agency and Freedom,” Brigham Young University 1987-88 Devotional and Fireside Speeches [1988]*, 45).

Με το να είστε ταπεινοί και έντιμοι και να ζητάτε από τον Θεό και τους άλλους βοήθεια, μπορείτε να υπερνικήσετε τον εθισμό σας μέσω της Εξιλέωσης του Ιησού Χριστού. Όπως ακριβώς ανακτήσαμε εμείς την υγεία μας, μπορείτε κι εσείς να ανακτήσετε την υγεία σας και να απολαύσετε όλες τις ευλογίες του ευαγγελίου του Ιησού Χριστού.

Εάν υποπτεύετε ότι έχετε εθιστεί και αν αισθάνεστε έστω και την παραμικρή επιθυμία να ελευθερωθείτε, σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στη μελέτη και την εφαρμογή των αρχών του ευαγγελίου του Ιησού Χριστού, όπως διδάσκονται στον οδηγό αυτό. Σας διαβεβαιώνουμε πως αν ακολουθήσετε αυτό το μονοπάτι με ειλικρινή καρδιά, θα βρείτε τη δύναμη που χρειάζεστε για να ανακτήσετε την υγεία σας από το εθισμό. Καθώς εφαρμόζετε με πίστη κάθε μία από αυτές τις δώδεκα αρχές, ο Σωτήρας θα σας ενδυναμώσει και «θα γνωρίσετε την αλήθεια, και η αλήθεια θα σας ελευθερώσει» (Κατά Ιωάννην 8:32).



ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Να παραδεχθείτε ότι εσείς, από μόνοι σας, δεν έχετε τη δύναμη να υπερνικήσετε τους εθισμούς σας και ότι η ζωή σας έχει γίνει δύσκολο να τη χειριστείτε.

Σε πολλούς από εμάς ο εθισμός ξεκινά από περιέργεια. Μερικοί από εμάς εμπλακήκαμε εξαιτίας μιας δικαιολογημένης ανάγκης για μια χημική ουσία που δόθηκε με ιατρική συνταγή ή εξαιτίας μιας πράξης ηθελημένης εξέγερσης. Πολλοί πήραν αυτό το δρόμο όταν ήταν ελάχιστα μεγαλύτεροι από παιδιά. Οποιο κι αν ήταν το κίνητρο που ξεκινήσαμε, όποιες κι αν ήταν οι περιστάσεις, σύντομα ανακαλύψαμε ότι ο εθισμός ανακούφιζε απλώς λίγο περισσότερο από το σωματικό πόνο. Έφερνε μια διέγερση ή μουδιασμένα οδυνηρά συναισθήματα ή ψυχική διάθεση. Μας βοήθουσε να αποφεύγουμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζαμε - ή έτοι νομίζαμε. Για λίγο αισθανόμασταν απελευθερωμένοι από φόβο, ανησυχία, μοναξιά, αποθάρρυνση, λύπη ή ανία. Όμως επειδή η ζωή είναι γεμάτη από καταστάσεις που υποκινούν αυτά τα είδη των συναισθημάτων, καταφεύγαμε όλο και συχνότερα στον εθισμό μας. Παρ' όλα αυτά, οι περισσότεροι από εμάς αποτύχαμε να αναγνωρίσουμε ή να παραδεχτούμε ότι είχαμε χάσει την ικανότητα να αντιστεκόμαστε και να απέχουμε από μόνοι μας. Όπως παρατίρεσ ο Πρεοβύτερος Ράσελ Νέλοον της Απαρτίας των Δώδεκα: «Ο εθισμός αναστέλλει την μελλοντική ελευθερία να επιλέγουμε. Μέσω των χημικών τρόπων, μπορεί κάποιος κυριολεκτικά να αποκοπεί από τη θέλησή του» (στο Conference Report, Οκτ. 1988, 7 ή Ensign, Νοέμβρ. 1988, 7).

Σπάνια οι άνθρωποι που έχουν παγιδευτεί σε εθιστική συμπεριφορά παραδέχονται ότι έχουν εθιστεί. Μη θέλοντας να παραδεχθούμε τη σοβαρότητα της κατάστασής μας και για να αποφύγουμε να ανακαλυφθεί αυτό, αλλά και τις συνέπειες των επιλογών μας, προσπαθήσαμε να περιορίσουμε στο ελάχιστο ή να αποκρύψουμε τη συμπεριφορά μας. Δε συνειδητοποιήσαμε ότι εξαπατώντας τους άλλους και τον εαυτό μας, γλιστρούσαμε βαθύτερα στον εθισμό μας. Και καθώς η αδυναμία μας επάνω στον εθισμό αύξανε, πολλοί από εμάς αρχίσαμε να επικρίνουμε την οικογένεια, τους φίλους, τους ηγέτες της Εκκλησίας, ακόμα και τον Θεό. Βυθιζόμασταν όλο και σε μεγαλύτερη απομόνωση, απομακρυνόμενοι από τους άλλους και ειδικά από τον Θεό.

Όταν εμείς, ως εθιομένοι, καταφεύγαμε σε ψέματα και στη μυστικοπάθεια, ελπίζοντας ότι θα δικαιολογηθούμε ή θα κατηγορήσουμε τους άλλους, αποδυναμωόμασταν πνευματικά. Με κάθε ανέντιμη πράξη, δενόμαστε με «λινό κορδόνι» που σύντομα γίνεται δυνατό σαν αλυσίδα (βλέπε Νεφί Β' 26:22). Και έρχεται ο καιρός όπου βρισκόμαστε πρόσωπο με πρόσωπο με την πραγματικότητα. Δεν μπορούμε πλέον να κρύψουμε τον εθισμό μας λέγοντας ένα ακόμα ψέμα ή λέγοντας: «Δεν είναι και τόσο άσχημα!»

Ένα αγαπημένο πρόσωπο, ένας γιατρός ή ένας εκκλησιαστικός ηγέτης μάς είπε την αλήθεια που δεν μπορούσαμε πλέον να αρνηθούμε - ο εθισμός κατέστρεφε τη ζωή μας. Όταν κοιτάζαμε με εντιμότητα το παρελθόν, παραδεχθήκαμε ότι τίποτα από όσα είχαμε δοκιμάσει από μόνοι μας δεν είχε πετύχει. Αναγνωρίσαμε ότι ο εθισμός είχε απλώς χειροτερέψει. Συνειδητοποιήσαμε πόσο πολύ είχε καταστρέψει ο εθισμός τις σχέσεις μας με τους άλλους και μας είχε στερήσει από κάθε αίσθημα αξίας για τον εαυτό μας. Στο σημείο αυτό κάναμε το πρώτο βήμα προς την ελευθερία και την ανάκτησης υγείας, βρίσκοντας το θάρρος να παραδεχθούμε ότι δεν είχαμε απλώς να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα ή μια κακιά συνήθεια. Παραδεχθήκαμε τελικά την αλήθεια ότι ήταν δύσκολο πλέον να χειριστούμε τη ζωή μας και πως χρειαζόμασταν βοήθεια για να υπερνικήσουμε τον εθισμό μας. Το θαυμαστό πράγμα σχετικά με αυτή την ειλικρινή διαπίστωση της ήττας, ήταν ότι τελικά άρχισε η ανάκτηση της υγείας.

Ο προφήτης Αμμών στο Βιβλίο του Μόρμον δήλωσε ξεκάθαρα την αλήθεια που ανακαλύψαμε όταν σταθήκαμε έντιμοι με τον εαυτό μας:

«Δεν καυχιέμαι για τη δική μου δύναμη, ούτε για τη δική μου σοφία, αλλά ίδες, η αγαλλίασή μου είναι πλήρης, μάλιστα, η καρδιά μου ξεχειλίζει από χαρά, και θα αγαλλιαστώ με το Θεό μου.

»Μάλιστα, ξέρω ότι δεν είμαι τίποτα, κατά τη δύναμή μου είμαι αδύναμος. Γι' αυτό δε θα καυχηθώ για τον εαυτό μου, αλλά θα καυχηθώ για το Θεό μου, γιατί με τη δική του δύναμη μπορώ να κάνω τα πάντα» (Άλμα 26:11-12).

Βήματα ενεργειών

Να είστε πρόθυμοι να απέχετε

Μολονότι ο εθισμός του κάθε ανθρώπου είναι διαφορετικός, ορισμένες αλήθειες όπως αυτή εδώ δεν αλλάζουν

ποτέ – τίποτα δεν ζεκινά χωρίς τη βούληση του ατόμου να ζεκινήσει. Η απελευθέρωση από τον εθισμό και η καθαρότητα αρχίζουν με ένα μικροσκοπικό τρεμόπαιγμα της βούλησης. Οι άνθρωποι λένε ότι τα άτομα είναι τελικά πρόθυμα να απέχουν, όταν ο πόνος του προβλήματος γίνεται χειρότερος από τον πόνο της επίλυσης του προβλήματος. Έχετε φτάσει στο σημείο αυτό; Εάν δεν έχετε και εξακολουθείτε να διατηρείτε τον εθισμό σας, σίγουρα θα φθάσετε στο σημείο αυτό, διότι ο εθισμός είναι ένα προοδευτικό πρόβλημα. Όπως μία εκφυλιστική ασθένεια, αποδύναμώνει την ικανότητά σας να λειτουργείτε φυσιολογικά.

Το μοναδικό που απαιτείται για να ζεκινήσει η ανάκαμψη της υγείας είναι η επιθυμία να σταματήσετε να συμμετέχετε στον εθισμό. Εάν η επιθυμία σας είναι μικρή και χωρίς συνέπεια σήμερα, μην ανησυχείτε. Θα μεγαλώσει!

Μερικοί άνθρωποι αναγνωρίζουν την ανάγκη να ελευθερωθούν από τον εθισμό, όμως δεν είναι ακόμα πρόθυμοι να κάνουν την αρχή. Εάν βρίσκεστε σ' αυτή τη θέση, ίως μπορείτε να αρχίσετε με το να παραδεχθείτε την απροθυμία σας και να οκεφθείτε το κόστος του εθισμού σας. Μπορείτε να κάνετε έναν κατάλογο με όσα είναι σημαντικά για εσάς. Κοιτάξτε την οικογένειά σας και τις κοινωνικές σχέσεις σας, τη σχέση σας με τον Θεό, την πνευματική δύναμή σας, την ικανότητά σας να βοηθάτε και να ευλογείτε άλλους, την υγεία σας. Μετά αναζητήστε τις αντιφάσεις που υπάρχουν ανάμεσα σ' αυτό που πιστεύετε και ελπίζετε και τη συμπεριφορά σας. Σκεφθείτε πώς οι πράξεις σας υπονομεύουν αυτά που τους δίνετε αξία. Μπορείτε να προσευχηθείτε ώστε να σας βοηθήσει ο Κύριος να δείτε τον εαυτό σας και τη ζωή σας όπως τη βλέπει Εκείνος – με όλη την ουράνια δυνητικότητά σας – και τι διακινδυνεύετε εξακολουθώντας να ζείτε με τον εθισμό σας.

Η αναγνώριση του τι χάνετε εντρυφώντας στον εθισμό σας, μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε την επιθυμία να σταματήσετε. Αν μπορείτε να βρείτε έστω και την παραμικρότερη επιθυμία, θα μπορέσετε να ζεκινήσετε το βήμα 1. Και καθώς θα προοδεύετε στα βήματα αυτού του προγράμματος και θα βλέπετε τις αλλαγές που έρχονται στη ζωή σας, η επιθυμία σας θα αυξάνει.

Αφηστε κατά μέρος την υπερηφάνεια και επιζητήστε την ταπεινότητα.

Η υπερηφάνεια και η εντιμότητα δεν μπορούν να συνυπάρξουν. Η υπερηφάνεια είναι μια αυταπάτη και αποτελεί βασικό στοιχείο κάθε εθισμού. Η υπερηφάνεια διαστρέφει την αλήθεια των πραγμάτων όπως είναι, όπως ήταν και όπως θα είναι. Είναι ένα σημαντικό εμπόδιο για

την ανάκτηση της υγείας σας. Ο Πρόεδρος Έζρα Ταφτ Μπένον προσδιόρισε την υπερηφάνεια:

«Η υπερηφάνεια είναι ένα αιμάρτημα που έχει παρερμηνευθεί πολύ...

»Οι περισσότεροι από εμάς σκέφτονται την υπερηφάνεια ως εγωκεντρισμό, έπαροη, καυχησιολογία, αλαζονεία ή υπεροψία. Όλα αυτά είναι στοιχεία της αμαρτίας, αλλά η καρδιά ή ο πυρήνας ακόμα λείπουν.

»Το κύριο χαρακτηριστικό της υπερηφάνειας είναι η εχθρότητα – εχθρότητα απέναντι στον Θεό και εχθρότητα απέναντι στους ουνανθρώπους μας. Εχθρότητα σημαίνει ‘μίσος προς, έχθρα προς ή μία κατάσταση εναντίωσης’. Είναι η δύναμη με την οποία ο Σατανάς επιθυμεί να μας κυβερνήσει.

»Η υπερηφάνεια είναι κατά βάση ανταγωνιστική εκ φύσεως. Αντιπαραθέτουμε τη θέληση μας με εκείνη του Θεού. Οταν κατευθύνουμε την υπερηφάνεια μας προς τον Θεό, είναι μέσα στο πνεύμα του ‘το θέλημά μου και όχι το δικό σου να γίνει’...

»Το θέλημά μας σε ανταγωνισμό με το θέλημα του Θεού, επιτρέπει σε επιθυμίες, ορέξεις και πάθη να είναι αχαλίνωτα (βλέπε Αλμα 38:12, Νεφί Γ' 12:30).

»Η υπερηφάνεια δεν μπορεί να αποδεχθεί την εξουσία του Θεού να καθοδηγεί τη ζωή τους (βλέπε Ηλαμαν 12:6). Αντιπαραθέτουν τις απόψεις τους για την αλήθεια προς τη μεγάλη γνώση του Θεού, τις ικανότητές τους απέναντι στη δύναμη ιεροσύνης του Θεού, τα επιτεύγματά τους απέναντι στα σπουδαία έργα Του» (στο Conference Report, Απρ. 1989, 3-4 ή *Ensign*, Μάιος 1989, 4).

Καθώς θα γίνεστε πρόθυμοι να απέχετε και να παραδέχεστε τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε, η υπερηφάνειά σας θα αντικατασταθεί σταδιακά με την ταπεινότητα.

Παραδεχθείτε το πρόβλημα· επιζητήστε βοήθεια· παρευρεθείτε σε συγκεντρώσεις.

Όταν παραδίδομασταν στον εθισμό μας, λέγαμε ψέματα στον εαυτό μας και στους άλλους. Όμως δεν μπορούσαμε πραγματικά να κοροϊδέψουμε τον εαυτό μας. Προσποιούμασταν ότι ήμασταν εντάξει, όλοι κομπασμό και δικαιολογίες, όμως κάπου βαθιά μέσα μας, ζέραμε. Το φως του Χριστού εξακολουθούσε να μας το θυμίζει. Γνωρίζαμε ότι κατρακυλούσαμε σε μια γλιστρή πλαγιά, ολοένα και σε μια μεγαλύτερη θλίψη. Ήταν τόσο δύοκολο να αρνηθούμε αυτή την αλήθεια, ώστε τελικά ήταν μεγάλη η ανακούφιση να παραδέχθούμε ότι είχαμε πρόβλημα. Τελικά, επιτρέψαμε να δημιουργηθεί ένα μικροσκοπικό άνοιγμα για να γλιστρήσει η ελπίδα. Οταν επιλέξαμε να παραδεχθούμε μέσα

μας ότι είχαμε πρόβλημα και ήμασταν πρόθυμοι να επιζητήσουμε στήριξη και βοήθεια, δώσαμε σ' εκείνη την ελπίδα χώρο για να μεγαλώσει. Ήμασταν τότε έτοιμοι να κάνουμε το επόμενο βήμα – να παρευρεθούμε σε μια συγκέντρωση ανάκτησης υγείας.

Η συμμετοχή σε μια ομάδα στήριξης ή σε μια συγκέντρωση ανάκτησης υγείας ίσως δεν είναι εφικτή για όλους. Εάν δεν μπορείτε να παρευρεθείτε σε μια συγκέντρωση ανάκτησης υγείας, μπορείτε πάντα να ακολουθήσετε το καθένα από τα βήματα, με μικρές τροποποιήσεις, καθώς θα εργάζεστε με τον επίσκοπό σας ή με κάποιον προεκτικά επιλεγμένο επαγγελματία σύμβουλο.

Όταν μπορείτε να παρευρίσκεστε σε μία συγκέντρωση ανάκτησης υγείας, θα δείτε ότι θα σας βοηθήσει για δύο τουλάχιστον λόγους. Πρώτον, οτις συγκεντρώσεις αυτές θα μελετήσετε συγκεκριμένες αρχές του ευαγγελίου, οι οποίες, όταν εφαρμοστούν, θα σας βοηθήσουν να αλλάξετε συμπεριφορά. Ο Πρόεδρος Μπόιντ Πάκερ της Απαρτίας των Δώδεκα δίδαξε: «Η μελέτη των διδαχών του ευαγγελίου θα βελτιώσει τη συμπεριφορά γρηγορότερα από όσο θα βελτιώσει τη συμπεριφορά μια μελέτη συμπεριφοράς. Η απασχόληση με την ανάξια συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει σε ανάξια συμπεριφορά. Γι' αυτό το λόγο τονίζουμε με τόση έμφαση τη μελέτη των διδαχών του ευαγγελίου» (στο Conference Report, Οκτ. 1986, 20 ή *Ensign*, Νοέμβρ. 1986, 17). Δεύτερον, οι συγκέντρωσεις αυτές είναι ένας χώρος για να βρίσκεστε με άλλους που επιζητούν ανάκτηση υγείας και με εκείνους που ήδη έχουν πάρει αυτό το δρόμο και είναι η ζωντανή απόδειξη της αποτελεσματικότητάς του. Στις συγκέντρωσεις ανάκτησης υγείας, θα βρείτε κατανόηση, ελπίδα και στήριξη.

Μελέτη και κατανόηση

Η μελέτη των γραφών και των δηλώσεων των ηγετών της Εκκλησίας θα σας βοηθήσουν να αρχίσετε την ανάκτηση υγείας σας. Η μελέτη αυτή θα αυξήσει την κατανόησή σας και θα σας βοηθήσει να μάθετε.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις γραφές, τις δηλώσεις και τις ερωτήσεις που ακολουθούν, για προσωπική μελέτη με προσευχή, για να γράψετε και για ομαδική συζήτηση. Η σκέψη να γράψετε μπορεί να σας τρομάζει, όμως το γράψιμο είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάκτηση της υγείας. Θα σας δώσει χρόνο να συλλογιστείτε: θα σας βοηθήσει να επικεντρώσετε τη σκέψη σας: θα σας βοηθήσει να δείτε και να καταλάβετε τα θέματα, τις σκέψεις και τους τρόπους συμπεριφοράς σχετικά με τον εθισμό σας. Όταν γράφετε, έχετε επίσης ένα αρχείο των σκέψεών σας. Καθώς προοδεύετε μέσα από τα βήματα,

θα μπορείτε να μετρήσετε την πρόοδό σας. Προς το παρόν, να είστε έντιμοι και ειλικρινείς καθώς γράφετε για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις σας.

Περικυκλωμένοι από πειρασμούς

«Είμαι περικυκλωμένος ολόγυρα, εξαιτίας των πειρασμών και των αμαρτιών που τόσο εύκολα με ελκύουν.

»Και όταν επιθυμώ να αισθανθώ μεγάλη χαρά, η καρδιά μου βογγάιει εξαιτίας των αμαρτιών μου. Και όμως, ζέρω σε ποιον στηρίχτηκα.

»Ο Θεός μου υπήρξε το στήριγμά μου. Με οδήγησε όταν είχα ταλαιπωρίες στην ερημιά. Και με προφύλαξε όταν ήμουν επάνω στα νερά του μεγάλου βάθους.

»Με γέμισε με την αγάπη του, ακόμη και μέχρι την κατανάλωση της σάρκας μου» (Νεφί Β' 4:18–21).

- Αισθάνεστε περικυκλωμένοι ή παγιδευμένοι; Πότε το αισθάνεστε συχνότερα αυτό;
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- Ποιες καταστάσεις ή συναισθήματα σας αποδυνάμωσαν τόσο, ώστε ενδώσατε στον εθισμό σας;
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- Όταν ο Νεφί αισθάνθηκε καταβεβλημένος, σε ποιον εναπόθεσε την εμπιστοσύνη του; Τι μπορείτε να κάνετε για να εναποθέσετε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον Κύριο;

- Με ποιους τρόπους δεν είστε τίποτα όταν δεν έχετε τη βοήθεια του Θεού;

«Ξέρω ότι ο άνθρωπος δεν είναι τίποτα»

«Και έγινε ώστε πέρασε ένα διάστημα πολλών ωρών προτού να πάρει πάλι τη φυσική του δύναμη ο Μωυσής σαν άνθρωπος, και είπε στον εαυτό του: Τώρα, γι' αυτόν το λόγο ξέρω ότι ο άνθρωπος δεν είναι τίποτα, πράγμα το οποίο ποτέ δεν υπέθεσα» (Μωυσής 1:10).

- Πώς περιέγραψε ο Μωυσής τον εαυτό του σε σύγκριση με τον Θεό;

- Πώς μπορεί ένα μικρό παιδί να έχει απεριόριστη αξία και ωστόσο να μην είναι τίποτα σε σύγκριση με τους γονείς του;

- Με ποιους τρόπους έχετε απεριόριστη αξία;

- Γράψτε σχετικά με το πώς αναγνωρίζοντας την αδυναμία σας να υπερνικήσετε τον εθισμό σας από μόνοι σας, μπορεί να σας κάνει να παραδεχθείτε την ασημαντότητά σας και να γίνετε σαν μικρό παιδί.

Που πεινούν και διψούν

«Μακάριοι αυτοί που πεινούν και διψούν τη δικαιοσύνη- επειδή, αυτοί θα χορτάσουν» (Κατά Ματθαίον 5:6).

«Η ψυχή μου πεινούσε. Γονάτισα λοιπόν εμπρός στον Πλάστη μου και αναφώνησα προς αυτόν με θερμότατη προσευχή και ικεσία για την ψυχή μου. Και κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας αναφωνούσα προς αυτόν. Μάλιστα, και όταν ήλθε η νύχτα, ακόμη ύψωνα τη φωνή μου προς τα ύψη ώστε έφτασε στους ουρανούς» (Ενώς 1:4).

- Σ' αυτές τις δύο γραφές, μαθαίνουμε ότι η ψυχή μας μπορεί να πεινά. Αισθανθήκατε ποτέ άδειο μέσα σας, ακόμα κι όταν δεν πεινούσατε από φυσική πείνα; Τι προκαλεί αυτό το κενό;

- Πώς μπορείτε να πεινάτε για πράγματα του Πνεύματος που θα σας βοηθήσουν να είστε περισσότερο έντιμοι;

Εντιμότητα

«Κάποιοι ίσως να θεωρούν το προσόν του χαρακτήρα, γνωστό ως εντιμότητα, σαν ένα ιδιαίτερα συνηθισμένο ζήτημα. Όμως πιστεύω ότι αποτελεί την ίδια την ουσία του ευαγγελίου. Χωρίς εντιμότητα, η ζωή μας... θα αποσυντεθεί σε ασχήμια και χάος» (Γκόρντον Χίνκλι, "We Believe in Being Honest," Ensign, Οκτ. 1990, 2).

- Γράψτε για τρόπους με τους οποίους είπατε ψέματα και αποπειραθήκατε να κρύψετε τον εθισμό σας από τον εαυτό σας και τους άλλους. Πώς προκάλεσε αυτή η συμπεριφορά «ασχήμια και χάος»;

Ταπεινότητα

«Επειδή αναγκάζεστε να είστε ταπεινόφρονες είστε ευλογημένοι. Γιατί ο άνθρωπος, μερικές φορές, όταν αναγκαστεί να ταπεινώθει αναζητά τη μετάνοια. Και τώρα, βεβαίως, όποιος μετανοώσει θα βρει ευσπλαχνία. Και εκείνος που θα βρει ευσπλαχνία και υπομείνει ως το τέλος αυτός θα σωθεί» (Άλμα 32:13).

- Γράψτε σχετικά με τις περιστάσεις που σας ανάγκασαν σε ταπεινότητα και στην επιζήτηση της μετάνοιας. Τι ελπίδα σας δίνει ο Άλμα; Πώς μπορείτε να βρείτε ή να λάβετε αυτήν την ελπίδα;

Η αγαλλίαση του Κυρίου

«Αναληθή χεῖλη είναι βδέλυγμα στον Κύριο· ενώ αυτοί που πράπτουν την αλήθεια είναι δεκτοί σ' αυτόν» (Παροιμίες 12:22).

- Το να γραφούν οι απαντήσεις στις ερωτήσεις αυτές, απαιτεί βαθιά εντιμότητα από μέρους σας. Πώς σχετίζεται αυτό το εδάφιο της γραφής με αυτό το είδος της εντιμότητας; Πώς μπορείτε να γίνετε η αγαλλίαση του Κυρίου;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΕΛΠΙΔΑ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Να πιστέψετε ότι η δύναμη του Θεού μπορεί να αποκαταστήσει πλήρως την πνευματική υγεία σας.

Ο ταν συνειδητοποιήσαμε πόσο αδύναμοι ήμασταν απέναντι στο εθισμό μας, οι περισσότεροι από εμάς νιώσαμε απογυμνωμένοι από κάθε ελπίδα. Εκείνοι από εμάς που είχαν μεγαλώσει χωρίς αντίληψη για τον Θεό, ήταν βέβαιοι ότι είχαμε εξαντλήσει κάθε δυνατότητα ελπίδας. Στο αναμεταξύ, εκείνοι από εμάς που πίστευαν στον Θεό ήταν πεπειομένοι ότι Εκείνος ήταν πολύ απογοητευμένος μαζί μας, ώστε να βοηθήσει. Όπως και να είχε το πράγμα, το βήμα 2 μάς έδινε μια απάντηση που είτε δεν είχαμε ποτέ σκεφθεί είτε είχαμε απορρίψει – να στραφούμε στον Θεό και να βρούμε ελπίδα στην εξιλέωση του Ιησού Χριστού.

Τελικά, ταπεινωμένοι, εκτείναμε το χέρι για βοήθεια. Ακολουθώντας αυτό που φαινόταν για μας σαν η ελαχιστότερη αχτίδα ελπίδας, αρχίσαμε να παρευρισκόμαστε σε συγκεντρώσεις ανάκτησης υγείας. Όταν πρωτοήρθαμε στις συγκεντρώσεις, ήμασταν γεμάτοι αμφιβολίες και φόβους. Ήμασταν φοβισμένοι, ίσως και κυνικοί ακόμα, ωστόσο είχαμε έρθει. Εκεί ακούσαμε άνδρες και γυναίκες να περιγράφουν με εντιμότητα πώς ήταν η ζωή τους, τι συνέβη και την άλλαξ και πώς ήταν να ζεις έχοντας ανάκτησει την υγεία σου από τον εθισμό. Ανακαλύψαμε ότι πολλοί από τους ανθρώπους που συναντήσαμε στις συγκεντρώσεις, είχαν κάποτε νιώσει το ίδιο απελπισμένοι με εμάς. Τώρα, όμως, γελούσαν, μιλούσαν, χαμογελούσαν, παρευρίσκονταν στις συγκεντρώσεις, προσεύχονταν, διάβαζαν τις γραφές και έγραφαν στο ημερολόγιό τους, ανάκτησης της υγείας τους.

Σταδιακά, οι αρχές που μοιράζονταν και εφάρμοζαν άρχισαν να έχουν αποτέλεσμα σε εμάς. Καθώς συνείχαμε να πηγαίνουμε, αρχίσαμε να αισθανόμαστε κάτι που δεν είχαμε νιώσει για χρόνια – αισθανθήκαμε ελπίδα. Εάν υπήρχε ελπίδα για τους άλλους που είχαν βρεθεί στο χείλος της καταστροφής, ίσως να υπήρχε και για μας ελπίδα! Με ευγνωμοσύνη ακούσαμε ότι αν στρεφόμασταν στον Κύριο, δε θα υπήρχε πια «ούτε συνήθεια ούτε εθισμός ούτε εξέγερση ούτε παράβαση ούτε παραπτωμα που να μην περιλαμβάνεται στην υπόσχεση της απόλυτης συγχώρησης» (Μπόιντ Πάκερ, στο Conference Report, Οκτ. 1995, 22 ή Ensign, Νοέμβρ. 1995, 19).

Στην ατμόσφαιρα αυτή της πίστης και της μαρτυρίας, βρήκαμε την ελπίδα που άρχισε να μας βοηθά να κατανοήσουμε την ευσπλαχνία και τη δύναμη του Θεού. Αρχίσαμε να πιστεύουμε ότι Εκείνος μπορούσε να μας ελευθερώσει από τα δεσμά του εθισμού. Ακολουθήσαμε το παράδειγμα των φίλων μας που ανακτούσαν την υγεία τους. Παρευρεθήκαμε σε συγκεντρώσεις, προσευχήθηκαμε, ανανεώσαμε τη δραστηριότητά μας στην Εκκλησία, συλλογιστήκαμε και εφαρμόσαμε τις γραφές και άρχισε να συμβαίνει το δικό μας θαύμα. Είδαμε ότι ευλογηθήκαμε με τη χάρη του Ιησού Χριστού να οτηρίζει την αποχή μας επί μία μέρα κάθε φορά. Όταν περάσαμε στο βήμα 2, ήμασταν πρόθυμοι να αντικαταστήσουμε την πεποίθηση στον εαυτό μας και στον εθισμό μας, με την πίστη στην αγάπη και τη δύναμη του Ιησού Χριστού. Κάναμε αυτό το βήμα στο νου και την καρδιά μας και βιώσαμε την αλήθεια ότι το θεμέλιο για την ανάκτηση υγείας από τον εθισμό πρέπει να είναι πνευματικό.

Καθώς πραγματοποιείτε τα βήματα που συστήνονται στον οδηγό αυτό, θα βιώσετε την ίδια αλήθεια. Αξίζει κάθε προσπάθεια. Αυτό το πρόγραμμα είναι πνευματικό και είναι ένα πρόγραμμα δράσης. Αν ακολουθήσετε αυτές τις αρχές και αφήσετε να επηρεάσουν τη ζωή σας, θα δείτε αποκατεστημένη την πνευματική υγεία σας μέσω της οχέος που πρόσφατα βρήκατε με τον Κύριο. Το Πνεύμα Του Θα σας βοηθήσει να αρχίσετε να βλέπετε εντιμότερα και καθαρότερα τις επιλογές σας. Θα παίρνετε αποφάσεις σε αρμονία με τις αρχές του ευαγγελίου.

Για μερικούς από εμάς αυτό το θαύμα ήταν οχεδόν οτιγμιαίο. Για άλλους η ανάκτηση της υγείας υπήρξε περισσότερο σταδιακή. Όπως κι αν συμβεί σε σας, θα είστε τελικά σε θέση να πείτε μαζί μας ότι μέσω της «οταθερότη[τας] προς το Χριστό», οωθήκατε από τον εθισμό και απολαμβάνετε «απόλυτη λαμπρή ελπίδα» (Νεφί Β' 31:20).

Ο Πρεοβύτερος Ντέιβιντ Μπέντναρ της Απαρτίας των Δώδεκα Αποστόλων, δίδαξε για τη δύναμη του Κυρίου να σας βοηθήσει:

«Δε θα πρέπει να υποτιμούμε ή να παραβλέπουμε τη δύναμη του πολυεύοπλαχνου ελέους του Κυρίου. Η απλότητα, η γλυκύτητα και η σταθερότητα του πολυεύοπλαχνου ελέους του Κυρίου, θα προσφέρει πολλά στην ενδυνάμωση και προστασία μας κατά τους ταραγμένους καιρούς όπου ζούμε τώρα και θα ζήσουμε στο μέλλον. Όταν τα λόγια δεν μπορούν να προσφέρουν την

παρηγοριά που χρειαζόμαστε ή να εκφράσουν τη χαρά που νιώθουμε, όταν είναι απλώς μάταιο να αποπειραθούμε να εξηγήσουμε αυτό το οποίο είναι ανεξήγητο, όταν η λογική και το επιχείρημα δεν μπορούν να αποφέρουν επαρκή κατανόηση για τις αδικίες και τις ανισότητες της ζωής, όταν η θνητή εμπειρία και η αποτίμηση είναι ανεπαρκείς να παράξουν ένα επιθυμητό αποτέλεσμα και όταν φαίνεται ότι ίως είμαστε τόσο ολοκληρωτικά μόνοι, πραγματικά ευλογούμαστε από τα πολυεύσπλαχνα ελέη του Κυρίου και γινόμαστε ιοχυροί, ακόμη και μέχρι τη δύναμη της απολύτρωσης (βλέπε Νεφί Α' 1:20).

»Ορισμένα άτομα που ακούν ή διαβάζουν αυτό το μήνυμα με λανθασμένο τρόπο, ίως να μειώνουν ή να αποπέμπουν από την προσωπική ζωή τους τη διαθεσιμότητα του πολυεύσπλαχνου ελέους του Κυρίου... Ιως λανθασμένα να νομίζουμε ότι αυτές οι ευλογίες και τα δώρα είναι κρατημένα για άλλους ανθρώπους που φαίνονται να είναι περισσότερο ενάρετοι ή που υπηρετούν σε εμφανείς κλήσεις στην Εκκλησία. Καταθέτω μαρτυρία ότι τα πολυεύσπλαχνα ελέη του Κυρίου είναι διαθέσιμα σε όλους μας και πως ο Λυτρωτής του Ιοραΐλ είναι πρόθυμος να παράσχει αυτά τα δώρα σε εμάς» (στο Conference Report, Απρ. 2005, 106-7 ή Ensign, Μάιος 2005, 100-101).

Θα δείτε τα πολυεύσπλαχνα ελέη του Κυρίου στη ζωή σας καθώς μαθαίνετε να επαγρυπνείτε γι' αυτά και καθώς πιστεύετε ότι η δύναμη του Θεού μπορεί πράγματι να σας βοηθήσει στην ανάκτηση της υγείας σας.

Βήματα δράσης

Να προσεύχεστε. Διαβάζετε και να συλλογίζεστε τις γραφές.

Καθώς θα αποδιώχνετε την υπερηφάνεια και θα αρχίσετε να συλλογίζεστε να φέρετε ζανά τον Θεό στη ζωή σας, θα αρχίσετε να σκέφτεστε με την προσευχή κατά νου. Τελικά, θα δείτε ότι είστε έτοιμοι να γονατίσετε και να προσευχήσετε φωναχτά. Θα δείτε πόσο καλά νιώθετε να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας στον Θεό. Θα νιώσετε ότι έχετε ανοίξει ζανά μια συνομιλία με κάποιον, ο οποίος πάντοτε θα σας απαντά, όχι πάντοτε με ένα ναι, όμως πάντοτε με αγάπη. Τελικά, θα αρχίσετε να βιώνετε τα θεραπευτικά αποτέλεσματα της απελευθέρωσής σας από την αυτο-επιβεβλημένη απομόνωση.

