

DEPARTAMENTUL
SERVICII
PENTRU

familii

S Z U

PROGRAM PENTRU RECUPERAREA CONSUMATORULUI DEPENDENT

Îndrumar pentru
recuperarea și
vindecarea
consumatorului
dependent

elaborat, cu sprijinul
conducătorilor Bisericii și
al unor specialiști în domeniu,
de către cei care au suferit
de dependență și care au
trăit miracolul vindecării prin
ispășirea lui Isus Hristos

PROGRAM PENTRU RECUPERAREA CONSUMATORULUI DEPENDENT

Îndrumar pentru
recuperarea și
vindecarea
consumatorului
dependent

Pregătit de
LDS Family Services (Departamentul Servicii pentru familii SZU)

Publicat de
Biserica lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă
Salt Lake City, Utah

Programul pentru recuperarea consumatorului dependent al LDS Family Services a adaptat Twelve Steps of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (Cei Doisprezece Pași ai Alcoolicilor Anonimi – Servicii Internaționale Inc.) având în vedere doctrinele, principiile și crezurile Bisericii lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă. Cei Doisprezece Pași în forma originală sunt prezentați mai jos, iar Cei Doisprezece Pași, așa cum sunt folosiți în acest program, apar la pagina iv.

Cei Doisprezece Pași sunt retipăriți și adaptați cu permisiunea grupului Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S). Permisunea de a retipări și adapta Cei Doisprezece Pași nu înseamnă că A.A.W.S. a verificat sau a aprobat conținutul acestei publicații sau că A.A.W.S. își exprimă neapărat acordul cu privire la punctele de vedere prezentate aici. A.A. este un program de recuperare *numai* de pe urma alcoolismului – folosirea Celor Doisprezece Pași pentru alte programe și activități care au ca model A.A., dar care abordează alte probleme, sau în orice alt context decât A.A. nu implică o altă destinație pentru el. Pe lângă aceasta, deși A.A. este un program spiritual, A.A. nu este un program religios. Ca urmare, A.A. nu este afiliat sau asociat niciunei secte, confesiuni sau credințe religioase.

Cei Doisprezece Pași ai Alcoolicilor Anonimi

1. Am recunoscut că eram neputincioși în fața alcoolului – că nu mai eram stăpâni pe viața noastră.
2. Am ajuns la credința că o Putere superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală.
3. Am hotărât să ne lăsăm voința și viața în grija lui Dumnezeu, așa cum L-am înțeles fiecare dintre noi.
4. Am făcut, fără teamă, un inventar moral amănunțit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și unei alte ființe umane natura exactă a greșelilor noastre.
6. Am consimțit, fără rezerve, ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilință, l-am cerut să ne îndepărteze slăbiciunile.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut necazuri și am consimțit să reparăm aceste rele.
9. Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când, procedând astfel, le-am fi putut face vreun rău lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat, prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu, așa cum L-am înțeles fiecare dintre noi, cerându-I doar să ne arate voia Lui în ce ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim.
12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altor alcoolici și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© 2005 Intellectual Reserve, Inc.

Toate drepturile rezervate.

Tipărit în Statele Unite ale Americii.

Aprobarea versiunii în limba engleză: 6/02

Aprobarea traducerii: 6/02

Titlul original: *Addiction Recovery Program – A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Romanian

Cei Doisprezece Pași	iv
Introducere	v
PASUL 1	1
Onestitatea	
PASUL 2	7
Speranța	
PASUL 3	13
Încrederea în Dumnezeu	
PASUL 4	21
Adevărul	
PASUL 5	29
Mărturisirea	
PASUL 6	35
Schimbarea în inimă	
PASUL 7	41
Umilința	
PASUL 8	47
Căutarea iertării	
PASUL 9	53
Repararea greșelii și reconcilierea	
PASUL 10	59
Atitudinea responsabilă în fiecare zi	
PASUL 11	65
Revelația personală	
PASUL 12	71
Slujirea	

CEI DOISPREZECE PAȘI

Pasul 1

Recunoașteți că dumneavoastră, singuri, nu aveți puterea de a vă înfrânge dependențele și că nu mai sunteți stăpâni pe viața dumneavoastră.

Pasul 2

Ajungeți la credința că puterea lui Dumnezeu vă poate reda, în totalitate, sănătatea spirituală.

Pasul 3

Hotărâți să vă lăsați voința și viața în grija lui Dumnezeu, Tatăl Veșnic, și a Fiului Său, Isus Hristos.

Pasul 4

Faceți, fără teamă, un inventar amănunțit al comportamentului personal.

Pasul 5

Mărturișiți-vă dumneavoastră înșivă, Tatălui dumneavoastră Ceresc – în numele lui Isus Hristos – autorității preoției corespunzătoare și unei alte persoane natura exactă a greșelilor dumneavoastră.

Pasul 6

Consimțiți, fără rezerve, ca Dumnezeu să îndepărteze toate punctele slabe ale caracterului dumneavoastră.

Pasul 7

Cereți, cu umilință, Tatălui Ceresc să vă îndepărteze slăbiciunile.

Pasul 8

Întocmiți o listă cu toate persoanele cărora le-ați făcut necazuri și fiți dornici să le reparați.

Pasul 9

Acolo unde este posibil, reparați-vă greșelile direct față de persoanele cărora le-ați făcut necazuri.

Pasul 10

Continuați inventarul comportamentului personal și recunoașteți de îndată ce vă dați seama că greșiți.

Pasul 11

Căutați, prin rugăciune și meditație, să cunoașteți voia Domnului și să aveți puterea de a o împlini.

Pasul 12

După ce ați trăit o trezire spirituală ca rezultat al ispășirii lui Isus Hristos, împărtășiți acest mesaj altora și puneți în practică aceste principii în tot ce faceți.

Fie că dumneavoastră înșivă vă luptați cu dependența, fie că o persoană pe care o cunoașteți se confruntă cu aceasta, acest îndrumar poate fi o binecuvântare în viața dumneavoastră. Cei Doisprezece Pași ai Alcoolicilor Anonimi au fost adaptați avându-se în vedere doctrinele, principiile și crezurile Bisericii lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă. Fiecare pas este prezentat, în acest îndrumar, ca principiu cheie la începutul unei secțiuni. Acest îndrumar vă va ajuta să aflați cum să puneți în practică aceste principii cheie; ele vă pot schimba viața.

Acest îndrumar este menit să fie un manual cu instrucțiuni și o referință pentru aceia care fac parte din grupuri de sprijinire a vindecării consumatorilor dependenți, sponsorizate de LDS Family Services. Totuși, doctrinele și principiile care sunt predate ar putea fi de mare ajutor acelor care trăiesc în zone în care participarea la programe pentru grupuri de sprijin nu este posibilă. Acest îndrumar poate fi folosit de persoane care caută să-și schimbe viața și, în special, de către acelea care doresc să lucreze împreună cu un episcop sau un specialist în domeniu.

Bărbații și femeile care au suferit efectele devastatoare ale diferitelor dependențe și au trăit experiența vindecării au fost invitați de LDS Family Services să-și împărtășească experiențele trăite când au pus în practică în viețile lor aceste principii. Punctele lor de vedere (acel „noi” din acest îndrumar) sunt folosite pentru a transmite suferința morală pe care o provoacă dependența și bucuria vindecării și recuperării. Ați putea găsi alinare, susținere și o anumită legătură cu ei.

Conducătorii din Biserică și specialiștii în domeniu au fost, de asemenea, implicați în scrierea și elaborarea acestui îndrumar. Înțelepciunea acestor numeroși oameni împreună cu experiența lor reprezintă o altă mărturie a realității ispășirii lui Isus Hristos și a faptului că vindecarea de dependență este posibilă.



Noi am cunoscut suferințe mari, dar am văzut puterea Salvatorului transformând cele mai devastatoare înfrângeri ale noastre în glorioase victorii spirituale. Noi, care, odată, trăiam zilnic în depresie, anxietate, teamă și furie istovitoare, trăim acum în bucurie și pace. Am fost martorii miracolelor în propriile noastre vieți și în viețile altora prinși în capcana dependenței.

Am plătit un preț cumplit trăind durerea și suferința pe care ni le-am provocat singuri prin acele dependențe. Dar binecuvântările s-au revărsat asupra noastră pe măsură ce am făcut fiecare pas spre vindecare. Trezindu-ne spiritual, noi ne străduim în fiecare zi să ne îmbunătățim relația cu Tatăl Ceresc și cu Fiul Său, Isus Hristos. Prin ispășirea lui Isus Hristos, noi suntem vindecați.

Vă invităm, cu toată empatia și dragostea, să vă alăturați nouă într-o viață glorioasă, liberă și protejată, înconjurați de brațele lui Isus Hristos, Mântuitorul nostru. Știm din experiență proprie că puteți să rupeți lanțurile dependenței. Oricât de pierduți și fără de speranță v-ați simți, sunteți copiii unui Tată Ceresc iubitor. Dacă nu ați văzut acest adevăr, principiile explicate în acest îndrumar vă vor ajuta să-l redescoperiți și să-l lăsați să pătrundă adânc în inimile dumneavoastră. Aceste principii vă pot ajuta să veniți la Hristos și să-I permiteți să vă schimbe. Pe măsură ce veți pune în practică principiile, veți fi mai aproape de puterea ispășirii și Domnul vă va elibera din sclavie.

Unele persoane consideră că dependențele sunt simple obiceiuri rele, care pot fi învinse prin puterea voinței, dar multe persoane devin atât de dependente de un comportament sau o substanță, încât nu mai știu cum să se abțină. Ele pierd perspectiva și simțul altor priorități din viețile lor. Nimic nu contează mai mult decât satisfacerea nevoii lor disperate. Când încearcă să se abțină, ele au nestăvilit dorințe fizice, psihice și emoționale. Dat fiind că, de obicei, fac alegeri greșite, ele constată că puterea lor de a alege ce este drept s-a diminuat sau s-a limitat. Așa cum ne-a învățat președintele Boyd K. Packer, din Cvorumul Celor Doisprezece: „Dependența are capacitatea de a slăbi voința umană și de a reduce la zero capacitatea libertății de a alege. Ea poate jefui pe cineva de puterea de a lua hotărâri” (în Conference Report, octombrie 1989, p. 16; sau *Ensign*, noiembrie 1989, p. 14).

Dependențele pot include folosirea substanțelor dăunătoare cum ar fi tutunul, alcoolul, cafeaua, ceaiul negru și drogurile (obținute atât pe bază de rețetă, cât și ilegal) și comportamente ca jocurile de noroc, codependența (stare psihică în care o persoană este manipulată de dependența alteia), vizionarea de materiale pornografice, comportament sexual nepotrivit și tulburările legate de alimentație. Aceste substanțe și

comportamente diminuează capacitatea unei persoane de a simți Spiritul. Ele dăunează sănătății fizice și mintale și bunăstării sociale, emoționale și spirituale. Vârstnicul Dallin H. Oaks, din Cvorumul Celor Doisprezece, ne-a învățat: „Noi trebuie să evităm orice comportament care creează dependență. Tot ce creează dependență ne slăbește voința. Supunerea voinței noastre impulsurilor copleșitoare impuse de orice formă de dependență servește scopurilor Satanei și le subminează pe cele ale Tatălui nostru Ceresc. Acest lucru este adevărat în cazul dependenței de droguri (ca narcotice, alcool, nicotină sau cafeină), dependenței de practici, cum ar fi jocurile de noroc, și orice alt comportament care creează dependență. Noi putem evita dependența ținând poruncile lui Dumnezeu” („Free Agency and Freedom”, *Brigham Young University 1987–1988 Devotional and Fireside Speeches* [1988], p. 45).

Dacă sunteți umili, onești și îi chemați în ajutor pe Dumnezeu și pe ceilalți, vă puteți depăși dependențele prin ispășirea lui Isus Hristos. Așa cum noi ne-am vindecat, voi vă puteți vindeca și vă puteți bucura de toate binecuvântările Evangheliei lui Isus Hristos.

Dacă presupuneți că sunt dependenți de ceva și simțiți chiar și cea mai mică dorință să vă eliberați, vă invităm să vă alăturați nouă în studierea și punerea în practică a principiilor Evangheliei lui Isus Hristos așa cum sunt ele predate în acest îndrumar. Vă asigurăm că, dacă veți urma această cale cu inimă sinceră, veți găsi puterea de care aveți nevoie pentru a vă vindeca de dependență. Pe măsură ce veți pune în practică, cu credință, fiecare dintre aceste douăsprezece principii, Salvatorul vă va întări și veți „cunoaște adevărul, și adevărul vă va face slobozi” (Ioan 8:32).



ONESTITATEA

PRINCIPIU CHEIE *Recunoașteți că dumneavoastră, singuri, nu aveți puterea de a vă înfrânge dependențele și că nu mai sunteți stăpâni pe viața dumneavoastră.*

Mulți dintre noi ne creăm dependențe din curiozitate. Unii dintre noi începem din cauza unei nevoi justificabile de a ne administra un medicament prescris de medic sau ca un act deliberat de revoltă. Mulți încep să meargă pe această cale de când abia trec de vârsta copilăriei. Oricare ar fi motivul pentru care începem și situația noastră, descoperim, în scurt timp, că dependența a ușurat nu numai durerea fizică. Ea a stimulat sau a amortit sentimente dureroase sau stări de tristețe. Ea ne-a ajutat să evităm problemele cu care ne confruntăm – sau cel puțin așa am crezut. O vreme, ne-am simțit eliberați de teamă, griji, singurătate, descurajare, regret sau plictiseală. Dar, pentru că viața este plină de situații care duc la acest fel de sentimente, am recurs la dependența noastră din ce în ce mai des. Totuși, cei mai mulți dintre noi nu am recunoscut sau admis că ne pierdusem capacitatea de a ne opune și de a ne abține, singuri. Așa cum a observat vârstnicul Russell M. Nelson, din Cvorumul celor Doisprezece: „Dependența renunță mai târziu la libertatea de a alege. Prin mijloace chimice, cineva se poate, în sensul strict al cuvântului, deconecta de la propria voință” (în Conference Report, octombrie 1988, p. 7; sau *Ensign*, noiembrie 1988, p. 7).

Rareori oamenii prinși în capcana comportamentelor dependente admit că sunt dependenți. Pentru a nega gravitatea stării noastre și pentru a evita să fim descoperiți noi și consecințele alegerilor noastre, am încercat să minimalizăm importanța comportamentului nostru sau să îl ascundem. Noi nu am înțeles că, înșelându-i pe alții și pe noi înșine, am alunecat mai adânc în dependențele noastre. Pe măsură ce neputința noastră în fața dependenței creștea, mulți dintre noi au dat vina pe familie, prieteni, conducătorii Bisericii și chiar pe Dumnezeu. Ne-am cufundat într-o stare de izolare tot mai mare, îndepărtându-ne de alții, în special de Dumnezeu.

Când noi, consumatorii dependenți, am recurs la minciună și tăinuire, sperând să ne scuzăm pe noi înșine sau să învinovățim pe alții, am devenit mai slabi din punct de vedere spiritual. Cu fiecare act de necinste, noi

ne legăm pe noi înșine cu „funii de in” care, în scurt timp, devin dure ca lanțurile (vezi 2 Nefi 26:22). Apoi, vine timpul când suntem puși față în față cu realitatea. Nu ne mai puteam ascunde dependența spunând încă o minciună sau afirmând „Nu este chiar atât de rău!”.

O persoană iubită, un medic, un judecător sau un conducător religios ne-a spus adevărul pe care nu-l mai puteam nega – dependența ne distrugea viața. Când ne-am examinat cu onestitate trecutul, am înțeles că nimic din ce am încercat singuri nu a dat rezultate. Am recunoscut că dependența devenise și mai mare. Am înțeles cum dependența ne furase orice sentiment al demnității și cât de mult ne afectase relațiile cu ceilalți. În acest moment, am făcut primul pas către eliberare și vindecare prin faptul că am găsit curajul să recunoaștem că nu ne confruntăm doar cu o problemă sau un obicei rău. În cele din urmă am recunoscut adevărul că nu mai eram stăpâni pe viețile noastre și că aveam nevoie de ajutor pentru a ne înfrânge dependența. Lucrul uimitor cu privire la această înțelegere onestă a înfrângerii noastre a fost că recuperarea a început în sfârșit.