Η επιθυμία να επικοινωνήσετε με τον Θεό, θα σας οδηγήσει να μελετήσετε τα λόγια των ούγχρων και αρχαίων προφητών. Καθώς θα ακούτε τους άλλους, οι

οποίοι βρήκαν απαντήσεις στις γραφές, θα μεγαλώνει η ελπίδα σας ότι κι εσείς μπορείτε να βρείτε απαντήσεις. Καθώς καταγράφετε τις σκέψεις σας, θα λάβετε επιπλέον εμπνεύσεις από το Πνεύμα. Να μελετάτε με προσευχή και ο Κύριος θα σας δώσει απαντήσεις στις ερωτήσεις και τις ανάγκες σας.

Ένας εξαίρετος τρόπος να ξεκινήσετε τη μελέτη σας είναι τα εδάφια στο τέλος κάθε κεφαλαίου σ' αυτόν τον οδηγό. Κάθε εδάφιο επιλέχθηκε έχοντας κατά νου την ανάκτηση της υγείας και κάθε ερώτηση γίνεται με την ελπίδα ότι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να εφαρμόσετε το εδάφιο στη ζωή σας. Αφιερώστε μερικά λεπτά καθημερινά για να αναζητήσετε αυτό που επιθυμεί ο Κύριος να επικοινωνήσει σε σας.

Πιστέψτε στον Θεό, τον Αιώνιο Πατέρα, και στον Υιό Του, τον Ιησού Χριστό, και στο Αγιό Πνεύμα.

Οι περισσότεροι από εμάς μεγαλώσαμε με κάποια αντίληψη σχετικά με τον Θεό και ως μέλη της Εκκλησίας είχαμε, τουλάχιστον, κάποια γνώση για τον Επουράνιο Πατέρα, τον Ιησού Χριστό και το Αγιό Πνεύμα. Ιως να είχαμε ακόμα και μια απλή πίστη σε Εκείνους, όμως συχνά δεν ουδέναζαμε τις προσωπικές προσπάθειές μας με την ανάγκη μας για τη δύναμη του Θεού στη ζωή μας.

Η δράση που ζητήθηκε στο βήμα 2, είναι απλώς να γίνουμε πρόθυμοι να εξασκήσουμε την πίστη στην αγάπη και την ευσπλαχνία του Επουράνιου Πατέρα και του Ιησού Χριστού και την προσιτότητα και ευλογία του Αγίου Πνεύματος. Οι μαρτυρίες μας είναι ότι μπορείτε να γνωρίσετε την τέλεια ενωμένη αγάπη της Θεϊκής Κεφαλής, παρατηρώντας αποδείξεις της αγάπης και της δύναμης Τους στη ζωή σας και στη ζωή των άλλων.

Μελέτη και κατανόηση

Οι παρακάτω γραφές θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε το βήμα 2. Σας συστήνουμε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις γραφές και τις ερωτήσεις για συζήτηση, μελέτη και γράψιμο. Να θυμάστε να είστε ειλικρινείς και συγκεκριμένοι όταν γράφετε.

Πίστη στον Θεό

«Να πιστεύετε στο Θεό. Να πιστεύετε ότι υπάρχει και ότι δημιούργησε τα πάντα στους ουρανούς και στη γη. Να πιστεύετε ότι έχει κάθε σοφία και κάθε δύναμη στους ουρανούς και στη γη. Να πιστεύετε ότι ο άνθρωπος δεν καταλαβαίνει όλα όσα ο Κύριος έχει τη δυνατότητα να καταλαβαίνει» (Μωσία 4:9).

- Πολλοί μάρτυρες στους ουρανούς και στη γη δίνουν μαρτυρία για την ύπαρξη του Θεού. Ποιες αποδείξεις έχετε βιώσει για τον Θεό και την αγάπη Του;

Η συμπόνια του Σωτήρα

«Κι αμέσως ο πατέρας του παιδιού, κράζοντας με δάκρυα, έλεγε: Πιστεύω, Κύριε βοήθα με στην απιστία μου» (Κατά Μάρκον 9:24).

- Ο άνθρωπος αυτός επιζήτησε βοήθεια από τον Σωτήρα και την έλαβε. Ο Ιησούς δεν τον επέπληξε για την αμφιβολία του. Γράψτε για τη συμπόνια και την υπομονή του Σωτήρα.

Πίστη στον Ιησού Χριστό

«Κήρυξέ τους μετάνοια και πίστη στον Κύριο Ιησού Χριστό. Δίδαξέ τους να ταπεινώνουν τους εαυτούς τους και να είναι πράοι και ταπεινοί κατά την καρδιά. Δίδαξέ τους να αντιστέκονται σε κάθε πειρασμό του διαβόλου, με την πίστη τους στον Κύριο τον Ιησού Χριστό» (Άλμα 37:33).

- Πολλοί από εμάς προσπαθήσαμε να αποσπαστούμε από τον εθισμό μας μόνο με τη δύναμη της θέλησής μας ή πιστεύοντας σε ένα φίλο ή θεραπευτή. Αργά ή γρήγορα ανακαλύψαμε ότι η πίστη στον εαυτό μας ή στους άλλους, δε μας έδωσε τη δυνατότητα να υπερνικήσουμε απόλυτα τον εθισμό μας. Γράψτε για τα συναισθήματά σας σήμερα, να είστε ταπεινοί και πρόθυμοι να στραφείτε στον Χριστό και το ευαγγέλιο Του πάνω από κάθε άλλη πηγή βοήθειας στις προσπάθειές σας για ανάκτηση υγείας.

- Πώς αισθάνεστε όταν μιλάτε για τα συναισθήματά σας με τον Κύριο;

Η δωρεά της χάρης

«Ας πλησιάζουμε, λοιπόν, με θάρρος στον θρόνο της χάρης, για να πάρουμε έλεος και να βρούμε χάρη για βοήθεια σε καιρό ανάγκης» (Προς Εβραίους 4:16).

- Στο Bible Dictionary, η λέξη grace ορίζεται ως “divine means of help or strength” given through the “bounteous mercy and love of Jesus Christ” (“Grace,” 697). Αυτή η δωρεά ουράνιας δύναμης σας καθιστά ικανούς να κάνετε περισσότερα από όσα θα ήσασταν σε θέση να κάνετε αν

αφηνόσασταν στις δικές σας δυνάμεις. Ο Σωτήρας θα κάνει για εσάς αυτό που δεν μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας. Η χάρη του είναι το μέσον δια του οποίου μπορείτε να μετανοήσετε και να αλλάξετε. Με ποιους τρόπους αισθανθήκατε τη δωρεά της χάρης στη ζωή σας;

- Πώς μπορεί η δωρεά της ουράνιας δύναμης να σας καταστήσει ικανούς να έχετε μία αδιάλειπτη ανάκτηση υγείας;

Ιαση

«Πιστεύεις στη δύναμη του Χριστού προς σωτηρία; ...Αν πιστεύεις στη λύτρωση του Χριστού μπορείς να θεραπευθείς» (Άλμα 15:6, 8).

- Όταν σκεπτόμαστε την ίαση, συνήθως σκεπτόμαστε το σώμα μας. Τι άλλο σχετικά με εσάς, πιθανόν να απαιτούσε τη δύναμη ίασης του Ιησού Χριστού;

- Γράψτε σχετικά με την ανάγκη σας να λάβετε από τη λυτρωτική (απελευθερωτική, που μεταμορφώνει) δύναμη του Χριστού.

Αφύπνιση

«Αν θέλετε να ξυπνήσετε και να διεγείρετε τις δυνάμεις σας, έστω σαν ένα πείραμα προς τα λόγια μου, και να ασκήσετε ελάχιστη πίστη, μάλιστα, έστω κι αν δεν μπορείτε τίποτα περισσότερο από το να επιθυμείτε να πιστέψετε, αφήστε αυτήν την επιθυμία να δουλέψει μέσα σας, έστω μέχρι να πιστέψετε με τέτοιον τρόπο ώστε να μπορέσετε να κάνετε χώρο για ένα τμήμα των λόγων μου» (Άλμα 32:27).

- Το να είστε εν γνώσει -ή να αφυπνίσετε και να παρακινήσετε τις ικανότητές σας- αποτελεί σημαντικό τμήμα της διαδικασίας να μάθετε να πιστεύετε. Με ποιους τρόπους είστε σήμερα περισσότερο ενήμεροι για τον Ιησού Χριστό και τη δύναμή Του στη ζωή σας, από όσο ήσασταν την περασμένη εβδομάδα; Τον περασμένο μήνα; Τον περασμένο χρόνο;

Απελευθέρωση από τα δεσμά

«Ήταν υπόδουλοι, και πάλι ο Κύριος τους ελευθέρωσε από τη σκλαβιά με τη δύναμη του λόγου του» (Άλμα 5:5).

- Ο λόγος του Θεού θα είναι δυνατός στο να σας ελευθερώσει από τα δεσμά. Μπορείτε να βρείτε το λόγο του Θεού στις γραφές και στις ομιλίες που ακούτε στη συνέλευση και διαβάζετε στα περιοδικά της Εκκλησίας. Μπορείτε, επίσης, να λάβετε το λόγο του Θεού απευθείας μέσω του Αγίου Πνεύματος. Γράψτε μερικά από αυτά που είστε πρόθυμοι να κάνετε σήμερα για να λάβετε το λόγο Του προς εσάς.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΤΟΝ ΘΕΟ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Αποφασίστε να στρέψετε τη θέληση και τη ζωή σας προς τη φροντίδα του Θεού του Αιώνιου Πατέρα και του Υιού Του, Ιησού Χριστού.

Το βήμα 3 είναι το αποφαιοιστικό βήμα. Στα πρώτα δύο βήματα, αποκτήσαμε την επίγνωση για το τι δεν μπορούμε να κάνουμε για τον εαυτό μας και τι χρειαζόμαστε να κάνει για εμάς ο Θεός. Στη συνέχεια, στο βήμα 3, μαθαίνουμε το μοναδικό πράγμα που θα μπορούσαμε να κάνουμε για τον Θεό. Θα μπορούσαμε να πάρουμε μια απόφαση να ανοιχτούμε προς Εκείνον και να παραδώσουμε ολόκληρη τη ζωή μας -περασμένη, παρούσα και μελλοντική- και τη θέλησή μας για τη ζωή μας σε Εκείνον. Το βήμα 3 ήταν μία πράξη ελεύθερης βούλησης. Ήταν η σημαντικότερη επιλογή που κάναμε ποτέ.

Ο Πρεσβύτερος Νιλ Μάξουελ της Απαρτίας των Δώδεκα Αποστόλων έκανε την ακόλουθη δήλωση για αυτή την πολύ σημαντική απόφαση: «Η υποταγή της θέλησης κάποιου είναι στην πραγματικότητα το μοναδικό προσωπικό πράγμα που πρέπει να θέσουμε στο βωμό του Θεού. Είναι μια οκληρή διδαχή, όμως είναι αληθινή. Τα πολλά άλλα πράγματα που δίνουμε στον Θεό, όσο ωραίο κι αν είναι από μέρους μας, αποτελούν στην πραγματικότητα πράγματα που Εκείνος έχει ήδη δώσει σε εμάς και μας τα έχει δανείσει. Όμως όταν αρχίσουμε να υποτάσσουμε τον εαυτό μας, αφήνοντας τη θέλησή μας να καταπιωθεί από το θέλημα του Θεού, τότε δίνουμε πραγματικά κάτι σε Εκείνον» (“*Insights from My Life*,” *Ensign*, Αύγ. 2000, 9).

Ο Πρόεδρος Μπόιντ Πάκερ της Απαρτίας των Δώδεκα, περιέγραψε την απόφασή του να υποτάξει τη θέλησή του στον Θεό και την ελεύθερία που του έδωσε αυτή η απόφαση: «Τιως η μεγαλύτερη ανακάλυψη της ζωής μου, αναντίρρητα η μεγαλύτερη υπόσχεση προς τον εαυτό μου, ήταν όταν τελικά είχα την πεποίθηση στον Θεό ότι θα του δάνειζα ή θα υπέτασσα την ελεύθερη βούλησή μου σε εκείνον - χωρίς καταναγκασμό ή πίεση, χωρίς περιορισμό, σαν ένα απλό άτομο, από μόνος μου, τίποτα ψεύτικο, χωρίς να περιμένω τίποτε άλλο παρά το προνόμιο. Κατά μία έννοια, μεταφορικά μιλώντας, το να αποσύρει κάποιος την ελεύθερη βούλησή του, αυτό το πολύτιμο δώρο για το οποίο ζεκάθαρα οι γραφές λένε ότι είναι απαραίτητο για την ίδια τη ζωή και να πει, ‘Θα πράξω όπως ορίζεις’, είναι για να μάθει κατόπιν ότι

πράττοντας έτοι, κατέχετε ακόμα μεγαλύτερη ελεύθερη βούληση» (*Obedience, Brigham Young University Speeches of the Year* [7 Δεκεμβρίου 1971], 4).

Όταν ξεκινήσαμε το βήμα 3, αντιμετωπίσαμε την αλήθεια ότι η ανάκτηση της υγείας ήταν πολύ περιοσότερο το αποτέλεσμα των προσπαθειών του Κυρίου παρά των δικών μας. Έκανε το θαύμα όταν Τον προσκαλέσαμε στη ζωή μας. Το βήμα 3 ήταν μια απόφαση να επιτρέψουμε στον Θεό να πραγματοποιήσει την ανάκτηση της υγείας μας και να μας λυτρώσει. Ήταν μια απόφαση να επιτρέψουμε σε Εκείνον να κατευθύνει τη ζωή μας, θυμούμενοι, φυσικά, ότι Εκείνος πάντοτε σέβεται την ελεύθερη βούλησή μας. Έτοι αποφασίσαμε να βάλουμε τη ζωή μας στα χέρια Του, εξακολουθώντας να ακολουθούμε αυτό το πνευματικά επικεντρωμένο πρόγραμμα ανάκτησης υγείας.

Την πρώτη φορά που παρευρεθήκαμε σε συγκεντρώσεις ανάκτησης υγείας, ίσως αισθανθήκαμε πιεσμένοι ή ακόμα και εξαναγκασμένοι από άλλους να είμαστε εκεί, όμως για να ξεκινήσουμε το βήμα 3, έπρεπε να αποφασίσουμε να ενεργήσουμε από μόνοι μας. Συνειδητοποιήσαμε ότι μια τόσο μεγάλη αλλαγή της ζωής μας έπρεπε να είναι δική μας απόφαση. Δεν αφορούσε τι είχαν κάνει οι γονείς μας, τι έκαναν τώρα ή τι ήθελαν. Ούτε αφορούσε τι οκέφτονταν, αισθάνονταν, είχαν κάνει ή δεν είχαν κάνει οι σύζυγοί μας, η οικογένεια ή οι φίλοι. Καταλάβαμε ότι έπρεπε να είμαστε πρόθυμοι να παραμένουμε καθαροί και νηφάλιοι, άσχετα με τη γνώμη ή τις επιλογές οποιουδήποτε άλλου. Η προθυμία μας ήταν το στέρεο θεμέλιο επάνω στο οποίο βασιζόταν η ισορροπία ανάκτησης υγείας. Καθώς διαβάζαμε το Βιβλίο του Μόρμον, ανακαλύψαμε μια ισχυρή επιβεβαίωση του βήματος 3 στο Αλμα 5:13: «Ταπεινώθηκαν και στήριξαν την ελπίδα τους στον αληθινό και ζώντα Θεό».

Όταν ξεκινήσαμε αυτό το βήμα, νιώσαμε τρομοκρατημένοι από το άγνωστο. Τι θα συνέβαινε αν ταπεινώναμε τον εαυτό μας και παραδίδαμε τη ζωή και τη θέλησή μας απόλυτα στη φροντίδα του Θεού; Για πολλούς από εμάς, η παιδική ηλικία ήταν πολύ οκληρή και φοβόμασταν μην γίνουμε ξανά τόσο ευάλωτοι σαν μικρά παιδιά. Από εμπειρίες του παρελθόντος είχαμε πεισθεί ότι ήταν οχεδόν αδύνατο να δεσμευθούμε οριστικά, εξαιτίας της παραφροσύνης που μας περιέβαλλε σε τούτο τον κόσμο. Είχαμε δει να αθετούνται πάρα πολλές υποχέσεις. Εμείς οι ίδιοι είχαμε αθετήσει πάρα πολλές. Το

καλύτερο που μπορούσαν να κάνουν ορισμένοι από εμάς, ήταν να δοκιμάσουμε αυτό που είχαν προτείνει οι φίλοι μας που ανακτούσαν την υγεία τους. «Μην κάνετε χρήση (αυτού που προκαλεί τον εθιομό σας). Πηγαίνετε σε συγκεντρώσεις. Ζητήστε βοήθεια». Εκείνοι που είχαν προχωρήσει στα βήματα ανάκτησης υγείας πριν από εμάς, μας προσκάλεσαν να πειραματιστούμε με αυτό το νέο τρόπο ζωής. Περίμεναν υπομονετικά να αποκτήσουμε την προθυμία να ανοίξουμε έστω και λίγο την πόρτα στον Θεό.

Ο Κύριος εκτείνει την ίδια πρόσκληση: «Στέκομαι στη θύρα και κρούω· αν κάποιος ακούσει τη φωνή μου, και ανοίξει τη θύρα, θα μπω μέσα σ' αυτόν, και θα δειπνήσω μαζί του κι αυτός μαζί μου» (Αποκάλυψη 3:20).

Στην αρχή οι προσπάθειές μας ήταν αγχώδεις και αναποτελεσματικές. Εξακολουθήσαμε να δίνουμε στον Κύριο την εμπιστούνη μας και μετά να την πάρνουμε πίσω. Ανησυχούσαμε ότι Εκείνος θα δυσαρεστείτο με την ασυνέπειά μας και θα απέσυρε τη στήριξη και την αγάπη Του από εμάς. Όμως δεν το έκανε.

Σταδιακά επιτρέψαμε στον Κύριο να εκδηλώσει τη δύναμη ίασής Του και την ασφάλεια που έχουμε όταν ακολουθούμε το δρόμο Του. Τελικά, ο καθένας μας συνειδητοποίησε πως όχι μόνο έπρεπε να εγκαταλείψουμε τον εθιομό μας, αλλά και να στρέψουμε όλη τη θέληση και τη ζωή μας προς τον Θεό. Καθώς το πράτταμε, είδαμε ότι Εκείνος ήταν υπομονετικός και αποδεχόταν τις διοτακτικές προσπάθειές μας να υποταχθούμε σε Εκείνον στα πάντα.

Η ικανότητά μας να αντισταθούμε στον πειρασμό εδράζεται τώρα στη συνεχή υποταγή μας στο θέλημα του Κυρίου. Εκφράζουμε την ανάγκη μας για τη δύναμη που είναι διαθέσιμη σε εμάς μέων της Εξιλέωσης του Σωτήρα και αρχίζουμε να αισθανόμαστε μέσα μας εκείνη τη δύναμη, να μας ισχυροποιεί απέναντι στον επόμενο πειρασμό. Μάθαμε να αποδεχόμαστε τη ζωή με τους όρους που έχει θέσει ο Κύριος.

Οπως παρατήρησε ο Πρεοβύτερος Μάξουελ, αυτή η υποταγή στον Κύριο είναι μια οκληρή διδαχή. Απαιτεί από εμάς να επαναφιερώσουμε τον εαυτό μας στο θέλημά Του στην αρχή της ημέρας και μερικές φορές κάθε ώρα, ακόμα και από λεπτό σε λεπτό. Καθώς αποκτούμε την προθυμία να το πράξουμε, βρίσκουμε τη χάρη ή τη δύναμη που μας καθιστά ικανούς να πράξουμε εκείνο που δεν μπορούμε να κάνουμε μόνοι μας.

Η συνεχής υποταγή στο θέλημα του Θεού μειώνει τη διαμάχη και δίνει περισσότερο νόημα στη ζωή μας. Μικροπράγματα, όπως κυκλοφοριακή συμφόρηση, δεν

αποτελούν πια αιτία στενοχώριας. Πλέον δε φοβόμαστε τους πιστωτές μας. Αποδεχόμαστε την ευθύνη των πράξεών μας. Αποδεχόμαστε και φερόμαστε στους άλλους όπως θα θέλαμε να μας συμπεριφέρονται, όπως θα συμπεριφέροταν σε όλους μας ο Σωτήρας. Τα μάτια μας, ο νους και η καρδιά μας είναι τελικά ανοιχτά στην αλήθεια ότι η θνητότητα έχει απαιτήσεις και πως υπάρχει πάντοτε το ενδεχόμενο να μας δώσει θλίψη και απογοήτευση καθώς και ευτυχία.

Κάθε καινούργια ημέρα ανανεώνουμε την υποταγή μας στον Κύριο και στο θέλημά Του. Αυτό είναι που εννοούμε οι περισσότεροι από εμάς, όταν λέμε: «Μια ημέρα κάθε φορά». Αποφασίσαμε να αφήσουμε κατά μέρος την ισχυρογνωμοσύνη και τον εγωισμό που ήταν η ρίζα του εθιομού μας και να απολαύσουμε ακόμα 24 ώρες ηρεμίας και δύναμης που προέρχονται από την εμπιστούνη στον Θεό και την καλοσύνη Του, τη δύναμη και την αγάπη Του.

Βήματα δράσης

**Να παρευρίσκεστε στη συγκέντρωση μετάληψης.
Να επανεξετάζετε και να ανανεώνετε τις διαθήκες βαπτίσματος**

Ξεκινώντας το βήμα 3 και εμπιστεύμενοι τον Θεό στα πάντα, μπορεί να είναι σαν να φοράμε ένα νέο ζευγάρι γυαλιά και να βλέπουμε τα πάντα με άλλα μάτια. Παίρνοντας την απόφαση να στρέψετε τη θέλησή σας προς τον Θεό, θα αρχίσετε να βιώνετε την ανακούφιση και τη χαρά που έρχεται όταν επιζητείτε και πράττετε το θέλημα του Επουράνιου Πατέρα.

Το βάπτισμα και η μετάληψη συμβολίζουν την αγάπη και την υποταγή σας στον Ιησού Χριστό. Συνάπτετε διαθήκη να πάρετε επάνω σας το όνομά Του, να Τον υμόσαστε πάντοτε, να Τον ακολουθείτε και να τηρείτε τις εντολές Του «ώστε να [έχετε] πάντοτε το Πνεύμα Του μαζί [σας]» (Μορόνι 4:3. Βλέπε, επίσης, Μορόνι 5:2, Δ&Δ 20:77, 79).

Μιλήστε με τον επίσκοπο ή τον πρόεδρο κλάδου σας οχετικά με τον εθιομό σας και την απόφασή σας να ακολουθήσετε το θέλημα του Θεού. Κάνετε ότι μπορείτε για να παρευρίσκεστε στη συγκέντρωση μετάληψης κάθε εβδομάδα. Κατά τη διάρκεια της λατρείας, ακούστε προσεκτικά τις προσευχές μετάληψης και συλλογιστείτε τα δώρα που σας προσφέρει ο Επουράνιος Πατέρας. Κατόπιν, ανανεώστε τη δέσμευσή σας να αποδεχθείτε και να ακολουθήσετε το θέλημά Του για τη ζωή σας, μεταλαμβάνοντας, εάν ο επίσκοπος ή ο πρόεδρος κλάδου σας, σας δώσει την άδεια γι' αυτό.

Καθώς θα προοδεύει η ανάκτηση της υγείας σας, θα δείτε ότι θα είστε περισσότερο πρόθυμοι να βρίσκεστε ανάμεσα σε εκείνους που τιμούν τη θυσία του Σωτήρα. Θα αρχίσετε να βιώνετε την πραγματικότητα ότι «κανένα πράγμα δεν θα είναι αδύνατο στον Θεό» (Κατά Λουκάν 1:37).

**Αποφασίστε να εμπιστεύεστε και να υπακούτε τον Θεό. Άλλάξτε ό,τι μπορείτε να αλλάξετε.
Αποδεχθείτε αυτό που δεν μπορείτε να αλλάξετε**

Αυτά τα λόγια -προσαρμοσμένα από μία προσευχή του Ράινχολντ Νίμπερ και γνωστά ως η «Προσευχή της γαλήνης»- μπορούν να σας βοηθήσουν καθώς αποφασίζετε να εμπιστεύεστε και να υπακούτε τον Θεό. «Θεέ μου, χάρισέ μου γαλήνη για να αποδεχθώ όσα δεν μπορώ να αλλάξω, κουράγιο να αλλάξω όσα μπορώ και σοφία για να γνωρίζω τη διαφορά».

Μπορείτε να αποδεχθείτε με γαλήνη την τρέχουσα πραγματικότητα της κατάστασής σας όταν εμπιστεύεστε την ικανότητα του Θεού να σας βοηθήσει. Μπορείτε να αποδεχθείτε με γαλήνη ότι, αν και δεν μπορείτε να ελέγχετε τις επιλογές και τις πράξεις των άλλων, μπορείτε να αποφασίσετε πώς θα ενεργήσετε σε κάθε περίσταση που αντιμετωπίζετε.

Μπορείτε να αποφασίσετε με θάρρος να εμπιστευθείτε τον Πατέρα σας στους Ουρανούς και να ενεργήσετε σύμφωνα με το θέλημά Του. Μπορείτε να στρέψετε τη θέλησή σας και τη ζωή σας στη φροντίδα Του. Μπορείτε να αποφασίσετε να κάνετε αυτό που Εκείνος ζητά και να τηρείτε τις εντολές Του.

Τοις να μην μπορείτε να αλλάξετε κάποια πράγματα στη ζωή σας, όμως μπορείτε να αλλάξετε την προθυμία σας να εμπιστεύεστε και να υπακούτε τον Θεό. Καθώς μαθαίνετε να Τον εμπιστεύεστε, θα δείτε ότι το οχέδιο Του για εσάς είναι να ακολουθήσετε αυτό που ο Άλμα αποκάλεσε το «μεγάλο οχέδιο της ευδαιμονίας» (Άλμα 42:8). Θα μάθετε πως ακόμα και στην οδύνη και τη δυσκολία «όλα συνεργούν προς το αγαθό σ' αυτούς που αγαπούν τον Θεό» (Προς Ρωμαίους 8:28) και τηρούν τις εντολές Του (βλέπε, επίσης, Δ&Δ 90:24, 98:3, 100:15, 105:40).

Μελέτη και κατανόηση

Οι παρακάτω γραφές μπορεί να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε το βήμα 3. Χρησιμοποιήστε αυτές τις γραφές και τις ερωτήσεις για περισυλλογή, μελέτη και γράψιμο. Θυμηθείτε να είστε ειλικρινείς και συγκεκριμένοι σε όσα γράφετε.

Σε αρμονία με το Θέλημα του Θεού

«Συμφιλιωθείτε με το Θέλημα του Θεού, και όχι με το θέλημα του διαβόλου και της σάρκας. Και να θυμάστε, αφού συμφιλιωθείτε με το Θεό, ότι είναι μόνο διά και μέσω της χάρης του Θεού το ότι σώζεστε» (Νεφί Β' 10:24).

- Συλλογιστείτε τι σημαίνει να ζείτε τη ζωή σας σε αρμονία με το Θέλημα του Θεού. Σκεφθείτε πώς η δύναμή Του να κάνει κάτι δυνατόν να συμβεί, μπορεί να έρθει στη ζωή σας καθώς στρέφεστε προς Εκείνον. Πώς αισθάνεστε να αφήσετε τον Θεό να κατευθύνει τη ζωή σας;

- Τι σας εμποδίζει να επιτρέψετε σε Εκείνον να κατευθύνει τη ζωή σας;

Υποτασσόμενοι στο Θέλημα του Θεού

«Τα βάσανα που είχαν πέσει επάνω στον Άλμα και τους αδελφούς του ελάφρωσαν. Μάλιστα, ο Κύριος πράγματι τους δυνάμωσε ώστε μπορούσαν να σηκώνουν τα βάσανά τους με ευκολία, και υπάκουαν πρόσχαρα και με υπομονή σε κάθε θέλημα του Κυρίου» (Μωσία 24:15).

- Ο Κύριος θα μπορούσε να είχε απαλείψει τα βάσανα του Άλμα και του λαού του. Αντίθετα, τους ενδυνάμωσε ώστε να σηκώνουν «τα βάσανά τους με ευκολία». Παρατηρήστε ότι εκείνοι δεν παραπονέθηκαν, αλλά υπάκουουσαν πρόσχαρα και με υπομονή στο θέλημα του Κυρίου. Γράψτε για την ταπεινότητα που απαιτείται ώστε να θέλουμε άμεση ανακούφιση και ωστόσο να είμαστε πρόθυμοι να έχουμε ένα βάρος που να ελαφραίνει σταδιακά.

- Τι σημαίνει να υποτασσόμαστε στον Θεό; Πώς υποτάσσεστε;

- Πώς νιώθετε σχετικά με το να υποτάσσεστε πρόθυμα και υπομονετικά στο χρονοδιάγραμμα αλλαγής του Κυρίου;

- Πώς μπορείτε να αποκτήσετε το κουράγιο να εξακολουθήσετε να προσπαθείτε, έως ότου ελευθερωθείτε από τα βάρη σας;

Νηστεία και προσευχή

«Νήστευαν συχνά και προσεύχονταν συχνά, και γίνονταν ισχυρότεροι στην ταπεινοφροσύνη τους, και σταθερότεροι και σταθερότεροι στην πίστη του Χριστού, μέχρι που γέμιζε η καρδιά τους με αγαλλίαση και παρηγοριά, μάλιστα, μέχρι την εξάγνιση και την καθαγίαση της καρδιάς τους, η οποία καθαγίαση έρχεται επειδή παραχωρούσαν την καρδιά τους προς το Θεό» (Ηλαμαν 3:35).

- Αυτός ο σπίχος περιγράφει ένα λαό, ο οποίος παραχώρησε την καρδιά του στον Θεό. Πώς μπορεί η νηστεία να ενδυναμώσει την ικανότητά σας να παραχωρήσετε την καρδιά σας στον Θεό και να απέχετε από τον εθισμό;

- Συλλογιστείτε τη σπουδαιότητα της προσευχής κατά τη σπιγμή του πειρασμού και γράψτε σχετικά με το πώς η προσευχή θα ενδυναμώσει την ταπεινότητα και την πίστη σας στον Χριστό.

- Πόσο δυνατή είναι η προθυμία σας να παραχωρήσετε την καρδιά σας στον Θεό, αντί να ενδώσετε στον εθισμό κατά τη σπιγμή του πειρασμού;

Ταπεινώνοντας τον εαυτό σας μπροστά στον Θεό

«Τους ελευθέρωσε επειδή ταπείνωσαν τους εαυτούς τους ενώπιον του. Και επειδή τον επικαλέστηκαν ἐνθερμα, τους ελευθέρωσε από τη σκλαβιά. Και έτσι ενεργεί ο Κύριος με τη δύναμη του σε όλες τις περιπτώσεις ανάμεσα στα τέκνα των ανθρώπων, εκτείνοντας το βραχίονα της ευσπλαχνίας προς εκείνους που βασίζονται σ' αυτόν» (Μωσία 29:20).

- Τι σας εμποδίζει να «επικα[λείστε] ἐνθερμα» τον Θεό για ελευθέρωση σύμφωνα με το θέλημά Του;

- Το να ταπεινώσετε τον εαυτό σας είναι μια απόφαση που θα πάρετε. Ο Σατανάς ίσως δοκιμάσει να σας κάνει να πιστέψετε πως μολονότι ο Θεός βοήθησε άλλους, δε θα βοηθήσει εσάς, γιατί είστε αδύναμοι και αγιάτρευτοι. Αναγνωρίστε αυτό το ψέμα. Στην πραγματικότητα είστε τέκνο του Θεού. Πώς μπορεί αυτή η γνώση να σας βοηθήσει να ταπεινώσετε τον εαυτό σας;

Η επιλογή να ξεκινήσετε την ανάκτηση υγείας

«Και τώρα θα ήθελα να είστε ταπεινόφρονες, και να είστε ενδοτικοί και ήπιοι, εύκολα να ανταποκρίνεστε σε ικεσίες, γεμάτοι υπομονή και μακροθυμία, εγκρατείς στα πάντα, επιμελείς στην τήρηση των εντολών του Θεού σε όλες τις στιγμές, παρακαλώντας για οσαδήποτε έχετε ανάγκη, τόσο τα πνευματικά όσο και τα υλικά, πάντοτε ανταποδίδοντας ευχαριστείς στο Θεό για οτιδήποτε λαβαίνετε» (Άλμα 7:23).

- Το βήμα 3 είναι μια επιλογή. Η ανάκτηση της υγείας έρχεται με τη δύναμη του Θεού, αλλά μόνον όταν επιλέξετε να επιζητήσετε τη βοήθειά Του. Η απόφασή σας ανοίγει τους διαύλους, ώστε να αρχίσει να ρέει η δύναμή Του στη ζωή σας. Σκεφθείτε πώς η ταπεινότητα, η υπομονή, η ευγένεια και άλλα, αποτελούν όλα καλές επιλογές. Το τελευταίο προτέρημα που καταγράφεται στη γραφή είναι η ευγνωμοσύνη. Πώς σας βοηθά η ευγνωμοσύνη να είστε ταπεινοί;

- Ποια άλλα προτερήματα περιλαμβάνει ο Άλμα σ' αυτόν τον κατάλογο;

- Ποιο από αυτά τα πρωτεορήματα σας λείπει:

- Πάνω σε ποια μπορείτε να δουλέψετε σήμερα; Τι μπορείτε να κάνετε τώρα για να ξεκινήσετε;

Να γίνουμε σαν ένα παιδί

«Ο φυσικός άνθρωπος είναι εχθρός του Θεού, και ήταν από την πτώση του Αδάμ, και θα είναι, στους αιώνες των αιώνων, εκτός αν υποχωρεί στις προτροπές του Αγίου Πνεύματος, και παραμερίσει το φυσικό άνθρωπο και γίνει άγιος μέσω της εζιλέωσης του Χριστού του Κυρίου, και γίνει σαν παιδί, ενδοπικός, πράος, ταπεινόφρονας, υπομονετικός, γεμάτος αγάπη, πρόθυμος να υποταχθεί σε όλα όσα ο Κύριος κρίνει ότι ταιριάζει να του επιβάλλει, ακριβώς όπως ένα παιδί υποτάσσεται στον πατέρα του» (Μωσία 3:19).

- Πολλοί από εμάς βιώσαμε άστοργη μεταχείριση από γονείς ή κηδεμόνες και το να γίνουμε «σαν ένα παιδί» είναι δύσκολο, ίσως και τρομακτικό. Αν έχετε άλυτα προβλήματα με ένα γονέα, τι μπορείτε να κάνετε για να διαχωρίσετε τα συναισθήματά σας σχετικά με το γονέα σας, από τα συναισθήματά σας για τον Θεό;

- Μολονότι μπορεί να έχετε προβλήματα να λύσετε με τους γήινους γονείς σας, μπορείτε να έχετε πεποίθηση στον Επουράνιο Πατέρα και στον Σωτήρα ως τέλειους πατέρες. Γιατί μπορείτε να εμπιστεύεστε τον Επουράνιο Πατέρα και τον Σωτήρα καθώς παραχωρείτε τη ζωή σας σε Εκείνους;

Επικοινωνώντας με τον Θεό

«[Ο Ιησούς], αφού γονάτισε, προσευχόταν, λέγοντας: Πατέρα, αν θέλεις απομάκρυνε από μένα τούτο το ποτήρι, όμως, όχι το δικό μου θέλημα, αλλά το δικό σου ας γίνει» (Κατά Λουκάν 22:41-42).

- Σ' αυτή την προσευχή, ο Σωτήρας έδειξε την προθυμία *Tou να υποταχθεί στον Πατέρα. Εξέφρασε τις επιθυμίες Tou*, αλλά κατόπιν, ταπεινά, έπραζε το θέλημα του Πατέρα Του. Συλλογιστείτε την ευλογία να μπορείτε να μιλάτε για τα συναισθήματά σας στον Θεό. Πώς η γνώση ότι Εκείνος κατανοεί την απροθυμία σας, τον πόνο σας ή οπιδήποτε αισθάνεστε, σας βοηθά να πείτε: «το δικό σου ας γίνει» και να το εννοείτε;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Κάνετε μία διερευνητική και άφοβη γραπτή καταγραφή των ηθικών προτύπων στη ζωή σας.

Ο ταν ξεκινήσατε το βήμα 3, αποφασίσατε να εμπιστεύεστε τον Κύριο. Στρέψατε τη θέληση και τη ζωή σας στη φροντίδα Του. Στο βήμα 4, δείχνετε την προθυμία σας να εμπιστευθείτε τον Θεό. Κάνετε μία διερευνητική και άφοβη γραπτή καταγραφή της ζωής σας, ανασκοπώντας ή συνωμίζοντας τις σκέψεις, τα συμβάντα, τα συναισθήματα και τις πράξεις στη ζωή σας, κάνοντας όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη την καταγραφή σας.

Δε θα είναι εύκολο να κάνετε μια άφοβη και λεπτομερή καταγραφή της ζωής σας. Οταν λέμε άφοβη, δεν εννοούμε ότι δε θα έχετε συναισθήματα φόβου. Πιθανότατα θα βιώσετε πολλά συναισθήματα καθώς θα ανασκοπείτε τη ζωή σας, ουμπεριλαμβανομένης της αμηχανίας ή της ντροπής ή του φόβου. Αφοβη σημαίνει ότι δε θα αφήσετε τους φόβους σας να σας σταματήσουν, ώστε να είναι εξονυχιστική η διαδικασία της καταγραφής. Στο βήμα 4, σημαίνει ότι δεσμεύεστε να είστε αυστηρά ειλικρινείς καθώς επικεντρώνεστε σε γεγονότα της ζωής σας, ουμπεριλαμβανομένων των αδυναμιών σας και όχι των αδυναμιών οποιουδήποτε άλλου.

Στο παρελθόν πιθανόν να δικαιολογήσατε την άσχημη ουμπεριφορά και να κατηγορήσατε άλλους ανθρώπους, τόπους ή πράγματα για τα προβλήματα που είχατε δημιουργήσει. Τώρα θα αρχίσετε να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις πράξεις του παρελθόντος και του παρόντος, έστω κι αν χρειαστεί να αναγνωρίσετε οδυνηρά, δυσάρεστα ή δύσκολα συμβάντα, σκέψεις, συναισθήματα ή πράξεις.

Εάν η σκέψη να κάνετε μία διερευνητική και άφοβη καταγραφή για τη ζωή σας είναι καταπιεστική, να ξέρετε ότι δεν είστε μόνοι. Αισθανόμαστε κατανόηση για το πώς νιώθετε. Θυμόμαστε τις επίπονες προσπάθειές μας να βρούμε τη θέληση ώστε να ολοκληρωθεί αυτό το βήμα. Πολλοί από εμάς αναρωτηθήκαμε εάν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε ολοκληρωτικά το βήμα 4 και ωστόσο να υπερνικήσουμε τον εθισμό μας. Τελικά, έπρεπε να πιστέψουμε τα λόγια εκείνων που είχαν προηγηθεί: «Χωρίς μία διερευνητική και άφοβη γραπτή καταγραφή των ηθικών προτύπων... η πίστη η οποία λειτουργεί πραγματικά

στην καθημερινή ζωή, παραμένει εκτός προσεγγίσεως» (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43).

Ο εθισμός έβλαψε την ικανότητά μας να συλλογιζόμαστε με ειλικρίνεια τη ζωή μας. Περιόρισε την ικανότητά μας να καταλάβουμε τη ζημιά και την καταστροφή -τα μειονεκτήματα- που προκάλεσε σε όλες τις σχέσεις μας. Προτού μπορέσουμε να βασιστούμε με οιγουριά στον Σωτήρα, χρειαστήκαμε ένα πλαίσιο εργασίας μέσω του οποίου Εκείνος θα μπορούσε να μας βοηθήσει να ξεκαθαρίσουμε το παρελθόν μας με εντιμότητα. Το βήμα 4 παρείχε αυτό το πλαίσιο εργασίας. Ήταν η «ρωμαλέα και επιμελής προσπάθεια να ανακαλύψουμε ποια υπήρξαν και είναι αυτά τα μειονεκτήματα στον καθέναν από εμάς» (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42).

Η καταγραφή ήταν, επίσης, ένα βήμα που θα μας βοηθήσει να ευθυγραμμίσουμε τη ζωή μας με το θέλημα του Θεού. Μέσα από την καταγραφή αυτή, προσδιορίσαμε τις αρνητικές σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις που εξουσίαζαν τη ζωή μας. Ανακαλύπτοντας εκείνα τα καταστροφικά στοιχεία στη ζωή μας, ξεκινήσαμε το πρώτο βήμα για να τα διορθώσουμε. Ήταν δύσκολο να κάνουμε την καταγραφή, όμως αυτό το βήμα άνοιξε την πόρτα στην επιπρόσθιη πίστη και ελπίδα που χρειαζόμασταν ώστε να εξακολουθήσουμε την ανάκτηση της υγείας μας και να υπερνικήσουμε τον εθισμό.

Πώς να κάνουμε την καταγραφή

Από τη στιγμή που παραδεχθήκαμε την ανάγκη για το βήμα 4, οι επόμενες ερωτήσεις ήταν: «Όμως, πώς θα κάνω την καταγραφή; Τι εργαλεία θα χρειαστώ;» Η καταγραφή είναι μια πολύ προσωπική διαδικασία και δεν υπάρχει ένας και μοναδικός σωστός τρόπος για να γίνει. Μπορείτε να συμβουλευθείτε άλλους που έχουν ήδη κάνει μια καταγραφή και να επιζητήσετε την καθοδήγηση του Κυρίου ασχολούμενοι με τη δική σας. Εκείνος θα σας βοηθήσει να είστε φιλαλήθεις και στοργικοί καθώς ξεδιαλέγετε μέσα από τις αναμνήσεις και τα συναισθήματά σας.

Ένας τρόπος για να κάνετε την καταγραφή είναι να παραθέσετε αναμνήσεις ανθρώπων, ιδρυμάτων ή οργανώσεων αρχές, ιδέες ή πιστεύω και συμβάντα, καταστάσεις ή περιστάσεις που πυροδοτούν θετικά και αρνητικά συναισθήματα (ουμπεριλαμβανομένης της θλίψης, απογοήτευσης, θυμού, μνησικακίας, φόβου και της πίκρας). Ορισμένα πράγματα στον κατάλογο ίσως εμφανιστούν

αρκετές φορές. Αυτό δεν αποτελεί πρόβλημα. Μην προσπαθείτε στο σημείο αυτό να ξεδιαλέξετε ή να κρίνετε ή να αναλύσετε. Προς το παρόν, το σημαντικότερο είναι να είστε όσο πιο λεπτομερείς γίνεται.

Καθώς κάνετε την καταγραφή σας, κοιτάξτε την παλιά συμπεριφορά σας και εξετάστε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα πιστεύω που οδήγησαν στη συμπεριφορά σας. Οι σκέψεις, τα συναισθήματα και τα πιστεύω σας είναι στην πραγματικότητα οι ρίζες της εξαρτημένης από τον εθισμό συμπεριφοράς σας. Αν δεν εξετάσετε κάθε τάση σας προς τον φόβο, την περηφάνια, τη μνησικακία, το θυμό, την ισχυρογνωμοσύνη και τη μεμψιμοιρία, η αποχή σας θα είναι αβέβαιη, στην καλύτερη περίπτωση. Θα εξακολουθήσετε με τον αρχικό εθισμό σας ή θα στραφείτε σε κάποιον άλλο. Ο εθισμός σας είναι ένα σύμπτωμα άλλων «αιτίων και συνθηκών» (*Alcoholics Anonymous* [2001], 64).

Ορισμένοι άνθρωποι ομαδοποιούν τη ζωή τους σύμφωνα με την ηλικία, την τάξη στο οχολείο, τον τόπο όπου ζουν ή τη συγγένεια. Άλλοι ξεκινούν καταγράφοντας απλώς όλες τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους. Πιθανώς δε θα θυμηθείτε τα πάντα αμέσως. Εξακολουθήστε να προσεύχεστε και επιτρέψτε στον Κύριο να φέρει πράγματα στη μνήμη σας. Αφήστε αυτή τη διαδικασία ανοιχτή (για αλλαγές ή προσθήκες) και προσθέτετε στον κατάλογο καταγραφής σας καθώς έρχονται πράγματα στη μνήμη σας.

Όταν τελειώσετε με τον κατάλογο, επιζητήστε την καθοδήγηση του Κυρίου ώστε να μαθαίνετε από κάθε ανάμνηση. Ορισμένοι άνθρωποι οργανώνουν αυτόν τον κατάλογο καταγραφής, φτιάχνοντας έναν πίνακα ή διάγραμμα, με στήλες κάτω από την κάθε μία από τις πέντε επικεφαλίδες που αναφέρονται πιο κάτω. Περιορίζουν τις καταχωρήσεις τους σε σύντομες δηλώσεις. Άλλοι δημιουργούν μία σελίδα για κάθε καταχώρηση στον κατάλογό τους και κατόπιν γράφουν τις απαντήσεις σε κάθε μία από τις πέντε κατηγορίες.

Περιστατικό. Τι συνέβη; Με λίγα λόγια, περιγράψτε σύντομα ό,τι θυμάστε από το συμβάν. Σκεφθείτε να γράψετε μια περιληφτική και όχι μια μεγάλη ιστορία.

Επίδραση. Ποια ήταν η επίδραση σε εσάς ή άλλους;

Συναισθήματα. Ποια ήταν τα συναισθήματά σας κατά την εποχή του περιστατικού; Ποια είναι τα συναισθήματά σας τώρα για αυτό; Συλλογιστείτε πώς μπορεί να συνέβαλαν σ' αυτό οι φόβοι σας.

Αυτοέλεγχος. Πώς επηρεάζουν την κατάσταση οι αδυναμίες ή η δύναμη του χαρακτήρα σας; Βλέπετε κάποιο

στοιχείο υπερηφάνειας, μεμψιμοιρίας, αυταπάτης ή ισχυρογνωμοσύνης στη στάση και τις πράξεις σας; Βεβαιωθείτε ότι έχετε καταγράψει και τις φορές εκείνες που πράξατε σωστά.

Το Αγιο Πνεύμα μπορεί να σας βοηθήσει να ταπεινώσετε τον εαυτό σας και να αντιμετωπίσετε την αλήθεια, έστω και αν η αλήθεια είναι οδυνηρή. Με τη βοήθεια του Κυρίου, μπορείτε να αναγνωρίσετε τη δύναμη και τις αδυναμίες σας (βλέπε Εθέρ 12:27). Ερωτήματα σαν κι αυτά μπορεί να βοηθήσουν:

- *Tι αποτέλεσμα ήθελα σ' αυτή την κατάσταση και γιατί;*
- *Πάς προσπάθησα να ελέγξω την κατάσταση;*
- *Ηταν δική μου δουλειά αυτό;*
- *Σε ποιες πράξεις προχάρησα ή ποιες παρέλειψα για να αποκτήσω αυτό που ήθελα;*
- *Αγνόησα την πραγματικότητα;*
- *Ηταν οι προσδοκίες μου λογικές για τον εαυτό μου και για τους άλλους;*
- *Είπα ψέματα στον εαυτό μου ή στους άλλους;*
- *Αγνόησα τα συναισθήματα των άλλων και σκεφτόμονυ μόνο τον εαυτό μου;*
- *Πάς ενήργησα σαν θύμα για να ελέγξω τους άλλους, να ελκύω την προσοχή και τη συμπάθειά τους, να δείξω ζεχωριστός, κ.λπ.;*
- *Αντιστάθηκα στη βοήθεια από τον Θεό και τους άλλους;*
- *Επέμεινα ότι έχω δίκιο;*
- *Αισθάνθηκα ασήμαντος λόγω έλλειψης αναγνώρισης ή παραδοχής;*

Εμπνευσμένη συμβουλή. Τι συμβουλή δίνει ο Κύριος οχετικά με το περιστατικό αυτό; Να θυμάστε ότι δεν έχετε να φοβηθείτε τίποτα υποτασσόμενοι στον Σωτήρα. Είστε εδώ για να μάθετε το καλό από το κακό και ο Σωτήρας μπορεί να σας βοηθήσει να συγχωρήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους. Καταγράψτε τις σκέψεις και τις εντυπώσεις σας καθώς συλλογίζεστε την εμπνευσμένη συμβουλή από τις γραφές και τους ηγέτες της Εκκλησίας.

Τέσσερα απαραίτητα στοιχεία

Τέσσερα στοιχεία είναι ζωτικής σημασίας για μια επιτυχημένη ηθική καταγραφή - το γράψιμο, η εντιμότητα, η οτήριξη και η προσευχή. Αυτά τα στοιχεία μιας ηθικής καταγραφής θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε και να υπερνικήσετε αμαρτήματα και ατέλειες.

Γράφοντας. Η καταγραφή της ζωής σας θα είναι ιδιαίτερα αποδοτική έτοις όπως θα είναι γραπτή. Μπορείτε να

κρατήσετε τον γραπτό κατάλογο στα χέρια σας, να τον επανεξετάσετε και να αναφερθείτε σ' αυτόν όποτε χρειάζεται. Οι μη γραπτές σκέψεις ζεχνιούνται εύκολα και οι περισπασμοί μπορούν εύκολα να διακόψουν τη ροή της σκέψης σας. Καθώς θα κάνετε την ηθική καταγραφή σας, θα μπορείτε να οκέφτεστε καθαρότερα τα διάφορα συμβάντα της ζωής σας και θα είστε σε θέση να επικεντρώνετε σ' αυτά χωρίς να αποσπάται πολύ η προσοχή σας.

Μερικοί άνθρωποι προσπαθούν να αποφύγουν τη γραπτή ηθική καταγραφή τους, γιατί νιώθουν αμηχανία ή φόβο για την ικανότητά τους στο γράψιμο ή γιατί μπορεί κάποιος άλλος να διαβάσει τα όσα γράφουν. Μην αφήνετε αυτούς τους φόβους να σας σταματήσουν. Η ορθογραφία σας, η γραμματική, η ποιότητα του γραφίματός σας ή οι ικανότητές στην πληκτρολόγηση του κειμένου, δεν έχουν σημασία. Μπορείτε να κάνετε πολύ απλά σύμβολα, αν χρειάζεται, όμως να έχετε την καταγραφή σας στο χαρτί. Μέχρι να δώσετε στην καταγραφή σας απτή μορφή, δεν έχετε κάνει ακόμα το τέταρτο βήμα σας. Καθώς θα ολοκληρώνετε το τέταρτο βήμα, να θυμάστε ότι η τελειομανία -να προσπαθείτε να κάνετε τέλεια την καταγραφή σας και να ευχαριστήσετε τους άλλους- μπορεί να σας εμποδίσει να είναι ολοκληρωμένη.

Ο φόβος ότι κάποιος θα διαβάσει αυτά που γράψατε μπορεί να είναι μια πραγματική έγνοια, όμως μπορείτε να την υπερνικήσετε. Όσοι από εμάς κάναμε μια καταγραφή, αντιμετωπίσαμε αυτό το φόβο. Έπρεπε να κάνουμε ό,τι μπορούσαμε ώστε να κρατήσουμε προσωπική για μας την καταγραφή μας και οτη συνέχεια να εμπιστευθούμε τον Θεό για τα αποτελέσματα. Έπρεπε να νοιαστούμε περισσότερο για την ίασή μας παρά για το εγώ ή τη φήμη μας. Η καταγραφή απαιτούσε από εμάς να επικαλούμαστε συνεχώς τη βοήθεια του Θεού, να ζητάμε από Εκείνον να μας προστατεύει και να μας καθοδηγεί καθώς την ολοκληρώναμε. Θα πρέπει να θυμάστε ότι το βήμα 4 είναι μια πράξη να βγείτε από τις σκιές της ντροπής και να παραδεχθείτε την ανάγκη σας για μετάνοια. Εάν προσεύχεστε για το πώς και πού θα φυλάξετε τις σελίδες της καταγραφής σας ώστε να κρατήσουν μυστικές, ο Κύριος θα σας καθοδηγήσει να κάνετε το καλύτερο.

Εντιμότητα. Το να είστε έντιμοι με τον εαυτό σας σχετικά με τα αμαρτωλά σημεία της ζωής σας, μπορεί να τρομάζει. Συχνά οι άνθρωποι αποφεύγουν μια τόσο στενή ενδοοκόπηση οπον καθρέφτη του παρελθόντος, φοβούμενοι ότι η αντανάκλαση ίσως αποκαλύψει την αλήθεια για το πού κατέληξε η ζωή τους. Τώρα, καθώς

ζεκινάτε το τέταρτο βήμα, θα πρέπει να αντιμετωπίσετε κατάματα την αλήθεια για τη ζωή και τους φόβους σας.

Στην καταγραφή σας, όχι μόνο θα ανακαλύψετε τις αδυναμίες σας, αλλά θα καταλάβετε και θα εκτιμήσετε καλύτερα τις δυνάμεις σας. Να συμπεριλάβετε στην καταγραφή σας τα καλά στοιχεία του χαρακτήρα σας και τα θετικά πράγματα που έχετε κάνει. Στην πραγματικότητα, είστε ένα μίγμα αδυναμιών και δυνάμεων. Καθώς προθυμοποιήστε να δείτε ολόκληρη την αλήθεια για το παρελθόν σας -καλό και κακό- επιτρέπετε στις δυνάμεις των ουρανών να αποκαλύψουν την αλήθεια και να σας βοηθήσουν να βάλετε το παρελθόν στη σωστή προοπτική του. Ο Κύριος θα σας βοηθήσει να αλλάξετε την πορεία της ζωή σας και να εκπληρώσετε την ουράνια δυνητικότητά σας. Θα μάθετε ότι είστε όπως όλοι οι άλλοι άνθρωποι, με δυνάμεις και αδυναμίες. Μπορείτε να αρχίσετε να αντιμετωπίζετε τους άλλους επί ίσης βάσεως.

Στήριξη. Η ενθάρρυνση και η στήριξη των άλλων που κατανοούν την ανάκτηση υγείας, μπορεί να σας βοηθήσει στις προσπάθειές σας. Μπορούν να σας καθοδηγήσουν για να ανακαλύψετε τη μέθοδο, τη δομή ή την προσέγγιση που θα λειτουργήσει καλύτερα για εσάς κατά την επανεξέταση του παρελθόντος σας. Μπορούν να σας ενθαρρύνουν, αν αποθαρρυνθείτε.

Προσευχή. Καθώς θα μελετάτε τη σπουδαιότητα του 4ου βήματος και τη δυσκολία που παρουσιάζει, οκεφθείτε πώς σας έχει βοηθήσει ο Κύριος σε κάθε προηγούμενο βήμα. Καθώς στρέφεστε στον Θεό για παρηγοριά, κουράγιο και καθοδηγήση, βρίσκετε τη βοήθεια που θα εξακολουθήσει να σας παρέχεται καθώς κάνετε την καταγραφή σας. Ο Παύλος δίδαξε ότι ο Θεός είναι «Θεός κάθε παρηγορίας, αυτός που μας παρηγορεί σε κάθε μας θλίψη» (Προς Κορινθίους Β' 1:3-4). Αν προσεύχεστε κάθε φορά που κάθεστε για να κάνετε την καταγραφή σας, ο Θεός θα σας βοηθήσει. Θα μάθετε αυτή την πραγματικότητα καθώς ζεκινάτε αυτό το φαινομενικά αδύνατο βήμα - ο Θεός μπορεί και πάντοτε θα βρίσκεται εκεί για εσάς, αν το ζητήσετε.

Ελευθερώνοντας τον εαυτό σας από το παρελθόν

Μερικούς ανθρώπους τούς ανησυχεί να κοιτάζουν στο παρελθόν, από φόβο μήπως αθέλητα δημιουργήσουν λανθασμένες αναμνήσεις από εντυπώσεις ασαφείς ή υπερτονιομένες. Κάνοντας την απογραφή σας, οκεφθείτε μόνον τις αναμνήσεις εκείνες που είναι αρκετά ζεκάθαρες ώστε να στραφείτε σ' αυτές και να τις ζεδιάλεξετε. Και εδώ ξανά, η πεποίθηση στον Θεό είναι η απάντηση. Αν διεξαγάγετε την καταγραφή σας με ειλικρινή προσευχή, με αληθινή πρόθεση, έχοντας πίστη

στον Χριστό, μπορείτε να εμπιστευθείτε Εκείνου να φέρει στη μνήμη σας εκείνα τα πράγματα που θα σας βοηθήσουν στην ανάκτηση υγείας.

Ένα θαυμάσιο αποτέλεσμα της ολοκλήρωσης του βήματος 4, είναι ότι κάνατε ένα τεράστιο βήμα προς την απελευθέρωσή σας από ουμπεριφορές που καθόριζαν το παρελθόν σας. Η εικόνα του εαυτού σας που θα δείτε καθώς ολοκληρώνετε αυτό το βήμα, μπορεί να σας εμπνεύσει να αλλάξετε την κατεύθυνση της ζωής σας, αν αφήσετε να συμβεί αυτό. Χάρη στην αγάπη και χάρη του Σωτήρα, δε χρειάζεται να είστε αυτό που υπήρξατε. Επικαλούμενοι τον Κύριο για καθοδήγηση καθώς εξετάζετε τη ζωή σας, θα αρχίσετε να βλέπετε τις εμπειρίες σας ως ευκαιρίες μάθησης. Θα διαπιστώσετε ότι αποκαλύπτοντας αδυναμίες με τις οποίες υποφέρατε για τόσο μεγάλο διάστημα, θα σας επιτρέψει να ξεκινήσετε μια καινούργια ζωή.

Βήματα ενεργειών

Να γράφετε σε ένα προσωπικό ημερολόγιο. Επιζητήστε καθοδήγηση από το Αγιο Πνεύμα

Για πολλούς από εμάς, η καταγραφή ήταν η πρώτη μας προσπάθεια να γράψουμε για τη ζωή μας. Το προσωπικό ημερολόγιο μπορεί να εξακολουθήσει να είναι ένα ισχυρότατο εργαλείο ανάκτησης υγείας. Οι προφήτες του Κυρίου δίδαξαν συχνά τη σπουδαιότητα των ημερολογίων. Για παράδειγμα, ο Πρόεδρος Σπένοερ Κίμπαλ, συμβούλευσε: «Γράψτε... τα τρέχοντα στη ζωή σας, τις βαθύτερες σκέψεις σας, τα επιτεύγματα και τις αποτυχίες σας, τις συναναστροφές σας και τους θριάμβους σας, τις εντυπώσεις και τις μαρτυρίες σας» (“The Angels May Quote from It,” *New Era*, Οκτ. 1975, 5).

Όταν, προσευχόμενοι, γράφετε για τη ζωή σας, δίνετε μια ευκαιρία στο Αγιο Πνεύμα να σας βοηθήσει να δείτε και να κατανοήσετε τα ενδεχόμενα μαθήματα που παίρνετε από κάθε εμπειρία σας. Εάν αυτόν τον καιρό δεν κρατάτε ημερολόγιο, σας παροτρύνουμε να ξεκινήσετε. Εάν ήδη κρατάτε ημερολόγιο, σας παροτρύνουμε να προσεύχεστε περισσότερο καθώς γράφετε, ώστε να μπορεί ο Κύριος να σας διδάσκει και να εμπλουτίζει την κατανόησή σας μέσω του Πνεύματός Του.

Κάνετε έναν απολογισμό της ζωής σας, του παρελθόντος και του παρόντος

Η ολοκλήρωση της καταγραφής θα απαιτήσει χρόνο. Δεν υπάρχει λόγος να βιαστείτε, όμως θα πρέπει να ξεκινήσετε. Από πού θα αρχίσετε δεν έχει τόση οιμασία, όσο τελικά η εξέταση του παρελθόντος σας - όσο πιο μακριά

σάς πάει η μνήμη σας και η έμπνευση του Κυρίου. Απλώς να γράφετε όπως έρχονται οι αναμνήσεις στο νου σας. Τα όσα γράφετε είναι προσωπικά και θα τα κάνετε γνωστά μόνο σε ένα έμπιστο άτομο που θα σας στηρίζει, το οποίο θα επιλέξετε κατόπιν προσευχής καθώς ξεκινάτε το βήμα 5. Η καταγραφή σας αφορά εσάς και τη σχέση σας με τον εαυτό σας, με τον Θεό και με τους άλλους. Καθώς παίρνετε θάρρος για να δείτε τον εαυτό σας όπως πραγματικά είστε, ο Θεός θα ανοίξει τα μάτια σας και θα αρχίσετε να βλέπετε τον εαυτό σας όπως Εκείνος σας βλέπει - οσαν ένα από τα παιδιά Του, με ουράνια κληρονομικά δικαιώματα. Ξεκινήστε αυτό το βήμα και να έχετε το βλέμμα σας σε εκείνα τα κληρονομικά δικαιώματα.

Μη θυμάστε πια τις αμαρτίες σας

Όταν ολοκληρώσετε την καταγραφή σας και όταν είναι ο κατάλληλος καιρός, τα τμήματα εκείνα που περιλαμβάνουν αρνητικές ή οργισμένες εκφράσεις, αφηγήσεις προσωπικών παραπτωμάτων και άλλα ευαίσθητα ζητήματα, τα οποία δεν πρέπει να αναφέρετε σε άλλους ή να μεταβιβαστούν στις μελλοντικές γενιές, πρέπει να καταστραφούν. Η καταστροφή αυτών των κειμένων μπορεί να είναι ένα σύμβολο της μετάνοιάς σας και ένας ισχυρός τρόπος να αφήσετε πίσω το παρελθόν. Ο Κύριος υποοιχέθηκε στον Ιερεμία οχετικά με το λαό Του: «Θα συγχωρήσω την ανομία τους, και δεν θα θυμάμαι πλέον την αμαρτία τους» (Ιερεμίας 31:34). Θα πρέπει να ακολουθούμε το παράδειγμα του Κυρίου να συγχωρεί τις αμαρτίες μας και τις αμαρτίες των άλλων.

Μελέτη και κατανόηση

Αυτές οι γραφές και οι δηλώσεις από τους ηγέτες της Εκκλησίας μπορεί να σας βοηθήσουν στην ολοκλήρωση του βήματος 4. Χρησιμοποιήστε τες για περισυλλογή, μελέτη και γράψιμο. Θυμηθείτε να είστε έντιμοι και συγκεκριμένοι σε αυτά που γράφετε.

Επανεξετάζοντας τη ζωή σας

«Προσκαλώ τον καθέναν από εσάς να επανεξετάσετε με περισκεψή τη ζωή σας. Υπήρξε απόκλιση από τα πρότυπα που γνωρίζετε ότι θα φέρουν ευτυχία; Μήπως υπάρχει κάποια σκοτεινή γωνία που θα πρέπει να καθαριστεί; Κάνετε πράγματα που ξέρετε ότι είναι λανθασμένα; Γεμίζετε το νου σας με ακάθαρτες σκέψεις; Όταν έχει ησυχία και μπορείτε να σκεφθείτε καθαρά, σας λέει η συνείδησή σας να μετανοήσετε;

»Για τη δική σας γαλήνη τώρα και για αιώνια ευτυχία, παρακαλώ μετανοήστε. Ανοίξτε την καρδιά σας στον Κύριο και ζητήστε Του βοήθεια. Θα κερδίσετε την ευλογία της συγχώρησης, της ειρήνης και τη γνώση ότι εξαγνιστήκατε και θεραπευτήκατε.

Βρείτε το κουράγιο να ζητήσετε από τον Κύριο δύναμη για να μετανοήσετε τώρα» (Richard G. Scott, στο Conference Report, Απρ. 1995, 103 ή Ensign, Μάιος 1995, 77).

- Το βήμα 4 είναι ένας τρόπος για να ακολουθήσετε τη συμβουλή του Πρεσβύτερου Σκοτ. Βρείτε μια ήσυχη ώρα για να προσευχηθείτε για καθοδήγηση και θάρρος καθώς επανεξέταζετε τη ζωή σας. Επιζητήστε, με προσευχή, να βρείτε χρόνο για αξιολόγηση του εαυτού σας και καταγράψτε τις ιδέες που έχετε καθώς συλλογίζεστε τις ερωτήσεις του Πρεσβύτερου Σκοτ.

Παραδεχόμενοι το παρελθόν

«Εγκαταλείψτε τις αμαρτίες σας. Αποτινάξτε τις αλυσίδες εκείνου που θέλει να σας δέσει γερά. Ελάτε προς το Θεό εκείνον που είναι ο βράχος της σωτηρίας σας» (Νεφί Β' 9:45).

- Δεν μπορείτε να εγκαταλείψετε τις αμαρτίες και να αποτινάξετε τις αλυσίδες του εθισμού εάν δεν παραδεχθείτε ότι οι αμαρτίες και οι αλυσίδες υπάρχουν. Γράψτε για την αντίσταση που αισθανθήκατε όταν σκεφθήκατε να είστε απόλυτα έντιμοι για το παρελθόν σας.

Αντικαθιστώντας την άρνηση με την αλήθεια

«Αν πούμε ότι δεν έχουμε αμαρτία, εξαπατούμε τον εαυτό μας και η αλήθεια δεν υπάρχει μέσα μας» (Ιωάννη Α' 1:8).

- Ένα κύριο χαρακτηριστικό του εθισμού είναι η άρνηση ή αυταπάτη – όταν ένα άτομο αρνείται ότι έχει πρόβλημα. Ποια αποτελέσματα θεραπείας μπορούν να υπάρξουν όταν αντικαθιστούμε την άρνηση με την αλήθεια;

- Πώς μπορεί το βήμα 4 να σας βοηθήσει στην επίτευξη αυτού του έργου;

Η ελπίδα της ανάκτησης υγείας

«Θυμήθηκα όλες τις αμαρτίες και ανομίες μου, για τις οποίες τυραννιόμουν με τους πόνους της κόλασης. Μάλιστα, είδα ότι είχα επαναστατήσει εναντίον του Θεού μου, και ότι δεν είχα τηρήσει τις άγιες εντολές του» (Άλμα 36:13).

- Το να θυμάστε τις αμαρτίες σας ίσως είναι οδυνηρό, όμως μπορεί να σας παρακινήσει σε μια νέα ζωή ειρήνης (βλέπε Αλμα 36:19-21). Ρωτήστε κάποιον που έχει ολοκληρώσει αυτό το βήμα, να σας πει πώς τον/την βοήθησε. Πώς μπορεί η ελπίδα ανάκτησης υγείας να σας βοηθήσει μέσα από τον πόνο των τύψεων, στη χαρά της συγχώρησης;

- Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζετε την αλήθεια ότι είστε ένα παιδί του Θεού;

Η αλήθεια

«Και με τη δύναμη του Αγίου Πνεύματος μπορείτε να γνωρίσετε την αλήθεια των πάντων» (Μορόνι 10:5).

- Ορισμένοι άνθρωποι δυσκολεύονται να θυμηθούν ή να παραδεχθούν την οδυνηρή αλήθεια για το παρελθόν, όμως το Άγιο Πνεύμα μπορεί να σας βοηθήσει να θυμηθείτε και μπορεί να σας παρηγορήσει καθώς ζεκινάτε το βήμα 4. Μπορείτε να λάβετε αυτές τις ευλογίες, ακόμα και αν δεν έχετε τη δωρεά του Αγίου Πνεύματος. Γράψτε για το πώς μπορεί να σας καθοδηγήσει το Άγιο Πνεύμα στη διαδικασία της καταγραφής.

- Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζετε την αλήθεια για την παρούσα κατάστασή σας;

«Η αλήθεια θα σας ελευθερώσει»

«Και θα γνωρίσετε την αλήθεια, και η αλήθεια θα σας ελευθερώσει» (Κατά Ιωάννην 8:32).

- Το να είστε έντιμοι με τον εαυτό σας και με τον Κύριο, ο οποίος είναι επίσης γνωστός ως το «Πνεύμα της αλήθειας» (Δ&Δ 93:9), αποτελεί το κλειδί της ελευθέρωσης από τα ψέματα που σας σκλαβώνουν. Καθώς θα αρχίσετε να Τον γνωρίζετε, η δύναμη και η παρουσία Του στη ζωή σας, θα σας ελευθερώσει από τον εθισμό. Πώς μπορεί η αναγνώριση της αλήθειας να βελτιώσει τη σχέση σας με τον Ιησού Χριστό;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Παραδεχθείτε στον εαυτό σας, στον Επουράνιο Πατέρα σας στο όνομα του Ιησού Χριστού, στην ανάλογη εξουσία ιεροσύνης και σε ένα άλλο άτομο την ακριβή φύση των λαθών σας.

Ενα κοινό χαρακτηριστικό πολλών ατόμων οι οποίοι υπέφεραν από εθιομό, είναι μια αίσθηση απομόνωσης. Ακόμα και ανάμεσα σε κόσμο ή στη διάρκεια συμμετοχής μας σε δραστηριότητες, ενώ οι άλλοι ίσως να αισθάνονταν ένα συναίσθημα συνδετικότητας, εμείς νιώθαμε ότι δεν ανήκαμε σ' αυτούς. Ερχόμενοι στις συγκεντρώσεις ανάκτησης υγείας, αρχίσαμε να ξεφεύγουμε από τη συναισθηματική απομόνωση όπου ευημερούσε ο εθισμός. Στην αρχή, πολλοί από εμάς απλώς καθόμασταν και ακούγαμε, όμως σιγά-σιγά νιώσαμε αρκετά ασφαλείς ώστε να μιλήσουμε και να αφηγηθούμε διάφορα πράγματα. Παρ' όλα αυτά, κρατούσαμε πολλά πράγματα για τον εαυτό μας - απρεπή πράγματα, πράγματα που μας έφερναν σε δύσκολη θέση, που μας ράγιζαν την καρδιά, που μας έκαναν να νιώθουμε ευάλωτοι.