Profetul Amon din Cartea lui Mormon a explicat limpede adevărul pe care noi l-am descoperit când am fost, în sfârșit, onești cu noi înșine:

„Eu nu mă laud pentru propria mea putere și nici pentru propria mea înțelepciune; ci iată, bucuria îmi este plină, da, inima îmi este încărcată de bucurie și mă voi bucura de Dumnezeu meu.

Da, știu că eu sunt nimic; iar în ceea ce privește puterea mea, sunt slab; de aceea, nu mă voi îngâmfa din cauza mea, ci mă voi îngâmfa din cauza Dumnezeului meu, căci în puterea Lui pot eu să fac toate lucrurile” (Alma 26:11-12).

Pași de urmat

Fii dornic să vă abțineți

Chiar dacă dependențele oamenilor sunt diferite, unele adevăruri, cum este acesta, nu se schimbă nicio dată – nimic nu începe fără ca persoana să vrea să înceapă. Eliberarea de dependență și curățirea încep cu o mică scânteie a voinței. Oamenii spun că indivizii încep, în cele din urmă, să dorească să se abțină când durerea pe care o provoacă problema devine mai mare decât durerea pe care o provoacă soluția. Ați ajuns în

acest punct? Dacă nu ați ajuns și continuați să fiți dependenți, veți ajunge, cu siguranță, în acel punct pentru că dependența este progresivă. Ca o boală degenerativă, ea îți mănâncă puterea de a funcționa normal.

Singurul lucru necesar pentru a începe recuperarea este dorința de a înceta participarea la acea dependență. Dacă dorința dumneavoastră este mică și neînsemnată astăzi, nu vă faceți griji. Va crește!

Unii oameni recunosc necesitatea de a se elibera de dependență, dar nu doresc încă să înceapă. Dacă vă aflați în această situație, poate puteți începe să vă recunoașteți lipsa de dorință și să vă gândiți la costurile dependenței dumneavoastră. Puteți face o listă cu ce este important pentru dumneavoastră. Priviți la familia dumneavoastră și la relațiile sociale, la relația dumneavoastră cu Dumnezeu, la tăria dumneavoastră spirituală, la capacitatea de a-i ajuta și binecuvânta pe alții, la sănătatea dumneavoastră. Căutați, apoi, contradicția dintre crezurile și speranțele dumneavoastră și comportamentul dumneavoastră. Gândiți-vă cum faptele dumneavoastră vă subminează valorile. Vă puteți ruga ca Domnul să vă ajute să vă vedeți pe dumneavoastră și viața dumneavoastră așa cum vă vede El – cu întregul dumneavoastră potențial divin – și ceea ce riscați continuându-vă dependența.

Recunoașterea a ceea ce pierdeți complăcându-vă în dependența dumneavoastră vă poate ajuta să găsiți dorința de a vă opri. Dacă puteți găsi chiar și cea mai mică dorință, veți putea începe să faceți primul pas. Și, pe măsură ce veți parcurge pașii acestui program și veți vedea schimbările care se produc în viața dumneavoastră, dorința dumneavoastră va crește.

Renunțați la mândrie și căutați umilința

Mândria și onestitatea nu pot coexista. Mândria este o iluzie și este un element esențial al tuturor dependențelor. Mândria distorsionează adevărul despre lucruri așa cum au fost, așa cum sunt și așa cum vor fi. Este un obstacol major în calea recuperării dumneavoastră. Președintele Ezra Taft Benson a definit mândria:

„Mândria este un păcat greșit înțeles...”

Cei mai mulți dintre noi cred că mândria este egoism, îngâmfare, înfumurare, aroganță sau lăudăroșenie. Toate acestea sunt elemente ale păcatului, dar miezul sau esența lipsește totuși.

Trăsătura esențială a mândriei este dușmănia – dușmănia față de Dumnezeu sau dușmănia față de semenii noștri. *Dușmănie* înseamnă «ură, ostilitate sau opoziție».

Este puterea prin care Satana dorește să domnească asupra noastră.

Mândria este, în esență, competitivă. Noi ne concentrăm toată voința împotriva voinței lui Dumnezeu. Când mândria noastră se opune lui Dumnezeu, aceasta se face în spiritul «cum voiesc eu, nu cum voiești Tău»...

Voința noastră în competiție cu voința lui Dumnezeu va permite dorințelor, poftelor și pasiunilor să se manifeste fără înfrânare (vezi Alma 38:12; 3 Nefi 12:30).

Cei mândri nu pot accepta ca autoritatea lui Dumnezeu să le îndrume viețile (vezi Helaman 12:6). Ei își concentrează toate percepțiile lor despre adevăr împotriva marii cunoașteri a lui Dumnezeu, toate capacitățile lor împotriva puterii preoției a lui Dumnezeu, toate realizările lor împotriva mărețelor lucrări ale Sale” (în Conference Report, aprilie 1989, p. 3-4; sau *Ensign*, mai 1989, p. 4).

Pe măsură ce deveniți dornici să vă abțineți și să recunoașteți că vă confrunțați cu probleme, mândria dumneavoastră va fi înlocuită treptat de umilință.

Recunoașteți-vă problema; căutați ajutor; participați la adunări

Când ne complăceam în dependențele noastre, noi ne mințeam pe noi înșine și pe ceilalți. Dar nu ne puteam păcăli singuri cu adevărat. Pretindeam că eram bine, eram sfidători și ne găseam scuze dar, undeva în adâncul nostru, știam. Lumina lui Hristos continua să ne amintească. Știam că alunecam în jos, pe o pantă alunecoasă, către tristeți mai mari și mai mari. Negarea acestui adevăr ne-a solicitat un efort atât de mare, încât a fost o mare ușurare ca, în cele din urmă, să recunoaștem că aveam o problemă. Brusc, am lăsat să apară o mică breșă prin care să se strecoare speranța. Când am ales să recunoaștem în sinea noastră că aveam o problemă și am devenit dornici să căutăm sprijin și ajutor, am permis acelei speranțe să crească. Am fost apoi pregătiți să facem următorul pas: participarea la o adunare de recuperare.

Este posibil ca nu toate persoanele să aibă posibilitatea să participe la adunările unui grup de asistență sau la adunări de recuperare. Dacă nu puteți participa la o adunare de recuperare, puteți urma totuși fiecare pas, cu modificări minore, lucrând împreună cu episcopul dumneavoastră sau un consilier de specialitate, ales cu multă grijă.

Dacă aveți posibilitatea să participați la adunările de recuperare, veți constata că acestea vă sunt utile din cel

puțin două motive. Primul, în cadrul acestor adunări veți studia anumite principii ale Evangheliei care, dacă le aplicați, vă vor ajuta să vă schimbați comportamentul. Președintele Boyd K. Packer, din Cvorumul Celor Doisprezece, ne-a învățat: „Studiul doctrinelor Evangheliei va îmbunătăți comportamentul mai repede decât ar putea studiul comportamentului să îmbunătățească acel comportament. Preocuparea față de un comportament nedemn poate duce la un comportament nedemn. Acesta este motivul pentru care subliniem cu atâta tărie studiul doctrinelor Evangheliei” (în Conference Report, octombrie 1986, p. 20; sau *Ensign*, noiembrie 1986, p. 17). Al doilea, aceste adunări vă oferă prilejul de a fi împreună cu alte persoane care caută să se vindece și împreună cu cei care au pășit deja pe această cale și sunt dovada vie a eficienței ei. În cadrul acestor adunări de recuperare, veți găsi înțelegeri, speranță și sprijin.

Studiu și înțelegere

Studierea scripturilor și a declarațiilor conducătorilor Bisericii vă va ajuta să începeți recuperarea. Studiul vă va mări capacitatea de a înțelege și vă va ajuta să învățați.

Pentru studiul personal, realizat prin rugăciune, pentru a scrie despre experiența pe care o trăiți și pentru discuțiile în cadrul grupului, puteți folosi scripturile, declarațiile și întrebările care urmează. Gândul că v-ați putea înfățișa în scris experiența ar putea să vă sperie, dar scrisul constituie un instrument puternic care ajută în procesul recuperării. Vă va oferi timp să reflectați; vă va ajuta să vă concentrați gândurile; vă va ajuta să vedeți și să înțelegeți problemele, gândurile și comportamentele de care este însoțită dependența dumneavoastră. Scriind, veți avea și o consemnare a gândurilor dumneavoastră. Pe măsură ce veți parcurge pașii, veți putea să vă măsurați progresul. Deocamdată, fiți doar onest și sincer în timp ce vă notați gândurile, sentimentele și impresiile.

Încercuit de ispite

„Sunt încercuit, din cauza ispitelor și a păcatelor care mă stăpânesc atât de ușor.

Iar atunci când doresc să mă bucur, inima mea geme din cauza păcatelor; cu toate acestea, eu știu în cine mi-am pus nădejdea.

Dumnezeul meu a fost sprijinul meu; El m-a condus prin suferințele din pustiu; și El m-a apărut de apele de mare adâncime.

El m-a umplut pe mine cu iubirea Lui, chiar până la mistuirea totală a trupului meu” (2 Nefi 4:18-21).

- *Vă simțiți înconjurat sau prins în capcană? Când vă simțiți astfel cel mai des?*

- *Ce situații sau sentimente v-au slăbit într-atât încât ați cedat devenind dependent?*

- *Când Nefi s-a simțit copleșit, în cine și-a pus nădejdea? Ce puteți face pentru a avea mai multă încredere în Domnul?*

„Eu știu că omul nu este nimic”

„Și s-a întâmplat că au trecut multe ore până când Moise și-a regăsit forța lui naturală de om; și el și-a spus: Acum, datorită acestui fapt, eu știu că omul nu este nimic, lucru pe care niciodată nu mi l-am închipuit” (Moise 1:10).

- Cum s-a descris Moise pe sine în comparație cu Dumnezeu?

- Cum poate un copil să aibă o valoare infinită și, în același timp, să fie nimic în comparație cu părinții lui?

- Ce înseamnă că sunteți nimic când nu aveți ajutorul lui Dumnezeu?

- Ce înseamnă că aveți o valoare infinită?

- Scrieți despre modul în care recunoașterea faptului că sunteți neputincios să vă depășiți singur dependența vă poate determina să vă recunoașteți nimicnicia și să deveniți ca niște copii.

Flămânzi și însetați

„Ferice de cei flămânzi și însetați după neprihănire, căci ei vor fi săturați” (Matei 5:6).

„Și sufletul meu flămânzea; și am îngenuncheat înaintea Făcătorului meu și am strigat către El în rugăciune fierbinte și implorare pentru sufletul meu; și cât e ziua de lungă L-am implorat; da, iar atunci când veni noaptea, eu încă îmi ridicam glasul ca să ajungă la ceruri” (Enos 1:4).

- Din aceste două scripturi, aflăm că sufletele noastre pot flămânzi. V-ați simțit vreodată gol pe dinăuntru, chiar dacă, fizic, nu vă era foame? Ce provoacă acel gol?

- Cum vă poate ajuta foamea de lucruri ale Spiritului să fiți mai onest?

Onestitatea

„Unii pot considera că acea calitate a caracterului cunoscută sub numele de onestitate este un subiect banal. Dar eu o consider însăși esența Evangheliei. Fără onestitate, viețile noastre... se vor dezintegra în urâciune și haos” (Gordon B. Hinckley, „We Believe in Being Honest”, *Ensign*, octombrie 1990, p. 2).

- Scrieți despre situațiile în care ați mințit și ați încercat să ascundeți de dumneavoastră înșivă și de ceilalți dependența pe care o aveți. În ce fel a dus acest comportament la „urâciune și haos”?

Umilința

„Pentru că voi sunteți forțați să fiți umili, binecuvântați sunteți voi; căci omul uneori, dacă este forțat să fie umil, atunci caută pocăință; și acum, cu siguranță, oricine care se pocăiește, acela va găsi milă; iar acela care va răbda până la sfârșit, acela va fi salvat” (Alma 32:13).

- Scrieți despre condițiile care v-au obligat să fiți umil și să căutați pocăința. Ce speranță vă dă Alma? Cum puteți găsi sau primi această speranță?

Plăcuți Domnului

„Buzele mincinoase sunt urâte Domnului, Dar cei ce lucrează cu adevăr îi sunt plăcuți” (Proverbe 12:22).

- Pentru a scrie răspunsurile la aceste întrebări a fost nevoie de un nivel ridicat de onestitate din partea dumneavoastră cu privire la dumneavoastră. Care este legătura dintre acest pasaj din scripturi și acest fel de onestitate? Cum puteți deveni plăcut Domnului?

NOTE

[illegible]



SPERANȚA

PRINCIPIU CHEIE *Ajungeți la credința că puterea lui Dumnezeu vă poate reda, în totalitate, sănătatea spirituală.*

Când am înțeles cât eram de neputincioși cu privire la dependențele noastre, cei mai mulți dintre noi s-au simțit lipsiți de orice speranță. Aceia dintre noi care au crescut fără vreun concept despre Dumnezeu erau siguri că epuizaserăm toate căile de a primi ajutor. În același timp, aceia dintre noi care credeau în Dumnezeu erau convinși că El era prea dezamăgit de noi pentru a ne ajuta. În ambele situații, pasul 2 ne-a oferit un răspuns la care sau nu ne gândisem vreodată, sau pe care îl dădusem deoparte – să ne întoarcem spre Dumnezeu și să găsim speranță în ispășirea lui Isus Hristos.

Obținând, în cele din urmă, umilința, am cerut ajutor. Urmând ceea ce simțeam că era o firavă rază de speranță, am început să participăm la adunările de recuperare. Când ne-am dus la primele adunări, eram plini de îndoieli și de temeri. Eram speriați și, probabil, chiar sfidători, dar cel puțin ne aflam acolo. Acolo, am auzit bărbați și femei descriind, cu onestitate, cum fuseseră viețile lor, ce evenimente le schimbaseră și ce însemna să trăiască fiind vindecați de dependență. Am descoperit că multe persoane pe care le-am cunoscut la aceste adunări se simțiseră odată la fel de neputincioși cum ne simțeam noi. Dar acum râdeau, vorbeau, zâmbeau, participau la adunări, se rugau, citeau din scripturi și scriau în jurnalele lor de recuperare.

Treptat, principiile pe care le-au împărtășit și le-au pus în practică au început să aibă efect și în cazul nostru. În timp ce continuam să revenim în acel loc, am început să simțim ceva ce nu simțisem de foarte mulți ani – am simțit că aveam speranță. Dacă a existat speranță pentru alții care fuseseră pe marginea prăpastiei, poate că era speranță și pentru noi! Am fost recunoscători să auzim că, dacă ne întorceam către Domnul, nu exista „niciun obicei, nicio dependență, nicio răzvrătire, nicio încălcare, nicio abatere exclusă de la promisiunea iertării depline” (Boyd K. Packer, în Conference Report, octombrie 1995, p. 22; sau *Ensign*, noiembrie 1995, p. 19).

În această atmosferă de credință și mărturie, am găsit speranța care a început să ne ajute să conștientizăm îndurarea și puterea lui Dumnezeu. Am început să credem că

El putea să ne elibereze din sclavia dependenței. Am urmat exemplul prietenilor noștri care se vindecau. Am participat la adunări, ne-am rugat, am redevenit activi în Biserică, am meditat asupra scripturilor și le-am pus în practică și miracolele noastre au început să aibă loc. Am constatat că eram binecuvântați de harul lui Isus Hristos și puteam să ne abținem o zi întreagă. Când am trecut la pasul 2, am început să dorim să înlocuim încrederea în noi înșine și dependențele noastre cu credința în dragostea și puterea lui Isus Hristos. Am făcut acest pas în mintea și în inima noastră și am trăit experiența adevărului care ne-a arătat că baza vindecării de dependență trebuie să fie spirituală.