Κάναμε έντιμες και λεπτομερείς καταγραφές στο βήμα 4, όμως εκείνο ήταν μια προσωπική εμπειρία. Ωστόσο, ήμασταν ολομόναχοι, με την ντροπή του παρελθόντος. Μόνον όταν ξεκινήσαμε το βήμα 5, κατορθώσαμε να αποτινάξουμε τα δεομά στα οποία μας κρατούσαν τα μυστικά που μας απομόνωναν και να έχουμε μια προοπτική για τον εαυτό μας και το παρελθόν. Η εξομολόγηση κίνησε μια διαδικασία αποκάλυψης, όπου μοιραστήκαμε συναισθήματα τύψεων με φίλους, με την οικογένεια και με άλλους. Ήταν μέρος μιας αυξανόμενης προσπάθειας να επανορθώσουμε και να ξαναδημιουργήσουμε σχέσεις που είχαν διαρραγεί. Επίσης, η εξομολόγηση περιλάμβανε να επιζητήσουμε συγχώρηση από τον Κύριο μέσω προσευχής και μέσω της όποιας απαραίτητης εξουσίας ιεροσύνης.

Θεωρήσαμε καλύτερο να ξεκινήσουμε το βήμα 5 όσο το δυνατόν νωρίτερα μετά την ολοκλήρωση του βήματος 4. Η αναβολή του θα ήταν σαν να παραδεχθώμαστε ότι υπάρχει μια μολυσμένη πληγή και δεν την καθαρίζουμε. Το βήμα 5 έδειχνε ακατόρθωτο, όμως όταν ζητήσαμε βοήθεια από τον Κύριο, μας έδωσε κουράγιο και δύναμη. Αφού επανεξετάσαμε την καταγραφή μας, εξομολογηθήκαμε στους επισκόπους μας οτιδήποτε ήταν παράνομο ή αμάρτημα ή παράπτωμα, το οποίο θα μας

είχε εμποδίσει να αποκτήσουμε ένα εγκριτικό ναού. Αυτή η αποκάλυψη στην εξουσία ιεροσύνης ήταν ένα βασικό τμήμα προς την ανάκτηση υγείας και την ίαση.

Επίσης, επιλέξαμε ένα άλλο έμπιστο άτομο στο οποίο θα μπορούσαμε να αποκαλύψουμε την ακριβή φύση των λαθών μας. Προσπαθήσαμε να επιλέξουμε κάποιον ο οποίος είχε περάσει από τα βήματα 4 και 5 και είχε εδραιωθεί στο ευαγγέλιο. Αρχίσαμε τη συγκέντρωση με προσευχή για να προσκαλέσουμε το Πνεύμα και κατόπιν διαβάσαμε φωναχτά την καταγραφή που είχε κάνει ο καθένας. Τα άτομα που άκουγαν την καταγραφή μας, συχνά μας βοήθησαν να διακρίνουμε παρατεταμένα οημεία αυταπάτης. Μας βοήθησαν να δώσουμε μια προοπτική στη ζωή μας και να αποφύγουμε την υπερβολή ή την ελαχιστοποίηση της ευθύνης μας.

Το να κάνουμε την καταγραφή μας, ήταν σαν να εγγράφαμε εκαποντάδες διαφορετικές οκηνές από τη ζωή μας. Στο βήμα 5, είχαμε την ευκαιρία να δούμε να ξετυλίγεται η ζωή μας, η μια οκηνή μετά την άλλη, σε μια χειμαρρώδη αφήγηση. Κάνοντας αυτό, αρχίσαμε να αναγνωρίζουμε δείγματα αδυναμιών που είχαν επηρεάσει τις επιλογές μας. Αρχίσαμε να καταλαβαίνουμε την τάση μας για αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα (ισχυρογνωμούντη, φόβο, υπερηφάνεια, αυτολύπηση, ζήλια, στενομυαλιά, θυμό, μνησικακία, αχαλίνωτα πάθη και επιθυμίες, κ.λπ.). Οι σκέψεις αυτές και τα συναισθήματα ήταν πραγματικά η ακριβής φύση των σφαλμάτων μας.

Ολοκληρώνοντας το βήμα 5, δείξαμε ενώπιον του Θεού, του εαυτού μας και ενός άλλου μάρτυρα τη δέσμευσή μας για μια νέα ζωή, βασισμένη στέρεα στο να λέμε και να ζούμε την αλήθεια. Μολονότι το βήμα 5 ήταν ένα από τα δυσκολότερα βήματα που θα αναλαμβάναμε, μας ενθάρρυνε η συμβούλη του Προέδρου Σπένσερ Κίμπαλ: «Η μετάνοια δεν μπορεί ποτέ να έρθει αν το άτομο δεν απογινώσει την ψυχή του και παραδεχθεί τις πράξεις του, χωρίς δικαιολογίες ή εκλογικέσιες... Τα άτομα εκείνα που επιλέγουν να αντιμετωπίσουν το ζήτημα και να αλλάξουν τη ζωή τους, ίσως βρουν ότι η μετάνοια είναι ο δυσκολότερος δρόμος αρχικά, ωστόσο θα δουν ότι είναι το απείρως επιθυμητότερο μονοπάτι καθώς θα γεύονται τους καρπούς της» ("The Gospel of Repentance," *Ensign*, Οκτ. 1982, 4).

Βιώσαμε τα όσα δίδαξε ο Πρόεδρος Κίμπαλ. Από τη στιγμή που με εντιμότητα και επιμελώς ολοκληρώσαμε το βήμα 5, δεν είχαμε πλέον τίποτα να κρύψουμε. Δείξαμε

προς τα έξω την επιθυμία μας «να εγκαταλείψουμε】 όλες τις αμαρτίες [μας]» (Άλμα 22:18), ώστε να μπορέσουμε να λάβουμε μεγαλύτερη γνώση της αγάπης του Θεού και της αγάπης και οτήριξης πολλών καλών ανθρώπων που μας βοήθησαν και μας ενθάρρυναν.

Βήματα δράσης

Αρχίστε να επιζητείτε συγχώρηση. Συμβουλευθείτε τον επίσκοπο κατά τις ανάγκες σας. Να είστε έντιμοι με τον Θεό, τον εαυτό σας και τους άλλους.

Το «καθήκον όλων των ατόμων [είναι] να εξομολογούνται όλες τις αμαρτίες τους στον Κύριο» (Bible Dictionary, “Confession,” 649). Σοβαρότερα παραπτώματα θα πρέπει να εξομολογούνται στους αρμόδιους ηγέτες ιεροσύνης, ουνήθως στον επίσκοπο: «Ενώ μόνο ο Κύριος μπορεί να συγχωρεί αμαρτίες, αυτοί οι ηγέτες της ιεροσύνης παίζουν ένα κρίσιμο ρόλο στη διαδικασία της μετάνοιας. Θα τηρήσουν την εξομολόγησή σας εμπιστευτική και θα σας βοηθήσουν σε όλη τη διαδικασία της μετάνοιας. Να είστε εντελώς ειλικρινής μαζί τους. Αν εξομολογείστε εν μέρει, αναφέροντας μόνο μικρότερα λάθη, δε θα είστε σε θέση να επιλύσετε ένα πιο σοβαρό, ανομολόγητο παράπτωμα. Όσο το συντομότερο αρχίσετε αυτή τη διαδικασία, τόσο συντομότερα θα βρείτε την ειρήνη και χαρά που έρχεται με το θαύμα της συγχώρησης» (*Allηθνοί στην πίστη: Μια παραπομπή στις γραφές* [2004], 134).

Να δώσετε μεγάλη προσοχή και να είστε πολύ συνετοί όταν επιλέγετε κάποιον άλλον από έναν ηγέτη ιεροσύνης στον οποίο θα αποκαλύψετε τα σφάλματά σας. Μη δίνετε τόσο ευαίσθητες πληροφορίες σε άτομα που υποπτεύετε ότι ίως προοφέρουν ανάρμοστη καθοδήγηση, κακή πληροφόρηση ή δυσκολεύονται να κρατήσουν τα μυστικά των άλλων. Εκείνοι με τους οποίους μοιράζεστε την καταγραφή σας, πρέπει να είναι εξαιρετικά αξιόπιστοι τόσο στα λόγια, όσο και στις πράξεις.

Αφήστε την ειρήνη να έρθει στη ζωή σας

Ο Πρόεδρος Μπρίγκαμ Γιανγκ προειδοποίησε τα μέλη να μην αποκαλύπτουν χωρίς λόγο αμαρτίματα: «Όταν ζητάμε από τους αδελφούς, πράγμα που κάνουμε συχνά, να μιλήσουν στις συγκεντρώσεις μετάληψης, ευχόμαστε, εάν έχουν προξενήσει κακό στον πλησίον τους, να εξομολογηθούν τα σφάλματά τους. Όμως, να μη μιλάτε για την ανόητη συμπεριφορά σας, την οποία κανένας δε γνωρίζει εκτός από εσάς τους ίδιους. Να λέτε στο κοινό αυτά που ανήκουν στο κοινό. Εάν αμαρτήσατε ενώπιον των ανθρώπων, εξομολογηθείτε το σ' αυτούς. Εάν αμαρτήσατε ενώπιον μιας οικογένειας ή στη γειτονιά σας, πηγάνετε σ' αυτούς και εξομολογηθείτε. Εάν αμαρτήσατε

ενώπιον του Τομέα σας, εξομολογηθείτε το στον Τομέα σας. Εάν αμαρτήσατε ενώπιον κάποιου ατόμου, πάρτε κατά μέρος εκείνο το άτομο και εξομολογηθείτε. Και εάν αμαρτήσατε ενώπιον του Θεού σας ή προς τον εαυτό σας, εξομολογηθείτε στον Θεό και κρατήστε το ζήτημα για εσάς τους ίδιους, διότι δε θέλω να ξέρω τίποτα για αυτό» (*Discourses of Brigham Young*, επιλ. John A. Widtsoe [1954], 158).

Μερικές φορές ίως παρατηρήσετε κάποια άτομα σε συγκεντρώσεις ανάκτησης υγείας ή σε άλλες περιστάσεις, οι οποίοι δείχνουν να μιλάνε ασταμάτητα για τα αμαρτήματα και τα ελαττώματά τους ή τα αμαρτήματα που άλλοι διέπραξαν εις βάρος τους. Εξομολογούνται αδιάκοπα, όμως ποτέ δε βρίσκουν ειρήνη.

Μη συγχέτε το βήμα 5 με μία υπερβολική επιθυμία να στέκεστε σε αρνητικά πράγματα. Ο οκοπός του βήματος 5 είναι ακριβώς το αντίθετο. Αναλαμβάνουμε το βήμα 5, όχι για να παραμένουμε στα όσα εξομολογούμαστε, αλλά για να αρχίσουμε να διακρίνουμε το κακό από το καλό για τον εαυτό μας και να επιλέγουμε το καλό.

Μελέτη και κατανόηση

Οι παρακάτω γραφές και δηλώσεις από τους ηγέτες της Εκκλησίας μπορεί να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε το βήμα 5. Χρησιμοποιήστε τες για περισύλλογή, μελέτη και γράψιμο. Να θυμάστε να είστε ειλικρινείς και συγκεκριμένοι όταν γράφετε.

Εξομολόγηση στον Θεό

«Εγώ, ο Κύριος, συγχωρώ τις αμαρτίες εκείνων που εξομολογούνται τις αμαρτίες τους ενώπιον μου και ζητούν συγχώρεση» (*Δ&Δ 64:7*).

- Πώς η εξομολόγηση των αμαρτιών σας στον Θεό, σας βοηθά να κάνετε θετικές αλλαγές στη ζωή σας;

- Οι περισσότεροι από εμάς αισθάνονται φόβο και μια απροθυμία να ξεκινήσουν το βήμα 5. Πώς η εξομολόγηση των αμαρτιών σας στον Θεό σάς δίνει κουράγιο και δύναμη ώστε τελικά να εξομολογηθείτε σε ένα άλλο άτομο;

- Μια έμμονη ιδέα εκείνων που πασχίζουν να ανταπεξέλθουν στον εθισμό τους, είναι η μεγάλη επιθυμία να δείχνουν καλοί στους άλλους. Πώς θα μπορούσε αυτή η επιθυμία να σας αποτρέψει από το να βελτιωθείτε και να «παράγετε περισσότερους καρπούς» (ή καλά έργα);

Εξομολόγηση στους άλλους

«Εξομολογείστε ο ένας στον άλλον τα πταίσματά σας, και προσεύχεστε ο ένας για τον άλλον για να γιατρευτείτε» (Ιακώβου 5:16).

- Ισως να φοβάστε ότι κάποιος που πραγματικά ζέρει όλες τις αδυναμίες και τα ελαττώματά σας, θα σας απορρίψει. Όμως ένας γηγέτης ιεροσύνης ή ένας έμπιστος φίλος που καταλαβαίνει τη διαδικασία ανάκτησης υγείας, συνήθως ανταποκρίνεται με κατανόηση και συμπόνια. Πώς μια τέτοια απάντηση σας βοηθά να θεραπευθείτε;

- Πώς θα άλλαξε η συμπεριφορά σας αν σας απασχολούσε αποκλειστικά το να φαίνεστε καλοί στον Θεό;

Ειλικρίνεια

«Όποιος αμαρτάνει εναντίον μου, αυτόν να κρίνετε ανάλογα με τις αμαρτίες που έχει διαπράξει. Και αν εξομολογηθεί τις αμαρτίες του ενώπιόν σου και ενώπιόν μου, και μετανοήσει με όλη την ειλικρίνεια της καρδιάς του, αυτόν να τον συγχωρήσετε, και θα τον συγχωρήσω και εγώ» (Μωσία 26:29).

- Όταν εξομολογήστε τις αμαρτίες σας, πρέπει να είστε ειλικρινείς. Σκεφθείτε πώς το να κρατάτε για τον εαυτό σας ένα μέρος της εξομολόγησής σας, υποβαθμίζει την ειλικρίνεια

Προσπαθώντας να δείχνετε καλοί στους άλλους

«Ἄς μην αφήνετε κανέναν ἀνθρωπονανάθρωπον να δημοσιοποιεῖ τη χρηστότητά του... καλύτερα να τον αφήνετε να εξομολογείται τις αμαρτίες του και κατόπιν θα συγχωρείται, και θα παράγει περισσότερους καρπούς» (Τζόζεφ Σμιθ στο *History of the Church*, 4:479).

των προσπαθειών σας. Ποιο τμήμα της καταγραφής σας, αν υπάρχει, μπήκατε σε πειρασμό να κρύψετε;

- Τι έχετε να κερδίσετε εξακολουθώντας να κρύβετε αυτό το τμήμα της καταγραφής σας; Τι έχετε να χάσετε;

Να εξομολογήστε τις αμαρτίες μόλις τις αναγνωρίζετε

«Τον ίδιο κιόλας χρόνο, απέκτησαν επίγνωση της πλάνης τους και ομολόγησαν τα σφάλματά τους» (Νεφί Γ' 1:25).

- Αυτός ο στίχος αποτελεί παράδειγμα ανθρώπων που δεν ανέβαλλαν την εξομολόγηση των σφαλμάτων τους μόλις τα αναγνώρισαν. Ποια είναι τα οφέλη από το να ξεκινήσουμε το βήμα 5 το συντομότερο δυνατόν μετά το βήμα 4;

- Ποια θα μπορούσε να είναι τα επιζήμια αποτελέσματα από την αναβολή του βήματος 5;

Ανακούφιση από το στρες και εύρεση ειρήνης

«Δε θα επέμενα να αναφέρω τα κρίματά σου για να βασανίζω την ψυχή σου, αν δεν ήταν για το καλό σου» (Άλμα 39:7).

- Ορισμένοι άνθρωποι θα μπορούσαν να ισχυριστούν ότι παραμένουμε αρκετά στα αρνητικά της ζωής, αναλαμβάνοντας τα βήματα 4 και 5, και πως έτσι απλώς προσθέτουμε στο στρες μας. Στο στίχο αυτό, διδασκόμαστε ότι η αντιμετώπιση των ελαττωμάτων μπορεί να μας κάνει καλό, όχι μόνο να «βασανίζει» (ή να καταθλίβει) την ψυχή μας. Με ποιους τρόπους μπορούν τα βήματα 4 και 5 να σας ανακουφίσουν από το στρες και να σας δώσουν περισσότερη ειρήνη;

Εγκαταλείποντας την αμαρτία

«Από αυτό μπορείτε να ξέρετε αν ένας άνθρωπος μετανοεί για τις αμαρτίες του – ιδέστε, θα τις εξομολογηθεί και θα τις εγκαταλείψει» (Δ&Δ 58:43).

- Το να εγκαταλείψουμε κάτι, σημαίνει να απομακρυνθούμε από αυτό ή να το αφήσουμε ολοκληρωτικά. Πώς δείχνετε την επιθυμία σας να εγκαταλείψετε τις παλιές συνήθειές σας, ολοκληρώνοντας το βήμα 5;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΜΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΔΙΑΣ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: *Να είστε απόλυτα έτοιμοι να αφήσετε τον Θεό να αφαιρέσει όλες τις αδυναμίες του χαρακτήρα σας.*

Μετά τον έντονο ουναιοθηματικό και πνευματικό καθαρισμό των βημάτων 4 και 5, οι περισσότεροι από εμάς ήμασταν έκπλληκτοι από τη μεταμόρφωση που βλέπαμε στον εαυτό μας. Προσευχόμασταν με περισσότερη προσήλωση, συλλογιζόμασταν τακτικότερα τις γραφές και τηρούσαμε με περισσότερη συνέπεια ένα ημερολόγιο. Προετοιμαστήκαμε να ουνάψουμε και να τηρήσουμε ιερές διαθήκες, παρευρισκόμενοι στη συγκέντρωση μετάλληψης.

Ξεκινώντας το βήμα 5, πολλοί από εμάς ουναντηθήκαμε με τους επιοκόπους μας και επιζητήσαμε βοήθεια στη μετάνοια. Οι περισσότεροι από εμάς διαπιστώσαμε ότι οι εθισμοί μας, μας έβαζαν με μικρότερη ένταση σε πειρασμό και λιγότερο συχνά. Μερικοί από εμάς είχαμε ήδη απελευθερωθεί από τους εθισμούς μας. Με τόσο έντονες αλλαγές στη ουμπεριφορά και στη ζωή μας, κάποιοι από εμάς αναρωτιόνταν γιατί χρειαζόμασταν περισσότερα βήματα.

Ωστόσο, καθώς περνούσε ο καιρός, παρατηρήσαμε ότι η αποχή έδειχνε να κάνει περισσότερο ορατές τις αδυναμίες του χαρακτήρα μας, ειδικά σε εμάς τους ίδιους. Προσπαθούσαμε να ελέγξουμε τις αρνητικές σκέψεις και τα ουναιοθήματα μας, όμως αυτά εξακολουθούσαν να επανεμφανίζονται, κυνηγώντας μας και απειλώντας την καινούργια ζωή μας που χαρακτήριζε η αποχή και η δραστηριότητα στην Εκκλησία. Εκείνοι που κατάλαβαν τις πνευματικές επιπτώσεις από την ανάκτηση υγείας, μας παρότρυναν να αναγνωρίσουμε ότι μολονότι όλες οι εξωτερικές αλλαγές στη ζωή μας ήταν θαυμάσιες, ο Κύριος ήθελε να μας ευλογήσει ακόμα περισσότερο. Οι φίλοι μας, μας βοήθησαν να δούμε ότι αν θέλαμε όχι μόνο να αποφύγουμε τους εθισμούς μας, αλλά και να χάσουμε την επιθυμία να επιστρέψουμε σ' αυτούς, θα έπρεπε να βιώσουμε μια αλλαγή καρδιάς. Αυτή η αλλαγή καρδιάς ή επιθυμία, είναι ο οκοπός του βήματος 6.

«Μα, πώς;» θα φωνάζατε. «Πώς μπορώ καν να αρχίσω την ολοκλήρωση μιας τέτοιας αλλαγής;» Μην αποθαρρύνεστε από αυτά τα ουναιοθήματα. Το βήμα 6, όπως και τα προηγούμενα βήματα, μπορεί να φαίνεται μια αβάσταχτη δυσκολία. Οσο οδυνηρό κι αν είναι,

θα πρέπει να παραδεχτείτε, όπως κι εμείς, ότι αναγνωρίζοντας και εξομολογούμενοι τις αδυναμίες του χαρακτήρα σας στα βήματα 4 και 5, δεν σήμανε απαρατήτως ότι ήσασταν έτοιμοι να τις εγκαταλείψετε. Μπορεί να αντιληφθείτε ότι παραμένετε ακόμα σε παλιούς τρόπους αντίδρασης και αντιμετώπισης στα άγχη της ζωής - ίσως λίγο περισσότερο τώρα που πρέπει να αποχωρίστε τους εθισμούς σας.

Ίσως το πιο ταπεινωτικό πράγμα να παραδεχτείτε, είναι ότι ακόμα προσφέρετε καταφύγιο σε μια περήφανη επιθυμία να αλλάξετε χωρίς τη βοήθεια του Θεού. Το βήμα 6 οημάνει να παραχωρήσουμε στον Θεό κάθε υπόλειμμα υπερηφάνειας και ισχυρογνωμοσύνης. Όπως τα βήματα 1 και 2, το βήμα 6 απαιτεί από εσάς να ταπεινώσετε τον εαυτό σας και να παραδεχθείτε την ανάγκη σας για τη λυτρωτική και τη δύναμη μετασχηματισμού του Χριστού. Άλλωστε, η εξιλεωτική θυσία Του, σας έδωσε τη δυνατότητα να ολοκληρώσετε κάθε βήμα έως το οημέίο αυτό. Το βήμα 6 δεν αποτελεί εξαίρεση.

Καθώς έρχεστε προς τον Ιησού Χριστό, επιζητώντας βοήθεια με αυτό το βήμα, δε θα απογοητευθείτε. Εάν Τον εμπιστεύεστε και είστε υπομονετικοί με τη διαδικασία, θα δείτε σταδιακά την υπερηφάνειά σας να αντικαθίσταται από ταπεινότητα. Εκείνος θα περιμένει υπομονετικά να κουραστείτε από τη δική σας, χωρίς βοήθεια, προσπάθεια να αλλάξετε και όταν στραφείτε σε Εκείνον, θα βιώσετε ξανά την αγάπη και τη δύναμη Του για εσάς. Η αντίστασή σας να εγκαταλείψετε παλιούς τρόπους ουμπεριφοράς, θα αντικατασταθεί από έναν ανοιχτό νου καθώς το Πνεύμα θα προτείνει μαλακά έναν καλύτερο τρόπο ζωής. Ο φόβος σας της αλλαγής, θα μειωθεί καθώς θα αντιλαμβάνεστε ότι ο Κύριος καταλαβαίνει τον πόνο και τη σκληρή δουλειά που απαιτεί.

Καθώς εγκαθίσταται στην καρδιά σας η διαδικασία να έλθετε προς τον Χριστό, θα δείτε ότι τα εοφαλμένα πιστεύω που πυροδοτούσαν αρνητικές σκέψεις και ουναιοθήματα, αντικαθίσταντο σταδιακά από την αλήθεια. Θα αυξηθείτε σε πνευματική δύναμη καθώς εξακολουθείτε να μελετάτε το λόγο του Θεού και να συλλογίζεστε την εφαρμογή του στην προσωπική σας ζωή. Μέσω των μαρτυριών των άλλων, ο Κύριος θα σας βοηθήσει να μάθετε την αλήθεια ότι μπορείτε να ιαθείτε μέσω της δύναμης Του. Η επιθυμία να κατηγορείτε τους άλλους για την κατάσταση του χαρακτήρα σας ή να εκλογικεύετε τον τρόπο σας για μια αλλαγή καρδιάς, θα αντικατασταθεί από την επιθυμία

να είστε υπόλογοι σε Εκείνον και να υποτάσσεστε στο θέλημά Του. Μέσω του προφήτη Ιεζεκιήλ, ο Κύριος διακήρυξε: «Και θα σας δώσω καρδιά νέα· και θα βάλω μέσα σας πνεύμα νέο, και, αφού θα έχω αποσπάσει την πέτρινη καρδιά από τη σάρκα σας» (Ιεζεκιήλ 36:26).

Ο Κύριος θέλει να σας ευλογήσει με μια αλλαγή διάθεσης, η οποία θα σας ενοποιήσει με Εκείνον στο νου και την καρδιά, όπως Εκείνος είναι ενοποιημένος με τον Πατέρα. Θέλει να σας ξεκουράσει από την απομόνωσή σας από τον Θεό Πατέρα, την απομόνωση που προκάλεσε τους φόβους οι οποίοι ουνέβαλαν στον εθισμό σας. Θέλει να γίνει αποτελεσματική η εξιλέωση στη ζωή σας, εδώ και τώρα.

Καθώς ενδίδετε στις παρακινήσεις του Πνεύματος και προσβλέπετε στον Σωτήρα για σωτηρία, όχι μόνο λόγω του εθισμού αλλά και λόγω αδυναμιών χαρακτήρα, μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι μια νέα διάθεση ή χαρακτήρας θα αναβλύσει από την πρόθυμη καρδιά σας. Μια αυξανόμενη επιθυμία να εξαγνιστείτε από τον Θεό, θα σας κάνει έτοιμους για μία αλλαγή του εαυτού σας. Μία από τις καλύτερες περιγραφές αυτής της διαδικασίας μπορεί να βρεθεί ο' αυτά τα λόγια του Προέδρου Έζρα Ταφτ Μπένσον:

«Ο Κύριος εργάζεται από τα μέσα προς τα έξω. Ο κόσμος εργάζεται από τα έξω προς τα μέσα. Ο κόσμος θα βγάλει τους ανθρώπους από τις φτωχογειτονίες. Ο Χριστός αφαιρεί κάθε υποβάθμιση από τους ανθρώπους και στη συνέχεια, εκείνοι, βγάζουν τον εαυτό τους από τις υποβάθμιομένες φτωχογειτονίες. Ο κόσμος θα επιδράσει στους ανθρώπους, μεταβάλλοντας το περιβάλλον τους. Ο Χριστός αλλάζει τους ανθρώπους οι οποίοι, στη συνέχεια, αλλάζουν το περιβάλλον τους. Ο κόσμος θα διαμορφώσει την ανθρώπινη συμπεριφορά, ωστόσο ο Χριστός μπορεί να αλλάξει την ανθρώπινη φύση...»

»Είθε να είμαστε πεπεισμένοι ότι ο Ιησούς είναι ο Χριστός, να επιλέξουμε να Τον ακολουθήσουμε, να αλλάξουμε για Εκείνον, να είναι Εκείνος ο αρχηγός μας, να καταπιωθούμε σε Εκείνον και να ξαναγεννηθούμε» (στο Conference Report, Οκτ. 1985, 5-6 ή Ensign, Νοέμβρ. 1985, 6-7).

Βήματα ενεργειών

Να είστε πρόθυμοι να επιτρέψετε στον Σωτήρα να μεταστρέψει την καρδιά σας. Να συμμετέχετε στη συντρόφευση του Χριστού, παρευρισκόμενοι στο Σχολείο Κυριακής και στην Ανακονφιστική Εταιρεία ή στη συγκέντρωση ierosouvnης.

Όταν βαπτιστήκαμε, λίγοι από εμάς καταλάβαιναν τη διαδικασία που διαφέρει μια ζωή για την αληθινή μεταστροφή. Παρ' όλα αυτά, ο Πρόεδρος Μάριον Ρόμνυ της Πρώτης Προεδρίας, το εξήγησε σαφώς: «Σε κάποιον, ο οποίος έχει πραγματικά ολοκληρωτικά μεταστραφεί, η επιθυμία για πράγματα αντίθετα με το ευαγγέλιο του Ιησού Χριστού έχει ουσιαστικά πεθάνει. Γι' αυτό, την έχει αντικαταστήσει η αγάπη για τον Θεό, με μία σταθερή και ελέγχουσα αποφασιστικότητα να τηρεί τις εντολές του» (στο Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

Καθώς βιώνετε το θαύμα της προοδευτικής ανάκτησης υγείας –πρώτα από την καταστροφική εθιστική συμπεριφορά και μετά από τις αδυναμίες του χαρακτήρα– θα βιώσετε την αληθινή μεταστροφή. Θα αρχίσετε να αφυπνίζεστε, να ξαναβρίσκετε τον εαυτό σας, ακριβώς όπως ξαναβρήκε τον εαυτό του ο άσωτος νιός (βλέπε Κατά Λουκάν 15:17). Θα αρχίσετε να αντιλαμβάνεστε ότι για να επιστρέψετε στο βασίλειο του Επουράνιου Πατέρα, δεν αρκεί να αφυπνιστείτε μόνο, αλλά να εγερθείτε και να επιτρέψετε στον Ιησού Χριστό να είναι ο Λυτρωτής σας.

Καθώς παραχωρείτε την καρδιά σας στον Θεό και γίνεστε δυνατότεροι με την ταπεινοφροσύνη, η απόφασή σας να μην επανολάβετε τη συμπεριφορά του παρελθόντος θα γίνει όλο και πιο ακλόνητη. Απελευθερωμένοι από τα δεσμά του παρελθόντος, θα αισθανθείτε όλο και πιο άνετα ανάμεσα στους αδελφούς και τις αδελφές στην Εκκλησία. Θα αισθανόσαστε την επιθυμία να επιστρέψετε και να συναθροιστείτε ως παιδί του Θεού και να αριθμηθείτε σε πλήρη συντροφιά ανάμεσα στα πρόβατα του κοπαδιού Του (βλέπε Νεφί Α' 22:24-26, Μωσία 27:25-26, Μωσία 29:20, Ηλαμαν 3:35).

Να είστε πρόθυμοι να αλλάξετε, ώστε να μπορούν να αφαιρεθούν οι ατέλειες μέσω της δύναμης του Θεού

Είτε ο εθισμός σας υπήρξε το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, η χαρτοπαικία, η πορνογραφία, οι αυτοκαταστροφικές συνήθειες διατροφής, η καταναγκαστική δαπάνη ή κάποια άλλη συμπεριφορά ή ουσία που αντιπροσωπεύει την ανάγκη σας να τρέξετε να κρυφτείτε από το στρες ή τις δυσοκλίες στη ζωή σας, μπορείτε να συνειδητοποιήσετε ότι όλα ζεκίνησαν στο μυαλό και στην καρδιά σας. Επίσης, η ίαση ξεκινά στο μυαλό και στην καρδιά σας. Καθώς γίνεστε πρόθυμοι να αλλάξετε, ερχόμενοι στον Ιησού Χριστό, θα μάθετε για τη δύναμη Του να θεραπεύει.

Ξεκινώντας το βήμα 6, αυξάνετε τη δέσμευσή σας να απέχετε από εθισμούς του παρελθόντος μέσω μιας όλο και βαθύτερης σχέσης με τον Σωτήρα, Ιησού Χριστό και τον Πατέρα, ο οποίος Τον απέστειλε. Αποφασίζετε να γίνετε

σώφρονες, όπως ο νεαρός προφήτης Μόρμον (βλέπε Μόρμον 1:15). Εξακολουθείτε να αποδέχεστε ότι ο Θεός πρέπει πραγματικά να γίνει τα πάντα για εօάς, ώστε να σας σώσει από αδυναμίες σκέψης, λόγου και πράξης.

Μελέτη και κατανόηση

Οι παρακάτω γραφές και δηλώσεις από τους ηγέτες της Εκκλησίας μπορεί να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε το βήμα 6. Χρησιμοποιήστε αυτές τις γραφές και τις ερωτήσεις για να συλλογιστείτε, να μελετήσετε και για να γράψετε.

Εγκαταλείποντας όλες τις αμαρτίες σας

«[Ο βασιλιάς]... είπε... τι να κάνω για να γεννηθώ από το Θεό, να ξεριζωθεί από το στήθος μου τούτο το άνομο πνεύμα, και να λάβω το Πνεύμα του, ώστε να μπορέσω να είμαι γεμάτος αγαλλίαση... θα απαρνηθώ όλα όσα ορίζω... για να λάβω αυτήν τη μεγάλη χαρά...»

»... ο βασιλιάς προσκύνησε τον Κύριο, στα γόνατα. Μάλιστα, και έπεισε μπρούμυτα κάτω στη γη, και φώναξε δυνατά, λέγοντας: »Ω Θεέ... θα εγκαταλείψω όλες τις αμαρτίες μου για να σε γνωρίσω, και για να μπορέσω να αναστηθώ από τους νεκρούς, και να σωθώ κατά την τελευταία ημέρα» (Άλμα 22:15, 17-18).

- Ξαναδιαβάστε προσεκτικά το Άλμα 22:15, 17-18. Ποια εμπόδια -συμπεριλαμβανομένων συμπεριφοράς και συναισθημάτων- σας αποτρέπουν να εγκαταλείψετε «όλες τις αμαρτίες [σας]» και να λάβετε πληρέστερα το Πνεύμα του Κυρίου;

- Όντες θνητοί και ατελείς, υποκείμεθα όλοι σε πολλές αδυναμίες. Στο σίχο αυτό, ο Κύριος εξηγεί το σκοπό Του, επιτρέποντάς μας να βιώσουμε τη θνητότητα και να αντιμετωπίσουμε τέτοιες αδυναμίες – είναι για να μας βοηθήσει να είμαστε ταπεινοί. Παρατηρήστε, ωστόσο, ότι επιλέγουμε να ταπεινώσουμε τον εαυτό μας. Πώς το να είστε έτοιμοι στο βήμα 6, αποτελεί μέρος τού να ταπεινώσετε τον εαυτό σας;

- Καταγράψτε μερικές από τις αδυναμίες του χαρακτήρα σας και δίπλα γράψτε τη δύναμη στην οποία μπορούν να μετατραπούν καθώς έρχεστε προς τον Χριστό.

Μαθαίνοντας την ταπεινοφροσύνη

«Αν οι άνθρωποι έρχονται προς εμένα θα τους δείξω τις αδυναμίες τους. Δίνω στους ανθρώπους αδυναμίες για να είναι ταπεινόφρονες. Και η χάρη μου είναι αρκετή για όλους τους ανθρώπους που ταπεινώνουν τους εαυτούς τους ενώπιον μου. Γιατί αν ταπεινώσουν τους εαυτούς τους ενώπιον μου, και έχουν πίστη σε μένα, τότε θα κάνω εγώ τα αδύναμα να γίνουν δυνατά γι' αυτούς» (Εθέρ 12:27).

Συμμετέχοντας στη συναδελφότητα της Εκκλησίας

«Γί' αυτό, λυγίζω τα γόνατά μου προς τον Πατέρα του Κυρίου μας Ιησού Χριστού,
»από τον οποίο κάθε πατριά στους ουρανούς κι επάνω στη γη ονομάζεται:
»για να σας δώσει σύμφωνα με τον πλούτο της δόξας του να κραταιωθείτε με δύναμη διαμέσου του Πνεύματός του στον εσωτερικό άνθρωπο.
»Ωστε, ο Χριστός, διαμέσου της πίστης, να κατοικήσει μέσα στις καρδιές σας· για να μπορέσετε, ριζωμένοι και θεμελιωμένοι με αγάπη,

»να καταλάβετε μαζί με όλους τους αγίους, ποιο είναι το πλάτος και το μήκος, και το βάθος και το ύψος·

»και να γνωρίσετε την αγάπη του Χριστού, που υπερβαίνει κάθε γνώση, για να γίνετε πλήρεις με ολόκληρο το πλήρωμα του Θεού» (Προς Εφεσίους 3:14-19).

- Καθώς παίρνετε επάνω σας το όνομα του Χριστού και ενδυναμώνεστε από το Πνεύμα Του, αρχίζετε να προσδιορίζετε τον εαυτό σας με τους Αγίους – αδελφούς και αδελφές που βαπτίστηκαν και εισήλθαν στην οικογένειά Του στη γη (βλέπε Μωσία 5:7). Καθώς γνωρίζετε καλύτερα τους συνανθρώπους σας, τους Αγίους, πώς γίνατε προθυμότεροι να συμμετέχετε πληρέστερα στη συντροφικότητα της ιεροσύνης, της Ανακουφιστικής Εταιρείας και του Σχολείου Κυριακής;

Λύτρωση

«Ο φυσικός άνθρωπος είναι εχθρός του Θεού, και ήταν από την πτώση του Αδάμ, και θα είναι, στους αιώνες των αιώνων, εκτός αν υποχωρεί στις προτροπές του Αγίου Πνεύματος, και παραμερίσει το φυσικό άνθρωπο και γίνει άγιος μέσω της εξιλέωσης του Χριστού του Κυρίου, και γίνει σαν παιδί, ενδοτικός, πράος, ταπεινόφρονας, υπομονετικός, γεμάτος αγάπη» (Μωσία 3:19).

- Πολλοί από εμάς γινόμαστε Άγιοι κατ' όνομα μόνο, κατά τη βάπτιση, και δαπανούμε την υπόλοιπη ζωή μας μοχθώντας να «παραμερίσουμε το φυσικό άνθρωπο» και να αναπτύξουμε τα στοιχεία του χαρακτήρα που καταγράφονται στο στίχο αυτό. Πώς σας προετοίμασε αυτή η προσπάθεια να αποδεχθείτε ότι μόνο μέσω της εξιλέωσης του Χριστού -με το να γίνουμε ένα με τον Ιησού Χριστό και τον Πατέρα- μπορείτε να βιώσετε τη λύτρωση;

Ερχόμενοι προς τον Χριστό

«Άσχετα με την πηγή της δυσκολίας, άσχετα με το πώς αρχίζετε να αποκτάτε ανακούφιση -μέσω ενός πιστοποιημένου επαγγελματία θεραπευτή, γιατρού, ηγέτη ιεροσύνης, φίλου, ανήσυχου γονέα ή ενός αγαπημένου προσώπου- άσχετα με το πώς αρχίζετε, οι λύσεις αυτές δε θα προσφέρουν ποτέ μια ολοκληρωμένη απάντηση. Η τελική ίαση έρχεται μέσω της πίστης στον Ιησού Χριστό και τις διδασκαλίες Του, με καρδιά συντετριμένη και πνεύμα μεταμελημένο και με την υπακοή στις εντολές Του» (Ρίτσαρντ Σκοτ, στο Conference Report, Απρ. 1994, 9 ή Ensign, Μάιος 1994, 9).

- Ο Πρεσβύτερος Ρίτσαρντ Σκοτ της Απαρτίας των Δώδεκα, δίδαξε ότι κανένα ποσό στήριξης ή συναδελφότητας -ακόμα και σε ομάδες ανάκτησης υγείας ή σε εκκλησιάσματα της Εκκλησίας- δε θα σας φέρει σωτηρία. Οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να σας στηρίξουν και να σας ευλογήσουν στη διαδρομή σας, όμως τελικά θα πρέπει να έρθετε στον ίδιο τον Χριστό. Γράψτε πώς άρχισε το ταξίδι σας για την ανάκτηση υγείας.

- Ποιος υπήρξε χρήσιμος ώστε να σας βοηθήσει να έρθετε στο μονοπάτι της μετάνοιας και της ανάκτησης υγείας; Πώς το παράδειγμά τους σάς ώθησε προς τον Σωτήρα;

- Τι μάθατε για τον Σωτήρα, το οποίο σας βοήθησε ή επηρέασε την επιθυμία ή την ικανότητά σας να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας;

- Πώς μπορούν οι υποσχέσεις στη γραφή αυτή να σας ενδυναμώσουν όταν αποθαρρύνεστε;

Υπομονή με τη διαδικασία

«Ιδέστε, είστε μικρά παιδιά και δεν μπορείτε να τα ανθέξετε όλα τώρα. Πρέπει να αναπτυχθείτε σε πνευματικότητα και σε γνώση της αλήθειας.

»Μη φοβάστε, μικρά παιδιά, γιατί είστε δικά μου, και εγώ υπερνίκησα τον κόσμο,...

»Και κανένας από εκείνους που μου έχει δώσει ο Πατέρας δε θα χαθεί» (Δ&Δ 50:40-42).

- Μερικές φορές γινόμαστε ανήσυχοι ή αποθαρρυνόμαστε διότι η ανάκτηση υγείας είναι μια διαρκής διαδικασία. Αυτοί οι στίχοι δείχνουν την υπομονή του Σωτήρα και του Επουράνιου Πατέρα μας μαζί μας ως «μικρά παιδιά». Εφαρμόστε αυτούς τους στίχους στον εαυτό σας, γράφοντάς τους και απευθύνοντάς τους σε εσάς προσωπικά.

Βοήθεια από τον Κύριο

«Και τώρα, αιγαπημένοι μου αδελφοί, αφού μπήκατε μέσα σε αυτό το στενό και στενόχωρο μονοπάτι, θα σας ρωτήσω αν έγιναν όλα; Ιδέστε, εγώ σας λέω, Όχι. Γιατί δε θα ερχόσασταν ως εδώ αν δεν ήταν με το λόγο του Χριστού, με ακλόνητη πίστη προς αυτόν, βασιζόμενοι απόλυτα στην αξία εκείνου που έχει τη δυνατότητα να σώζει.

»Γί' αυτό, εμπρός, βαδίστε με σταθερότητα προς το Χριστό,
έχοντας απόλυτη λαμπρή ελπίδα, και αγάπη προς το Θεό και
προς όλους τους ανθρώπους. Αν λοιπόν βαδίσετε εμπρός με
εντατική προσπάθεια και χορτάσετε με τα λόγια του Χριστού,
και υπομείνετε μέχρι τέλους, ιδέστε, έτσι είπε ο Πατέρας: Θα
έχετε ζωή αιώνια» (Νεφί Β' 31:19-20).

- Συλλογιστείτε και γράψτε για το πώς σας βοηθά ο Κύριος στο στενό και στενόχωρο μονοπάτι. Πώς η αυξανόμενη αγάπη σας για τον Θεό και τους άλλους σάς βγάζει από το εθισμό, σας βοηθά να εξακολουθήσετε την αποχή και αποκαθιστά μέσα σας μια ελπίδα αιώνιας ζωής;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Ζητήστε με ταπεινοφροσύνη από τον Επουράνιο Πατέρα σας να αφαιρέσει τις ατέλειές σας.

Όλα τα βήματα απαιτούν ταπεινοφροσύνη, όμως το βήμα 7 την απαιτεί πιο ρητώς: «Ζητήστε με ταπεινοφροσύνη από τον Επουράνιο Πατέρα σας να αφαιρέσει τις ατέλειές σας». Η ταπεινή καρδιά που αναπτύξαμε στο βήμα 6, μας έφερε γονατιστούς στο βήμα 7, να ζητάμε από τον Κύριο με ταπεινοφροσύνη να αφαιρέσει τις ατέλειές μας. Όταν προοδεύσαμε μέχρι το σημείο αυτό, ήμασταν έτοιμοι να προσευχηθούμε χωρίς άλλο κίνητρο εκτός από την επιθυμία μας να γίνουμε ένα στην καρδιά και το νου με τον Επουράνιο Πατέρα και τον Κύριο Ιησού Χριστό. Δεν ήμασταν πλέον ικανοποιημένοι με μια αλλαγή στις συνήθειες ή ακόμα και στον τρόπο ζωής. Ήμασταν τελικά έτοιμοι να αλλάξει ο Θεός εμάς τους ίδιους.

Το βήμα 7 αντιπροσώπευε για τον καθένα μας μια τέτοια ολοκληρωτική υποταγή στον Σωτήρα, ώστε πολλοί από εμάς φωνάζαμε μέσα στην καρδιά μας, όπως ο Άλμα: «Ω Ιησού, εσύ νιέ του Θεού, ευσπλαχνίσου με» (Άλμα 36:18). Γνήσιες τύψεις γέμισαν την καρδιά μας, όχι μόνο επειδή είχαμε υποφέρει ή κάναμε άλλους να υποφέρουν, αλλά γιατί λυπούμασταν διότι ακόμα και κατά την ανάκτηση υγείας δεν μπορούσαμε ακόμα να αφαιρέσουμε τις ατέλειές μας.

Έχοντας αιοθανθεί ένα μέρος της αγάπης του Θεού, επιθυμούσαμε να εγκαταλείψουμε όλες τις αμαρτίες μας, ακόμα και κάθε τάση προς αμαρτία, ώστε να μπορέσουμε να Τον γνωρίσουμε καλύτερα. Τελικά, θεληματικά, με όλη την καρδιά μας, προσφέραμε ολόκληρη την ψυχή μας στον Θεό και Του ζητήσαμε να μας συγχωρήσει και να μας κάνει κατ' εικόνα Του. Αντιληφθήκαμε, τελικά, ότι κανένα άλλο όνομα, κανένας άλλος τρόπος ή μέσον δεν μπορεί να μας δώσει ολοκληρωτικά άφεση των αμαρτιών μας. Χωρίς κανένα περιορισμό, παρακαλέσαμε τον Πατέρα ώστε Εκείνος, στην απεριόριστη ευσπλαχνία Του, να μας συγχωρήσει για την υπερηφάνεια μας, τις παραβάσεις και τις ατέλειες μας. Ζητήσαμε ώστε να μας προσφέρει χάρη, ώστε μέσω Εκείνου να διατηρήσουμε αυτό το νέο τρόπο ζωής.

Ο Κύριος δεν ξεκίνησε μια τόσο επαναστατική αλλαγή ολόκληρου του χαρακτήρα μας, μέχρι να Του

επιτρέψουμε να το πράξει. Το βήμα 7 ήταν απόφασή μας. Έπρεπε να ταπεινώσουμε ηθελημένα τον εαυτό μας. Έπρεπε να υποτάξουμε κάθε μόριο της αυτάρεσκης υπερηφάνειας μας και να παραδεχθούμε ότι οι προσπάθειές μας να οωθούμε, υπήρξαν ανεπαρκείς. Έπρεπε να αιοθανθούμε και να ζήσουμε την αλήθεια που δίδαξε ο βασιλιάς Βενιαμίν – ότι είμαστε όλοι ικετες ενώπιον του Θεού και δεν έχουμε ελπίδα σωτηρίας με τις δικές μας δυνάμεις, αλλά μόνο μέσω της ευσπλαχνίας και της χάρης του Ιησού Χριστού (Βλέπε Μωσία 2:21, 4:19-20).

Το βήμα 7 οηματοδότησε για εμάς τη οτιγμή όπου τελικά υποχωρήσαμε ανεπιφύλακτα στην αιώνια αλήθεια που διδάχθηκε στο Μωσία 16:4. «Όλη η ανθρωπότητα ήταν χαμένη. Και ιδέστε, θα ήταν χαμένοι αιώνια αν δεν είχε λυτρώσει ο Θεός το λαό του από την κατάστασή τους του χαμού και της πτώσης». Η εμπειρία μας, μας δίδαξε ότι ξεκινώντας το βήμα 7 δεν ήμασταν εξουθενωμένοι από το έργο που έπρεπε να κάνουμε. Ακόμα έπρεπε να είμαστε υπομονετικοί και να «φαδί[σουμε] με σταθερότητα προς το Χριστό» (Νεφί Β' 31:20).

Δεν είχαμε απόλυτα ελευθερωθεί από την επιθυμία να αμαρτήσουμε. Έπρεπε να μάθουμε να αποδεχθούμε τη ζωή με τους όρους του Θεού και να περιμένουμε τον Κύριο να εκπληρώσει τους σκοπούς Του κατά τη χρονική οτιγμή που έκρινε – για την αφαίρεση των ατελειών μας. Αναλαμβάνοντας το βήμα 7, μάθαμε να ζούμε με την ίδια ταπεινότητα και υπομονή απέναντι στον Θεό, αυτήν που έδειξαν ο Άλμα και οι αδελφοί του όταν το φορτίο τους ελαφρύνθηκε αλλά δεν αφαρέθηκε: «Υπάκουαν πρόσοχαρα και με υπομονή σε κάθε θέλημα του Κυρίου» (Μωσία 24:15). Τελικά, εγκαταλείψαμε την ιδέα ότι θα μπορούσαμε να γίνουμε τέλειοι από μόνοι μας και αποδεχθήκαμε την αλήθεια ότι ο Θεός επιθυμεί από εμάς να κατανικήσουμε τις αδυναμίες μας σ' αυτή τη ζωή, ερχόμενοι στον Χριστό και τελειοποιούμενο με Εκείνον. Αντιληφθήκαμε ότι με τη χάρη Του, μάς έδωσε τη δυνατότητα να αρνηθούμε από τον εαυτό μας κάθε ανοοιότητα και να καταλάβουμε ότι η σωτηρία έρχεται όχι με τη δική μας δύναμη αλλά με τη δική Του (βλέπε Μορόνι 10:32).

Κάθε βήμα έρχεται με μία προειδοποίηση, ωστόσο, και το βήμα 7 δεν αποτελεί εξαίρεση. Εμείς, οι οποίοι αγκαλιάσαμε αυτές τις αρχές, πρέπει να οος προειδοποίησουμε ότι δεν μπορείτε να αναμένετε το ξεκίνημα αυτού του βήματος χωρίς θυσία – και αυτό είναι οωστό.

Στο Διδαχή και Διαθήκες 59:8, ο Κύριος προστάζει: «Να προσφέρεις θυσία οτον Κύριο το Θεό σου με χρηστότητα, δηλαδή ως θυσία καρδιά συντετριμένη και πνεύμα μεταμελημένο». Αυτή η προσφορά είναι η ουσία του βήματος 7. Ακόμα και αισθανόμενοι τους πόνους της δικής σας αναγέννησης, να θυμάστε ότι η δική Του οδύνη και όχι η δική σας διασφαλίζει τη λύτρωση από την αμαρτία. Η θυσία σας είναι απλώς μια ταπεινή υπενθύμιση για τη δική Του «μεγάλη και τελευταία θυσία» για λογαριασμό σας (Άλμα 34:14).

Οταν θέτετε τα πάντα στα χέρια του Θεού, έχετε τελικά κάνει ό,τι μπορείτε για να λάβετε την αλάνθαστη μαρτυρία Του ότι έχουν συγχωρηθεί οι αμαρτίες σας, ότι το παρελθόν σας είναι πραγματικά στο παρελθόν. Οπως οι άνθρωποι που μεταστράφηκαν στο Βιβλίο του Μόρμον, μπορείτε να δώσετε μαρτυρία ότι «[σας] είχ[ε] επισκεφτεί η δύναμη και το Πνεύμα του Θεού, που [βρίσκεται] στον Ιησού Χριστό» (Νεφί Γ' 7:21). Μαζί με τον Άλμα, μπορείτε να αναφωνήσετε: «Δεν μπορούσα πια να θυμηθώ τους πόνους μου. Μάλιστα, δε οπαρταρούσα πια από την ανάμνηση των αμαρτιών μου. Και ω, τι αγαλλίαση, και τι υπέροχο φως είδα. Μάλιστα, η ψυχή μου γέμισε με αγαλλίαση τόσο υπέρμετρη όσο ήταν ο πόνος μου!» (Άλμα 36:19-20).

Βήματα ενεργειών

Επιζητήστε τη δύναμη της εξιλέωσης του Σωτήρα για να είστε αποτελεσματικοί στην προσωπική ζωή σας, συλλογιζόμενοι τις προσευχές μετάληψης

Ένας αποτελεσματικός τρόπος συλλογισμού είναι να σκέπτεστε ένα στίχο ή μία φράση γραφών καθώς προσέχετε, ώστε να κατανοήσετε τη σημασία και την εφαρμογή του στη ζωή σας. Δεδομένου ότι ο καθένας από εμάς πρέπει να ουνάψει τη διαθήκη που επαναλαμβάνεται στις προσευχές μετάληψης, θα μπορούσατε να τις συλλογιζόσαστε.

Μετά την πρόσκληση των προφητών να εφαρμόσετε τις γραφές στη ζωή σας, μπορείτε αν θέλετε να διαβάσετε το Μορόνι 4:3 και 5:2 και να συλλογιστείτε με ταπεινότητα αυτά τα ιερά λόγια με τη δική σας φωνή, για παράδειγμα: «Ω Θεέ, Αιώνιε Πατέρα, οε παρακαλ[ώ] στο όνομα του Υιού σου, να ευλογήσεις και να αγιάσεις ετούτο το ψωμί στ[ην] ψυχ[ή] [μου] που το παίρν[ω]... και να τηρ[ώ] τις εντολές του, τις οποίες [μου] έχει δώσει, ώστε να έχ[ω] πάντοτε το Πνεύμα του μαζί [μου]».

Na προσεύχεστε ταπεινά στον Θεό να κάνει για εσάς αυτό που δεν μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας

Έχοντας μια απλή προσευχή στην καρδιά σας, όπως, «Κύριε, τι θέλεις από εμένα να κάνω;» ή «Ας γίνει το θέλημά σου», θα θυμάστε αδιάκοπα την απόλυτη εξάρτηση σας από τον Κύριο. Η αγάπη του Θεού, η δική σας προς Αυτόν και η δική Του για εσάς, θα σας βοηθήσει να σχηματίσετε μια σχέση στην οποία μπορείτε να δοθείτε ανεπιφύλακτα. Επιζητούσατε αυτή την αγάπη όλα εκείνα τα χρόνια που ήσασταν παγιδευμένοι στον εθισμό. Στο βήμα 7, θα βρείτε έναν τρόπο να αποκτήσετε ειρήνη καθώς εισέρχεστε στην «ανάπαυση του Κυρίου» (Μορόνι 7:3, βλέπε, επίσης, Άλμα 58:11, Έζρα Ταφτ Μπένσον, “Jesus Christ-Gifts and Expectations”, *Ensign*, Δεκ. 1988, 2).

Μελέτη και κατανόηση

Οι παρακάτω γραφές και δηλώσεις ηγετών της Εκκλησίας, μπορεί να σας βοηθήσουν στο ξεκίνημα του βήματος 7. Χρησιμοποιήστε αυτές τις γραφές και τις ερωτήσεις για συλλογισμό, μελέτη και γράψιμο. Να είστε ειλικρινείς και συγκεκριμένοι στα γραπτά σας.

Επιλέγοντας να είστε ταπεινόφρονες

«Τώρα λοιπόν, όπως σας είπα, ότι επειδή αναγκαστήκατε να είστε ταπεινόφρονες, είστε ευλογημένοι, δε νομίζετε ότι είναι περισσότερο ευλογημένοι εκείνοι που πράγματι ταπεινώνουν τους εαυτούς τους εζαίτιας του λόγου του Θεού;» (Άλμα 32:14).

- Οι περισσότεροι από εμάς ήρθαμε απελπισμένοι σε συναντήσεις ανάκτησης υγείας, ωθούμενοι από τις συνέπειες των εθισμών μας. Ήμασταν αναγκασμένοι να είμαστε ταπεινόφρονες. Ωστόσο, η ταπεινότητα που περιγράφηκε στο βήμα 7, έχει διαφορετική αιτία. Είναι θεληματική. Είναι το αποτέλεσμα της δικής σας επιλογής να ταπεινώσετε τον εαυτό σας. Πώς έχουν αλλάξει τα συναισθήματά σας ταπεινότητας από τότε που αρχίσατε την ανάκτηση υγείας;

Γεμάτοι χαρά

«Και θεωρούσαν τους εαυτούς τους, στη σαρκική τους κατάσταση, κατώτερους από το χώμα της γης. Και όλοι φώναζαν δυνατά με μια φωνή, λέγοντας: Αχ, λυπήσου μας και χρησιμοποίησε το εξιλεωτικό αίμα του Χριστού ώστε να μπορέσουμε να έχουμε άφεση των αμαρτιών μας, και οι καρδιές μας να εξαγνιστούν. Γιατί πιστεύουμε στον Ιησού Χριστό, τον Υιό του Θεού, που δημιούργησε τον ουρανό και τη γη, και τα πάντα. Ο οποίος θα κατεβεί εδώ ανάμεσα στα τέκνα των ανθρώπων». «Το Πνεύμα του Κυρίου ἐπεσε επάνω τους, και γέμισαν χαρά, αφού είχαν λάβει άφεση των αμαρτιών τους, και αφού είχαν ήρεμη συνείδηση ἐνέκα της υπερβολικής πίστης που είχαν στον Ιησού Χριστό που θα ερχόταν» (Μωσία 4:2-3).

- Ο λαός του βασιλιά Βενιαμίν πρόσφερε το είδος της προσευχής που προσφέρουμε καθώς ζεκινάμε το βήμα 7. Αισθάνθηκαν ειρήνη και χαρά όταν το Πνεύμα του Κυρίου ήλθε επάνω τους και τους έδωσε άφεση των αμαρτιών τους. Συλλογιστείτε τις εμπειρίες που είχατε με αυτά τα συναισθήματα. Γράψτε για το πώς θα ήταν, αν γίνουν αυτά τα συναισθήματα ο τρόπος ζωής σας.

»Και πάλι σας λέω όπως σας είπα και πριν, ότι όπως έχετε επίγνωση της δόξας του Θεού, δηλαδή αν γνωρίσατε την καλοσύνη του και δοκιμάσατε την αγάπη του, και λάβατε άφεση αμαρτιών, πράγμα το οποίο προκαλεί τόσο υπερβολικά μεγάλη αγαλλίαση στην ψυχή σας, ακριβώς έτσι θα ήθελα να θυμάστε, και πάντα να διατηρείτε στη θύμησή σας τη μεγαλοσύνη του Θεού, και τη δική σας μηδαμινότητα, και την καλοσύνη και ανεκτικότητά του προς εσάς, ανάξια όντα, και να ταπεινώνεστε μέχρι βάθους ταπεινοφροσύνης, επικαλούμενοι το όνομα του Κυρίου καθημερινά, και στέκοντας σταθεροί στην πίστη αυτού που πρόκειται να έλθει, όπως έχει ειπωθεί από το σόμα του αγγέλου.

»...αν το κάνετε αυτό θα αγαλλιάζεστε πάντα, και θα είστε γεμάτοι από την αγάπη του Θεού, και πάντα θα διατηρείτε άφεση των αμαρτιών σας. Και θα προοδεύετε στη γνώση της δόξας εκείνου που σας έπλασε, δηλαδή στη γνώση αυτού που είναι δίκαιο και αληθινό» (Μωσία 4:9-12).

- Προσευχόμενοι, γράψτε έναν κατάλογο με αυτά τα οποία είπε ότι πρέπει να κάνουμε ο βασιλιάς Βενιαμίν. Πώς αυτά σχετίζονται με το ζεκίνημα του βήματος 7;

- Ποιες υποσχέσεις έρχονται όταν κάνουμε αυτά για τα οποία μας έδωσε οδηγίες ο βασιλιάς Βενιαμίν; (Δείτε τον τελευταίο στίχο).

Να πιστεύετε στον Θεό

«Να πιστεύετε στο Θεό. Να πιστεύετε ότι υπάρχει και ότι δημιούργησε τα πάντα στους ουρανούς και στη γη. Να πιστεύετε ότι έχει κάθε σοφία και κάθε δύναμη στους ουρανούς και στη γη. Να πιστεύετε ότι ο άνθρωπος δεν καταλαβαίνει όλα όσα ο Κύριος έχει τη δυνατότητα να καταλαβαίνει.

»Και πάλι να πιστεύετε ότι πρέπει να μετανοήσετε από τις αμαρτίες σας και να τις εγκαταλείψετε, και να ταπεινώθείτε εμπρός στο Θεό. Και ζητήστε με ειλικρίνεια καρδιάς να σας συγχωρήσει. Και τώρα, αν τα πιστεύετε όλα αυτά, κοιτάξτε να τα εκτελείτε.

- Αν λαμβάνατε αυτές τις υποσχέσεις, τι θα άλλαζε στη ζωή σας;

- Πώς η τήρηση των εντολών αποτελεί έκφραση της αγάπης σας για τον Θεό;

Υπακούοντας το νόμο και τις εντολές

«Γιατί, γι' αυτό το σκοπό δόθηκε ο νόμος. Επομένως, ο νόμος έγινε νεκρός για μας, και εμείς γινόμαστε ζωντανοί με το Χριστό ένεκα της πίστης μας. Κι όμως, τηρούμε το νόμο ένεκα των εντολών» (Νεφί Β' 25:25).

- Γινόμαστε «ζωντανοί με το Χριστό ένεκα της πίστης μας» προς Αυτόν. Τι σημαίνει ότι ο νόμος είναι νεκρός για μας; Γιατί εξακολουθούμε να τηρούμε το νόμο ή να υπακούμε τις εντολές;

- Πώς αισθάνεστε σήμερα σχετικά με την τήρηση του νόμου;

Η αγάπη του Θεού

«Όταν θέτουμε πρώτα τον Θεό, όλα τα άλλα έρχονται στην κανονική τους θέση ή φεύγουν από τη ζωή μας. Η αγάπη μας για τον Κύριο θα κατευθύνει τις αξιώσεις για την αφοσίωσή μας, τις απαιτήσεις για το χρόνο μας, τα ενδιαφέροντα που επιδιώκουμε και τη σειρά των προτεραιοτήτων μας» (Έζρα Ταφτ Μπένσον, στο Conference Report, Απρ. 1988, 3 ή Ensign, Μάιος 1988, 4).

- Όταν γνωρίσετε την ευσπλαχνία και την καλοσύνη του Θεού έως τώρα, έχετε πιθανόν αρχίσει να αισθάνεστε την αγάπη του Θεού - αγάπη για Εκείνον και αγάπη από Εκείνον. Συλλογιστείτε και γράψτε σχετικά με την όποια αύξηση αγάπης έχετε αισθανθεί ενόσω δουλεύετε προχωρώντας στα διάφορα βήματα.

- Πώς αποδεικνύεται το βήμα 7 ως η μεγαλύτερη πράξη αγάπης έως τώρα;

- Γράψτε για τα συναισθήματα που βιώνετε όταν σκέπτεστε την προθυμία Του να σας δώσει το όνομά Του ή τη φήμη Του, ως αντάλλαγμα για όλες τις ατέλειες σας.

Να πάρετε επάνω σας το όνομα του Χριστού

«Και θα γίνει ώστε οποιοσδήποτε το κάνει αυτό θα βρεθεί στο δεξί χέρι του Θεού, γιατί θα ξέρει το όνομα με το οποίο ονομάζεται. Γιατί θα ονομάζεται με το όνομα του Χριστού»
(Μωσία 5:9).

- Οι περισσότεροι από εμάς σκέφτονται το να πάρουν επάνω τους το όνομα του Χριστού σε συσχετισμό με το βάπτισμα και τη μετάληψη και αυτό είναι σωστό. Συλλογιστείτε για μια στιγμή τι θα μπορούσε να σημαίνει να καλείσθε με το όνομα του Χριστού και να έχετε τη δική Του καλή υπόληψη ως δική σας.

- Τι θα πρέπει να κάνετε ώστε να βρεθείτε στο δεξί χέρι του Θεού; Τι υπόσχεστε να κάνετε όταν βαπτίζεστε και όταν μεταλαβαίνετε;

Να παραδώσετε τις αδυναμίες σας

«Μία θρησκεία, η οποία δεν απαιτεί τη θυσία όλων των πραγμάτων, δεν έχει ποτέ επαρκή δύναμη να παραγάγει την απαιτούμενη πίστη για τη ζωή και τη σωτηρία» (Τζόζεφ Σμιθ, συλλεχθέντα σε τόμο, *Lectures on Faith* [1985], 69).

- Ορισμένοι άνθρωποι διαβάζουν αυτά τα λόγια και σκέφτονται ότι η φράση «όλων των πραγμάτων» αφορά σε όλα τα υλικά αποκτήματα. Πώς η παράδοση όλων των αδυναμιών σας στον Κύριο, αύξησε την κατανόησή σας για το τι σημαίνει να θυσιάσετε όλα τα πράγματα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΕΠΙΖΗΤΩΝΤΑΣ ΣΥΓΧΩΡΗΣΗ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Κάνετε έναν κατάλογο όλων των ατόμων που έχετε βλάψει και να είστε πρόθυμοι να επανορθώσετε.

Πριν από την ανάκτηση της υγείας μας, ο τρόπος ζωής μας που χαρακτηριζόταν από τον εθιομό, ήταν σαν ένας ανεμοστρόβιλος γεμάτος καταστροφική ενέργεια, ο οποίος διέλυε τις σχέσεις μας, αφήνοντας ερείπια πίσω του. Το βήμα 8 ήταν μια ευκαιρία να κάνουμε ένα οχέδιο ώστε να καθαρίσουμε τα ερείπια και να οικοδομήσουμε ξανά ό,τι μπορούσε να σωθεί. Οταν αισθανθήκαμε τη δύναμη ίασης από την ευσπλαχνία του Σωτήρα καθώς δουλεύαμε στο βήμα 7, νιώσαμε πρόθυμοι να προσεγγίσουμε άλλους και να διορθώσουμε τις διαλυμένες σχέσεις. Μάθαμε, ωστόσο, ότι το να τρέχουμε παρορμητικά για να διορθώσουμε τα πράγματα χωρίς να αφιερώσουμε χρόνο για προσευχή και, ίσως, συμβουλή από κάποιον έμπιστο σύμβουλο, όπως ένας επίσκοπος ή ένας ηγέτης ιεροσύνης, θα μπορούσε να είναι εξίσου επιζήμιο με το να μην διορθώσουμε τα πράγματα. Το βήμα 8 ήταν μια διαβεβαίωση ότι δε θα βλάψουμε τους άλλους, όταν αρχίσαμε να ερχόμαστε σε επικοινωνία μαζί τους στο βήμα 9.

Προτού μπορέσουμε να οικοδομήσουμε εκ νέου οχέσεις, θα πρέπει να προσδιορίσουμε τις οχέσεις που έχουν υποστεί ζημιά. Ξεκινάμε καταγράφοντας άτομα που έχουμε βλάψει, όμως πολλοί από εμάς είδαμε ότι δεν μπορούσαμε να καταγράψουμε τους ανθρώπους εκείνους χωρίς να ενοχληθούμε από κάποια συναισθήματα μνησικακίας απέναντι σε εκείνους που μας είχαν βλάψει. Με εντιμότητα εξομολογηθήκαμε τα αρνητικά συναισθήματά μας στον Κύριο. Σε ανταπόκριση, Εκείνος μας έδειξε ότι αντιμετωπίζαμε την ίδια απόφαση με τον άνδρα στην παραβολή ο οποίος, αφού είχε συγχωρηθεί για όλο το χρέος του, έπρεπε να συγχωρήσει τους άλλους. Μπορούσαμε σχεδόν να ακούσουμε τον Κύριο να μας λέει: «Όλο εκείνο το χρέος σου το χάρισα, επειδή με παρακάλεσες· δεν έπρεπε κι εσύ να ελεήσεις τον σύνδουλό σου, όπως κι εγώ σε ελέησα;» (Κατά Ματθαίον 18:32-33).

Εάν αντιμετωπίζετε αυτό το πρόβλημα, ίσως χρειαστεί να κάνετε όπως έκαναν πολλοί από εμάς. Προτού κάνετε τον κατάλογο των ατόμων από τα οποία πρέπει

να επιζητήσετε συγχώρηση, καταγράψτε τα άτομα εκείνα που πρέπει εσείς να συγχωρήσετε. Μην σας εκπλήσσει αν κάποια ονόματα εμφανίζονται και στους δύο καταλόγους. Συχνά οι άνθρωποι εμπλέκονται σε ένα φοβερό και ατελείωτο κύκλο, καταφέροντας πλήγματα ο ένας προς τον άλλο. Για να σταματήσουν αυτοί οι κύκλοι της αμοιβαίας μνησικακίας, κάποιος θα πρέπει να φανεί πρόθυμος να συγχωρήσει.

Για να ξεκινήσει αυτή η διαδικασία συγχώρησης, είδαμε και πάλι πόσο ανεκτίμητο είναι το εργαλείο της γραφής. Πλάι στα ονόματα των ατόμων που έπρεπε να συγχωρήσουμε, καταγράψαμε το πώς αισθανόμασταν αρχικά, όταν συνέβησαν τα όσα μας πλήγωσαν, και πώς μπαίναμε σε πειρασμό να αισθανθούμε ακόμα και τώρα. Ο κατάλογος μας βοήθησε να είμαστε συγκεκριμένοι στις προσευχές μας καθώς μοιραζόμασταν με τον Πατέρα όλα τα αξεδιάλυτα συναισθήματά μας. Ικετεύσαμε να μας βοηθήσει η χάρη του Χριστού, ώστε να δείξουμε στους άλλους την ίδια ευσπλαχνία που Εκείνος μας δίνει. Εάν βρίσκαμε στους καταλόγους μας άτομα τα οποία δυσκολεύόμασταν ιδιαίτερα να συγχωρήσουμε, λαμβάναμε υπόψη τη συμβουλή του Σωτήρα να προσευχηθούμε για την ευημερία τους, ζητώντας γι' αυτούς όλες τις ευλογίες τις οποίες θα θέλαμε για τον εαυτό μας (βλέπε Κατά Ματθαίον 5:44).

Καθώς προσευχόμασταν για βοήθεια να συγχωρήσουμε τους άλλους -έστω κι αν δεν ήμασταν πολύ ειλικρινείς στην αρχή- ευλογηθήκαμε τελικά με μία θαυμαστή αισθηση συμπόνιας. Ακόμα και σε ακραίες καταστάσεις, άνθρωποι που ακολούθησαν αυτή την προσέγγιση, έλαβαν την ικανότητα να συγχωρούν πολύ πέρα από όσο θα μπορούσαν από μόνοι τους. Μία αδελφή πέρασε αρκετές εβδομάδες γράφοντας για τα παιδικά χρόνια της και προσευχόμενη για τον υβριστικό πατέρα της. Με χαρά καταθέτει μαρτυρία ότι ο Σωτήρας την ανακούφισε από τα αρνητικά, οδυνηρά συναισθήματά της προς τον πατέρα της. Κάνοντας μια παρόμοια προσπάθεια, μάθαμε ότι ερευνώντας εξουχιοτικά όλες τις μνησικακίες μας και αναγνωρίζοντάς τες ενώπιον του Σωτήρα, σταματήσαμε τελικά να είμαστε θύματα εκείνων που μας πληγώνουν. Οταν με εντιμότητα επιχειρήσαμε να ξεχάσουμε τις προσβολές εναντίον μας, είδαμε ότι μπορούσαμε να ολοκληρώσουμε τους καταλόγους εκείνων που ελπίζαμε να μας συγχωρήσουν.