Pe măsură ce veți urma pașii recomandați în acest îndrumar, veți trăi experiența aceluiași adevăr. Merită orice efort. Acest program este spiritual și este un program care implică acțiune. Dacă urmați aceste principii și le permiteți să acționeze în viețile dumneavoastră, veți constata că vă veți recăpăta sănătatea spirituală prin nou găsită dumneavoastră relație cu Domnul. Spiritul Său vă va ajuta să începeți să vă priviți opțiunile cu mai multă onestitate și claritate; veți lua hotărâri în armonie cu principiile Evangheliei.

Pentru unii dintre noi acest miracol a fost aproape instantaneu; pentru alții recuperarea a fost treptată. Oricare va fi situația în cazul dumneavoastră, veți putea spune, în cele din urmă, împreună cu noi, că prin „fermitate în Hristos” sunteți salvați de dependență și vă bucurați de o „strălucire perfectă a speranței” (2 Nefi 31:20).

Vârstnicul David A. Bednar, din Cvorumul celor Doisprezece Apostoli, ne-a învățat despre puterea Domnului de a ne ajuta:

„Nu trebuie să subestimăm sau să trecem cu vederea puterea îndurării blânde a Domnului. Simplitatea, bunătatea și constanța îndurării blânde a Domnului vor face multe pentru a ne întări și proteja în timpurile grele în care trăim acum și în care vom trăi. Când cuvintele nu ne pot aduce alinarea de care avem nevoie sau nu pot exprima bucuria pe care o simțim, când este de prisos să încerci să explici ceea ce nu se poate explica, când logica și rațiunea nu pot aduce înțelegerea adecvată a nedreptății și inechității vieții, când experiența muritoare și evaluarea sunt insuficiente pentru a produce rezultatul dorit și când ni se pare că, probabil, suntem complet singuri, suntem într-adevăr binecuvântați

cu îndurarea blândă a Domnului și întăriți chiar cu puterea izbăvirii (vezi 1 Nefi 1:20).

Unele persoane care aud sau citesc în mod greșit acest mesaj pot reduce sau elimina din viețile lor șansa de a primi îndurarea blândă a Domnului... Am putea crede în mod greșit că astfel de binecuvântări și daruri sunt rezervate pentru alți oameni, care par să fie mai drepți sau care slujesc în chemări importante în Biserică. Depun mărturie că îndurarea blândă a Domnului ne este dată tuturor și că Mântuitorul lui Israel este nerăbdător să reverse astfel de daruri asupra noastră” (în Conference Report, aprilie 2005, p. 106-107; sau *Liabona*, mai 2005, p. 100-101).

Veți vedea îndurarea blândă a Domnului în viața dumneavoastră pe măsură ce veți învăța să o vedeți și pe măsură ce veți ajunge să credeți că puterea lui Dumnezeu vă poate într-adevăr ajuta să vă vindecați.

Pași de urmat

Rugați-vă; citiți scripturile și meditați asupra lor

Pe măsură ce renunțați la mândrie și începeți să vă gândiți să-L readuceți pe Dumnezeu în viața dumneavoastră, veți începe să gândiți în termeni mai evlavioși. În cele din urmă, veți constata că sunteți pregătit să îngenuncheați și să vă rugați cu glas tare. Veți constata cât de bine vă simțiți când Îi vorbiți lui Dumnezeu despre sentimentele și nevoile dumneavoastră. Veți avea sentimentul că ați reînceput o conversație cu cineva care vă va răspunde întotdeauna, nu întotdeauna cu *da*, dar întotdeauna cu dragoste. În cele din urmă veți începe să simțiți efectele tămăduitoare ale ieșirii din izolarea pe care v-ați impus-o singur.

Dorința de a vorbi cu Dumnezeu vă va conduce la studierea cuvintelor profeților din zilele noastre și din vechime. Pe măsură ce veți auzi că alte persoane au găsit răspunsuri în scripturi, vă va crește speranța că și dumneavoastră veți găsi răspunsuri în scripturi. Pe măsură ce vă veți consemna gândurile, veți primi alte îndemnuri din partea Spiritului. Studiați, rugându-vă, și Domnul vă va da răspunsuri la întrebările și nevoile dumneavoastră.

Vă puteți începe studiul cu versetele de la sfârșitul fiecărui capitol din acest îndrumar. Fiecare verset a fost selecționat avându-se în vedere recuperarea și fiecare întrebare este adresată cu speranța că v-ar putea ajuta să puneți în practică în viața dumneavoastră acel verset.

Căutați, câteva minute în fiecare zi, ceea ce dorește Domnul să vă comunice.

Credeți în Dumnezeu, Tatăl etern, și în Fiul Său, Isus Hristos, și în Dubul Sfânt

Cei mai mulți dintre noi au crescut cunoscând câteva lucruri despre Dumnezeu iar noi, membrii Bisericii, am avut o oarecare cunoaștere despre Tatăl Ceresc, Isus Hristos și Duhul Sfânt. Poate chiar am avut o credință simplă în ei dar, deseori, nu am făcut o legătură între străduințele noastre personale și nevoia noastră de a avea puterea lui Dumnezeu în viețile noastre.

Ceea ce ne cere pasul 2 să facem este să devenim dornici de a pune în practică credința în dragostea și îndurarea Tatălui Ceresc și a lui Isus Hristos și în accesibilitatea și binecuvântarea Duhului Sfânt. Mărturiile noastre arată că dumneavoastră puteți ajunge să cunoașteți dragostea perfect unitară a Dumnezeirii dacă veți căuta să vedeți dovada dragostei și puterii Dumnezeirii în viața dumneavoastră și în viețile altora.

Studiu și înțelegere

Următoarele scripturi v-ar putea ajuta să faceți pasul 2. Vă recomandăm să folosiți aceste scripturi și întrebări pentru a discuta, a studia și a scrie. Aduceți-vă aminte să fiți onest în ceea ce consemnați și să menționați situații exacte.

Credința în Hristos

„Credeți în Dumnezeu; credeți că El este și că El a creat toate lucrurile, atât în cer, cât și pe pământ; credeți că El are toată înțelepciunea și toată puterea, atât în cer, cât și pe pământ; credeți că omul nu înțelege toate lucrurile pe care Domnul le poate înțelege” (Mosia 4:9).

- *Mulți martori din cer și de pe pământ mărturisesc despre existența lui Dumnezeu. Ce dovezi ale existenței lui Dumnezeu și ale dragostei Lui ați primit?*

Credința în Isus Hristos

„Predică-le lor pocăință și credință în Domnul Isus Hristos; învață-i pe ei să se umilească și să fie blajini și umili în inimile lor; învață-i pe ei să reziste la orice ispită a diavolului, cu credință în Domnul Isus Hristos” (Alma 37:33).

- Mulți dintre noi au încercat să scape de dependențe prin propria putere a voinței sau prin credința într-un prieten sau terapeut. Mai devreme sau mai târziu, am constatat că acea credință a noastră în noi înșine sau în alții nu ne-a adus puterea de a ne învinge complet dependențele. Scrieți despre sentimentele umile, pe care le aveți astăzi, și dorința de a vă întoarce către Hristos și Evanghelia Sa ca sursă supremă care vă poate ajuta în eforturile dumneavoastră de recuperare.

Compasiunea Salvatorului

„Îndată tatăl copilului a strigat cu lacrimi: «Cred, Doamne! Ajută necredinței mele!»” (Marcu 9:24).

- Acest om a căutat ajutorul Salvatorului și l-a obținut. Isus nu l-a dojenit pentru că s-a îndoit. Scrieți despre compasiunea și răbdarea Salvatorului.

- Cum vă simțiți când împărtășiți Domnului sentimentele dumneavoastră?

Darul harului

„Să ne apropiem... cu deplină încredere de scaunul harului, ca să căpătăm îndurare și să găsim har, pentru ca să fim ajutați la vreme de nevoie” (Evrei 4:16).

- În Ghidul pentru scripturi, harul este definit ca „ajutor sau tărie divină” dată prin „milostenia și dragostea Dumnezeu” („Har”, p. 82). Acest dar al tăriei divine vă dă puterea să faceți mai mult decât ați putea face dacă ați fi lăsat singur. Salvatorul va face pentru dumneavoastră ceea ce dumneavoastră nu puteți să faceți pentru dumneavoastră înșivă. Harul Său este mijlocul prin care vă puteți pocăi și vă puteți schimba. Cum ați simțit darul harului în viața dumneavoastră?

- Scrieți despre nevoia dumneavoastră de a apela la puterea mântuitoare (eliberatoare, de transformare) a lui Hristos.

- Cum poate darul tăriei divine să vă dea puterea de a continua recuperarea?

Trezirea

„Dacă vă veți trezi și vă veți deștepta aptitudinile, chiar pentru a pune la încercare cuvintele mele și dacă dovediți un pic de credință, da, chiar dacă nu faceți nimic mai mult decât să doriți să credeți, lăsați această dorință să lucreze în voi, chiar până când credeți într-un fel în care puteți face loc pentru o parte din cuvintele mele” (Alma 32:27).

- A deveni conștient – sau a te trezi și a-ți deștepta aptitudinile – constituie o parte importantă a procesului prin care învățăm să credem. În ce moduri sunteți mai conștient astăzi de existența lui Isus Hristos și a puterii Sale în viața dumneavoastră decât ați fost săptămâna trecută? Dar luna trecută? Dar anul trecut?

Vindecarea

„Crezi tu în puterea de salvare a lui Hristos? ... Dacă tu crezi în mântuirea lui Hristos, atunci tu poți fi vindecat” (Alma 15:6, 8).

- Când ne gândim la vindecare, ne gândim, de obicei, la trupurile noastre. Ce altceva ați putea cere puterii de vindecare a lui Isus Hristos?

Eliberarea din sclavie

„Ei erau în robie și iarăși Domnul i-a eliberat din sclavie prin puterea cuvântului Său” (Alma 5:5).

- Cuvântul lui Dumnezeu vă va elibera cu putere din sclavie. Puteți găsi cuvântul lui Dumnezeu în scripturi și în cuvântările pe care le auziți la conferințe și pe care le citiți în revistele Bisericii. De asemenea, puteți primi cuvântul lui Dumnezeu direct prin Duhul Sfânt. Scrieți unele dintre lucrurile pe care doriți să le faceți astăzi pentru a primi cuvântul Său.

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

NOTE

[illegible]



ÎNCREDEREA ÎN DUMNEZEU

PRINCIPIU CHEIE *Hotărâți să vă lăsați voința și viața în grija lui Dumnezeu, Tatăl Veșnic, și a Fiului Său, Isus Hristos.*

Pasul 3 este pasul hotărâtor. În timpul primilor doi pași, ne-am trezit și am înțeles ce nu puteam face singuri și ce aveam nevoie ca Dumnezeu să facă pentru noi. Apoi, în pasul 3, ni s-a arătat singurul lucru pe care noi îl puteam face pentru Dumnezeu. Am putut lua hotărârea de a ne deschide sufletul în fața Sa și a ne pune întreaga viață – trecută, prezentă și viitoare – și voința cu privire la viața noastră în mâinile Sale. Pasul 3 a implicat libertatea de a alege. A fost cea mai importantă alegere pe care am făcut-o vreodată.

Vârstnicul Neal A. Maxwell, din Cvorumul Celor Doisprezece, a spus următoarele despre această importantă hotărâre: „Supunerea propriei voințe este, cu adevărat, singurul lucru personal pe care îl putem depune la altarul lui Dumnezeu. Este o doctrină greu de pus în practică, dar este adevărată. Multele alte lucruri pe care noi le dăm lui Dumnezeu, oricât de frumos ar fi gestul nostru, sunt, de fapt, lucruri pe care El ni le-a dat sau ni le-a împrumutat deja. Dar, când noi începem să ne supunem, lăsând ca voința proprie să fie sorbită de voința lui Dumnezeu, atunci noi Îi dăm cu adevărat ceva” („Insights from My Life”, *Ensign*, august 2000, p. 9).

Președintele Boyd K. Packer, din Cvorumul Celor Doisprezece, a descris hotărârea sa de a-și încredința voința lui Dumnezeu și libertatea pe care i-a adus-o această hotărâre: „Poate cea mai mare descoperire din viața mea, fără îndoială cel mai mare angajament, a venit când, în cele din urmă, am avut încredere în Dumnezeu într-atât, încât să-I împrumut sau să-I cedez libertatea mea de alege – fără a fi obligat sau fără a se face presiune asupra mea, fără vreo constrângere, ca simplu individ, de unul singur, fără vreun gând ascuns, așteptând nimic altceva decât acest privilegiu. Într-un sens, figurativ vorbind, a da libertatea de a alege, acest dar prețios despre care scripturile spun limpede că este esențial pentru viața însăși, și a spune «Voi face așa cum mă vei îndruma» înseamnă, de fapt, a învăța că, procedând astfel, tu ai o libertate de a alege și mai mare”

(*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [7 decembrie 1971], p. 4).

Când am început pasul 3, ne-am confruntat cu adevărul că recuperarea era mult mai mult rezultatul eforturilor Domnului decât al eforturilor noastre. El a făcut minunea când L-am invitat în viețile noastre. Pasul 3 a însemnat hotărârea de a-I permite lui Dumnezeu să ne vindece și să ne mântuiască. A însemnat hotărârea de a-I permite să ne îndrume viețile, fără a uita, desigur, că El ne respectă întotdeauna libertatea de a alege. Astfel, noi am hotărât să ne punem viețile în mâinile Lui continuând să urmărim acest program de recuperare concentrat pe aspectul spiritual.

Când am participat la primele adunări de recuperare, poate am simțit că se face presiune asupra noastră sau chiar că suntem forțați de alții să mergem acolo dar, pentru a începe pasul 3, a trebuit să hotărâm să acționăm singuri. Am înțeles că hotărârea de a ne schimba viețile în măsură atât de mare trebuia să ne aparțină. Nu era vorba despre ce au făcut părinții noștri, ce făceau acum sau ce voiau ei. Nici nu era vorba despre ce gândeam, simțeam, făceau sau nu făceau soții, soțiile, familiile sau prietenii noștri. Am văzut că trebuia să vrem să nu consumăm substanțele de care devenisem dependenți ori care ar fi fost părerile sau alegerile altora. Voința noastră era temelia solidă pe care se sprijinea balanța recuperării. Citind Cartea lui Mormon, am descoperit confirmarea convingătoare a pasului 3 în Alma 5:13: „Ei s-au umilit și și-au pus nădejdea în Dumnezeul cel Viu și Adevărat”.

Când am făcut acest pas, am simțit că eram înspăimântați de necunoscut. Ce avea să se întâmple dacă ne umileam și ne puneam, complet, viața și voința în grija lui Dumnezeu? Pentru mulți dintre noi, copilăria fusese foarte grea și ne era îngrozitor de teamă să nu devenim din nou la fel de vulnerabili cum fuseserăm când eram copii mici. Experiențele din trecut ne convinseseră că luarea unui angajament definitiv era aproape imposibilă, dată fiind nebunia care ne înconjură în această lume. Văzusem prea multe angajamente încălcate. Noi înșine încălcasem prea multe. Cel mai bun lucru pe care îl puteam face era să încercăm ceea ce ne sugerau prietenii noștri de recuperare: „Nu le consumați! Mergeți la adunări! Cereți ajutor!”. Cei care au făcut pașii recuperării înaintea noastră ne-au invitat să trăim experiența acestui nou mod de viață. Ei au

așteptat cu răbdare să devenim dornici să-I deschidem ușa lui Dumnezeu, chiar și numai puțin.

Domnul ne face aceeași invitație: „Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el, și el cu Mine” (Apocalipsa 3:20).