Καθώς φθάνετε στο σημείο αυτό και αρχίζετε τον κατάλογό σας, θα πρέπει να προσεύχεστε για καθοδήγηση από τον Κύριο. Αυτές οι οδηγίες μπορεί να σας βοηθήσουν. Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Υπάρχει κάποιος στη ζωή μου, του παρελθόντος ή του παρόντος, για τον οποίο νιώθω αμήχανα, άβολα ή ντροπή?» Σημειώστε τα ονόματά τους και αντισταθείτε στον πειρασμό να δικαιολογήσετε τα ουναιοθήματά σας ή τις αρνητικές πράξεις σας απέναντί τους. Συμπεριλάβετε εκείνους που θελήσατε να πληγώσετε, βέβαια, κι ακόμα εκείνους που δεν είχατε πρόθεση να πληγώσετε. Συμπεριλάβετε εκείνους που έχουν πεθάνει και εκείνους με τους οποίους δεν ξέρετε πώς να επικοινωνήσετε. Θα ασχοληθείτε με αυτές τις ειδικές περιπτώσεις όταν ξεκινήσετε το βήμα 9. Προς το παρόν, καθώς εργάζεστε στο βήμα 8, επικεντρωθείτε στην προθυμία σας να είστε άκαμπτοι και αποφασιστικοί ως προς την εντιμότητά σας.

Για να είστε απόλυτα οωστοί, αναζητήστε πράγματα που παραμελήσατε να κάνετε ή που αφήσατε ημιτελή, τα οποία πλήγωσαν τους άλλους. Μην παραλείψετε τα μικροπράγματα. Σκεφθείτε με εντιμότητα το κακό που προκαλέσατε στους άλλους καθώς εντρυφούσατε στον εθισμό σας, ακόμα κι αν δεν ήσασταν επιθετικοί απέναντί τους. Παραδεχθείτε πόσο βλάψατε αγαπημένα πρόσωπα και φίλους, όντες ανεύθυνοι, ευερέθιστοι, επικριτικοί, ανυπόμονοι και ανέντιμοι. Αναζητήστε οτιδήποτε μεγάλο ή μικρό το οποίο πρόσθεσε στα βάρη κάποιου άλλου ατόμου ή που στενοχώρησε ή δυσκόλεψε κάποιον. Αναζητήστε ψέματα που είπατε ή υποσχέσεις που δεν τηρήσατε και τρόπους με τους οποίους χειριστήκατε ή χρησιμοποιήσατε τους άλλους. Καταγράψτε όλους όσοι προσεβλήθησαν. Στη διαδικασία αυτή, ο κατάλογος στο βήμα 4 μπορεί να είναι ένας χρήσιμος οδηγός.

Τελικά, αφού καταγράψατε όλους όσους έχετε βλάψει, προσθέστε ένα ακόμα όνομα στον κατάλογο - το δικό σας. Οταν παραδινόσασταν στους εθισμούς σας, βλάπτατε τόσο τον εαυτό σας, όσο και τους άλλους.

Καθώς εργάζεστε, θυμηθείτε ότι το βήμα 8 δεν είναι μια άσκηση για να επιρρίψετε ενοχή ή ντροπή σε κάποιον - ούτε στον εαυτό σας ούτε σε κάποιον από τους καταλόγους σας. Ο Σωτήρας θα ανυψώσει τα βάρη της ενοχής και της ντροπής καθώς ρίχνετε μια ακόμα έντιμη ματιά στα προβλήματα στις οχέσεις σας και το ρόλο σας σ' αυτά. Οταν με προθυμία αρχίσετε να κάνετε τροποποιήσεις, ωφελήστε από την ειρήνη της γνώσης ότι ο Επουράνιος Πατέρας είναι ευχαριστημένος με τις προσπάθειές σας. Αυτό το βήμα σάς βοηθά να πράττετε με τρόπο που δίνει τη δυνατότητα στο

Σωτήρα να σας απελευθερώσει από το παρελθόν σας. Με το να είστε πρόθυμοι να συγχωρείτε, είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε το βήμα 9.

Βήματα ενεργειών

**Να συγχωρείτε τον εαυτό σας και τους άλλους.
Να κάνετε έναν κατάλογο ατόμων που ίσως προσβάλλατε ή βλάψατε**

Στο βήμα 8, αρχίσατε μια θαυμαστή περιπέτεια σχετικά με μια καινούργια καρδιά για εσάς, τους άλλους και τη ζωή. Είστε έτοιμοι να συνεισφέρετε σε ειρήνη στον κόσμο και όχι να προσθέσετε τριβές και αρνητικά ουναιοθήματα. Είστε πρόθυμοι να πάψετε να κρίνετε άδικα τον οποιονδήποτε και να σταματήσετε να κάνετε κατάλογο με τη ζωή και τα οφάλματα των άλλων. Είστε έτοιμοι να σταματήσετε να μειώνετε τη συμπεριφορά σας ή να βρίσκετε δικαιολογίες γι' αυτήν. Είστε πρόθυμοι να κάνετε έναν άλλο, λεπτομερή, κατάλογο - αυτή τη φορά για εκείνους που έχετε βλάψει.

Μολονότι σας τρομοκρατεί να το οκέφτεστε, μπορείτε να γίνετε πρόθυμοι να συναντάτε τους ανθρώπους που έχετε στον κατάλογό σας, όταν βρίσκεται η ευκαιρία. Μπορείτε να προετοιμαστείτε να κάνετε ότι μπορείτε ώστε να επανορθώσετε για αυτούς. Μπορείτε να ζείτε με πίστη στον Κύριο, όχι με το φόβο για το τι ίσως θα μπορούσαν να κάνουν οι άλλοι. Μπορείτε να γίνετε πρόθυμοι, στο βήμα 8, να ξέρετε μια ζωή που θα την καθοδηγούν οι αρχές και όχι η ντροπή ή ο φόβος.

**Επιζητήστε τη δωρεά της χριστιανικής αγάπης.
Να προσεύχεστε για τους άλλους**

Επί χιλιάδες χρόνια, οι άνθρωποι διάβαζαν τη σπουδαία ομιλία του Παύλου για τη χριστιανική αγάπη και προσπάθησαν να διαπλάσουν τη ζωή τους σύμφωνα με αυτή. Πολλοί προσπάθησαν οκληρά ώστε να έχουν χριστιανική αγάπη και συχνά αποτύγχαναν οικτρά.

Τα γραπτά κείμενα του προφήτη Μόρμον διευκρινίζουν τι είναι η χριστιανική αγάπη και πώς να την αποκτήσουμε. Προσδιόρισε τη χριστιανική αγάπη ως την «αγνή αγάπη του Χριστού» και δίδαξε ότι ο Πατέρας τη δίνει σε εκείνους που «προσεύχ[ονται] στον Πατέρα με όλη τη δύναμη της καρδιάς» και «σε όλους όσοι είναι ειλικρινείς οπαδοί του Υιού του, Ιησού Χριστού» (Μορόνι 7:47, 48).

Η χριστιανική αγάπη είναι ένα δώρο που λαμβάνουμε καθώς μαθαίνουμε να ακολουθούμε τον Ιησού Χριστό και καθώς Τον αγαπάμε με όλη την καρδιά, το νου και την ψυχή μας. Γεμάτοι με αυτή την αγνή αγάπη από

Εκείνον και για Εκείνον, μπορέσαμε να αγαπήσουμε τους άλλους όπως Εκείνος μας έχει αγαπήσει. Μπορούμε να συγχωρούμε τα οφάλματα των άλλων και να διορθώνουμε τα λάθη μας.

Στην προετοιμασία μας για να κάνουμε διορθώσεις, πολλοί από εμάς βοηθήθηκαν από την παρακάτω άσκηση. Σκεφθείτε κάποιον για τον οποίο είχατε αρνητικά συναισθήματα. Επί δύο εβδομάδες, αποφασίστε να γονατίζετε και να προσεύχεστε για εκείνον ή εκείνη καθημερινά. Καταγράψτε τις αλλαγές στις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σχετικά με το άτομο αυτό.

(Βλέπε Κατά Ματθαίου 22:37-38, Προς Κορινθίους Α' 13, Ιωάννη Α' 4:19, Μορόνι 7:44-48.)

- Γράψτε σχετικά με το να ζεκινήσουμε τα βήματα με τη σειρά.

Μελέτη και κατανόηση

Οι παρακάτω γραφές και δηλώσεις από τους ηγέτες της Εκκλησίας μπορεί να σας βοηθήσουν καθώς ζεκινάτε το βήμα 8. Χρησιμοποιήστε αυτές τις γραφές και τις ερωτήσεις για να συλλογιστείτε, να μελετήσετε και να γράψετε.

Ειρηνόφιλοι οπαδοί του Χριστού

«Γί' αυτό θα ήθελα να μιλήσω σε σας που είστε της εκκλησίας, που είστε οι ειρηνόφιλοι ακόλουθοι του Χριστού, και που έχετε αποκτήσει αρκετή ελπίδα με την οποία να μπορείτε να εισέλθετε στην ανάπτυξη του Κυρίου, από ετούτη τη σπιγμή και πέρα μέχρι να αναπαυτείτε μαζί του στους ουρανούς.

»Και τώρα, αδελφοί μου, κρίνω αυτά για σας, επειδή βαδίζετε ειρηνικά με τα τέκνα των ανθρώπων» (Μορόνι 7:3-4).

- Στα πρώτα επτά βήματα, αρχίζετε μια διαδικασία να γίνετε ένας ειρηνόφιλος ακόλουθος του Χριστού. Όταν βρίσκεστε εν ειρήνη με τον Κύριο, είστε καλύτερα προετοιμασμένοι για να είστε εν ειρήνη με τους άλλους. Ποια άλλα βήματα θα πρέπει να κάνετε ώστε να είστε εν ειρήνη με τους ανθρώπους στη ζωή σας;

Η τέλεια αγάπη του Κυρίου

«Φόβος δεν υπάρχει μέσα στην αγάπη, αλλά, η τέλεια αγάπη βγάζει έξω τον φόβο· επειδή ο φόβος έχει κόλαση· κι εκείνος που φοβάται δεν έχει φτάσει σε τέλειο βαθμό μέσα στην αγάπη. »Εμείς... αγαπάμε [τον Θεό], επειδή αυτός πρώτος μας αγάπησε» (Ιωάννη Α' 4:18-19).

- Η ιδέα να επανορθώσουμε μπορεί να είναι τρομακτική, αν επικεντρωθείτε στο να το κάνετε τέλεια. Πώς η πεποίθησή σας για την τέλεια αγάπη του Κυρίου για εσάς και για το άτομο από το οποίο επιζητείτε συγχώρηση, ενδυναμώνει την αποφασιστικότητά σας να αποκαταστήσετε τα πράγματα όποτε είναι δυνατόν;

Προσεγγίστε τους άλλους

«Και μη κρίνετε, και δεν θα κριθείτε· και μη καταδικάζετε, και δεν θα καταδικαστείτε· συγχωρείτε, και θα συγχωρηθείτε.

»Δίνετε, και θα σας δοθεί καλό μέτρο, πιεσμένο και συγκαθισμένο και υπερξεχειλιζόμενο θα δώσουν στον κόρφο σας· επειδή, με το ίδιο μέτρο με το οποίο μετράτε, θα αντιμετρηθεί σε σας» (Κατά Λουκάν 6:37-38).

- Ακόμα κι αν φοβάστε ότι κάποιοι άνθρωποι θα απορρίψουν τις προσπάθειές σας να κάνετε ειρήνη μαζί τους, μην αφήσετε αυτόν το φόβο να σας εμποδίσει να τους βάλετε στον κατάλογό σας και να προετοιμαστείτε να τους προσεγγίσετε. Οι ευλογίες είναι πολύ μεγαλύτερες από τον πόνο. Μελετήστε αυτούς τους στίχους και γράψτε για τις ευλογίες να είστε πρόθυμοι να επανορθώσετε.

«Όσο πιο κοντά πηγαίνουμε στον επουράνιο Πατέρα μας, τόσο περισσότερο προδιατεθειμένοι είμαστε να κοιτάζουμε με συμπόνια τις χαμένες ψυχές. Αισθανόμαστε ότι θέλουμε να τους πάρουμε στους ώμους μας και να ρίζουμε τις αμαρτίες τους πίσω από την πλάτη μας... Εάν θέλετε να έχει ο Θεός ευσπλαχνία για εσάς, να έχετε ευσπλαχνία ο ένας για τον άλλο» (Τζόζεφ Σμιθ στο *History of the Church*, 5:24).

- Χωρίς τον Ιησού Χριστό, είμαστε όλοι χαμένες, ατελείς ψυχές. Πώς σας βοηθά να γνωρίζετε ότι ζεκινώντας το βήμα 8 είστε μια χαμένη ψυχή που προετοιμάζεται να επανορθώσει απέναντι σε μια άλλη χαμένη ψυχή;

Συγχωρώντας και ζητώντας συγχώρηση

«Τότε, αφού τον πλησίασε ο Πέτρος, είπε: Κύριε, πόσες φορές
αν ο αδελφός μου αμαρτήσει σε μένα, θα τον συγχωρήσω;
Μέχρι επτά φορές;

»Ο Ιησούς λέει σ' αυτόν: Δεν σου λέω μέχρι επτά φορές, αλλά μέχρι 70 φορές επτά» (Κατά Ματθαίον 18:21-22).

- Το να συγχωρούμε και να ζητάμε συγχώρηση για ένα σφάλμα, είναι ευκολότερο από το να συγχωρούμε ή να ζητάμε συγχώρηση για μακροχρόνιες καταστάσεις, γεμάτες με πολλαπλές προσβολές. Σκεφθείτε σχέσεις του παρελθόντος ή του παρόντος, όπου συνέβησαν πολλαπλές προσβολές και θα πρέπει να συγχωρηθούν. Μπορείτε να αποκτήσετε δύναμη να συγχωρήσετε και να επιζητήσετε τη συγχώρηση;

- Πώς είναι ο Ιησούς Χριστός το μεγαλύτερο παράδειγμα της ικανότητας για συγχώρηση; Συλλογιστείτε την προθυμία *Tou* να σας βοηθήσει να συγχωρήσετε τους άλλους.

«Γ' αυτό, σας λέω, ότι πρέπει να συγχωρείτε ο ένας τον άλλο. Γιατί εκείνος που δεν συγχωρεί στον αδελφό του τις παραβάσεις του, είναι ένοχος ενώπιον του Κυρίου. Γιατί παραμένει μέσα του η μεγαλύτερη αμαρτία.

»Εγώ, ο Κύριος, θα συγχωρήσω όποιον εγώ συγχωρήσω, αλλά από εσάς απαιτείται να συγχωρείτε όλους τους ανθρώπους» (Δ&Δ 64:9-10).

- Ο Ιησούς δίδαξε ότι η αποτυχία μας να συγχωρήσουμε τους άλλους, είναι μεγαλύτερη αμαρτία ακόμα και από την πρωταρχική παράβαση ή προσβολή. Πώς η άρονηση να

συγχωρήσετε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλο αιηποτελεί το ισοδύναμο του να αρνούμεθα την εξιλέωση του Σωτήρα για τις αμαρτίες;

- Πώς η μνησικακία και η πικρία σάς καταστρέφουν σωματικά, συναισθηματικά και πνευματικά;

- Σκεφθείτε τους ανθρώπους που σας έχουν δείξει καλοσύνη και αγάπη. Πώς σας ενέπνευσαν ή σας παρακίνησαν οι πράξεις τους για να ενεργήσετε διαφορετικά;

- Συλλογιστείτε τις ταραγμένες σχέσεις στη ζωή σας. Με ποιους τρόπους θα μπορούσαν να αλλάξουν καθώς προσεγγίζετε τους άλλους ανθρώπους με αγάπη και καλοσύνη;

Σπάζοντας τον κύκλο της πικρίας και της προσβολής

«Τίποτε δεν είναι τόσο πολύ υπολογισμένο να οδηγεί τους ανθρώπους ώστε να εγκαταλείψουν τις αμαρτίες τους, όσο το να τους πάρουμε από το χέρι και να τους προσέχουμε με τρυφερότητα. Όταν οι άνθρωποι εκδηλώνουν την παραμικρή καλοσύνη και αγάπη για μένα, ω τι δύναμη έχει στο νου μου, ενώ η αντίθετη πορεία έχει την τάση να αναμοχλεύει όλα τα σκληρά συναισθήματα και να καταθλίβει τον ανθρώπινο νου» (Τζόζεφ Σμιθ, στο *History of the Church*, 5:23–24).

- Ο Προφήτης Τζόζεφ Σμιθ περιέγραψε πώς η καλοσύνη μπορεί να οδηγήσει στη μετάνοια και στη συγχώρηση. Συλλογιστείτε και γράψτε για την προθυμία σας να είστε εκείνος που θα σπάσει τον κύκλο της πικρίας και της προσβολής.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Όπου είναι δυνατόν, κάνετε άμεση αποκατάσταση προς όλα τα άτομα που βλάψατε.

Καθώς κινούμασταν προς το βήμα 9, ήμασταν έτοιμοι να επιζητήσουμε τη συγχώρηση. Όπως οι μετανοηθέντες γιοι του Μωσία που ταξίδεψαν «επιδιώκοντας με ζήλο να επανορθώσουν όλες τις ζημιές που είχαν προκαλέσει» (Μωσία 27:35), επιθυμούσαμε να επανορθώσουμε. Ωτόσο, καθώς αντιμετωπίζαμε το βήμα 9, γνωρίζαμε ότι δεν μπορούσαμε να πραγματοποιήσουμε τις επιθυμίες μας, αν δε μας ευλογούσε ο Θεός με το Πνεύμα Του. Χρειαζόμασταν θάρρος, οωστή κρίση, ευαισθησία, σύνεση και τη σωστή χρονική στιγμή. Ήταν ιδιότητες που οι περισσότεροι από εμάς δε διέθεταν εκείνο τον καιρό. Συνειδητοποιήσαμε ότι το βήμα 9 θα έθετε για μια ακόμα φορά σε δοκιμασία την προθυμία μας να ταπεινώσουμε τον εαυτό μας και να επιζητήσουμε τη βοήθεια και τη χάρη του Κυρίου.

Λόγω των εμπειριών μας σ' αυτή τη δύσκολη διαδικασία, προτείνουμε κάποια πράγματα. Είναι πολύ σημαντικό να μην είστε παρορμητικοί ή απρόσεκτοι καθώς επιχειρείτε να επανορθώσετε. Είναι εξίσου σημαντικό να μην αναβάλλετε να επανορθώσετε. Πολλά άτομα που ανακτούν την υγεία τους, υποτροπίασαν όταν επέτρεψαν στο φόβο να τους αποτρέψει να προχωρήσουν στο βήμα 9. Προσευχηθείτε για την καθοδήγηση και τη συμβουλή του Κυρίου από έναν έμπιστο σύμβουλο, ώστε να σας βοηθήσει να αποφύγετε αυτές τις παγίδες.

Κάποιες φορές ίσως μπείτε στον πειρασμό να αποφύγετε τη συνάντηση με κάποιο άτομο στον κατάλογό σας. Σας συστήνουμε, ωστόσο, να αντισταθείτε στον πειρασμό αυτό, εκτός κι αν κάποιος νομικής φύσεως περιορισμός οάς εμποδίζει να συναντηθείτε με κάποιον. Ένα πνεύμα ταπεινότητας και ένα αίσθημα εντιμότητας μπορεί να επανορθώσει τραυματισμένες σχέσεις, όταν κάνετε λογικές προσπάθειες να συναντηθείτε προσωπικά. Κάνετε γνωστό στους ανθρώπους ότι τους προσεγγίζετε για να επανορθώσετε. Να σέβεστε τις επιθυμίες τους, αν υπάρχει ένδειξη από εκείνους ότι δε θα ήθελαν να συζητήσουν το θέμα. Εάν σας δώσουν την ευκαιρία να απολογηθείτε, να είστε σύντομοι και

συγκεκριμένοι σχετικά με την κατάσταση που θυμόσαστε. Δεν είναι απαραίτητες οι λεπτομέρειες. Ο σκοπός δεν είναι να εξηγήσετε ή να περιγράψετε τη δική σας πλευρά των πραγμάτων. Ο σκοπός είναι να παραδεχθείτε τα οφάλματά σας, να ζητήσετε συγγνώμη και να αποκαταστήσετε ό,τι είναι δυνατόν. Μη διαφωνείτε με τους ανθρώπους ούτε να τους κρίνετε, ακόμα κι αν η αντίδρασή τους δεν είναι ευνοϊκή ή δεν δείχνει αποδοχή. Προσεγγίστε κάθε άτομο με πνεύμα ταπεινότητας, προσφέροντας συμφιλίωση, ποτέ δικαιολογίες.

To να απολογείστε για κάποιες πράξεις μπορεί να είναι ιδιοίτερα δύσκολο. Για παράδειγμα, ίσως χρειαστεί να αναφερθείτε σε θέματα τα οποία μπορεί να έχουν νομικές επιπτώσεις, όπως η ανεντιμότητα ή σοβαρή σεξουαλική αμαρτία. Μπορεί να μπείτε σε πειρασμό να αντιδράσετε υπερβολικά ή να δικαιολογηθείτε και να αποφύγετε να επανορθώσετε. Θα πρέπει με προσευχή να επιζητήσετε εκκλησιαστική ή επαγγελματική συμβουλή προτού δράσετε με οποιονδήποτε τρόπο σε αυτές τις σοβαρότατες περιπτώσεις.

Σε άλλες περιπτώσεις, ίσως να μην έχετε τρόπο να κάνετε άμεσα επανόρθωση. Το άτομο μπορεί να έχει αποβιώσει ή ίσως δεν μπορείτε να βρείτε πού διαμένει. Στις περιπτώσεις αυτές, μπορείτε να επανορθώσετε έμμεσα. Μπορείτε να γράψετε στο άτομο ένα γράμμα όπου θα εκφράζετε τη λύπη σας και την επιθυμία για συμφιλίωση, ακόμα κι αν το γράμμα δεν μπορεί να παραδοθεί. Μπορείτε να προσφέρετε ένα δώρο στην αγαπημένη φιλανθρωπική οργάνωση του ατόμου. Μπορείτε να βρείτε κάποιον που σας θυμίζει εκείνο το άτομο και να κάνετε κάτι να το βοηθήσετε. Η θα μπορούσατε να κάνετε κάτι ώστε να βοηθήσετε ανώνυμα ένα μέλος της οικογένειας.

Θα υπάρξουν φορές όπου η προσέγγιση ενός άλλου ατόμου ή η επιδίωξη για επανόρθωση θα είναι οδυνηρή για το άτομο εκείνο, ακόμα και επιζήμια. Εάν θεωρείτε ότι υπάρχει αυτή η περίπτωση, συζητήστε την κατάσταση με έναν έμπιστο σύμβουλο προτού προχωρήσετε. Το τμήμα αυτό ανάκτησης υγείας δεν θα πρέπει ποτέ να οδηγεί σε περαιτέρω βλάβη των άλλων. Επίσης, κάποιες φορές μπορεί να προκαλέσατε ζημία η οποία είναι πέρα από την ανθρώπινη δυνατότητα να επανορθωθεί. Ο Πρεοβύτερος Νιλ Μάξγουελ μίλησε για αυτή την πραγματικότητα: «Ορισμένες φορές... ουσιαστικά δεν είναι δυνατή η αποκατάσταση, όπως όταν κάποιος

ουνέβαλε στην απώλεια της πίστης ή της αρετής κάποιου άλλου. Αντί γι' αυτό, ένα επαναλαμβανόμενο παράδειγμα χρηστότητας προσφέρει μια μορφή αποκατάστασης που ανταπείβει» (στο Conference Report, Οκτ. 1991, 41 ή *Ensign*, Νοέμβρ. 1991, 31). Από τη στιγμή που αποφασίζετε να νιοθετήσετε αυτές τις αληθινές αρχές ως το νέο τρόπο ζωής σας, αρχίζετε να επανορθώνετε.

Αφού επανορθώσετε για τις περισσότερες από τις πράξεις του παρελθόντος σας, ίως υπάρχουν ακόμα ένας δύο άνθρωποι που νιώθετε ότι δεν μπορείτε να αντικρίσετε. Μην απελπίζεστε. Πολλοί από εμάς αντιμετωπίσαμε αυτή την ίδια πραγματικότητα. Συστήνουμε να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας στον Κύριο, μέος από ειλικρινή προσευχή. Εάν και πάλι σας διακατέχει μεγάλος φόβος ή θυμός απέναντι σε κάποιο άτομο, ίως θα πρέπει να αναβάλλετε τη συνάντηση μαζί του. Για να υπερνικήσετε αρνητικά συναισθήματα, θα μπορούσατε να προσευχηθείτε για χριστιανική αγάπη και για να δείτε το άτομο αυτό όπως το βλέπει ο Κύριος. Θα μπορούσατε να αναζητήσετε τους θετικούς λόγους για τους οποίους θα βοηθήσει η αποκατάσταση και η συμφιλίωση. Εάν κάνετε αυτά και είστε υπομονετικοί, ο Κύριος μπορεί και θα το πράξει -με τον δικό Του τρόπο και κατά τον δικό Του χρόνο- θα σας δώσει την ικανότητα και τις θαυμαστές ευκαιρίες να συμφιλιωθείτε με όλους στον κατάλογό σας.

Ολοκληρώνοντας το βήμα 9 όσο καλύτερα μπορείτε, έχετε τελικά κάνει όσα μπορούσατε για να θέσετε τον εαυτό σας σε αρμονία με τις εντολές του Κυρίου. Αρχίσατε να βιώνετε μια νέα ζωή με ελπίδα - όχι για τον εαυτό σας αλλά για την αγάπη του Θεού. Κατεβήκατε στα βάθη της ταπεινότητας και βρήκατε τον Κύριο να περιμένει να σας αγκαλιάσει. Κάνατε ό,τι μπορούσατε για να γιατρέψετε σχέσεις και να συμφιλιωθείτε με άλλους. Μερικώς, τουλάχιστον, εισήλθατε στην ανάπauση Του. Η παραμονή σας εκεί έγινε η μεγαλύτερη επιθυμία σας. Μαθαίνετε να αναγνωρίζετε και να ακολουθείτε καλύτερα την προσωπική αποκάλυψη, η οποία σας οδηγεί να ζείτε σε αρμονία με τις διδασκαλίες των αρχείων και συγχρόνων προφητών του Θεού. Ακόμα και στις δυσκολότερες στιγμές σας, αισθάνεστε ένα νέο είδος ειρήνης. Έχετε μάθει να λαμβάνετε την ευλογία που περιέγραψε ο Παύλος, όταν έγραψε: «Και η ειρήνη του Θεού, που υπερέχει κάθε νου, θα διαφυλάξει τις καρδιές σας και τα διανοήματά σας διαμέσου του Ιησού Χριστού» (Προς Φιλιππηίους 4:7).

Βήματα ενεργειών

Να αγαπάτε τους άλλους. Αποφεύγετε να κρίνετε τους άλλους. Να είστε πρόθυμοι να αποδεχθείτε μια κλήση της Εκκλησίας και να πληρώνετε δέκατα και προσφορές

Στο παρελθόν, αν ήσασταν θρησκευτικώς ενεργοί, ίως να είχατε παρακινηθεί από φόβο για την κρίση του Θεού ή για το τι θα οκέφτονταν οι άλλοι. Ίως να ενεργούσατε από αίσθημα καθήκοντος. Σήμερα αναγνωρίζετε ότι η υπηρέτηση είναι ένας τρόπος να έρθετε προς τον Χριστό. Είναι ένας τρόπος να εκφράσετε αγάπη προς τον Θεό. Εκφράζει μια αδιάκοπη ανάγκη για τη δύναμη Του και ευγνωμοσύνη για την ουράνια βοήθειά Του. Σκεφθείτε αν η δραστηριότητά σας οτην Εκκλησία υποκινείται ακόμα από το φόβο ή το καθήκον ή αν είναι φυσικό συνεπαλούνθο της αναγεννημένης πίστης σας στον Χριστό.

Βρείτε τρόπους να υπηρετείτε όπου βρίσκεστε. Να είστε άξιοι και διαθέσιμοι να υπηρετήσετε σε μία κλήση της Εκκλησίας ή με άλλους τρόπους. Καθώς υπηρετείτε τους αδελφούς και τις αδελφές σας και τους διδάσκετε με το λόγο και με το παράδειγμα, θα μοιραστείτε με αυτούς τη ζώσα πραγματικότητα Εκείνου στη ζωή σας. (Βλέπε Κατά Ματθαίου 25:40, Κατά Ιωάννην 13:34-35, Κατά Ιωάννην 15:15, Μωοία 2:17.)

Να είστε πρόθυμοι να κάνετε ό,τι είναι απαραίτητο για να επανορθώσετε

Ξεκινώντας το βήμα 9, θα πρέπει να αποφεύγετε να αποθαρρυθείτε, αν οι άλλοι δε δέχονται θετικά τη συγγνώμη σας ή αν δεν πιστεύουν ότι έχετε πραγματικά αλλάξει. Για να επανορθώσετε, ίως χρειαστεί χρόνος και υπομονή. Δώστε στους άλλους χρόνο να συνειδητοποιήσουν ότι αυτή τη φορά είναι διαφορετικά. Αυτή τη φορά δε δίνετε κούφιες υποσχέσεις. Ζείτε ώστε να λάβετε πλήρη άφεση του εθισμού σας και των αδυναμιών του χαρακτήρα σας. Τελικά, η αποχή και η αλλαγή της συμπεριφοράς θα μιλήσουν από μόνα τους.

Μελέτη και κατανόηση

Οι παρακάτω γραφές και δηλώσεις των ηγετών της Εκκλησίας μπορεί να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε το βήμα 9.

Χρησιμοποιήστε αυτές τις γραφές και τις ερωτήσεις για να συλλογιστείτε, να μελετήσετε και να γράψετε. Να είστε ειλικρινείς και συγκεκριμένοι στα γραπτά σας.

Επηρεάζοντας τους άλλους προς το καλό

«Το Πνεύμα του Κυρίου μου λέει: Δώσε εντολή στα παιδιά σου να κάνουν το καλό, για να μην παρασύρουν σε όλεθρο

τις καρδιές πολλών ανθρώπων. Γι' αυτό σου δίνω εντολή, γιε μου, για το φόβο του Θεού, να απέχεις από τις ανομίες σου. »Να επιστρέψεις στον Κύριο με όλο σου το νου, το σθένος, και τη δύναμη, να μην παρασύρεις άλλους πια να ενεργούν πονηρά, αλλά μάλλον να επιστρέψεις σ' αυτούς και να αναγνωρίσεις τα λάθη σου, και αυτό το σφάλμα που έκανες» (Άλμα 39:12-13).

- Ένα μέρος από το μεγαλύτερο κακό που έχουμε κάνει στους άλλους είναι ότι τους επηρεάσαμε να αναπτύξουν και οι ίδιοι εθισμούς. Γράψτε για τους ανθρώπους στη ζωή σας, τους οποίους επηρεάσατε κατ' αυτόν τον τρόπο.

- Πού μπορείτε να βρείτε το θάρρος να αντιμετωπίσετε αυτούς τους ανθρώπους, σύμφωνα με τις διδασκαλίες του Άλμα σ' αυτούς τους στίχους:

Πειθώ ή καταναγκασμός

«Και οποιοσδήποτε δε θέλει να έλθει, αυτός δεν είναι υποχρεωμένος να έλθει. Όμως κατά την τελευταία ημέρα θα του αποδοθεί σύμφωνα με τις πράξεις του» (Άλμα 42:27).

- Έχοντας τόσο ισχυρούς λόγους να ζεκινήσετε το βήμα 9, δε θα πρέπει ποτέ να παγιδεύεστε εκλογικεύσεις ή ψέματα ότι δεν έχετε επιλογή. Το Πρόγραμμα ανάκτησης υγείας από τον εθισμό, είναι ένα πρόγραμμα πειθούς και όχι καταναγκασμού. Γράψτε αν αισθάνεστε πεπεισμένος ή εξαναγκασμένος να ζεκινήσετε το βήμα 9. Ποιοι λόγοι για να πεισθείτε αναφέρονται στο στίχο αυτό;

Προετοιμαζόμενοι να συναντήσετε τον Θεό

«Μάλιστα, θα ήθελα να προχωρήσετε και να μη σκληρύνετε πια την καρδιά σας. Γιατί ιδέστε, τώρα είναι ο καιρός και η ημέρα της σωτηρίας σας. Και γι' αυτό, αν μετανοήσετε και δε σκληρύνετε την καρδιά σας, αμέσως το μεγάλο σχέδιο της απολύτωσης θα εφαρμοστεί σε σας.

»Επειδή, ιδέστε, ετούτη η ζωή είναι ο καιρός για τους ανθρώπους να προετοιμαστούν να συναντήσουν το Θεό. Μάλιστα, ιδέστε, η μέρα ετούτης της ζωής είναι η μέρα για να εκτελέσουν οι άνθρωποι τα έργα τους» (Άλμα 34:31-32).

- Τι άλλο πραγματοποιείτε όταν μαλακώνετε την καρδιά σας και προχωρείτε για να επανορθώσετε;

- Πώς αυξάνει η προθυμία σας να επανορθώσετε όταν συνειδητοποιείτε ότι προετοιμάζεστε, επίσης, να συναντήσετε τον Θεό;

- Πώς ερχόμενοι κοντύτερα στον Σωτήρα μέσω της ανάκτησης υγείας, σας βοήθησε να αισθανθείτε επανενωμένοι με την Εκκλησία Του;

- Πώς το να είστε ενεργοί στην Εκκλησία, σας βοηθά να επανορθώνετε και να ανακτάτε πληρέστερα την υγεία σας;

Δραστηριότητα στην Εκκλησία

«[Οι γιοι του Μωσία] ταξίδεψαν σε ολόκληρη τη γη... επιδιώκοντας με ζήλο να επανορθώσουν όλες τις ζημιές που είχαν προκαλέσει στην εκκλησία, εξομολογούμενοι όλες τις αμαρτίες τους, και διαλαλώντας όλα όσα είχαν ιδεί, και εξηγώντας τις προφητείες και τις γραφές σε όλους όσους επιθυμούσαν να τους ακούσουν» (Μωσία 27:35).

- Εξαιτίας των εθισμών, πολλοί άνθρωποι έπαψαν να παρευρίσκονται στην εκκλησία. Ορισμένοι χρησιμοποίησαν τα σφάλματα των άλλων για να δικαιολογήσουν την περιορισμένη συμμετοχή τους. Γράψτε τις εμπειρίες σας για τη δραστηριότητα στην Εκκλησία του Ιησού Χριστού των Αγίων των Τελευταίων Ημερών.