La început, eforturile noastre erau pline de nerăbdare și întreruperi. Ofeream Domnului încrederea noastră și, apoi, o retrăgeam. Ne îngrijoram că El avea să fie nemulțumit de nehotărârea noastră și avea să-Și retragă sprijinul și dragostea. Dar El nu a făcut acest lucru.

Treptat, noi am permis Domnului să dovedească puterea Sa de vindecare și faptul că, urmând calea Sa, eram în totală siguranță. În cele din urmă, am înțeles, fiecare în parte, nu numai că trebuia să renunțăm la dependențele noastre, ci trebuia să ne încredințăm întreaga voință și viață lui Dumnezeu. Făcând astfel, am constatat că era răbdător și ne accepta eforturile șovăielnice de a ne încrede în El în toate lucrurile.

Capacitatea noastră de a rezista ispitei se biziue acum pe supunerea noastră permanentă în fața voinței Domnului. Recunoaștem faptul că avem nevoie de puterea ce ne-a fost pusă la dispoziție prin ispășirea Salvatorului și începem să simțim acea putere în noi, întărindu-ne împotriva următoarelor ispite. Învățăm să acceptăm viața în condițiile stabilite de Domnul.

Așa cum a spus vârstnicul Maxwell, această supunere față de Domnul este o doctrină grea. Ne cere să ne consacram voinței Sale la începutul fiecărei zile și, uneori, în fiecare oră și chiar în fiecare clipă. Când suntem dornici să facem acest lucru, găsim harul sau puterea de a face ceea ce nu puteam să facem singuri.

Supunerea continuă față de voința lui Dumnezeu va reduce greutatea și va da mai mult sens vieții noastre. Lucrurile mărunte, ca blocarea traficului, nu mai sunt motive de enervare. Nu ne mai este teamă de creditorii noștri. Ne asumăm responsabilitatea pentru faptele noastre. Noi îi acceptăm și îi tratăm pe alții așa cum ne-ar plăcea să fim tratați, așa cum Salvatorul ne-ar trata pe noi toți. Ochii noștri, mințile noastre și inimile noastre se deschid, în cele din urmă, pentru a accepta adeverul că viața muritoare este grea și că va avea, întotdeauna, potențialul de a ne aduce tristeți și necazuri, dar și fericire.

În fiecare zi, ne înnoim supunerea față de Domnul și voința Sa. Aceasta este ceea ce vrem să spunem cei mai mulți dintre noi când afirmăm: „Fiecare zi pe rând”. Am hotărât să renunțăm la voința proprie și la căutarea

sinelui care au stat la baza dependențelor noastre și să ne bucurăm de alte 24 de ore de calm și tărie care izvorăsc din încrederea pe care ne-am pus-o în Dumnezeu și în bunătatea, puterea și dragostea Sa.

Pași de urmat

Participați la adunările de împărtășanie; revedeți și reinnoiți legămintele botezului

Realizarea pasului 3 și încrederea în Dumnezeu în toate lucrurile s-ar putea asemana cu folosirea unei noi perechi de ochelari și vederea tuturor lucrurilor cu ochi noi. Luând hotărârea de a vă lăsa voința în grija lui Dumnezeu, veți începe să simțiți alinarea și bucuria pe care le aduc căutarea și împlinirea voinței Tatălui Ceresc.

Botezul și adunarea de împărtășanie simbolizează dragostea dumneavoastră față de Isus Hristos și supunerea față de El. Legământul dumneavoastră de a lua numele Său asupra dumneavoastră, de a vă aminti totdeauna de El și de a ține poruncile Sale „pentru ca să [puteți] avea totdeauna Spiritul Său cu [dumneavoastră]” (Moroni 4:3; vezi, de asemenea, Moroni 5:2; D&L 20:77, 79).

Discutați cu episcopul sau președintele de ramură despre dependența dumneavoastră și luați hotărârea de a urma voința lui Dumnezeu. Faceți tot ce puteți pentru a participa la adunarea de împărtășanie în fiecare săptămână. În timp ce preaslăviți, ascultați cu atenție rugăciunile de împărtășanie și gândiți-vă la darurile pe care Tatăl Ceresc vi le oferă. Apoi, reinnoiți-vă angajamentul de a accepta și urma voința Sa cu privire la viața dumneavoastră luând din împărtășanie, dacă episcopul sau președintele de ramură vă dau permisiunea.

Pe măsură ce recuperarea dumneavoastră progresează, veți constata că doriți din ce în ce mai mult să vă aflați printre aceia care cinstesc sacrificiul Salvatorului. Veți începe să simțiți realitatea faptului că „niciun cuvânt de la Dumnezeu nu este lipsit de putere” (Luca 1:37).

Hotărâți să vă încredeți în Dumnezeu și să vă supuneți Lui; schimbați ce puteți să schimbați; acceptați ce nu puteți să schimbați

Aceste cuvinte – adaptate după o rugăciune rostită de Reinhold Niebuhr, cunoscută sub numele de „Rugăciunea păcii sufletești” – vă pot ajuta să hotărâți să vă încredeți în Dumnezeu și să vă supuneți Lui: „Dumnezeule, dă-mi pacea sufletească să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să schimb

lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea să cunosc diferența”.

Puteți accepta cu pace sufla realitatea ce vă înconjoară în prezent când vă încredeți în capacitatea lui Dumnezeu de a vă ajuta. Puteți accepta cu pace în suflet că, deși nu puteți avea controlul asupra alegerilor și acțiunilor altora, puteți hotărî cum veți acționa dumneavoastră în fiecare situație cu care vă veți confrunta.

Puteți hotărî, curajoși, să vă încredeți în Tatăl dumneavoastră din Cer și să acționați potrivit voinței Lui. Vă puteți pune voința și viața în grija Sa. Puteți hotărî să faceți ceea ce cere El și să țineți poruncile Sale.

Este posibil să nu puteți schimba unele lucruri în viața dumneavoastră, dar vă puteți schimba dorința de a vă încrede în Dumnezeu și de a vă supune Lui. Pe măsură ce veți învăța să vă încredeți în El, veți vedea că planul Său există pentru ca dumneavoastră să urmați ceea ce Alma a numit „marele plan al fericirii” (Alma 42:8). Veți învăța că, și atunci când treceți prin suferințe și greutăți, „toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu” (Romani 8:28) și țin poruncile Sale (vezi, de asemenea, D&L 90:24; 98:3, 100:15; 105:40).

Studiu și înțelegere

Următoarele scripturi v-ar putea ajuta să faceți pasul 3. Folosiți aceste scripturi și întrebări pentru a medita, a studia și a scrie. Aduceți-vă aminte să fiți onest în ceea ce consemnați și să menționați situații exacte.

În armonie cu voința lui Dumnezeu

„Împăcați-vă cu voința lui Dumnezeu și nu cu voința diavolului și a trupului; și aduceți-vă aminte, după ce v-ați împăcat cu Dumnezeu, că numai în și prin harul lui Dumnezeu puteți să fiți salvați” (2 Nefi 10:24).

- Gândiți-vă la ce înseamnă să vă trăiți viața în armonie cu voința lui Dumnezeu. Gândiți-vă la modul în care puterea Sa dătătoare de forță se poate face simțită în viața dumneavoastră când vă întoarceți spre El. Ce sentimente aveți în legătură cu faptul de a-L lăsa pe Dumnezeu să vă îndrume viața?
- Ce vă împiedică să-L lăsați să vă îndrume viața?

Supunerea față de voința lui Dumnezeu

„Poverile care erau puse asupra lui Alma și a fraților lui s-au făcut ușoare; da Domnul i-a întărit pe ei pentru ca să-și poată purta poverile cu ușurință, iar ei s-au supus cu bucurie și cu răbdare voinței Domnului” (Mosia 24:15).

- Domnul ar fi putut îndepărta cu ușurință poverile lui Alma și ale poporului său; dar El i-a întărit pentru ca să-și poarte „poverile cu ușurință”. Observați că ei nu s-au plâns, ci s-au supus cu bucurie și răbdare voinței Domnului. Scrieți despre umilința de care este nevoie pentru ca, deși dorești să fii alinat imediat, să voiești să ți se ușureze poverile treptat.

- Ce înseamnă a te supune lui Dumnezeu? Cum vă supuneți dumneavoastră?

Postul și rugăciunea

„Ei au postit și s-au rugat adeseori și au devenit din ce în ce mai puternici în umilința lor și din ce în ce mai întăriți în credința în Hristos pentru umplerea sufletelor lor de bucurie și consolare, da, chiar până la purificarea și sfințirea inimilor lor, care sfințire vine datorită supunerii inimilor lor în Dumnezeu” (Helaman 3:35).

- Ce sentimente aveți cu privire la faptul de a te supune, din proprie voință și cu răbdare, momentului hotărât de Domnul?

- Acest verset descrie un popor ai cărui oameni își supun inimile lui Dumnezeu. Cum poate să vă întărească postul capacitatea de a vă supune inima lui Dumnezeu și de a vă abține de la dependență?

- Cum puteți câștiga curajul de a continua să încercați până când vă eliberați de poverile dumneavoastră?

- Gândiți-vă la importanța rugăciunii în momentele în care sunteți ispitit și scrieți despre modul în care rugăciunea vă va mări umilința și vă va întări credința în Hristos.

[illegible]

- Cât de puternică este dorința dumneavoastră de a vă supune inima lui Dumnezeu și de a nu o supune dependenței în momentul în care sunteți ispitit?

[illegible]

Umilirea în fața lui Dumnezeu

„El i-a eliberat pentru că ei s-au umilit în fața Lui; și pentru că ei L-au implorat cu putere, El i-a eliberat din sclavie; și astfel lucrează Domnul cu puterea Sa în toate cazurile printre copiii oamenilor, întinzându-și brațul îndurării Sale către aceia care și-au pus încrederea în El” (Misia 29:20).

- Ce vă împiedică să-L „implorați cu putere” pe Dumnezeu pentru a vă elibera potrivit voinței Sale?

- Ce v-a împiedicat să căutați, în trecut, acest fel de eliberare?
- În ce moduri puteți învăța să aveți încredere în Dumnezeu?

[illegible]

- *Umilirea este o hotărâre pe care o luați singur. Satana ar putea încerca să vă facă să credeți că, deși Dumnezeu i-a ajutat pe alții, El nu vă va ajuta pe dumneavoastră pentru că sunteți neputincios și fără speranță. Dați-vă seama că aceasta este o minciună!! Adevărul este că sunteți un copil al lui Dumnezeu. Cum vă poate ajuta această cunoaștere să fiți umili?*

[illegible]

Alegerea de a începe recuperarea

- *Deși ați putea avea probleme de rezolvat cu părinții pământenii, puteți avea încredere în Tatăl Ceresc și în Salvator care sunt părinți desăvârșiți. De ce vă puteți încrede în Tatăl Ceresc și în Salvator când vă puneți viața în mâinile Lor?*

Comuniunea cu Dumnezeu

„[Isus] a îngenunchat, și a început să Se roage, zicând: «Tată, dacă voiești, depărtează paharul acesta de la Mine! Totuși, facă-se nu voia Mea, ci a Ta»” (Luca 22:41-42).

- *În această rugăciune, Salvatorul Și-a arătat dorința de a se supune Tatălui. El Și-a exprimat dorințele dar, apoi, a împlinit cu umilință voința Tatălui Său. Gândiți-vă la binecuvântarea de a putea să-i spuneți lui Dumnezeu sentimentele dumneavoastră. Cum vă ajută cunoașterea faptului că El vă înțelege ezitarea, durerea sau oricare alt sentiment să spuneți „Facă-se nu voia Mea, ci a Ta” și să fiți convinși de aceasta?*

NOTE

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



ADEVĂRUL

PRINCIPIU CHEIE Faceți, fără teamă, un inventar moral amănunțit al propriei persoane.

Când ați realizat pasul 3, ați hotărât să vă încredeți în Domnul. V-ați lăsat voința și viața în grija Sa. În pasul 4, vă arătați dorința de a vă încrede în Dumnezeu. Faceți, fără teamă, un inventar scris al vieții dumneavoastră, trecându-vă în revistă sau rezumând gândurile, evenimentele, emoțiile și faptele din viață, realizând un inventar cât mai complet posibil.

Realizarea unui inventar fără teamă și amănunțit al vieții dumneavoastră nu va fi ușoară. Când spunem *fără teamă* nu dorim să afirmăm că nu veți avea sentimente de teamă. Veți trăi probabil experiența multor emoții pe măsură ce vă veți trece în revistă viața, inclusiv momentele jenante, rușinoase sau de teamă. *Fără teamă* înseamnă că nu vă veți lăsa temerile să vă împiedice să parcurgeți procesul de inventariere. În contextul pasului 4, aceasta înseamnă că veți da dovadă de onestitate riguroasă în timp ce vă veți concentra atenția asupra evenimentelor din viața dumneavoastră, inclusiv asupra slăbiciunilor proprii și nu asupra slăbiciunilor altcuiva.

În trecut, v-ați justificat comportamentul reprobabil și ați dat vina pe alte persoane, locuri sau lucruri pentru problemele pe care dumneavoastră le-ați creat. Acum, veți începe să vă asumați responsabilitatea pentru faptele din trecut și prezent, chiar dacă ar putea fi nevoie să revedeți evenimente, gânduri, emoții sau fapte dureroase, stânjenitoare sau dificile.

Dacă gândul de a face fără teamă un inventar amănunțit al propriei persoane este copleșitor, aflați că nu sunteți singur. Inimile noastre sunt alături de dumneavoastră. Ne amintim cât de greu ne-a fost să găsim voința de a duce la îndeplinire acest pas. Mulți dintre noi ne-am întrebat dacă nu am putea sări peste pasul 4 și să ne înfrângem totuși dependențele. În cele din urmă, a trebuit să credem cuvintele acelora care au trecut prin aceasta înaintea noastră: „Fără a face fără teamă un inventar moral amănunțit... credința care are cu adevărat efect în viața zilnică rămâne încă de neatins” (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], p. 43).

Dependența ne-a slăbit capacitatea de a reflecta cu onestitate la viețile noastre. Ne-a limitat capacitatea de

a înțelege distrugerea și suferința – consecințele – pe care ea le-a provocat în toate relațiile noastre. Înainte de a ne bizui, cu toată încrederea, pe Salvator, aveam nevoie de o structură prin care El putea să ne ajute să ne punem în ordine trecutul cu onestitate. Pasul 4 a asigurat acea structură; a constituit „efortul plin de vigoare și strădanie de a descoperi care au fost și sunt aceste consecințe pentru fiecare dintre noi” (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, p. 42).

Acest inventar a fost, de asemenea, un pas care ne-a ajutat să ne punem viețile în acord cu voința lui Dumnezeu. Prin acest inventar, am identificat gândurile, sentimentele și faptele negative care ne-au condus viețile. Descoperind aceste elemente distructive din viețile noastre, am făcut primul pas către corectarea lor. A fost greu să facem un inventar, dar acest pas a făcut posibil să dobândim o mai mare credință și o mai mare speranță de care aveam nevoie pentru a ne continua recuperarea și a ne înfrânge dependența.

Cum să faceți un inventar

De îndată ce am acceptat necesitatea pasului 4, următoarea întrebare este: „Dar cum fac un inventar? De ce instrumente de lucru voi avea nevoie?”. Un inventar de acest fel este un proces foarte personal și nu se poate recomanda o metodă pentru a-l realiza. Puteți să vă consultați cu alții care au făcut deja un inventar și puteți căuta îndrumarea Domnului pentru a-l realiza pe cel personal. Inventarul vă va ajuta să fiți sincer și plin de iubire în timp ce vă treceți în revistă amintirile și sentimentele.

O modalitate de a face un inventar este de a întocmi o listă cu amintirile legate de oameni, instituții sau organizații, principii, idei sau crezuri, evenimente, situații sau circumstanțe care declanșează sentimente pozitive și negative (inclusiv tristețe, regret, furie, resentiment, teamă, amărăciune). Unele puncte de pe listă ar putea să apară de mai multe ori. Este bine. Nu încercați să sortați, să evaluați sau să analizați în acest moment. Deocamdată, cel mai important lucru este să fiți cât mai conștiincios posibil.

În timp ce vă faceți inventarul, priviți dincolo de comportamentul din trecut și examinați-vă gândurile, sentimentele și crezurile care au condus la acel comportament. Gândurile, sentimentele și crezurile dumneavoastră sunt, de fapt, rădăcinile comportamentului

dumneavoastră dependent. Dacă nu vă examinați toate tendințele către teamă, mândrie, resentiment, furie, încăpățănare, autocompătire, abținerea dumneavoastră va fi șovăielnică în cel mai bun caz. Veți continua dependența inițială sau veți trece la o alta. Dependența dumneavoastră este un simptom al altor „cauze și condiții” (*Alcoholics Anonymous* [2001], p. 64).

Unele persoane își trec în revistă viața după vârstă, ani de școală, locuri în care au trăit sau relații. Altele încep pur și simplu făcând o listă cu gândurile, sentimentele sau emoțiile lor. Probabil nu vă veți aduce aminte totul imediat. Continuați să vă rugați și permiteți Domnului să vă ajute să vă amintiți. Lăsați acest proces deschis și adăugați inventarului ceea ce vă amintiți.

După ce ați încheiat lista, căutați îndrumarea Domnului pentru a învăța ceva din fiecare amintire. Unele persoane își organizează această parte a inventarului sub forma unui tabel sau diagramă cuprinzând coloane sub fiecare dintre cele cinci titluri menționate mai jos. Ele își limitează consemnările la fraze scurte. Altele creează o pagină pentru fiecare punct din listă și scriu apoi răspunsurile în fiecare dintre cele cinci categorii.

Incident Ce s-a întâmplat? Descrieți pe scurt, în câteva cuvinte, ce vă amintiți despre eveniment. Gândiți-vă să prezentați un rezumat și nu o poveste lungă.

Efect Care a fost efectul asupra dumneavoastră sau a altora?

Sentimente Care au fost sentimentele dumneavoastră în momentul incidentului? Care vă sunt acum sentimentele în legătură cu el? Gândiți-vă cum ar fi putut temerile dumneavoastră să contribuie la producerea lui.

Autoexaminare Cum a fost afectată situația din acele momente de punctele tari sau slabe ale caracterului dumneavoastră? Vedeți vreo dovadă a mândriei, autocompătirii, autoinducerii în eroare sau a încăpățănării în atitudinea și faptele dumneavoastră? Fiți atenți să consemnați și momentele în care ați acționat corect.

Duhul Sfânt vă poate ajuta să vă umiliți și să înfrunțați adevărul, chiar dacă este dureros. Cu ajutorul Domnului, vă puteți recunoaște punctele tari și slabe (vezi Eter 12:27). Întrebări ca acestea ar putea ajuta:

- *Ce rezultat am dorit în această situație și de ce?*
- *Cum am încercat să controlez situația?*
- *A fost un lucru în care trebuia să mă implic?*

- *Ce măsuri am luat sau am omis pentru a obține ceea ce am dorit?*
- *Am ignorat realitatea?*
- *Au fost speranțele mele rezonabile pentru mine și pentru alții?*
- *M-am mințit pe mine însumi sau pe alții?*
- *Am ignorat sentimentele altora și m-am gândit numai la mine?*
- *Cum am acționat ca o victimă pentru a-i controla pe alții, a le atrage atenția și simpatia, a fi deosebit și așa mai departe?*
- *Am refuzat ajutorul de la Dumnezeu și alte persoane?*
- *Am insistat asupra faptului că aveam dreptate?*
- *M-am simțit desconsiderat din cauza lipsei de recunoaștere?*

Sfat inspirat Ce sfat dă Domnul cu privire la acest incident? Aduceți-vă aminte că nu aveți niciun motiv să vă temeți când vă supuneți problema spre examinare Salvatorului. Sunteți aici pentru a învăța să discerneți binele de rău și Salvatorul vă poate ajuta să vă iertați pe dumneavoastră înșivă și pe alții. Consemnați-vă gândurile și impresiile în timp ce căutați sfaturi inspirate în scripturi și la conducătorii Bisericii.

Patru elemente necesare

Patru elemente sunt esențiale pentru a realiza un inventar moral reușit – consemnarea, onestitatea, sprijinul și rugăciunea. Aceste elemente ale inventarului moral vă vor ajuta să recunoașteți și să depășiți păcatele și neajunsurile.

Consemnarea Inventarul vieții dumneavoastră va fi foarte eficient dacă îl veți scrie. Puteți ține în mână o listă scrisă, o puteți revedea și o puteți consulta oricând aveți nevoie; gândurile neconsemnate sunt ușor de uitat și atenția vă poate fi ușor distrasă de diferite lucruri. În timp ce vă scrieți inventarul moral, veți putea să vă gândiți mult mai clar la evenimentele din viața dumneavoastră și veți fi în stare să vă concentrați mai bine asupra lor.

Unele persoane încearcă să evite să-și scrie inventarul moral, simțindu-se jenate sau fiindu-le teamă că nu au priceperea necesară pentru a scrie ori că altcineva va citi ceea ce au scris. Nu lăsați aceste temeri să vă oprească să scrieți. Punctuația, gramatica, caligrafia sau viteza de dactilografiere nu contează. Puteți desena

figuri din linii simple, dacă trebuie, dar puneți-vă inventarul pe hârtie. Până când nu l-ați adus într-o formă tangibilă nu ați efectuat al patrulea pas. Pe măsură ce realizați pasul patru, aduceți-vă aminte că perfecționismul – încercarea de a face un inventar perfect și de a fi pe plac altora – vă poate împiedica să-l completați în totalitate.

Teama ca cineva să nu citească ce ați scris ar putea fi justificată, dar încercați s-o depășiți. Aceia dintre noi care au făcut un inventar a trebuit să înfrunte această teamă. A trebuit să facem tot ce am putut pentru a păstra confidențial inventarul nostru și să încredințăm apoi rezultatele lui Dumnezeu. A trebuit să ne gândim mai mult la vindecare decât la orgoliul sau reputația noastră. În timpul întocmirii inventarului, a fost nevoie să apelăm continuu la ajutorul lui Dumnezeu, să-L rugăm să ne protejeze și să ne îndrume în timp ce îl realizăm. Trebuie să vă aduceți aminte că pasul 4 înseamnă să ieșiți din umbrele rușinii și să acceptați că aveți nevoie de pocăință. Dacă vă veți ruga în legătură cu modul și locul în care să vă păstrați paginile inventarului, Domnul vă va ghida să faceți ce este mai bine.

Onestitatea Să fiți onest cu dumneavoastră înșivă cu privire la păcatele din viața dumneavoastră poate fi un lucru înspăimântător. Deseori, oamenii evită să se privească prea îndeaproape în oglinda trecutului, pentru că le este teamă că reflecția ar putea dezvălui adevărul despre ce au devenit viețile lor. Acum, când faceți al patrulea pas, trebuie să înfrunțați, direct, adevărul despre viața dumneavoastră și temerile dumneavoastră.

Prin inventarul dumneavoastră, nu numai că vă veți descoperi punctele slabe, dar veți și înțelege și evalua mai bine punctele forte. Includeți în inventar trăsăturile dumneavoastră bune și lucrurile pozitive pe care le-ați făcut. Adevărul este că sunteți o combinație de puncte slabe și tari. Pe măsură ce veți deveni dornic să vedeți întregul adevăr despre trecutul dumneavoastră – bun și rău – veți permite puterilor cerului să dezvăluie adevărul și să vă ajute să puneți trecutul în perspectiva corectă. Domnul vă va ajuta să vă schimbați cursul vieții și să vă împliniți potențialul divin. Veți învăța că sunteți ca toate celelalte ființe umane, cu puncte tari și slăbiciuni. Puteți începe să-i înfrunțați pe ceilalți de la egal la egal, știind că ei au slăbiciuni și puncte tari la fel ca și dumneavoastră.

Sprijinul Încurajarea și sprijinul celor care înțeleg procesul de recuperare vă pot ajuta în eforturile dumneavoastră. Ei vă pot îndruma în descoperirea metodei,

structurii sau abordării care vă vor ajuta cel mai bine să vă treceți în revistă trecutul. Ei vă pot încuraja când sunteți descurajați.

Rugăciunea Când vă gândiți la magnitudinea pasului 4 și la dificultatea lui, gândiți-vă la modurile în care Domnul v-a ajutat în fiecare dintre pașii anteriori. Când apelați la Dumnezeu pentru a fi alinați, încurajați și îndrumați, găsiți ajutorul pe care veți continua să-l primiți în timp ce vă realizați inventarul. Pavel ne-a învățat că Dumnezeu este: „Dumnezeul oricărei mângâieri, care ne mângâie în toate necazurile noastre” (2 Corinteni 1:3-4). Dacă vă rugați de fiecare dată când vă așezați să scrieți inventarul, Dumnezeu vă va ajuta. Veți învăța această realitate pe măsură ce veți face acest pas aparent imposibil – Dumnezeu poate și va fi întotdeauna gata să vă ajute, dacă o cereți.

Eliberați-vă de trecut

Unele persoane nu doresc să privească în trecut pentru că se tem să nu creeze, din neatenție, amintiri false din impresii vagi sau exagerate. Când vă faceți inventarul, aveți în vedere numai acele amintiri care sunt destul de clare pentru a fi abordate și examinate. Și de data aceasta, încrederea în Dumnezeu este răspunsul. Dacă vă desfășurați inventarul rugându-vă sincer, cu intenție adevărată, având credință în Hristos, puteți avea încredere în El că vă va aduce în memorie acele lucruri care vă vor ajuta în recuperarea dumneavoastră.

Un rezultat impresionant al realizării pasului 4 este acela că veți face un pas major către eliberarea dumneavoastră de comportamente care definesc trecutul dumneavoastră. Imaginea proprie pe care o veți vedea când încheiați acest pas vă poate inspira, dacă îi permiteți, să schimbați direcția vieții dumneavoastră. Datorită dragostei și harului Salvatorului, nu trebuie să fiți ceea ce ați fost până acum. Făcând apel la Domnul pentru a vă îndruma în timp ce vă examinați viața, veți ajunge să înțelegeți că experiențele personale vă pot fi prilejuri de a învăța. Veți constata că descoperirea punctelor slabe din cauza cărora ați suferit atât de mult timp vă vor permite să treceți la o viață nouă.

Pași de urmat

Scriveți într-un jurnal personal; căutați îndrumarea Dubului Sfânt

Pentru mulți dintre noi, întocmirea unui inventar a fost primul efort de a scrie despre viețile noastre. Un jurnal personal poate fi un instrument foarte eficient în

procesul de recuperare. Profeții Domnului ne-au învățat deseori despre importanța jurnalelor. De exemplu, președintele Spencer W. Kimball ne-a sfătuit: „Scrieți... despre activitățile zilnice, despre cele mai ascunse gânduri, despre realizările și eșecurile dumneavoastră, despre relațiile cu ceilalți și reușitele dumneavoastră, impresiile și mărturiile dumneavoastră” („The Angels May Quote from It”, *New Era*, octombrie 1975, p. 5).

Când scrieți, rugându-vă, despre viața dumneavoastră, oferiți Duhului Sfânt prilejul de a vă ajuta să vedeți și să înțelegeți potențialul învățăturilor care rezultă din fiecare dintre experiențele dumneavoastră. Dacă nu țineți un jurnal în prezent, vă îndemnăm să începeți unul. Dacă țineți deja unul, vă îndemnăm să vă rugați mai mult în timp ce scrieți, astfel încât Domnul să vă poată învăța și mări capacitatea de înțelegere prin Spiritul Său.

Analizați-vă viața, trecută și prezentă

Pentru realizarea unui inventar este nevoie de timp. Nu este nevoie să-l realizați în grabă, dar este nevoie să începeți. Momentul cu care începeți nu este atât de important ca examinarea, în cele din urmă, a trecutului – cât de departe vă va duce memoria și inspirația din partea Domnului. Scrieți așa cum vă revin amintirile în minte. Lucrurile pe care le scrieți sunt personale și le veți împărtăși numai unei persoane de încredere care vă va sprijini și pe care o veți alege, rugându-vă, când veți face pasul 5. Inventarul dumneavoastră este despre dumneavoastră și relația cu dumneavoastră înșivă, cu Dumnezeu și cu alții. Pe măsură ce vă veți face curaj să vă vedeți așa cum sunteți cu adevărat, Dumnezeu vă va ajuta să vă înțelegeți pe dumneavoastră înșivă și veți începe să vă vedeți așa cum vă vede El – ca unul dintre copiii Săi cu un drept divin obținut prin naștere. Faceți acest pas și orientați-vă acțiunile spre a primi acest drept divin ce vi se cuvine prin naștere.

Nu vă mai aduceți aminte de păcatele dumneavoastră

După ce ați încheiat inventarul scris și când este momentul potrivit, acele părți care cuprind expresii negative sau pline de furie, relatări despre încălcări personale și alte probleme delicate, care nu trebuie să fie cunoscute de alții sau să fie transmise generațiilor viitoare, trebuie să fie distruse. Distrugerea acelor consemnări ar putea fi un simbol al pocăinței dumneavoastră și un mod eficient de a vă împăca cu trecutul. Domnul i-a promis lui Ieremia cu privire la oamenii poporului său: „Le voi ierta nelegiuirea, și nu-Mi voi

mai aduce aminte de păcatul lor” (Ieremia 31:34). Noi trebuie să urmăm exemplul Domnului și să ne iertăm păcatele proprii și păcatele altora.

Studiu și înțelegere

Aceste scripturi și declarații ale unor conducători ai Bisericii v-ar putea ajuta să faceți pasul 4. Folosiți-le pentru a medita, a studia și a scrie. Aduceți-vă aminte să fiți onest în ceea ce consemnați și să menționați situații exacte.

Trecerea în revistă a vieții

„Îl invit pe fiecare dintre dumneavoastră să-și treacă în revistă, cu atenție, viața. V-ați abătut de la standardele care știți că vă vor aduce fericirea? Există vreun colț întunecat care trebuie să fie curățat? Faceți acum lucruri care știți că sunt greșite? Simțiți că aveți în minte gânduri necurate? Când este liniște și puteți gândi limpede, vă spune conștiința să vă pocăiți? Pentru pacea dumneavoastră de acum și pentru fericirea nepieritoare, vă rog să vă pocăiți. Deschideți-vă inima în fața Domnului și rugați-L să vă ajute. Veți obține binecuvântarea iertării, a păcii și cunoașterea că ați fost purificat și ați fost făcut întreg. Găsiți curajul de a-l cere Domnului tăria de a vă pocăi acum” (Richard G. Scott, în Conference Report, aprilie 1995, p. 103; sau *Ensign*, mai 1995, p. 77).

- *Pasul 4 reprezintă un mod de a urma sfatul vârstnicului Scott. Găsiți un moment liniștit în care să vă rugați pentru a primi îndrumare și curaj când vă treceți în revistă viața. Căutați, rugându-vă, momentul potrivit pentru a vă autoevalua și consemnați ideile care vă vin în timp ce vă gândiți la întrebările vârstnicului Scott.*

Adevărul

„Prin puterea Duhului Sfânt veți putea voi cunoaște adevărul tuturor lucrurilor” (Moroni 10:5).