Πρόθυμη αποκατάσταση

«Πρέπει να αποκαταστήσετε στο μέτρο του δυνατού όλα όσα έχουν κλαπεί, καταστράφηκαν ή βεβηλώθηκαν. Η πρόθυμη αποκατάσταση είναι ακλόνητη απόδειξη προς τον Κύριο ότι έχετε δεσμευθεί να κάνετε ό,τι μπορείτε για να μετανοήσετε» (Ρίτσαρντ Σκοτ, στο Conference Report, Απρ. 1995, 102 ή Ensign, Μάιος 1995, 76).

- Γράψτε για το πώς η ανάληψη του βήματος 9 αποτελεί απόδειξη όχι μόνο προς τον Κύριο, αλλά προς στον εαυτό σας και τους άλλους ότι έχετε δεσμευθεί να ζείτε μια ζωή ταπεινότητας και εντιμότητας.

Οι προθέσεις της καρδιάς σας

«Όποιος μετανοεί και εκτελεί τις εντολές του Κυρίου θα συγχωρεθεί» (Δ&Δ 1:32).

- Όταν θα επανορθώνετε, ίσως συναντήσετε ανθρώπους που δε θα σας συγχωρήσουν. Ίσως η καρδιά τους παραμένει σκληρή απέναντί σας ή ίσως δεν εμπιστεύονται τις προθέσεις σας. Πώς σας βοηθά να γνωρίζετε ότι ο Κύριος καταλαβαίνει την πραγματική πρόθεση της καρδιάς σας και θα δεχθεί την προσφορά σας να μετανοήσετε και να αποκαταστήσετε τα πράγματα, έστω κι αν οι άλλοι άνθρωποι είναι αρνητικοί;

Τι μπορεί να κάνει για εσάς ο Σωτήρας

«Οι άνθρωποι δεν μπορούν να συγχωρήσουν τις αμαρτίες τους. Δεν μπορούν να καθαρίσουν τον εαυτό τους από τις συνέπειες των αμαρτιών τους. Οι άνθρωποι μπορούν να σταματήσουν να αμαρτάνουν και να αρχίσουν να πράπτουν το σωστό στο μέλλον, και έτσι οι πράξεις τους είναι αποδεκτές ενώπιον του Κυρίου και άξιες υπολήψεως. Όμως ποιος θα επανορθώσει τις αδικίες που έκαναν στον εαυτό τους και στους άλλους, πράγμα που φαίνεται αδύνατο για αυτούς να επανορθώσουν για τον εαυτό τους; Με την εξιλέωση του Ιησού Χριστού, οι αμαρτίες του μετανοούντος θα ξεπλυθούν. Μολονότι είναι πορφυρές, θα γίνουν λευκές σαν το μαλλί. Αυτή είναι η υπόσχεση που δίνεται σε εσάς» (Τζόζεφ Σμιθ, *Gospel Doctrine*, 5^η έκδοση [1939], 98–99).

- Καθώς ζεκινάτε να επανορθώσετε, μην αποθαρρυνθείτε από σκέψεις όπως: «Είναι αδύνατο! Δεν υπάρχει τρόπος ώστε να επανορθώσω επαρκώς το κακό που έκανα σ' αυτό το άτομο!» Μολονότι μπορεί να είναι αλήθεια αυτό, σκεφθείτε τη δύναμη του Ιησού Χριστού να επανορθώνει εκείνα που εσείς δεν μπορείτε. Γράψτε για το πόσο είναι απαραίτητο να έχετε πεποίθηση ότι ο Ιησούς Χριστός θα κάνει αυτό που δεν μπορείτε εσείς.

- Με ποιους τρόπους μπορείτε να δείξετε στον Κύριο ότι Τον εμπιστεύεστε; Πώς μπορείτε να αυξήσετε αυτή την εμπιστοσύνη;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΛΟΓΟΔΟΣΙΑ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Εξακολουθήστε να κάνετε μια προσωπική απογραφή και όταν σφάλλετε, να το παραδέχεστε αμέσως.

Φθάνοντας στο βήμα 10, είστε έτοιμοι για ένα νέο τρόπο ζωής. Τα πρώτα εννέα βήματα σας βοήθησαν να μάθετε έναν τρόπο ζωής βασισμένο σε πνευματικές αρχές. Αυτές οι αρχές γίνονται τώρα το θεμέλιο στο οποίο οικοδομείτε για το υπόλοιπο της ζωής σας.

Πραγματοποιώντας τα πρώτα εννέα βήματα, εφαρμόσατε αρχές του ευαγγελίου - πίστη στον Κύριο Ιησού Χριστό και μετάνοια. Είδατε θαυμαστές αλλαγές στη ζωή σας. Βιώσατε αγάπη και ανεκτικότητα και αναπτύξατε μια επιθυμία για ειρήνη. Η επιθυμία σας για τον εθισμό σας εξαφανίστηκε. Όταν μπαίνετε σε πειρασμό, βλέπετε ότι οπιοθοδρομείτε από τον εθισμό σας και δεν τον επιθυμείτε. Αιοθάνεστε ταλεινότητα και δέος εμπρός σε όσα έχει κάνει ο Επουράνιος Πατέρας, που εσείς δεν μπορούσατε μόνος σας.

Τα τελικά τρία βήματα θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το νέο, εμφορούμενο από πνευματικότητα, τρόπο ζωής σας και γι' αυτό συχνά λέγονται *βήματα διατήρησης*.

Η αποτίμηση του εαυτού σας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, δεν είναι μια καινούργια ιδέα. Στο Βιβλίο του Μόρμον, ο Άλμα δίδαξε ότι για να διατηρήσουμε μια ιοχυρή αλλαγή καρδιάς χρειάζεται προσπάθεια. Στίχο μετά το στίχο, κατέδειξε ότι η ειλικρινής, με προσευχή αποτίμηση του εαυτού μας και η άμεση μετάνοια, πρέπει να είναι ένα συνεχές μέρος της ζωής μας (βλέπε Άλμα 5:14-30). Για να διατηρήσετε αυτά που έχετε κερδίσει, πρέπει να παραμείνετε σε κατάλληλη πνευματική κατάσταση. Αυτό το κάνετε, υποβάλλοντας το είδος εκείνο των ερευνητικών ερωτήσεων που πρότεινε ο Άλμα για τα συναισθήματά σας, τις σκέψεις, τα κίνητρα και τη συμπεριφορά. Μέων της καθημερινής αυτο-αξιολόγησης, θα αποτραπεί να στραφείτε στην άρνηση και την αδιαφορία.

Όπως μάθατε στα βήματα 4 και 5, μια προσωπική απογραφή που περιλαμβάνει μόνο τη συμπεριφορά σας, δεν επαρκεί για να αλλάξει την καρδιά σας. Θα πρέπει να εξετάσετε, επίσης, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Αυτή η αρχή είναι ιδιαίτερα αληθινή στο βήμα 10.

Εξακολουθήστε να αγρυπνείτε για την υπερηφάνεια σε όλες τις μορφές της και φέρτε ταπεινά τις αδυναμίες σας στον Επουράνιο Πατέρα σας όπως μάθατε να κάνετε οτα βήματα 6 και 7. Εάν αιοθάνεστε ανησυχία, αυτολύπηση, ταραγμένοι, αγχώδεις, μνησικάκοι, σαρκικοί ή φοβισμένοι με οποιονδήποτε τρόπο, στραφείτε αμέσως στον Πατέρα και επιτρέψτε σε Εκείνον να αντικαταστήσει αυτές τις σκέψεις με ειρήνη.

Καθώς δίνετε προσοχή στις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, μπορείτε να ανακαλύψετε, επίσης, αν διατηρείτε ακόμα κάποιες αρνητικές σκέψεις. Ζητήστε από τον Πατέρα σας στους Ουρανούς να τις αφαιρέσει. Ξεκινώντας το βήμα 10, δε θα χρειάζεται πλέον να καταφεύγετε στις δικαιολογίες, στην εκλογίκευση ή στο να κατηγορείτε οτιδήποτε ή οποιονδήποτε. Στόχος σας θα είναι να διατηρείτε την καρδιά σας ανοιχτή και το νου σας επικεντρωμένο στα μαθήματα που έχει διδάξει ο Σωτήρας.

Οι περισσότεροι από εμάς ακολουθούμε το βήμα 10, κάνοντας μια προσωπική απογραφή καθημερινά. Καθώς οχεδιάζετε την ημέρα σας, εξετάστε με προσευχή τα κίνητρά σας. Κάνετε πάρα πολλά ή πολύ λίγα; Φροντίζετε τις βασικές πνευματικές, συναισθηματικές και σωματικές ανάγκες σας; Υπηρετείτε τους άλλους;

Αναρωτηθείτε γι' αυτά και για άλλα καθώς επιζητείτε ισορροπία και γαλήνη στην ημέρα σας. Καθώς ξεδιπλώνεται η ημέρα, μπορείτε γρήγορα να σταματήσετε τις αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα, τα οποία απειλούν να σας κατακλύσουν. Να αγρυπνείτε ιδιαίτερα για κάποιες παλιές συμπεριφορές ή τρόπους σκέψης κατά τη διάρκεια εξαιρετικά στρεσογόνων καταστάσεων.

Μερικοί άνθρωποι σκέπτονται σαν ένα διάλειμμα αυτού του είδους την προσωπική απογραφή. Κατά τη διάρκεια αυτού του διαλέιμματος, αφιερώστε λίγα λεπτά και εφαρμόστε στην κατάσταση που βιώνετε εκείνη τη στιγμή, κάθε αρχή που έχετε μάθει ακολουθώντας τα βήματα. Σύντομα θα θυμηθείτε πόσο απαραίτητο είναι να βασίζεστε στον Κύριο για όλες τις προσπάθειές σας ανάκτησης υγείας. Μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας σε μια στιγμή κρίσης: «Ποια αδυναμία του χαρακτήρα μου ενεργοποιείται; Τι έχω κάνει για να συνεισφέρω στο πρόβλημα αυτό; Υπάρχει κάτι που μπορώ να πω ή να κάνω χωρίς να προσποιούμαι, το οποίο να οδηγήσει προς μία σεβαστή λύση για εμένα και το άλλο άτομο; Ο Κύριος

έχει κάθε δύναμη. Θα ηρεμήσω και θα έχω εμπιστοσύνη σε Εκείνον.

Εάν έχετε ενεργήσει αρνητικά απέναντι σε κάποιο άλλο άτομο, επανορθώστε όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Αφήστε κατά μέρος την υπερηφάνεια και θυμήστε στον εαυτό σας πως όταν λέτε με ειλικρίνεια «έσφαλλα», είναι συχνά το ίδιο σημαντικό για να θεραπευθεί μια σχέση, όσο και να πείτε «σ' αγαπώ».

Πριν πάτε να πλαιγιάσετε, εξετάστε ολόκληρη την ημέρα σας. Αναρωτηθείτε αν χρειάζεστε ακόμα να συμβουλευθείτε τον Κύριο για όποιες αρνητικές συμπεριφορές, οκέψεις ή συναισθήματα. Εκτός από τη συμβουλή του Κυρίου, μπορείτε να μιλήσετε σε ένα σύμβουλο ή ένα φίλο στο πρόγραμμα, κάποιον που μπορείτε να εμπιστευθείτε ως αντικειμενικό απέναντι στον τρόπο που οκέπτεστε.

Θα εξακολουθήσετε να κάνετε λάθη καθώς αλληλεπιδράτε με τους άλλους, όμως η δέομενη για το βήμα 10 είναι μία δέομενη να αναλάβετε την ευθύνη για τα λάθη. Εάν εξετάζετε τις οκέψεις και τις πράξεις σας καθημερινά και τις επλύνετε, οι αρνητικές οκέψεις και τα συναισθήματα δε θα αυξηθούν στο σημείο να απειλούν την αποχή σας. Δε χρειάζεται πλέον να ζείτε απομονωμένοι από τον Κύριο ή τους άλλους. Θα έχετε τη δύναμη και την πίστη να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες και να τις υπερικήσετε. Μπορείτε να χαρείτε με την πρόοδο σας και να είστε σίγουροι ότι η εξάσκηση και η υπομονή θα διασφαλίσουν μία συνεχή ανάκτηση υγείας.

Βήματα ενεργειών

Να συμμετέχετε σε συνεντεύξεις ιεροούνης ως μέρος της δέομενοής σας για μια αξιολόγηση του εαυτού σας. Εξακολουθήστε να ενδυναμώνετε τις σχέσεις σας με άλλα μέλη της Εκκλησίας

Όλοι θυμόμαστε κάποια εποχή όπου φοβόμασταν να αντικρίσουμε με ειλικρίνεια τη συμπεριφορά μας. Η προσπάθεια να αποφύγουμε αυτές τις στιγμές ήταν ένας από τους λόγους που πολλοί από εμάς είχαμε περιορίσει τη συμμετοχή μας στην Εκκλησία. Όμως, καθώς προοδεύαμε κατά την πορεία αυτού του προγράμματος της ιοχυρής εντιμότητας, αρχίζαμε να καταλαβαίνουμε την αξία της αξιολόγησης του εαυτού μας.

Τώρα πια δε φοβόμαστε τις ευκαιρίες για αποτίμηση του εαυτού μας που έρχονται μέων της δραστηριότητας στην Εκκλησία. Είμαστε σε θέση να εκτιμήσουμε την αλήθεια αυτής της διδασκαλίας του Πρεσβύτερου Τζόζεφ Γουέρθλιν της Απαρτίας των Δώδεκα Αποστόλων:

«Οι συνεντεύξεις αξιοούνης, οι συγκεντρώσεις μετάληψης, η προσέλευση στο ναό και άλλες συγκεντρώσεις της Εκκλησίας, όλες αποτελούν μέρος του σχεδίου που παρέχει ο Κύριος για να εκπαιδεύσει τις ψυχές μας, να μας βιοθήσει να αναπτύξουμε την υγιή συνήθεια του αδιάκοπου ελέγχου της συμπεριφοράς μας για να παραμείνουμε στο μονοπάτι της πίστης. Οι τακτικές πνευματικές απογραφές μάς βιοθούν να ταξιδεύουμε στις λεωφόρους και στους παράλληλους δρόμους της ζωής...»

«... Μπορούμε όλοι... να ωφεληθούμε κοιτάζοντας βαθιά μέσα στην καρδιά μας στη διάρκεια των ευλαβικών στιγμών λατρείας και προσευχής και κάνοντας στον εαυτό μας αυτή την απλή ερώτηση: 'Είμαι ειλικρινής;'

«Η ερώτηση γίνεται έντονα χρήσιμη, αν είμαστε απόλυτα ειλικρινείς με τις απαντήσεις μας και αν μας παρακινεί να πραγματοποιήσουμε διορθώσεις μετανοίας στην πορεία μας, οι οποίες θα μας κρατούν στο μονοπάτι της πίστης» (στο Conference Report, Απρ. 1997, 20 ή Ensign, Μάιος 1997, 17).

Καθώς συμμετέχετε σ' αυτές τις ευκαιρίες αποτίμησης του εαυτού σας, θα δείτε να αυξάνει η αγάπη σας για τους αδελφούς και τις αδελφές στη συντροφιά της Εκκλησίας.

Εξετάζετε τις οκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις σας καθημερινά. Διευθετήστε κάθε οφάλμα αμέσως

Το βήμα 10 αντιπροσωπεύει την αποδοχή της αλήθειας, την οποία θα πρέπει να εξακολουθήσετε να ζείτε με πνευματικές αρχές. Εάν παραστρατήσετε, μετανοήστε αμέσως και ζητήστε την ίδια στιγμή από τον Θεό να αποκαταστήσει την ειρήνη σας μέσω του Πνεύματός Του. Η ειλικρίνεια και η ταπεινότητα μπορούν να σας ενδυναμώσουν. Θα συνειδητοποιήσετε καλύτερα την παρουσία του Επουράνιου Πατέρα στη ζωή σας καθώς Τον επικαλείστε να σας βιοθήσει ώστε να παραμείνετε πνευματικά καθαροί. Θα μάθετε να αξιολογείτε την πρόοδο και να συγχωρείτε το ατελές στον εαυτό σας και τους άλλους. Θα φύγει από μέσα σας η επιθυμία να βρίσκεστε σε ασυμφωνία με οιδήποτε ή οποιονδήποτε. Η αποτίμηση του εαυτού σας γίνεται τρόπος ζωής καθώς φεύγουν οι φόβοι σας και υπερνικάτε τους πειρασμούς κάθε ημέρα.

Μελέτη και κατανόση

Μελετήστε τις παρακάτω γραφές και δηλώσεις των ηγετών της Εκκλησίας. Χρησιμοποιήστε αυτές τις γραφές, τις δηλώσεις και τις ερωτήσεις για να συλλογιστείτε, να μελετήσετε και να γράψετε. Να είστε ειλικρινείς και συγκεκριμένοι.

Να παρακολουθείτε τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις σας

«Άν δεν προσέχετε τους εαυτούς σας και τις σκέψεις σας και τα λόγια σας και τις πράξεις σας, και δεν τηρείτε τις εντολές του Θεού, και δε συνεχίσετε να πιστεύετε αυτά που ακούσατε σχετικά με τον ερχομό του Κυρίου μας ως το τέλος της ζωής σας, θα αφανιστείτε. Και τώρα, άνθρωπε, να θυμάσαι, και να μην αφανιστείς» (Μωσία 4:30).

- Θα μπορούσε να είναι επικίνδυνο ή θανάσιμο, αν δεν προσέχατε τι κάνατε όταν οδηγούσατε ένα αυτοκίνητο. Πώς σας βοηθά το βήμα 10 να παραμείνετε σε επαγρύπνηση σχετικά με το πού πάτε στη ζωή;

- Γράψτε σχετικά με το να είστε παρατηρητικοί ως προς τον εαυτό σας. Πώς η αποτίμηση του εαυτού σας σάς βοηθά να αποφύγετε να ολισθήσετε ξανά στους εθισμούς σας (και να χαθείτε);

Ταπεινότητα και αυτοέλεγχος

«Ευλογημένοι είναι εκείνοι που ταπεινώνουν τους εαυτούς τους χωρίς να αναγκάζονται να είναι ταπεινοί» (Άλμα 32:16).

- Το να είστε πρόθυμοι να αποβάλλετε τις αρνητικές σκέψεις πριν ζεσπάσουν και γίνουν οδυνηρή συμπεριφορά, είναι ένας τρόπος να ταπεινώσετε τον εαυτό σας χωρίς να σας εξαναγκάσουν. Γράψτε για την προθυμία σας να ταπεινώσετε τον εαυτό σας. Δοκιμάστε για μία ημέρα να αποβάλλετε τις αρνητικές σκέψεις. Ποιες ευλογίες σάς έρχονται;

Ζήστε στο παρόν

«Όσο πιο φωτισμένο είναι ένα άτομο, τόσο περισσότερο επιζητεί το δώρο της μετάνοιας και μοχθεί να ελευθερώνεται από την αμαρτία όποτε αποτυγχάνει να ακολουθεί το ουράνιο θέλημα... Ως επακόλουθο, οι αμαρτίες του φοβούμενου τον Θεό και του ενάρετου, αφέονται διαρκώς, διότι μετανοεί και επιζητεί εκ νέου τον Κύριο κάθε ημέρα και κάθε ώρα» (Μπρους ΜακΚόνκι, Doctrinal New Testament Commentary, 3 τόμοι, [1966-73], 3:342-43).

- Από τα ευεργετικότερα αποτελέσματα -διανοητικά, συναισθηματικά και πνευματικά- όταν ζείτε τις αρχές που περιγράφηκαν σ' αυτά τα βήματα, είναι ότι μαθαίνετε να ζείτε στο παρόν. Πώς σας βοηθά το βήμα 10 να αντιμετωπίζετε τη ζωή μία-μία ώρα κάθε φορά, όταν είναι απαραίτητο;

- Πώς σας βοηθά το να ζέρετε ότι το μόνο που χρειάζεται είναι να ζείτε αυτές τις αρχές κάθε ημέρα ζεχωριστά;

Συνεχίστε τη μετάνοια και τη συγχώρηση

«Όμως όσες φορές μετανοούσαν και γύρευαν συγχώρηση, με πραγματική πρόθεση, συγχωρούνταν» (Μορόνι 6:8).

- Γνωρίζοντας ότι ο Κύριος είναι πρόθυμος να σας συγχωρεί τόσο συχνά, όσο μετανοείτε με πραγματική πρόθεση, μπορεί να σας δώσει το κουράγιο να δοκιμάζετε ξανά, κάθε φορά που αποτυγχάνετε. Γράψτε τι νομίζετε ότι σημαίνει να μετανοούμε και να ζητάμε συγχώρηση με πραγματική πρόθεση.

Συνεχίζοντας την πνευματική ανάπτυξή σας

«Θα ήθελα να είστε ταπεινόφρονες, και να είστε ενδοτικοί και ήπιοι, εύκολα να ανταποκρίνεστε σε ικεσίες, γεμάτοι υπομονή και μακροθυμία, εγκρατείς στα πάντα» (Άλμα 7:23).

- Όποιος επινόησε την παλιά παροιμία, «Η εξάσκηση φέρνει την τελειότητα», δεν ανέφερε πόση πολλή υπομονή χρειάζεται για να εξακολουθήσουμε την εξάσκηση. Πώς η αξιολόγηση

του εαυτού μας και η επανόρθωση σε καθημερινή βάση, διασφαλίζουν ότι θα εξακολουθήσετε με ταπεινότητα και πνευματική ανάπτυξη;

«Ιδέστε, κατά τις τελευταίες ημέρες... τόσο αυτοί που θα έλθουν επάνω σε τούτη τη χώρα όσο και εκείνοι που θα είναι επάνω σε άλλες χώρες, μάλιστα, επάνω σε όλες τις χώρες της γης, ιδέστε, θα είναι μεθυσμένοι με την ανομία και κάθε είδους αποτροπιασμούς...

»... Ιδέστε, όλοι εσείς που πράττετε ανομία, σταθείτε και θαυμάστε, γιατί θα αναφωνείτε και θα φωνάζετε. Μάλιστα, θα είστε μεθυσμένοι αλλ' όχι με κρασί, θα παραπατάτε αλλ' όχι με ισχυρό ποτό» (Νεφί Β' 27:1, 4).

«Και οταν ήλθε η νύχτα ήταν μεθυσμένοι από θυμό, όπως ο άνθρωπος που είναι μεθυσμένος από κρασί. Και κοιμήθηκαν πάλι επάνω στα σπαθιά τους» (Εθέρος 15:22).

• Στους στίχους αυτούς, οι άνθρωποι περιγράφονται ως μεθυσμένοι, αλλά όχι από κρασί. Οι εθισμένοι που ανακτούν την υγεία τους, αναφέρονται συχνά σε αυτού του είδους την κατάσταση ως όντες «μεθυσμένοι χωρίς κρασί» ή «μεθυσμένοι συναισθηματικά». Γράψτε για την όποια τάση που ίσως είχατε να διατηρήσετε το θυμό σας ή άλλα οδυνηρά συναισθήματα.

- Πώς η προσωπική απογραφή στο τέλος κάθε ημέρας σας βοηθά να υπερνικήσετε αυτή την τάση;

- Η ανάληψη αυτών των βημάτων θα μπορούσε ασφαλώς να περιγραφεί ως μια «προσεκτική εφαρμογή» των αρχών του ευαγγελίου. Πώς η προθυμία σας να αξιολογείτε καθημερινά τον εαυτό σας σε κάθε επίπεδο –πράξεις, λόγια, σκέψεις, συναισθήματα και πιστεύω – σας βοηθά να αφιερώνετε τον εαυτό σας σε μία δια βίου βελτίωση;

Δια βίου βελτίωση

«Διατηρώ ακόμα την ανάγκη να παροτρύνω τους Αγίους των Τελευταίων Ημερών ως προς την αναγκαιότητα μιας προσεκτικής εφαρμογής των αρχών του Ευαγγελίου στη ζωή μας, στη συμπεριφορά και στα λόγια και σε όλα όσα κάνουμε. Και απαιτεί να αφιερωθεί ολοκληρωτικά ο άνθρωπος, ολοκληρωτικά η ζωή στη βελτίωση, ώστε να έρθουμε στη γνώση της αλήθειας όπως είναι στον Ιησού Χριστό» (Μπρίγκαμ Γιανγκ, *Discourses of Brigham Young*, επιλογή Τζων Γουίντσοου [1954], 11).

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Επιζητήστε μέσω προσευχής και συλλογισμού να γνωρίσετε το θέλημα του Κυρίου και να έχετε τη δύναμη να το φέρετε εις πέρας.

Καθώς μελετούσαμε και εξασκούσαμε τα βήματα ανάκτησης υγείας, εξοικειωθήκαμε και νιώσαμε άνετα με μία ζωή βασιομένη στην ταπεινότητα και την αποδοχή του θελήματος του Θεού. Ανήκαν πια στο παρελθόν οι οργισμένες, όλο σύγχυση στιγμές όπου, εάν κάποια φορά προσευχόμασταν, το κάναμε είτε από μια πεισματική ισχυρογνωμοσύνη είτε από κλαυθυρίζουσα αυτολύπηση. Αρχίσαμε να ζούμε έτσι ώστε η ζωή μας αντικατόπτριζε την προφητική συμβουλή του Προέδρου Έξρα Ταφτ Μπένον: «Η αδιάκοπη και συχνότερα επαναλαμβανόμενη ερώτηση στο νου μας, που αγγίζει κάθε οκέψη και πράξη της ζωής μας, θα πρέπει να είναι: 'Κύριε, τι θέλεις να κάνω;'» (Πράξεις 9:6.) Η απάντηση στην ερώτηση αυτή έρχεται μόνο μέσω του Φωτός του Χριστού και του Αγίου Πνεύματος. Τυχεροί είναι εκείνοι οι οποίοι ζουν με τέτοιο τρόπο ώστε ολόκληρη η ύπαρξή τους είναι γεμάτη και με τα δύο» (*"Jesus Christ-Gifts and Expectations," Ensign, Δεκ. 1988, 2.*)

Στο βήμα 11, δεσμευτήκαμε εφ' όρου ζωής να επιζητούμε κάθε ημέρα ξεχωριστά, ώστε να γνωρίζουμε το θέλημα του Κυρίου και να έχουμε τη δύναμη να το φέρουμε εις πέρας. Η μεγαλύτερη επιθυμία μας ήταν να βελτιώσουμε τις ικανότητές μας να λάβουμε καθοδήγηση από το Αγίο Πνεύμα και να κατευθύνουμε ανάλογα τη ζωή μας. Αυτή η επιθυμία ήταν μια τόσο μεγάλη αντίθεση στη στάση που κρατούσαμε όταν ήμασταν χαμένοι στους εθισμούς μας.

Εάν ήσασταν όπως εμείς πριν αρχίσετε την ανάκτηση υγείας, νομίζατε ότι η ελπίδα, η χαρά, η ειρήνη και η πληρότητα θα έρχονταν από επίγεια πηγή. Είτε αυτή η πηγή ήταν το αλκοόλ, οι χημικές ουσίες, το σεξ, η χαροπαίξια, η ανέντιμη οπατάλη, η μη υγιεινή διατροφή είτε η ψυχολογική εξάρτηση από άτομο με εθισμό -όποιος κι αν ήταν ο συγκεκριμένος εθισμός σας- η προσπάθειά σας ήταν να επιβιώσετε σε έναν κόσμο όπου αισθανόσασταν σε σύγχυση, χαμένοι και μόνοι. Οταν οι άλλοι προσπαθούσαν να οσας αγαπούν, ίως δεν το αισθανόσασταν. Η αγάπη τους δεν ήταν ποτέ αρκετή. Τίποτα δεν ικανοποιούσε την πείνα που αισθανόσασταν. Καθώς

ζήσατε τις αρχές της ανάκτησης υγείας, όμως, η καρδιά και η ζωή σας άλλαξαν.

Αρχίσατε να καταλαβαίνετε και να εκτιμάτε την ανάγκη σας για τον Σωτήρα, Ιησού Χριστό, και το ρόλο Του στη ζωή σας και να διαφυλάσσετε σαν θησαυρό το Φως του Χριστού. Αρχίσατε να συνειδητοποιείτε ότι δε μιλάτε απλώς στον εαυτό σας όταν αισθάνεστε να σας καθοδηγεί η συνείδησή σας. Αδέξιοι και άπειροι όπως ίσως νιώσατε αρχικά, προσεύχεστε τώρα στον Πατέρα, στο όνομα του Χριστού, για μία στενότερη σχέση με Εκείνον. Σκόπιμα «αναζητήσατε αυτόν τον Ιησού για τον οποίο έγραψαν οι προφήτες και οι απόστολοι» (Εθέρ 12:41).

Μελετάτε τις γραφές διότι δίνουν μαρτυρία για Εκείνον σε κάθε περίσταση, ειδικά το Βιβλίο του Μόρμον. Με τη μία μαρτυρία κατόπιν της άλλης, οι προφήτες του Βιβλίου του Μόρμον περιγράφουν την επιζήτηση και εύρεση μιας καλύτερης κατανόησης του Πατέρα μέσω του Αγίου Πνεύματος. Πειραματιστήκατε με τις γραφές και είδατε πως είναι αληθινές. Η προσευχή και ο συλλογισμός έγιναν η απαραίτητη δύναμη στη νέα σας ζωή. Εκεί όπου η προσευχή και ο συλλογισμός ήταν ένα παραμελημένο καθήκον, η επιθυμία της καρδιάς σας είναι τώρα να γονατίζετε μπροστά στον Πατέρα σας, τουλάχιστον πρώι και βράδυ και να ανοίξετε την καρδιά σας προς Εκείνον, σε ευγνωμοσύνη για τον Ιησού Χριστό και το Αγιο Πνεύμα.

Καθώς εργάζεστε στο βήμα 11, θα συνειδητοποιήσετε ακόμα περισσότερο ότι μέσω του Αγίου Πνεύματος θα λάβετε γνώση ή αποκάλυψη για το θέλημα του Πατέρα προς εσάς. Μέσω της εξιλέωσης, θα έχετε τη δύναμη (ή τη χάρη) να φέρετε εις πέρας το θέλημα του Πατέρα. Θα γνωρίζετε ότι είστε ευλογημένοι και σας στηρίζουν τρία ένδοξα άτομα -ο Θεός Πατέρας, ο Ιησούς Χριστός και το Αγιο Πνεύμα- τα οποία είναι ενωμένα σε δύναμη και σκοπό, ώστε να πραγματοποιήσουν την αιθανασία και αιώνια ζωή σας.

Θα αυξηθείτε στην ικανότητά σας να αντιστέκεστε στον πειρασμό καθώς μελετάτε τις γραφές, προσεύχεστε και τις συλλογίζεστε. Απαιτείται εξάσκηση και υπομονή για να μάθουμε να λαβαίνουμε αποκάλυψη. Μπορείτε να προετοιμαστείτε μελετώντας τα όσα έχουν ειπωθεί από προφήτες και απόστολους και προσπαθώντας να ζείτε σύμφωνα με τις διδασκαλίες τους. Μπορείτε να προετοιμαστείτε με το να είστε έτοιμοι να λάβετε, να

οημειώσετε, να ουλλογιστείτε και να ακολουθήσετε την καθοδήγηση που λαμβάνετε. Όταν εκφράζετε ευγνωμοσύνη στον Κύριο για τις ευλογίες που έχετε λάβει, η ικανότητά σας να λάβετε καθοδήγηση θα αυξηθεί.

Καθώς κρατάτε τον εαυτό σας ελεύθερο από εθιμούς, θα είστε περισσότερο σε θέση να λάβετε την καθοδήγηση του Αγίου Πνεύματος. Ο Πρεοβύτερος Ντάλιν Όουκς της Απαρτίας των Δώδεκα, δίδαξε: «Το Άγιο Πνεύμα θα μας προστατεύει να μην παραπλανηθούμε, όμως να καταλάβουμε αυτή την υπέροχη ευλογία, ότι πρέπει να κάνουμε πάντα τα απαραίτητα πράγματα για να διατηρούμε αυτό το Πνεύμα. Πρέπει να τηρούμε τις εντολές, να προσευχόμαστε για καθοδήγηση, να πηγαίνουμε στην Εκκλησία και να μεταλαμβάνουμε κάθε Κυριακή. Και δεν πρέπει να κάνουμε ποτέ κάτι που θα απομακρύνει το Πνεύμα. Ειδικά, θα πρέπει να αποφεύγουμε την πορνογραφία, το αλκοόλ, τον καπνό και τα ναρκωτικά και πάντα, πάντα να αποφεύγουμε τις παραβιάσεις του νόμου της αγνότητας. Δεν πρέπει ποτέ να εισέρχονται ουσίες στο σώμα μας ή να κάνουμε πράγματα με το σώμα μας που απομακρύνουν το Πνεύμα του Κυρίου και μας αφήνουν χωρίς την πνευματική μας προστασία ενάντια στην παραπλανηση» (στο Conference Report, Οκτ. 2004, 49 ή Ensign, Νοέμβρ. 2004, 46).

Η προσευχή και η περιουλλογή είναι ιοχυρά αντίδοτα στο φόβο και την κατάθλιψη. «Δεν θα ερχόσασταν ως εδώ αν δεν ήταν με το λόγο του Χριστού, με ακλόνητη πίστη προς αυτόν, βασιζόμενοι απόλυτα στην οξεία εκείνου που έχει τη δυνατότητα να οώξει» (Νεφί Β' 31:19). Μόνο ερχόμενοι στον Πατέρα μέσω του Ιησού Χριστού, στο όνομά Του, με το Πνεύμα Του επάνω σας, μπορείτε να εξακολουθήσετε να προσδεύετε και να αυξάνεστε πνευματικά. Το βήμα 11 αντιπροσωπεύει μία δέομενη για τη βελτίωση της σχέσης σας με τον Θεό μέσω μιας δια βίου άσκησης για την καθημερινή επιζήτηση καθοδήγησης και υπακοής στις εντολές.

Βήματα ενεργειών

Ελάτε στον Πατέρα στο όνομα του Ιησού Χριστού για καθοδήγηση και δύναμη μέσω προσωπικής προσευχής και περιουλλογής. Λάβετε και μελετάτε την πατριαρχική ευλογία σας

Κατά την πορεία της ανάκτησης υγείας, πολλοί από εμάς μάθαμε να ξυπνάμε νωρίς και να επιζητούμε μία περίοδο ήρεμης μοναξιάς για μελέτη και προσευχή. Εάν δεν το έχετε ήδη κάνει, προγραμματίστε χρόνο για προσευχή και περιουλλογή, ίσως το πρωί. Κατά την ώρα

αυτή, μπορείτε να θέσετε πρώτο τον Θεό, πριν από οποιονδήποτε ή οτιδήποτε άλλο την ημέρα. Γονατίστε, αν σας το επιτρέπει η υγεία σας. Προσευχήστε, φωναχτά ουνήθως, στον Πατέρα, επιζητώντας την καθοδήγηση του Πνεύματος (βλέπε Προς Ρωμαίους 8:26). Κατόπιν, χρησιμοποιώντας τις γραφές και τις διδασκαλίες των σύγχρονων προφητών για να καθοδηγήσουν την περιουλλογή σας. Να διαβάζετε συχνά την πατριαρχική ευλογία σας. Να συλλογίζεστε προσευχόμενοι την καθοδήγηση που βρίσκετε σ' αυτήν. (Εάν δεν έχετε λάβει μια πατριαρχική ευλογία, μιλήστε με τον επίσκοπό σας για να λάβετε μία).