- *Unor persoane le-ar putea fi greu să-și aducă aminte sau să accepte adevărul dureros cu privire la trecut, dar Duhul Sfânt vă poate ajuta să vă aduceți aminte și vă poate alina în timp ce realizați pasul 4. Puteți primi aceste binecuvântări chiar dacă nu aveți darul Duhului Sfânt. Scrieți despre modul în care Duhul Sfânt vă poate îndruma în procesul de realizare a inventarului.*

- *De ce este important ca să cunoașteți adevărul că sunteți un copil al lui Dumnezeu?*

Puncte slabe și puncte tari

„Dacă oamenii vin la Mine, Eu le voi arăta slăbiciunea lor. Eu le dau oamenilor slăbiciune pentru ca ei să fie umili; iar harul Meu este destul pentru toți oamenii care se umilesc în fața Mea; căci dacă ei se umilesc în fața Mea și au credință în Mine, atunci Eu voi face ca lucrurile slabe să devină puternice pentru ei” (Eter 12:27).

- *Aplicați acest verset la viața dumneavoastră copiindu-l și punându-vă numele astfel încât Domnul să vi se adreseze direct dumneavoastră. Scrieți gândurile care vă vin în minte despre această scriptură și aplicarea ei în viața personală.*

- *De ce este important să cunoașteți adevărul despre situația dumneavoastră actuală?*

„Adevărul vă va face slobozi”

„Veți cunoaște adevărul, și adevărul vă va face slobozi” (Ioan 8:32).

- Onestitatea față de dumneavoastră înșivă și față de Domnul, care este numit și „Spiritul adevărului” (D&L 93:9), reprezintă cheia eliberării de minciunile care ne înrobesc. Pe măsură ce ajungeți să-L cunoașteți, puterea și prezența Sa în viața dumneavoastră vă vor elibera de dependență. Cum poate recunoașterea adevărului să vă îmbunătățească relația cu Isus Hristos?

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

NOTE

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



MĂRTURISIREA

PRINCIPIU CHEIE Mărturișiți-vă dumneavoastră înșivă, Tatălui dumneavoastră Ceresc – în numele lui Isus Hristos – autorității preoției corespunzătoare și unei alte persoane natura exactă a greșelilor dumneavoastră.

Otrăsătură comună multor persoane care au suferit sau suferă de dependență este sentimentul izolării. Chiar și când ne aflăm în mijlocul unei mulțimi sau participăm la activități în care alții ar fi putut simți o legătură, noi ne simțeam ca și cum nu ne era locul acolo. După ce am început să participăm la adunările de recuperare, am început să ieșim din izolarea emoțională în care dependența prospera. La început, mulți dintre noi doar stăteam și ascultam dar, în cele din urmă, ne-am simțit destul de în siguranță pentru a vorbi și împărtăși. Totuși, am păstrat multe lucruri doar pentru noi înșine – lucruri rușinoase, lucruri stânjenitoare, lucruri dureroase, lucruri care ne făceau să ne simțim vulnerabili.

În pasul 4, am făcut inventarii oneste și minuoase, dar aceea a fost o experiență personală. Eram încă singuri cu rușinea trecutului. Abia când am făcut pasul 5 am fost în stare să aruncăm cătușele secretele noastre care ne țineau izolați și să dobândim o oarecare perspectivă cu privire la noi și la trecutul nostru. Mărturisirea a însemnat începutul unui proces de destăinuire, în care am împărtășit prietenilor noștri, familiilor noastre și celorlalți remușcările pe care le simțeam. Aceasta a făcut parte dintr-un efort continuu de a repara și reface relațiile distruse. Mărturisirea a implicat, de asemenea, căutarea iertării Domnului prin rugăciune și prin orice autoritate a preoției care era necesară.

Am constatat că cel mai bine era să facem pasul 5 cât mai curând după încheierea pasului 4. Amânarea începerii lui s-ar fi asemănat cu recunoașterea unei răni infectate fără a o curăța. Pasul 5 părea copleșitor dar, când am cerut ajutorul Domnului, El ne-a dat curaj și tărie. După ce ne-am revăzut inventarele, am mărturisit episcopilor noștri tot ce era nelegal sau un păcat sau o faptă reproabilă, care ne-ar fi împiedicat să deținem o recomandare pentru templu. Această dezvăluire sau aducere la

cunoaștința autorității corespunzătoare a preoției a constituit o parte esențială a recuperării sau vindecării.

Am ales, de asemenea, o altă persoană de încredere căreia îi puteam dezvălui natura exactă a greșelilor noastre. Am încercat să alegem pe cineva care trecuse prin pașii 4 și 5 și care avea rădăcini adânci în Evanghelie. Începeam întrunirea noastră cu o rugăciune pentru a invita Spiritul și, apoi, ne citeam inventarele cu glas tare. Persoanele care ne ascultau inventarele ne ajutau deseori să vedem locurile în care ne complăceam în a ne induce singuri în eroare. Ele ne-au ajutat să ne punem viețile în perspectivă și să evităm să ne exagerăm sau să ne minimalizăm responsabilitatea.

Scrierea inventarelor noastre s-a asemănat cu înregistrarea a sute de scene separate din viețile noastre. În pasul 5, am avut șansa de a ne vedea viețile desfășurându-se, imagine după imagine, într-o narațiune curgătoare. În timp ce făceam acest lucru, am început să recunoaștem slăbiciunile care ne influențaseră alegerile. Am început să ne înțelegem tendințele către gânduri și emoții negative (încăpățânarea, teama, mândria, auto-compătimirea, gelozia, fățărnicia, mânia, resentimentul, pasiunile și dorințele neînfrânate și așa mai departe). Aceste gânduri și emoții au stat, cu adevărat, la baza greșelilor noastre.

Efectuând pasul 5, noi am demonstrat lui Dumnezeu, nouă înșine și altor martori că suntem hotărâți să ne facem o viață nouă având ca temelie fermă rostirea adevărului și trăirea potrivit acestuia. Deși pasul 5 a fost unul dintre cei mai dificili pași de făcut, am fost încurajați de sfatul președintelui Spencer W. Kimball: „Pocăința nu poate veni niciodată până când persoana nu și-a golit sufletul și nu și-a recunoscut faptele fără a căuta scuze și motive... Persoanele care aleg să înfrunte problema și să-și transforme viețile pot considera, la început, că pocăința este drumul cel greu, dar vor constata că este de departe calea cea mai de dorit pe măsură ce vor gusta din roadele ei” („The Gospel of Repentance”, *Ensign*, octombrie 1982, p. 4).

Am trecut prin ceea ce ne-a învățat președintele Kimball. După ce am încheiat, cu onestitate și minuțiozitate, pasul 5, nu ne-a mai rămas nimic de ascuns. Am demonstrat dorința noastră de a „abandona toate păcatele [noastre]” (Alma 22:18), astfel încât să putem primi

o mai mare cunoaștere despre dragostea lui Dumnezeu și dragostea și sprijinul multor oameni buni care ne-au ajutat și ne-au încurajat.

Pași de urmat

Începeți să căutați iertarea; sfătuiți-vă cu episcopul când este necesar; fiți onest cu Dumnezeu, cu dumneavoastră înșivă și cu ceilalți

„Este datoria tuturor de a-și mărturisi Domnului toate păcatele” (Ghidul pentru scripturi, „Mărturisire”, p. 127). Încălcările mai grave trebuie mărturisite conducătorilor corespunzători ai preoției, de obicei episcopului: „Deși numai Domnul poate să ierte păcatele noastre, acești conducători ai preoției joacă un rol important în procesul pocăinței. Ei vor păstra confidențialitatea mărturisirii dumneavoastră și vă vor ajuta pe parcursul întregului proces al pocăinței. Fiți complet sinceri cu ei. Dacă mărturișiți doar în parte, menționând doar greșelile mai mici, nu veți fi în stare să rezolvați păcatele mult mai grave, nedezyăluite. Cu cât veți începe mai devreme procesul, cu atât mai repede veți găsi pacea și fericirea ce vin împreună cu miracolul iertării” (*Fideli credinței: referințe pentru Evanghelia* [2005], p. 127).

Dați dovadă de multă grijă și înțelepciune când alegeți o altă persoană decât un conducător al preoției căreia să-i dezvăluți greșelile dumneavoastră. Nu împărtășiți informații atât de delicate unor persoane pe care le suspectați că ar putea să nu vă îndrume corect, să vă ofere informații eronate sau cărora le-ar putea fi greu să păstreze confidențialitatea. Persoanele cărora le împărtășiți inventarul trebuie să fie de mare încredere atât în cuvinte, cât și în fapte.

Lăsați pacea să intre în viața dumneavoastră

Președintele Brigham Young le-a atras atenția membrilor să nu dezvăluie păcatele în momente nepotrivite: „Când îi rugăm pe frați să vorbească în cadrul adunărilor de împărtășanie, ceea ce se întâmplă des, dorim ca ei, în cazul în care și-au rănit vecinii, să-și mărturisească greșelile; dar nu vorbiți despre comportamentul propriu lipsit de sens, pe care nimeni nu-l cunoaște în afară de dumneavoastră înșivă. Spuneți oamenilor ceea ce aparține oamenilor. Dacă ați păcătuit împotriva oamenilor, mărturișiți oamenilor. Dacă ați păcătuit împotriva familiei sau a vecinului, mergeți la ei și mărturișiți. Dacă ați păcătuit împotriva episcopiei dumneavoastră, mărturișiți episcopiei. Dacă ați păcătuit împotriva unei persoane, luați acea persoană deoparte și mărturișiți-i. Și, dacă ați

păcătuit împotriva Dumnezeului dumneavoastră sau împotriva dumneavoastră înșivă, mărturișiți lui Dumnezeu și țineți acel lucru pentru dumneavoastră înșivă, pentru că eu nu doresc să știu nimic despre el” (*Discourses of Brigham Young*, selecțiune de John A. Widtsoe [1954], pag 158).

Uneori, puteți observa persoane, în cadrul adunărilor de recuperare sau în alte situații, care par să vorbească mereu despre păcatele și defectele lor sau despre păcatele pe care alții le-au comis împotriva lor. Ei mărturisesc continuu, dar nu găsesc niciodată pace.

Nu confundați pasul 5 cu dorința obsesivă de a insista asupra lucrurilor negative. Intenția pasului 5 este exact opusul. Realizăm pasul 5 nu pentru a rămâne blocați pe lucrurile pe care le mărturisim, ci pentru a începe să facem diferența dintre ce este rău și bine pentru noi și a alege binele.

Studiu și înțelegere

Următoarele scripturi și declarații ale unor conducători ai Bisericii v-ar putea ajuta să faceți pasul 5. Folosiți-le pentru a medita, a studia și a scrie. Aduceți-vă aminte să fiți onest în ceea ce consemnați și să menționați situații exacte.

Mărturisirea în fața lui Dumnezeu

„Eu, Domnul, iert păcatele acelora care le mărturisesc înaintea Mea și cer iertare” (D&L 64:7).

- Cum vă ajută mărturisirea păcatelor în fața lui Dumnezeu să faceți modificări pozitive în viața dumneavoastră?

- Celor mai mulți dintre noi le este teamă și nu doresc să facă pasul 5. Cum poate faptul că vă mărturișiți păcatele lui Dumnezeu să vă dea curaj și tărie ca, în cele din urmă, să mărturișiți unei alte persoane?

Mărturisirea în fața altora

„Mărturișiți-vă unii altora păcatele, și rugați-vă unii pentru alții, ca să fiți vindecați” (Iacov 5:16).

- Poate vă temeți că cineva care v-ar cunoaște cu adevărat toate slăbiciunile și eșecurile v-ar respinge. Dar un conducător al preoției sau un prieten de încredere care înțelege procesul de recuperare reacționează de obicei cu înțelegere și compasiune. Cum ar putea să vă ajute o astfel de reacție să vă vindecați?

Încercarea de a face impresie bună celorlalți

„Niciun om să nu-și declare propria neprihănire... ci mai degrabă să-și mărturisească păcatele și, apoi, el va fi iertat și el va aduce mai multă roadă” (Joseph Smith, în *History of the Church*, 4:479).

- O obsesie majoră a acelor care luptă cu dependența este marea dorință de a face impresie bună celorlalți. Cum v-ar împiedica această dorință să vă perfecționați sau să aduceți „mai multă roadă” (sau fapte bune)?

- Cum s-ar schimba comportamentul dumneavoastră dacă ați fi preocupat numai să faceți impresie bună lui Dumnezeu?

Sinceritatea

„Oricine greșește împotriva Mea, să-l judeci după păcatele pe care el le-a făcut; și dacă el își mărturisește păcatele în fața ta și a Mea și se pocăiește cu sinceritatea inimii sale, pe acela tu îl vei ierta și Eu îl voi ierta, de asemenea” (Mosia 26:29).

- Când vă mărturișiți păcatele, trebuie să fiți sincer. Gândiți-vă la faptul că ascunderea unei părți dintre lucrurile pe care ar trebui să le mărturișiți subminează sinceritatea eforturilor dumneavoastră. Ce parte a inventarului dumneavoastră încercați să ascundeți?

• Ce aveți de câștigat continuând să ascundeți acea parte a inventarului dumneavoastră? Ce aveți de pierdut?

Mărturisiți păcatele de îndată ce le recunoașteți

„În același an, li s-au adus la cunoștință greșelile lor și ei și-au mărturisit greșelile” (3 Nefi 1:25).

• Acest verset oferă un exemplu în care oamenii nu au amânat mărturisirea greșelilor lor după ce au ajuns să le cunoască. Care sunt avantajele realizării pasului 5 cât mai curând posibil după pasul 4?

• Care ar putea fi efectele negative ale amânării pasului 5?

Diminuarea stresului și găsirea păcii

„Eu nu aş mai zăbovi asupra crimelor tale ca să-ți sfâșii sufletul, dacă aceasta nu ar fi pentru binele tău” (Alma 39:7).

• Unele persoane ar putea spune că, prin realizarea pașilor 4 și 5, insistăm prea mult asupra lucrurilor negative din viață și, procedând astfel, nu facem decât să mărim stresul nostru. În acest verset, suntem învățați că înfruntarea lucrurilor neplăcute ne poate face bine, nu doar să ne „sfâșie” (sau întristeze) sufletele. În ce moduri pot pașii 4 și 5 să diminueze stresul și să vă aducă mai multă pace?

Abandonarea păcatului

„În acest mod veți cunoaște dacă un om se pocăiește de păcatele lui – iată, el le va mărturisi și le va abandona” (D&L 58:43).

- Să abandonezi ceva înseamnă să dai deoparte sau să renunți complet la acel lucru. Cum vă dovedești dorința de a abandona vechiul mod de viață realizând pasul 5?

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

NOTE

[illegible]



SCHIMBARE ÎN INIMĂ

PRINCIPIU CHEIE *Consimțiți, fără rezerve, ca Dumnezeu să îndepărteze toate punctele slabe ale caracterului dumneavoastră.*

După curățirea riguroasă din punct de vedere emoțional și spiritual, realizată în pașii 4 și 5, cei mai mulți dintre noi au fost uimiți de transformarea care a avut loc în noi înșine. Ne-am rugat având un scop mai limpede în minte, am meditat asupra scripturilor cu mai multă regularitate și am scris mai mult în jurnal. Participând la adunările de împărtășanie, ne-am pregătit să facem și să ținem legămintele sacre.

În timp ce am făcut pasul 5, mulți dintre noi ne-am întâlnit cu episcopii și am căutat ajutor în procesul nostru de pocăire. Cei mai mulți dintre noi am constatat că dependențele noastre ne ispiteau mai puțin și mai rar. Unii dintre noi se eliberaseră deja de dependențe. Cu astfel de schimbări majore în comportamentul nostru și în viețile noastre, unii dintre noi ne-am întrebat de ce aveam nevoie de alți pași.

Totuși, pe măsură ce timpul a trecut, am observat că abținerea părea să facă mai evidente punctele slabe ale caracterului nostru, mai ales pentru noi înșine. Am încercat să ne controlăm gândurile și sentimentele negative, dar ele au continuat să apară, bântuindu-ne și amenințându-ne noile vieți de abțință și activitate în Biserică. Aceia care au înțeles implicațiile spirituale ale recuperării ne-au îndemnat să acceptăm că, deși toate schimbările vizibile din viețile noastre erau minunate, Domnul dorea să ne binecuvânteze și mai mult. Prietenii noștri ne-au ajutat să înțelegem că, dacă voiam nu numai să evităm dependențele, ci și să nu mai avem dorința de a ne întoarce la ele, trebuia să aibă loc o schimbare în inimile noastre. Această schimbare din inimă sau dorință constituie scopul pasului 6.

„Cum?”, v-ați putea întreba. „Cum aș putea să încep realizarea unei astfel de schimbări?” Nu vă lăsați descumrați de aceste sentimente. Pasul 6, ca și pașii anteriori, ar putea părea o acțiune copleșitor de grea. Oricât de dureros ar putea fi, trebuie să admiteți, așa cum am făcut și noi, că recunoașterea și mărturisirea punctelor slabe ale caracterului dumneavoastră, din pașii 4 și 5, nu înseamnă, în mod obligatoriu, că sunteți pregătiți să scăpați de ele. Ați putea înțelege că sunteți ancorați

încă în vechile moduri de a reacționa în fața stresului și de a-i face față – cu atât mai mult acum, când ați renunțat la dependențele dumneavoastră.

Cel mai umilitor lucru de recunoscut este, probabil, acela că mai aveți încă dorința trufașă de a vă schimba fără ajutorul lui Dumnezeu. Pasul 6 înseamnă să puneți în mâinile lui Dumnezeu toate rămășițele mândriei și ale încăpățânării. Ca și pașii 1 și 2, pasul 6 vă cere să fiți umili și să admiteți că aveți nevoie de puterea mântuitoare și de transformare a lui Hristos. În definitiv, sacrificiul Său ispășitor v-a dat puterea să realizați fiecare pas până la acest punct. Pasul 6 nu constituie o excepție.

Când veți veni la Isus Hristos, căutând ajutorul Său în realizarea acestui pas, nu veți fi dezamăgit. Dacă aveți încredere în El și aveți răbdare cu acest proces, veți constata că mândria dumneavoastră va fi, treptat, înlocuită de umilință. El va aștepta cu răbdare ca dumneavoastră să vă epuizați în eforturile dumneavoastră de schimbare lipsite de ajutor și, de îndată ce vă întoarceți spre El, veți fi, din nou, martorul prezenței dragostei și puterii Sale în viața dumneavoastră. Refuzul dumneavoastră de a renunța la vechile comportamente va fi înlocuit de receptivitate pe măsură ce Spiritul vă sugerează, blând, un mod de viață mai bun. Teama dumneavoastră de schimbare se va diminua pe măsură ce veți înțelege că Domnul înțelege durerea și efortul pe care le implică.

Pe măsură ce inima dumneavoastră vine la Hristos, veți constata că acele crezuri greșite care v-au alimentat gândurile și sentimentele negative sunt înlocuite treptat de adevăr. Tăria dumneavoastră va crește pe măsură ce veți continua să studiați cuvântul lui Dumnezeu și să meditați la punerea lui în aplicare în viața personală. Prin mărturiile altora, Domnul vă va ajuta să aflați adevărul că puteți fi vindecat prin puterea Sa. Dorința de a-i învinui pe alții pentru starea caracterului dumneavoastră sau de a găsi motive pentru a nu vă schimba inima va fi înlocuită de dorința de a deveni responsabil în fața Sa și de a vă supune voinței Sale. Prin profetul Ezechiel, Domnul a declarat: „Vă voi da o inimă nouă, și voi pune în voi un duh nou; voi scoate din trupul vostru inima de piatră, și vă voi da o inimă de carne” (Ezechiel 36:26).

Domnul dorește să vă binecuvânteze cu o schimbare a atitudinii care vă va uni cu El în minte și inimă, întocmai cum El este unit cu Tatăl. El dorește să vă dea odihna care să înlocuiască neliniștea pe care v-a adus-o

izolarea de Dumnezeu, Tatăl, izolare cauzată de temerile care au contribuit la crearea dependenței dumneavoastră. El dorește ca ispășirea să aibă efect în viața dumneavoastră aici și acum.

Puteți fi siguri că, pe măsură ce veți da ascultare șoptelor Spiritului și veți căuta la Salvator salvarea, nu numai de la dependență, ci și de slăbiciunile caracterului dumneavoastră, o nouă atitudine sau un nou caracter va crește din inima dumneavoastră plină de bunăvoință. O dorință tot mai mare de a fi sfințit de Dumnezeu vă va pregăti pentru schimbarea caracterului dumneavoastră în profunzime. Una dintre cele mai bune descrieri ale acestui proces se poate găsi în aceste cuvinte ale președintelui Ezra Taft Benson.

„Domnul lucrează din interior către exterior. Lumea lucrează din exterior către interior. Lumea îi scoate pe oameni din mizerie. Hristos scoate mizeria din oameni și, apoi, ei ies singuri din mizerie. Lumea îi modelează pe oameni schimbându-le condițiile de viață. Hristos îi schimbă pe oameni care, apoi, își schimbă condițiile de viață. Lumea poate modela comportamentul uman, dar Hristos poate schimba natura umană...

Fie ca noi să fim convinși că Isus este Hristosul, să alegem să-L urmăm, să ne schimbăm pentru El, să fim conduși de El, să ne contopim cu El și să fim născuți din nou” (în Conference Report, octombrie 1985, p. 5-6; sau *Ensign*, noiembrie 1985, p. 6-7).

Pași de urmat

Fiți dornici să permiteți Salvatorului să vă convertească inima; înfrățiți-vă cu Hristos participând la adunările Școlii de duminică și ale Societății de Alinare sau ale preoției.

Când am fost botezați, puțini dintre noi au înțeles procesul convertirii adevărate care durează întreaga viață. Totuși, președintele Marion G. Romney, din Prima Președinție, a explicat limpede: „În cazul unei persoane care este, cu adevărat, pe deplin convertită, dorința de a face lucruri contrare Evangheliei lui Isus Hristos, de fapt, nu mai există. Și a fost înlocuită cu dragostea de Dumnezeu, cu o hotărâre neclintită și fermă de a ține poruncile Sale” (în Conference Report, Guatemala Area Conference, 1977, p. 8).

Pe măsură ce trăiți miracolul recuperării – renunțând întâi la comportamente care duc la dependența distructivă și, apoi, la punctele slabe ale caracterului – veți trăi adevărata convertire. Veți începe să vă treziți, să vă

veniți în fire așa cum și-a venit în fire fiul risipitor (vezi Luca 15:17). Veți începe să înțelegeți că, pentru a vă întoarce în împărăția Tatălui Ceresc, trebuie nu numai să vă treziți, ci și să acționați și să-I permiteți lui Isus Hristos să fie Mântuitorul dumneavoastră.

Pe măsură ce îi cedați inima dumneavoastră lui Dumnezeu și umilința dumneavoastră devine mai puternică, hotărârea de a nu mai repeta faptele din trecut va deveni din ce în ce mai fermă. Eliberat din lanțurile trecutului, vă veți simți din ce în ce mai bine printre frații și surorile din Biserică. Veți constata că doriți să reveniți și să fiți adunat ca un copil al lui Dumnezeu și numărat ca făcând parte, întru totul, dintre oile din turma Sa (vezi 1 Nefi 22:24-26; Mosia 27:25-26; Mosia 29:20; Helaman 3:35).

Fiți dornic să fiți schimbat pentru ca imperfecțiunile să poată fi îndepărtate prin puterea lui Dumnezeu

Oricare ar fi dependența dumneavoastră – alcool, droguri, jocuri de noroc, pornografie, alimentație autodistructivă, dorința de a cheltui bani sau alt comportament sau substanță care reprezintă necesitatea dumneavoastră de a fugi și a vă ascunde de stres sau de greutățile din viața dumneavoastră – puteți ajunge să înțelegeți că totul a început în mintea și inima dumneavoastră. Vindecarea începe, de asemenea, în mintea și inima dumneavoastră. Pe măsură ce veți dori să vă schimbați venind la Isus Hristos, veți cunoaște puterea Sa de a vindeca.

Realizând pasul 6, vă măriți eforturile de a vă abține de la dependențele din trecut printr-o relație mai profundă cu Salvatorul, Isus Hristos, și cu Tatăl care L-a trimis. Hotărâți să deveniți cumpătat ca tânărul profet Mormon (vezi Mormon 1:15). Continuați să acceptați faptul că Dumnezeu trebuie să devină, cu adevărat, totul pentru dumneavoastră pentru a vă salva de punctele slabe din gândire, cuvânt și faptă.

Studiu și înțelegere

Următoarele scripturi și declarații ale unor conducători ai Bisericii v-ar putea ajuta să faceți pasul 6. Folosiți aceste scripturi și întrebări pentru a medita, a studia și a scrie.

Abandonați toate păcatele dumneavoastră

„Regele a zis: «Ce trebuie să fac eu ca să pot fi născut din Dumnezeu, având acest spirit păcătos dezrădăcinat din pieptul meu și să primesc Spiritul Lui,

pentru ca să pot să fiu umplut de bucurie... voi renunța la toate averile mele... ca să pot primi această mare bucurie» ...

Regele s-a plecat adânc în fața Domnului în genunchi; da, el chiar s-a prosternat la pământ și a strigat cu putere zicând:

«O, Dumnezeu... voi abandona toate păcatele mele pentru ca să Te pot cunoaște pe Tine și pentru ca să pot să fiu ridicat din morți și să fiu salvat în ultima zi»” (Alma 22:15, 17-18).

- *Recitiți cu atenție Alma 22:15, 17-18. Ce obstacole – inclusiv comportament și sentimente – vă împiedică să abandonați „toate păcatele” dumneavoastră și să primiți mai din plin Spiritul Domnului?*

Învățați să fiți umili

„Dacă oamenii vin la Mine, Eu le voi arăta slăbiciunea lor. Eu le dau oamenilor slăbiciune pentru ca ei să fie umili; iar harul Meu este destul pentru toți oamenii care se umilesc în fața Mea; căci dacă ei se umilesc în fața Mea și au credință în Mine, atunci Eu voi face ca lucrurile slabe să devină puternice pentru ei” (Eter 12:27).

- *Fiind muritori și imperfecti, noi, toți, avem multe puncte slabe. În acest verset, Domnul explică scopul Său în a ne permite să avem viața muritoare și să ne confruntăm cu astfel de puncte slabe – să ne ajute să fim umili. Remarcați, totuși, că noi alegem să fim umili. Ce simțiți când vă pregătiți, în pasul 6, să fiți umil?*

- *Întocmiți o listă cu unele puncte slabe ale caracterului dumneavoastră și menționați, alături, punctele forte în care ele se pot transforma când veniți la Hristos.*

Înfrățiți-vă cu membrii Bisericii

„Iată de ce, zic, îmi plec genunchii înaintea Tatălui Domnului nostru Isus Hristos,

din care își trage numele orice familie, în ceruri și pe pământ,

și-L rog ca, potrivit cu bogăția slavei Sale, să vă facă să vă întăriți în putere, prin Duhul Lui, în omul dinlăuntru, așa încât Hristos să locuiască în inimile voastre prin credință; pentru ca, având rădăcina și temelie pusă în dragoste,

să puteți pricepe împreună cu toți sfinții, care este lărgimea, lungimea, adâncimea și înălțimea;

și să cunoașteți dragostea lui Hristos, care întrece orice cunoștință, ca să ajungeți plini de toată plinătatea lui Dumnezeu” (Efeseni 3:14-19).

- *Când luați asupra dumneavoastră numele lui Hristos și sunteți întărit de Spiritul Său, începeți să vă identificați cu sfinții – frați și surori care au fost botezați și au intrat în familia Sa de pe pământ (vezi Mosia 5:7). Pe măsură ce ajungeți să-i cunoașteți mai bine pe frații dumneavoastră sfinți,*

cum deveniți mai dornic să participați mai din plin la înfrățirea cu membrii în cadrul preoției, Societății de Alinare și Școlii de duminică?

Mântuirea

„Omul prin firea lui este un dușman al lui Dumnezeu și a fost de la căderea lui Adam și va fi în vecii vecilor, dacă el nu se supune chemărilor Spiritului Sfânt și înlătură omul firesc și devine un sfânt prin ispășirea lui Hristos Domnul și devine ca un copil, ascultător, blând, umil, răbdător, plin de dragoste, dornic să se supună tuturor lucrurilor pe care Domnul are grijă să i le trimită, tot așa cum un copil se supune tatălui său” (Mosia 3:19).

- *Mulți dintre noi devin sfinți doar cu numele la botez și-și petrec restul vieții străduindu-se să „[înlătore] omul firesc” și să-și formeze trăsăturile menționate în acest verset. Cum v-a pregătit această străduință să acceptați că numai prin ispășirea lui Hristos – devenind una cu Isus Hristos și cu Tatăl – puteți avea parte de mântuire?*

Veniți la Hristos

„Oricare este cauza dificultății și oricare este modul în care începi să obții alinare – cu ajutorul unui terapeut specializat, medic, conducător al preoției, prieten, părinte îngrijorat sau al persoanei iubite – oricare este modul în care începi, acele soluții nu vor oferi nicio-dată un răspuns complet. Vindecarea completă vine prin credința în Isus Hristos și în învățăturile Sale, cu inimă frântă și spirit smerit și supunere față de poruncile Sale” (Richard G. Scott, în Conference Report, aprilie 1994, p. 9; sau *Ensign*, mai 1994, p. 9).

- *Vârstnicul Richard G. Scott, din Cvorumul Celor Doisprezece, ne-a învățat că niciun ajutor sau înfrățire – nici chiar în grupurile de recuperare sau congregațiile din Biserică – nu vă vor aduce salvarea. Alte persoane v-ar putea sprijini și binecuvânta în călătoria dumneavoastră dar, în cele din urmă, trebuie să veniți la Hristos Însuși. Descrieți cum a început călătoria recuperării dumneavoastră.*

- *Cine v-a ajutat să intrați pe calea pocăinței și recuperării? Cum v-a ghidat spre Salvator exemplul lor?*

- Ce anume dintre lucrurile învățate despre Salvator v-a ajutat sau v-a influențat dorința sau capacitatea de a vă schimba comportamentul?

Răbdare cu acest proces

„Voi sunteți copii mici și nu puteți suporta toate lucrurile acum; trebuie să creșteți în harul și în cunoașterea adevărului.

Nu vă temeți, copii mici, pentru că sunteți ai Mei și Eu am biruit lumea...

Și nimeni dintre cei pe care Mi i-a dat Tatăl nu va fi pierdut” (D&L 50:40-42).

- Uneori, devenim nerăbdători și descurajați pentru că recuperarea este un proces continuu. Aceste versete arată răbdarea pe care Salvatorul și Tatăl Ceresc o au cu noi, „copiii mici”. Aplicați aceste versete la dumneavoastră înșivă scriindu-le ca fiindu-vă adresate personal.

- Cum pot promisiunile din această scriptură să vă întărească atunci când sunteți descurajat?

Ajutor din partea Domnului

„Frații mei preaiubiți, după ce ați intrat pe această cale strâmtă și îngustă, v-as întreba dacă totul este împlinit? Iată, vă spun: Nu; căci voi nu ați fi ajuns atât de departe decât dacă ar fi fost prin cuvântul lui Hristos, cu credință nestrămutată în El, bazându-vă cu totul pe meritele Lui care are puterea de a salva.

Prin urmare, trebuie să înaintați cu fermitate în Hristos, având o strălucire perfectă a speranței și o iubire de Dumnezeu și de toți oamenii. Prin urmare, dacă înaintați ospătându-vă din cuvântul lui Hristos și îndurați până la sfârșit, iată, astfel a spus Tatăl: Voi veți avea viața veșnică” (2 Nefi 31:19-20).

- Meditați și scrieți despre modul în care Domnul vă ajută să străbateți calea strâmtă și îngustă. Cum vă ajută dragostea dumneavoastră tot mai mare pentru Dumnezeu și semeni să renunțați la dependență, să continuați abstenența și cum vă readuce speranța de a avea viața veșnică?