Το γράψιμο θα γίνει ξανά ένα ιοχυρό εργαλείο προσωπικής έκφρασης και αξιολόγησης καθώς καταγράφετε τις οκέψεις και τα συναισθήματά σας σε ένα ημερολόγιο. Μπορείτε, επίσης, να καταγράψετε εντυπώσεις συμβουλής, παρηγοριάς και σοφίας που έρχονται μέσω του Αγίου Πνεύματος.

Οταν αυτός ο πολύτιμος χρόνος προσωπικής περιουλλογής τελειώσει, μη σταματήσετε να προσεύχεστε. Η σιωπηλή προσευχή από τα βάθη της καρδιάς και του νου σας, θα γίνει ο τρόπος της σκέψης σας στη ζωή σας. Καθώς θα αλληλεπιδράτε με άλλους, καθώς θα αντιμετωπίζετε συναισθήματα και πειρασμούς – να συμβουλεύεστε τον Κύριο. Προσκαλέστε και επιζητήστε να είναι διαρκώς μαζί σας το Πνεύμα Του, ώστε να καθοδηγήσετε στο σωτό. (Βλέπε Ψαλμοί 46:1, Αλμα 37:36-37, Νεφί Γ' 20:1.)

Να συλλογίζεστε όλη την ημέρα τις γραφές και άλλη εμπνευσμένη λογοτεχνία. Εξακολουθείτε να προσεύχεστε

Κατά πολλούς τρόπους το βήμα 11 είναι μία φυσική συνέχεια των προσπαθειών σας από το βήμα 10 να παραμείνετε εν γνώσει της αλήθειας στη ζωή σας. Καθώς σχεδιάζετε τις ημέρες σας, εξετάζετε τις δραστηριότητές σας και απούρεστε για να κοιμηθείτε το βράδυ, αφήστε την καρδιά σας να προσφέρεται σε προσευχή προς τον Θεό αδιάκοπα. Μια ιδέα είναι να πάρετε μια σκέψη από αυτά που διαβάσατε στην πρωινή μελέτη σας και να τα συλλογίσσαστε συχνά στη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων σας. Αυτή η πρακτική θα σας βοηθήσει να εναρμονίζετε το νου σας με την αλήθεια.

Εκ φύσεως, όλοι έχουμε την τάση να είμαστε απείθαρχοι, ωστόσο κοιτάζοντας τον Ιησού Χριστό και το παράδειγμα που έχει θέση, θα βρείτε την ταλεντότητα να εξακολουθήσετε να υποτάσσεστε στον Πατέρα. Οπως ο Σωτήρας, θα είστε σε θέση να πείτε ειλικρινά:

«Ἄς γίνει το θέλημά σου» (Κατά Ματθαίον 26:42) στη διάρκεια της ημέρας. Το φως του Χριστού θα σας οδηγήσει και θα σας προστοιμάσει να λάβετε τη συντροφιά του Αγίου Πνεύματος. Η συντροφιά του Αγίου Πνεύματος θα γίνει πιο διαφανής και η ικανότητά σας να αναγνωρίζετε και να δίνετε μαρτυρία για την αλήθεια θα αυξηθεί.

Μελέτη και κατανόηση

Μελετήστε τις παρακάτω γραφές και δηλώσεις των ηγετών της Εκκλησίας. Θα αυξήσουν την κατανόησή σας και θα σας βοηθήσουν να μάθετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις γραφές, τις δηλώσεις και τις ερωτήσεις για να συλλογιστείτε προσευχόμενοι, για προσωπική μελέτη και ομαδική συζήτηση.

Ελάτε κοντά στον Κύριο

«Πλησιάστε κοντά μου και εγώ θα πλησιάσω κοντά σας. Να με αναζητάτε επίμονα και θα με βρείτε. Ζητήστε και θα λάβετε. Κτυπήστε, και θα σας ανοιχτεί» (Δ&Δ 88:63).

- Ο Κύριος σέβεται τη θέληση και την ελεύθερη βούλησή σας. Σας επιτρέπει να επιλέξετε να Τον πλησιάσετε χωρίς καταναγκασμό. Έρχεται κοντά σας όταν Τον προσκλείτε να έρθει. Γράψτε πώς θα έρθετε κοντά σε Εκείνον σήμερα.

- Όταν θυμάστε να είστε ευγνώμονες για τα πάντα στη ζωή σας, ακόμα και για αυτά που δεν καταλαβαίνετε, θα είστε σε θέση να διατηρήσετε τη διαρκή επαφή και τον Θεό, την οποία ο Παύλος αποκάλεσε «αδιάκοπα να προσεύχεστε». Προσπαθείτε να ευχαριστείτε τον Θεό καθ' όλη την ημέρα. Πώς η συνήθεια αυτή επηρεάζει την εγγύτητά σας προς το Πνεύμα;

Ευγνωμοσύνη

«Αδιάκοπα να προσεύχεστε. Σε όλα να ευχαριστείτε· επειδή, αυτό είναι το θέλημα του Θεού σε σας εν Χριστώ Ιησού. Το Πνεύμα μη το σβήνετε» (Προς Θεσσαλονικείς Α' 5:17-19).

Χορτασθείτε με τα λόγια του Χριστού

«Οι άγγελοι μιλούν με τη δύναμη του Πνεύματος του Αγίου. Γι' αυτό, μιλούν τα λόγια του Χριστού. Σας είπα λοιπόν, χορτασθείτε με τα λόγια του Χριστού. Γιατί ιδέστε, τα λόγια του Χριστού θα σας πουν όλα όσα πρέπει να κάνετε» (Νεφί Β' 32:3).

- Στο στίχο αυτό, ο Νεφί δίδαξε πως όταν χορταίνετε με τα λόγια του Χριστού, τα λόγια αυτά θα σας καθοδηγήσουν σε όλα όσα χρειάζεται να ζέρετε και να κάνετε. Φανταστείτε πώς θα ήταν να είχατε τον Ιησού Χριστό να περπατά και να μιλά μαζί σας όλη την ημέρα. Γράψτε για τα συναισθήματά σας όταν συλλογίζεστε αυτή την εικόνα.

Προσωπική αποκάλυψη

«Ο Σωτήρας είπε, 'Θα μιλήσω μέσα στο μυαλό σου και μέσα στην καρδιά σου, μέσω του Αγίου Πνεύματος' (Δ&Δ 8:2. Η πλάγια γραφή προστέθηκε)... Η εντύπωση στο μυαλό είναι πολύ συγκεκριμένη. Μπορούμε να ακούσουμε ή να αισθανθούμε και να γράψουμε λεπτομερή λόγια σαν να υπαγορεύονταν οι οδηγίες. Η επικοινωνία με την καρδιά είναι μια γενικότερη εντύπωση» (Richard G. Scott, "Helping Others to Be Spiritually Led", Διδαχή και Διαθήκες και συμπόσιο ιστορίας τής Εκκλησίας, 11 Αυγούστου 1998, 2).

- **Καθώς αυξάνει η κατανόησή σας για την προσωπική αποκάλυψη, θα την αναγνωρίζετε συχνότερα και σε μεγαλύτερη ποικιλία. Γράψτε για το πώς βιώσατε εντυπώσεις και αποκαλύψεις από τον Κύριο.**

«Σας λέω, αυτά [για τα οποία μίλησα] έγιναν γνωστά σε μένα από το Άγιο Πνεύμα του Θεού. Ιδέστε, νήστεψα και προσευχήθηκα πολλές ημέρες για να μπορέσω να μάθω γι' αυτά αφεαυτού μου. Τώρα λοιπόν ζέρω αφεαυτού μου ότι είναι αληθινά, αφού ο Κύριος ο Θεός μου τα φανέρωσε με το Άγιο του Πνεύμα. Και αυτό είναι το πνεύμα της αποκάλυψης που είναι μέσα μου» (Άλμα 5:46).

- **Ο Άλμα έδωσε μαρτυρία πως όταν προσευχόταν και νήστεψε, αύξανε η ικανότητά του να λαμβάνει αποκάλυψη. Η αποχή από τον εθισμό σας μπορεί να θεωρηθεί μια μορφή νηστείας. Γράψτε για το πώς η αποχή αύξησε την ικανότητά σας να έχετε το πνεύμα της αποκάλυψης.**

«Η ιδέα ότι η ανάγνωση των γραφών μπορεί να οδηγήσει σε έμπνευση και αποκάλυψη, ανοίγει την πόρτα στην αλήθεια ότι μία γραφή δεν περιορίζεται σε αυτό που σήμαινε όταν γράφηκε, αλλά μπορεί να περιλαμβάνει και αυτό που εκείνη η γραφή σημαίνει για το σημερινό αναγνώστη. Επιπλέον, η ανάγνωση των γραφών μπορεί να οδηγήσει και σε τρέχουσα αποκάλυψη για οτιδήποτε άλλο επιθυμεί ο Κύριος να μεταβιβάσει στον αναγνώστη εκείνη τη στιγμή. Δεν υπερβάλλουμε όταν λέμε ότι οι γραφές μπορεί να είναι ένα Ουρίμ και Θουμμίμ που βοηθούν τον καθένα μας να λάβει προσωπική αποκάλυψη» (Dallin H. Oaks, "Scripture Reading and Revelation", Ensign, Iav. 1995, 8).

- **Η εκμάθηση της γλώσσας των γραφών μοιάζει πολύ με την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας. Ο καλύτερος τρόπος για να μάθετε είναι να βυθιστείτε σ' αυτές, να τις διαβάζετε και να τις μελετάτε καθημερινά. Γράψτε για ένα εδάφιο γραφών το οποίο σας έδωσε μια νέα εσώτερη γνώση και έγινε προσωπική αποκάλυψη για σας.**

Λαμβάνοντας συμβουλή από τον Κύριο

«Μη ζητάτε να συμβουλεύετε τον Κύριο, αλλά να παίρνετε συμβουλή από το χέρι του. Γιατί ιδέστε, εσείς οι ίδιοι ζέρετε ότι συμβουλεύει με σοφία, και με δικαιοσύνη, και με μεγάλη ευσπλαχνία, προς όλα τα έργα του» (Ιακώβ 4:10).

- Ισως στο παρελθόν οι προσευχές να υπήρξαν αναποτελεσματικές, διότι δαπανούσαμε περισσότερο χρόνο συμβουλεύοντας τον Κύριο –λέγοντάς Του αυτό που θέλαμε– και δεν επιζητούσαμε το θέλημά Του για τις αποφάσεις και τη συμπεριφορά μας. Σκεφθείτε μια πρόσφατη εμπειρία με προσευχή. Ήταν πλήρης συμβουλών προς τον Κύριο ή από τον Κύριο; Γράψτε για την προθυμία σας να ακούσετε προσεκτικά και να λάβετε τη συμβουλή Του.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ





ΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

ΑΡΧΗ-ΚΛΕΙΔΙ: Έχοντας λάβει πνευματική αφύπνιση ως αποτέλεσμα της Εξιλέωσης του Ιησού Χριστού, μιλήστε για αυτό το μήνυμα με άλλους και εφαρμόστε τις αρχές αυτές σε όσα κάνετε.

Ηυπηρέτηση θα σας βοηθήσει να αυξηθείτε στο φως του Πνεύματος σε όλη την υπόλοιπη ζωή σας. Στο βήμα 10, μάθατε να αξιολογείτε καθημερινά τη ζωή σας και να είστε υπόλογοι για τις πράξεις σας. Στο βήμα 11, μάθατε να θυμάστε τον Σωτήρα από στιγμή σε στιγμή, ώστε να μπορείτε να έχετε την καθοδήγηση του Αγίου Πνεύματος όσο το δυνατόν περισσότερο. Το βήμα 12 περιλαμβάνει την τρίτη άγκυρα -υπηρέτηση προς τους άλλους- η οποία διαφαλίζει μία συνεχή ανάκτηση υγείας και αφεση αμαρτιών.

Για να παραμείνετε ελεύθεροι από τον εθισμό, θα πρέπει να υπερβείτε τον εαυτό σας και να υπηρετήσετε. Η επιθυμία να βοηθήσετε τους άλλους είναι φυσικό αποτέλεσμα της πνευματικής αφύπνισης.

Έχετε ένα μήνυμα ελπίδας για τους άλλους εθισμένους, για όλους τους πάσχοντες και βασανισμένους ανθρώπους που είναι πρόθυμοι να σκεφθούν σοβαρά μια πνευματική προσέγγιση για να αλλάξουν τη ζωή τους και για όποιον επιζητεί αλήθεια και χρηστότητα. Το μήνυμα είναι ότι ο Θεός είναι ένας Θεός θαυμάτων, όπως υπήρχε πάντοτε (βλέπε Μορόνι 7:29). Η ζωή σας το αποδεικνύει. Γίνεστε ένα νέο άτομο μέσω της εξιλέωσης του Ιησού Χριστού. Θα διαδώσετε καλύτερα το μήνυμα αυτό μέσω των προσπαθειών σας να υπηρετήσετε τους άλλους. Καθώς υπηρετείτε, η κατανόηση και η γνώση αυτής της διαδικασίας ενδυναμώνεται και βαθύνεται.

Μιλώντας για τη μαρτυρία σας περί της ευσπλαχνίας και της χάρης Του, είναι μια από τις οημαντικότερες υπηρεσίες που μπορείτε να προσφέρετε. Φέροντας τα βάρη των άλλων μέσω πράξεων καλοσύνης και ανιδιοτελούς υπηρέτησης, είναι μέρος τη νέας ζωής σας ως οπαδού του Χριστού (βλέπε Μωσία 18:8).

Ο Πρόεδρος Έζρα Ταφτ Μπένον δίδαξε: «Άνδρες και γυναίκες που στρέφουν τη ζωή τους στον Θεό θα ανακαλύψουν ότι Εκείνος μπορεί να κάνει πολλά περισσότερα για τη ζωή τους από ό,τι εκείνοι. Θα βαθύνει τις χαρές τους, θα επεκτείνει τη διορατικότητά τους,

θα αναζωογονήσει το νου τους, θα ενδυναμώσει τους μύες τους, θα ανυψώσει τη διάθεσή τους, θα αυξήσει τις ευκαιρίες τους, θα παρηγορήσει τις ψυχές τους, θα προβάλει φίλους και θα εκχύσει ειρήνη. Όποιος χάσει τη ζωή του στην υπηρεσία του Θεού θα βρει αιώνια ζωή» ("Jesus Christ-Gifts and Expectations", Ensign, 1988, 4).

Καθώς οκέπτεστε τρόπους να υπηρετήσετε, να προσεύχεστε, επιζητώντας πάντοτε να καθοδηγήστε από το Αγιό Πνεύμα. Αν είστε πρόθυμοι, θα βρείτε πολλές ευκαιρίες να μιλήσετε για τις πνευματικές αρχές που έχετε μάθει. Θα βρείτε τρόπους να μιλήσετε για τη μαρτυρία σας σε άλλους και ευκαιρίες να τους υπηρετήσετε με πολλούς άλλους τρόπους. Καθώς υπηρετείτε τους άλλους, θα διατηρήσετε την ταπεινότητα επικεντρώνοντας στις αρχές του ευαγγελίου και στις πρακτικές που μάθατε. Μόνο τότε μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι τα κίνητρα και η έμπνευσή σας είναι καλά.

Βεβαιωθείτε ότι δίνετε ελεύθερα, χωρίς να περιμένετε κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Να σέβεστε την ελεύθερη βούληση των άλλων. Να θυμάστε ότι οι περισσότεροι από εμάς έπρεπε να φτάσουμε στο χειρότερο οημείο μας μέχρι να είμαστε έτοιμοι να μελετήσουμε και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές. Το ίδιο θα ισχύει για τους περισσότερους από εκείνους που επιθυμείτε να βοηθήσετε.

Οταν γνωρίσετε άλλους που έχουν να αντιμετωπίσουν τον εθισμό στη ζωή τους ή τη ζωή αγαπημένων προσώπων τους, ίσως θελήσετε να τους κάνετε γνωστό αυτόν τον οδηγό και το Πρόγραμμα ανάκτησης υγείας από τον εθισμό, των οικογενειακών υπηρεσιών των Αγίων των Τελευταίων Ημερών. Εάν αισθάνονται την ανάγκη να μιλήσουν, αφήστε τους. Μιλήστε λίγο για τη δική σας ιστορία, ώστε να καταλάβουν ότι τους κατανοείτε. Μη δίνετε ουμπουλές ούτε να προσπαθήσετε να τους διορθώσετε με οποιονδήποτε τρόπο. Απλώς ενημερώστε τους για το πρόγραμμα και τις πνευματικές αρχές που έχουν ευλογήσει τη ζωή σας.

Μπορεί να ανακαλύψετε ότι εάν ένας εθισμένος δεν είναι έτοιμος να ασπαστεί αυτές τις πνευματικές αρχές, ίσως κάποιο μέλος της οικογένειας ή φίλος του εθισμένου μπορεί να είναι δεκτικός. Ουσιαστικά, κάθε άτομο που ζει σ' αυτούς τους επικινδυνούς καιρούς θα μπορούσε να ωφεληθεί μαθαίνοντας και εφαρμόζοντας αρχές του ευαγγελίου. Κατά καιρούς, πιθανόν να νιώσετε την παρακίνηση να προσφέρετε σε κάποιον ένα

αντίτυπο αυτού του οδηγού μαζί με ένα Βιβλίο του Μόρμον. Κάνοντάς το, θα μοιραστείτε στην πραγματικότητα τα εργαλεία που οας βοήθησαν να χτίσετε ζανά τη ζωή σας ερχόμενοι στον Χριστό.

Οταν κάνετε κάτι για κάποιον άλλο ή μιλάτε για το μήνυμα της ελπίδας και της ανάκτησης υγείας, δε θα πρέπει να επιτρέπετε σε άλλο άτομο να αποκτά μεγάλη εξάρτηση από εσάς. Ευθύνη σας είναι να ενθαρρύνετε τους άλλους που πασχίζουν να οτραφούν στον Επουράνιο Πατέρα και στον Σωτήρα για καθοδίγηση και δύναμη. Επιπλέον, δε θα πρέπει να είστε απρόθυμοι να τους ενθαρρύνετε να οτραφούν, επίσης, στους εξουσιοδοτημένους υπηρέτες του Κυρίου. Μεγάλες ευλογίες μπορούν να έρθουν από τον Κύριο μέσω εκείνων που κρατούν κλειδιά ιερούς νήσους.

Καθώς προσπαθείτε να βοηθήσετε άλλους, πρέπει να καταλάβετε ότι θα είναι δύσκολο γι' αυτούς να παραμείνουν στην ανάκτηση υγείας, αν τα μέλη της οικογένειας δεν τους στηρίζουν ή δεν καταλάβουν ότι η ανάκτηση υγείας απαιτεί χρόνο. Ωστόσο, οποιοσδήποτε μπορεί να ανακτήσει την υγεία του, ασχέτως με το πώς οι άλλοι -ακόμα και οτενά προσφιλή πρόσωπα- επλέξουν να αντιδράσουν.

Καθώς μεταφέρετε στους άλλους το μήνυμα ανάκτησης υγείας μέσω των αρχών του ευαγγελίου, θα πρέπει να είστε υπομονετικοί και μειλίχιοι. Δεν υπάρχει θέση στη νέα σας ζωή για το εγώ ή όποιο συναίσθημα ανωτερότητας. Ποτέ μην ζεχνάτε από πού ήρθατε και πώς σωθήκατε με τη χάρη του Θεού. Ο Ιησούς Χριστός θα κάνει το ίδιο «ος όλες τις περιπτώσεις» για εκείνους που θα μετανοήσουν και θα οτραφούν σε Εκείνον (Μωσία 29:20).

Στον ενθουσιασμό σας να βοηθήσετε τους άλλους, βεβαιωθείτε ότι κρατάτε μια ισορροπία ανάμεσα στο να δίνετε το μήνυμα και να εργάζεστε στο δικό σας πρόγραμμα. Πρωταρχικός στόχος σας θα πρέπει να εξακολουθεί να είναι η εφαρμογή από εσάς αυτών των αρχών. Οι προσπάθειές σας να μιλήσετε για αυτές τις ιδέες με τους άλλους θα είναι αποτελεσματικές όταν διατηρείται από εσάς και η ανάκτηση υγείας.

Αυτές οι αρχές που έχετε μάθει και εξασκήσει για να υπερνικήσετε τον εθισμό σας, είναι οι ίδιες αρχές που θα σας καθοδηγήσουν σε όλες τις πτυχές της ζωής σας για να ενεργείτε σύμφωνα με το σχέδιο του Κυρίου. Χρησιμοποιώντας αυτές τις αρχές του ευαγγελίου, μπορείτε να υπομείνετε μέχρι τέλους όπως σας έχει προστάξει ο Κύριος και μπορείτε να το κάνετε με χαρά.

Βήματα ενεργειών

Δώστε δημοσίως μαρτυρία. Με γαλύνετε κλήσεις και ταλέντα υπηρετώντας άλλους. Να έχετε οικογενειακή βραδιά και οικογενειακή προσευχή. Προετοιμαστείτε για να παρευρεθείτε στο ναό και να λατρεύσετε εκεί

Η μαρτυρία σας για την αγάπη και την ευσπλαχνία του Επουράνιου Πατέρα και του Αγαπημένου Υιού Του, Ιησού Χριστού, δεν αποτελεί πλέον μια θεωρία. Έχει γίνει ζώσα πραγματικότητα. Το έχετε βιώσει οι ίδιοι. Καθώς έχετε γνωρίσει την αγάπη Του για εσάς, είστε πλέον εν γνώσει της αγάπης Του για τους άλλους.

Ο Πρόεδρος Χάουαρντ Χάντερ δίδαξε: «Όσοι από εμάς έχουν συμμετάσχει της εξιλέωσης έχουν την υποχρέωση να καταθέσουν με πίστη μαρτυρία για τον Κύριο και Σωτήρα μας» (“The Atonement and Missionary Work”, οεμινάριο για νέους προέδρους ιεραποστολής, 21 Ιουνίου 1994, 2).

Δώστε μαρτυρία στην οικογένειά σας με λόγια και πράξεις στον ιδιωτικό χώρο του σπιτικού σας. Δώστε μαρτυρία σε τακτικές οικογενειακές βραδιές, σε οικογενειακή προσευχή και οικογενειακή μελέτη των γραφών. Δώστε μαρτυρία καθώς συμμετέχετε με την οικογένειά σας σε προγράμματα υπηρέτησης και καθώς ζείτε με χριστιανικό τρόπο. Μπορείτε, επίσης, να δώσετε μαρτυρία στο περιβάλλον της Εκκλησίας, όπως σε συγκεντρώσεις νηστείας και μαρτυρίας ή κατά τη διάρκεια μαθημάτων ή όταν προσφέρετε υπηρέτηση στην Εκκλησία.

Μεγαλύνετε τις κλήσεις της Εκκλησίας που λαμβάνετε. Εάν δεν έχετε ευθύνες στον τομέα ή τον πάσσαλό σας, κάνετε γνωστό στον επίσκοπό σας ότι είστε διαθέσιμοι να υπηρετήσετε. Μπορείτε, επίσης, να ευλογήσετε τους άλλους συμμετέχοντας σε έργο οικογενειακής ιστορίας, προετοιμαζόμενοι για λατρεία και υπηρέτηση στο ναό και για να συνάψετε εκεί διαθήκες με τον Κύριο. Ο Πρόεδρος Γκόρντον Χίνκλι δίδαξε: «Η υπηρέτηση στο ναό είναι το τελικό προϊόν όλης της διδασκαλίας και δραστηριότητάς μας» (στο Conference Report, Οκτ. 2005, 3 ή Ensign, Νοέμβρ. 2005, 4). Οι αρχές που διδάχθηκαν στον οδηγό αυτό θα σας οδηγήσουν στο ναό. Θα αυξήσουν την επιθυμία σας να υπηρετήσετε εκεί.

Μολονότι δεν το θεωρήσατε πιθανό πρωτύτερα, μπορείτε τώρα να φανταστείτε ότι εισέρχεστε στον άγιο ναό, αισθανόμενοι βαθιά την ειρήνη εκεί και αισθανόμενοι κοντά στον Κύριο, στον οίκο Του. Στο ναό θα βρείτε πνευματική δύναμη να εξακολουθήσετε την ανάκτηση υγείας σας. Ο Πρεοβύτερος Τζόζεφ Γουέρθλιν

της Απαρτίας των Δώδεκα Αποστόλων έδωσε μαρτυρία: «Το τακτικό έργο ναού μπορεί να παράσχει πνευματική δύναμη. Μπορεί να είναι μια άγκυρα στην καθημερινή ζωή σας, μια πηγή καθοδήγησης, προστασίας, ασφάλειας, ειρήνης και αποκάλυψης» (στο Conference Report, Απρ. 1992, 123 ή *Ensign*, Μάιος 1992, 88).

Να υπηρετείτε άλλους που αγωνίζονται με τον εθισμό τους, μιλώντας για τις αρχές ανάκτησης υγείας.
Να εφαρμόζετε αυτές τις αρχές σε όλες τις πτυχές της ζωής

Το Πρόγραμμα ανάκτησης υγείας των οικογενειακών υπηρεσιών των Αγίων των Τελευταίων Ημερών προσφέρει σπουδαίες ευκαιρίες για υπηρέτηση. Μπορείτε να υπηρετήσετε τους άλλους παρευρισκόμενοι σε ουγκεντρώσεις και μιλώντας για την εμπειρία σας, την πίστη και την ελπίδα. Μπορείτε να στηρίξετε άλλους και να τους ενδυναμώσετε.

Καθώς εξασκήσατε τις αρχές του ευαγγελίου, μάθατε ότι η εξιλέωση ισχύει για κάθε πτυχή της ζωής. Ο Πρόεδρος Μπόιντ Πάκερ της Απαρτίας των Δώδεκα Αποστόλων έδωσε μαρτυρία: «Για κάποιο λόγο θεωρούμε ότι η εξιλέωση του Χριστού ισχύει μόνο κατά το τέλος της θνητής ζωής για τη λύτρωση από την Πτώση, τον πνευματικό θάνατο. Είναι πολλά περισσότερο από αυτό. Είναι μια πανταχού παρούσα δύναμη να επικαλούμεθα στην καθημερινή ζωή μας. Οταν έχουμε θλιβόμαστε βαθιά ή βασανιζόμαστε ή κατατυραννούμεθα από ενοχή ή μας βαραίνει το φορτίο της λύπης, Εκείνος μπορεί να μας θεραπεύσει» (στο Conference Report, Απρ. 2001, 28 ή *Ensign*, Μάιος 2001, 23).

Μπορείτε να μιλήσετε για το μήνυμα αυτό σε άλλους μέσα από το παράδειγμα και τα ενθαρρυντικά λόγια σας. Όταν συναντάτε ανθρώπους κατά τη διάρκεια της ημέρας, να τους χαιρετάτε με ένα χαμόγελο. Να δείχνετε ευγνωμοσύνη για αυτό που κάνουν. Όταν εμφανίζονται ευκαιρίες, να δίνετε μαρτυρία για την ελπίδα που έρχεται μέσω της εξιλέωσης του Ιησού Χριστού.

Μελέτη και καταγόνη

Οι γραφές και οι διδασκαλίες των ηγετών της Εκκλησίας θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε στην ανάκτηση της υγείας σας. Μελετήστε τις παρακάτω γραφές και δηλώσεις. Χρησιμοποιήστε τις για να συλλογιστείτε με προσευχή, για προσωπική μελέτη και ομαδική συζήτηση.

Μεταστροφή και ανάκτηση υγείας

«Να μεταστραφούμε σημαίνει να στραφούμε από κάποιο πιστεύω ή πορεία δράσης σε μία άλλη. Η μεταστροφή είναι

μία πνευματική και ηθική αλλαγή. Το να μεταστραφούμε δεν σημαίνει απλώς μια πνευματική αποδοχή του Ιησού και των διδασκαλιών του, αλλά και μία πίστη σε εκείνον και το ευαγγέλιό του, η οποία παρακινεί – μία πίστη που κατεργάζεται μια μετατροπή, μια πραγματική αλλαγή του ατόμου στην κατανόηση του νοήματος της ζωής και στην υποταγή του στον Θεό στα ενδιαφέροντα, τη σκέψη και τη συμπεριφορά» (Μάριον Ρόμνι, στο Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

- Ο Σωτήρας συμβούλευσε τον Πέτρο να ενδυναμώνει τους αδελφούς του μετά τη μεταστροφή του (βλέπε Κατά Λουκάν 22:32). Γράψτε για τον ορισμό της μεταστροφής από τον Πρόεδρο Ρόμνι και πώς εφαρμόζεται σύμφωνα με την εμπειρία σας της ανάκτησης υγείας.

- Πώς αισθάνεστε σχετικά με το να ενδυναμώνετε άλλους καθώς ανακτούν την υγεία τους από εθιστικές συμπεριφορές;

Μενάλη πρόσωδος από ηικούς βόητα

«Γ' αυτό μην αποκάμνετε να κάνετε καλό, γιατί θέτετε το θεμέλιο ενός μεγάλου έργου. Και από τα μικρά πράγματα δημιουργεί-ται εκείνο που είναι μεγάλο» (Δ&Δ 64:33).

- Γράψτε για τα συναισθήματά σας όταν σκέπτεστε να ζείτε αυτές τις αρχές σε όλες τις πτυχές της ζωής σας. Πώς βοηθά να συνειδητοποιείτε ότι τα μεγάλα έργα γίνονται με μικρά βήματα;

Ενδυναμώνοντας τους άλλους

«Τούτο είναι το καύχημά μου, ότι ίσως να γίνω όργανο στα χέρια του Θεού για να φέρω κάποια ψυχή σε μετάνοια».

«Και ιδέστε, όταν βλέπω πολλούς από τους αδελφούς μου πραγματικά μεταμελημένους να έρχονται στον Κύριο το Θεό τους, τότε η καρδιά μου γεμίζει με χαρά. Τότε θυμάμαι το τι έχει κάνει ο Κύριος για μένα, μάλιστα, ακόμα και ότι εισάκουσε την προσευχή μου. Μάλιστα, τότε θυμάμαι τον ευσπλαχνικό βραχίονά του που άπλωσε προς εμένα» (Άλμα 29:9-10).

- Έχουμε μάθει ότι είναι αποφασιστικής σημασίας για την ανάκτηση υγείας να είμαστε πρόθυμοι να μιλήσουμε για τις μαρτυρίες μας από αυτές τις αρχές. Πώς μιλώντας για την εμπειρία σας θα βοηθηθείτε να παραμείνετε δυνατοί στην ανάκτηση υγείας σας;

«[Καθώς]... δέχεστε να πενθείτε με εκείνους που πενθούν, μάλιστα, και να ανακουφίζετε εκείνους που έχουν ανάγκη ανακούφισης, και να σταθείτε ως μάρτυρες του Θεού σε όλες

τις στιγμές και στα πάντα, και σε όλους τους τόπους που μπορεί να βρεθείτε, ακόμη και μέχρι θανάτου, ώστε να σας λυτρώσει ο Θεός, και να συμπεριληφθείτε με αυτούς της πρώτης ανάστασης, ώστε να έχετε ζωή αιώνια-

»Λοιπόν, σας λέω, αν αυτό είναι η επιθυμία της καρδιάς σας, τι σας εμποδίζει να βαφτιστείτε στο όνομα του Κυρίου, ως μαρτυρία ενώπιον του ότι συνήψατε διαθήκη μαζί του, ότι θα τον υπηρετείτε και θα τηρείτε τις εντολές του, ώστε να ξεχύσει το Πνεύμα του αφθονότερα επάνω σας;» (Μωσία 18:9-10).

- Η εμπειρία σας με τον εθισμό σάς βοηθά να κατανοείτε εκείνους που δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τον εθισμό. Η εμπειρία σας στην ανάκτηση υγείας, σας βοηθά να τους ανακουφίζετε. Γράψτε για την αυξημένη επιθυμία σας και την ικανότητά σας να σταθείτε ως μάρτυρες του Θεού από τη στιγμή που έχετε ακολουθήσει τα βήματα ανάκτησης υγείας.

Υπηρετώντας με τη βοήθεια του Κυρίου

«Ο Λυτρωτής επέλεξε ατελείς ανθρώπους να τους διδάξει το δρόμο προς την τελειότητα. Το έκανε τότε. Το κάνει και τώρα» (Τόμας Μόνσον, στο Conference Report, Απρ. 2004, 19 ή Ensign, Μάιος 2004, 20).

- Μερικές φορές αναρωτιόμαστε αν είμαστε έτοιμοι να μιλήσουμε σε άλλους για την ανάκτηση υγείας, επειδή δεν εφαρμόζουμε ακόμα τέλεια αυτές τις αρχές. Πώς καθησυχάζονται οι φόβοι σας όταν συνειδητοποιείτε ότι ο Σωτήρας εργάζεται μέσω ατελών ανθρώπων;

Η δύναμη Θεού προς σωτηρία

«Επειδή δεν ντρέπομαι το ευαγγέλιο του Χριστού· για τον λόγο ότι, είναι δύναμη Θεού προς σωτηρία» (Προς Ρωμαίους 1:16).

- Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας καθώς κοιτάζετε πίσω και σκέπτεστε ότι χρειάστηκε μια πνευματική εμπειρία για να σας βοηθήσει να υπερνικήσετε τον εθισμό σας. Γράψτε για τα οποιαδήποτε συναισθήματα απροθυμίας που ίσως είχατε για να πείτε στους άλλους ότι θεραπευθήκατε εφαρμόζοντας τις αρχές του ευαγγελίου του Χριστού.

«Πήγαινε στο δρόμο σου, οπουδήποτε θελήσω, και θα σου δοθεί από τον Παράκλητο τι να κάνεις και πού να πας.

»Πάντα να προσεύχεσαι, μην τύχει και μπεις σε πειρασμό και χάσεις την ανταμοιβή σου.

»Να είσαι πιστός ως το τέλος, και να, εγώ είμαι μαζί σου. Αυτά τα λόγια δεν είναι από άνθρωπο ούτε από ανθρώπους, αλλά από εμένα, δηλαδή τον Ιησού Χριστό, το Λυτρωτή σου, με το θέλημα του Πατέρα» (Δ&Δ 31:11 - 13).

- Οι γραφές είναι γεμάτες με καθοδήγηση για εκείνους που επιθυμούν να διατηρήσουν έναν πνευματικό τρόπο ζωής, ο οποίος θα τους οδηγήσει πίσω στον Θεό. Ποια συγκεκριμένη καθοδήγηση βρίσκετε στους στίχους αυτούς;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ







Η ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΤΟΥ
ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ
ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΤΩΝ
ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΗΜΕΡΩΝ

GREEK