NOTE

[illegible]



UMILINȚA

PRINCIPIU CHEIE *Cereți, cu umilință, Tatălui Ceresc să vă îndepărteze slăbiciunile.*

Pentru realizarea tuturor pașilor este nevoie de umilință, dar mai ales pentru pasul 7. „Cereți, cu umilință, Tatălui Ceresc să vă îndepărteze slăbiciunile.” Inima umilă, la care am ajuns în pasul 6, ne-a făcut să ne așezăm în genunchi, în pasul 7, pentru a-I cere Domnului să ne îndepărteze slăbiciunile. Când am progresat până în acest punct, am fost pregătiți să ne rugăm fără vreo altă motivație în afara dorinței de a deveni unul în inimă și minte cu Tatăl Ceresc și Domnul Isus Hristos. Nu ne-am mai mulțumit doar cu schimbarea obiceiurilor sau a stilului de viață. Am fost, în sfârșit, pregătiți pentru ca Dumnezeu să schimbe însăși natura noastră.

Pasul 7 a reprezentat pentru fiecare dintre noi o abandonare atât de totală în mâinile Salvatorului, încât mulți dintre noi am plâns în inimile noastre așa cum a făcut Alma: „O, Isuse, Tu, Fiul lui Dumnezeu, ai milă de mine” (Alma 36:18). Regretul sincer ne-a umplut inimile, nu numai pentru că suferisem noi sau i-am făcut pe alții să sufere, ci pentru că am regretat că, deși în proces de recuperare, nu puteam totuși să ne îndepărțăm propriile slăbiciuni.

După ce am simțit o parte a dragostei lui Dumnezeu, noi am dorit să renunțăm la toate păcatele noastre, pentru a putea să-L cunoaștem mai bine. În cele din urmă, din proprie voință, noi ne-am oferit sufletele, în totalitate, lui Dumnezeu și L-am rugat să ne ierte și să ne facă după chipul Său. Ajunsesem, în cele din urmă, să înțelegem că niciun alt nume, nicio altă cale ori mijloc nu ne puteau oferi iertarea totală pentru păcatele noastre. Fără a-I ascunde ceva, L-am implorat pe Tatăl ca El, în mila Sa infinită, să ne ierte pentru toată mândria, toate păcatele și slăbiciunile. L-am rugat să ne confere har pentru ca prin El noi să putem menține acest nou mod de viață.

Domnul nu a început o schimbare atât de completă a întregului nostru caracter până când noi nu L-am permis să facă acest lucru. A fost hotărârea noastră să facem pasul 7. A trebuit să fim plini de umilință din proprie voință. A trebuit să renunțăm la fiecare particulă de mândrie înfumurată și să acceptăm că eforturile noastre de a ne salva fuseseră insuficiente. A trebuit să simțim și

să trăim experiența adevărului propovăduit de regele Beniamin – că noi, toți, suntem cerșetori în fața lui Dumnezeu și nu putem spera să fim salvați prin propriile noastre eforturi, ci numai prin mila și harul lui Isus Hristos (vezi Mosia 2:21; 4:19-20).

Pasul 7 a marcat, pentru fiecare dintre noi, momentul în care am cedat, în sfârșit, fără rezerve, în fața adevărului etern propovăduit în Mosia 16:4: „Toată omenirea a fost pierdută; și iată, ei ar fi fost pierduți pentru totdeauna, dacă n-ar fi fost ca Dumnezeu să mântuiască poporul Său de la starea sa pierdută și decăzută”. Experiența ne-a învățat că, în realizarea pasului 7, nu eram scutiți de munca ce ne revenea. Trebuia să fim, în continuare, răbdători și „să [înaintăm] cu fermitate în Hristos” (2 Nefi 31:20).

Trebuia să devenim complet liberi de dorința de a păcătui. Trebuia să învățăm să acceptăm viața în condițiile stabilite de Dumnezeu și să așteptăm ca El să-și îndeplinească scopurile și să ne ajute când considera El că era momentul potrivit – chiar și când era vorba de îndepărtarea slăbiciunilor noastre. Realizând pasul 7, am învățat să trăim având aceeași umilință și răbdare în fața lui Dumnezeu pe care le-au arătat Alma și frații săi când poverile lor au fost ușurate, dar nu îndepărtate: „Ei s-au supus cu bucurie și cu răbdare voinței Domnului” (Mosia 24:15). Noi am abandonat, în sfârșit, ideea că puteam deveni desăvârșiți prin forțele proprii și am acceptat adevărul că Dumnezeu dorește să ne înfrângem slăbiciunile în această viață venind la Hristos și fiind desăvârșiți în El. Am constatat că, prin harul Său, El ne-a dat capacitatea de a ne lepăda de orice necredință și de a înțelege că salvarea vine nu prin puterea noastră, ci prin a Sa (vezi Moroni 10:32).

Fiecare pas vine cu un avertisment totuși și pasul 7 nu face excepție de la această regulă. Noi, cei care am adoptat aceste principii, trebuie să vă avertizăm că nu vă puteți aștepta să realizați acest pas fără sacrificii – și așa este și drept. În Doctrină și legăminte 59:8, Domnul poruncește: „Oferă-I Domnului, Dumnezeului tău, un sacrificiu în neprihănire, chiar acela al unei inimi frânte și al unui spirit smerit”. Această jertfă reprezintă esența pasului 7. Chiar și atunci când simțiți durerile renașterii proprii, aduceți-vă aminte că suferința Sa, nu a dumneavoastră, vă asigură mântuirea de păcat. Sacrificiul dumneavoastră este doar un mijloc umil de a vă aminti de

„acea jertfă mare și finală” a Sa în numele dumneavoastră (Alma 34:14).

Când puneți totul în mâinile lui Dumnezeu, faceți tot ce puteți pentru a primi mărturia Sa, mai presus de orice îndoială, că păcatele dumneavoastră sunt iertate, că trecutul dumneavoastră rămâne, cu adevărat, în trecut. Ca și oamenii din Cartea lui Mormon care au fost convertiți, puteți depune mărturie că ați „fost [vizitat] de către puterea și Spiritul lui Dumnezeu care [este] în Isus Hristos” (3 Nefi 7:21). Puteți exclama împreună cu Alma: „Nu am mai putut să-mi amintesc de durerile mele; da, eu nu am mai fost chinuit de amintirea păcatelor mele. Și o, ce bucurie și ce minunată lumină am văzut eu; da, sufletul meu s-a umplut de o bucurie tot atât de mare cât fusese durerea mea!” (Alma 36:19-20).

Pași de urmat

Căutați ca puterea ispășirii Salvatorului să aibă efect în viața dumneavoastră meditând la rugăciunile de împărtășanie

O formă eficientă de meditație este aceea de a vă gândi la un verset sau la o expresie din scriptură în timp ce vă rugați pentru a înțelege sensul ei și modul în care o puteți aplica în viața proprie. Pentru că fiecare dintre noi trebuie să facă legământul care este repetat în rugăciunile de împărtășanie, puteți medita asupra lor.

Urmând invitația profeților de a aplica scripturile în viața dumneavoastră, puteți citi Moroni 4:3 și 5:2 și vă puteți gândi cu umilință la aceste cuvinte sacre în timp ce le roștiți în nume personal. De exemplu: „O Dumnezeule, Tată Veșnic, [eu] Te [rog], în numele Fiului Tău, Isus Hristos, să binecuvântezi și să sfințești această pâine pentru [sufletul meu] care [mă] împărtășesc din ea... și... [țin] poruncile pe care El [mi] le-a dat [mie], pentru ca [eu] să [pot] avea totdeauna Spiritul Său cu [mine].

Rugați-vă cu umilință ca Dumnezeu să facă pentru dumneavoastră ce nu puteți face singuri

Spunând o rugăciune simplă în inima dumneavoastră, cum ar fi „Doamne, ce vrei să fac?” sau „Facă-se voia Ta”, vă veți aminti permanent de totala dumneavoastră dependență de Domnul. Dragostea lui Dumnezeu, a dumneavoastră pentru El și a Sa pentru dumneavoastră, vă va ajuta să creați o relație căreia vă puteți încredința fără rezerve. Ați căutat această dragoste în toți anii în care ați fost prins în cursa dependenței. În pasul 7, veți găsi o cale prin care să obțineți pace intrând în

„odihna Domnului” (Moroni 7:3; vezi, de asemenea, Alma 58:11; Ezra Taft Benson, „Jesus Christ – Gifts and Expectations”, *Ensign*, decembrie 1988, p. 2).

Studiu și înțelegere

Următoarele scripturi și declarații ale unor conducători ai Bisericii v-ar putea ajuta să faceți pasul 7. Folosiți aceste scripturi și întrebări pentru a medita, a studia și a scrie. Fiți onest atunci când consemnați și menționați situații exacte.

Alegeți să fiți umili

„Așa cum v-am spus vouă, pentru că ați fost forțați să fiți umili, voi sunteți binecuvântați, dar nu credeți că mai binecuvântați sunt aceia care se umilesc cu adevărat din cauza cuvântului?” (Alma 32:14).

- *Cei mai mulți dintre noi am ajuns la adunările de recuperare pentru că eram disperați, pentru că am fost determinați de consecințele faptelor noastre. Am fost forțați să fim umili. Umlința, descrisă în pasul 7, are totuși o cauză diferită. Este voluntară. Este rezultatul propriei alegeri de a te umili. Cum s-au schimbat sentimentele dumneavoastră de umilință de când ați început recuperarea?*

Fiți plini de bucurie

„S-au văzut pe ei înșiși în starea lor carnală, chiar mai jos decât țărâna pământului. Și cu toții au strigat tare într-un singur glas, zicând: O, ai milă și folosește sângele ispășitor al lui Hristos pentru ca noi să putem primi iertarea păcatelor noastre și inimile noastre să fie purificate; căci noi credem în Isus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, care a făcut cerul și pământul, precum și toate lucrurile, Cel care se va pogori printre copiii oamenilor.

Și s-a întâmplat că, după ce au spus aceste cuvinte, Spiritul Domnului a venit asupra lor și au fost umpluți de bucurie, primind iertarea păcatelor lor și având pace în conștiință datorită credinței lor foarte mari în Isus Hristos care va veni, potrivit cuvintelor pe care relege Beniamin le-a vorbit către ei” (Mosia 4:2-3).

- *Oamenii din poporul regelui Beniamin au rostit acel fel de rugăciune pe care o rostim noi în timp ce facem pasul 7. Ei au simțit pace și bucurie când Spiritul Domnului a venit asupra lor și le-a dat iertarea păcatelor lor. Reflectați asupra acestor sentimente. Scrieți despre cum ar fi dacă aceste sentimente ar deveni modul dumneavoastră de viață.*

Credeți în Dumnezeu

„Credeți în Dumnezeu; credeți că El este și că El a creat toate lucrurile, atât în cer, cât și pe pământ; credeți că El are toată înțelepciunea și toată puterea, atât în cer, cât și pe pământ; credeți că omul nu înțelege toate lucrurile pe care Domnul le poate înțelege.

Și iarăși, credeți că trebuie să vă pocăiți de păcate și să renunțați la ele și să vă umiliți în fața lui Dumnezeu; și cereți cu sinceritatea inimii voastre ca El să vă ierte; și acum, de credeți toate aceste lucruri, aveți grijă să le faceți.

Și iarăși vă spun, așa cum v-am spus mai înainte că, așa cum voi ați ajuns la cunoașterea slăviei lui Dumnezeu sau dacă ați cunoscut bunătatea Lui și ați gustat din dragostea Lui și ați primit iertarea păcatelor voastre, ceea ce v-a adus bucurie foarte mare în sufletele voastre, chiar așa, eu aș vrea ca să vă aduceți aminte și să păstrați întotdeauna în memoria voastră măreția lui Dumnezeu și nimicnicia voastră, precum și bunătatea Lui și suferințele Lui îndelungate pentru voi, fapte nevrednice, și să vă umiliți în

adâncurile umilinței, chemând numele Domnului în fiecare zi și stând neclintii în credința a ceea ce va veni, care a fost vorbit de gura îngerului...

Dacă veți face aceasta, vă veți bucura întotdeauna și veți fi plini de iubirea lui Dumnezeu și veți păstra pentru totdeauna iertarea păcatelor voastre; și veți crește în cunoașterea slăviei aceuia care v-a făcut pe voi sau în cunoașterea a ceea ce este drept și adevărat” (Mosia 4:9-12).

- *Întocmiți în scris, rugându-vă, o listă cu lucrurile pe care regele Beniamin a spus că trebuie să le facem. Ce relevanță au aceste lucruri pentru realizarea pasului 7?*

- *Ce promisiuni ne revin dacă facem așa cum ne-a instruit regele Beniamin? (Vezi ultimul verset.)*

- *Dacă ați primi aceste promisiuni, ce s-ar schimba în viața dumneavoastră?*

Supuneți-vă legii și poruncilor

„Căci în scopul acesta a fost dată legea; prin urmare, legea a devenit moartă pentru noi, iar noi suntem făcuți vii prin Hristos datorită credinței noastre; totuși păstrăm legea datorită poruncilor” (2 Nefi 25:25).

- *Noi suntem „făcuți vii prin Hristos datorită credinței noastre” în El. Ce înseamnă că legea este moartă pentru noi? De ce continuăm să ținem legea sau să ne supunem poruncilor?*

- *Ce sentimente aveți astăzi în legătură cu ținerea legii?*

- *În ce fel este ținerea poruncilor o expresie a dragostei dumneavoastră față de Dumnezeu?*

Dragostea lui Dumnezeu

„Când îl punem pe Dumnezeu pe primul loc, toate celelalte lucruri se rezolvă de la sine sau dispar din viața noastră. Dragostea noastră pentru Domnul va guverna asupra pretențiilor la afecțiunea noastră, asupra presiunilor exercitate de alții de a ne folosi timpul într-un anumit fel, asupra lucrurilor care ne interesează și asupra ordinii priorităților noastre” (Ezra Taft Benson, în Conference Report, aprilie 1988, p. 3; sau Ensign, mai 1988, p. 4).

- *După ce ați ajuns să cunoașteți, până acum, mila și bunătatea lui Dumnezeu, ați ajuns probabil să simțiți dragostea lui Dumnezeu – dragostea față de El și dragostea din partea Sa. Reflectați asupra creșterii dragostei pe care ați simțit-o în timp ce ați realizat pașii de până acum și consemnați-vă gândurile.*

- *Ce vă determină să considerați, până acum, pasul 7 cel mai înalt act de dragoste din partea dumneavoastră?*

Luați asupra dumneavoastră numele lui Isus Hristos

„Oricine va face aceasta va fi găsit la dreapta lui Dumnezeu, căci el va cunoaște numele prin care este chemat; căci El va fi chemat prin numele lui Hristos” (Mosia 5:9).

- *Mulți dintre noi ne gândim că luăm numele lui Hristos asupra noastră în contextul botezului și al adunării de împărtășanie și acest lucru este corect. Gândiți-vă o clipă ce ar însemna să fiți chemat după numele lui Hristos și să aveți renumele Său.*

- *Ce trebuie să faceți pentru a fi găsit la dreapta lui Dumnezeu? Ce legăminte faceți când sunteți botezat și când luați din împărtășanie?*

- *Consemnați sentimentele pe care le aveți când vă gândiți la dorința Sa de a vă da numele sau faima Sa în schimbul tuturor slăbiciunilor dumneavoastră.*

Abandonați-vă slăbiciunile

„O religie care nu cere sacrificarea tuturor lucrurilor nu are niciodată putere suficientă să ducă la credința necesară vieții și salvării” (Joseph Smith, compilație, *Lectures on Faith* [1985], p. 69).

- *Unele persoane citesc aceste cuvinte și gândesc că „toate lucrurile” înseamnă toate bunurile pe care le posedă. În ce fel abandonarea tuturor slăbiciunilor dumneavoastră în mâinile Domnului v-a mărit înțelegerea a ceea ce înseamnă sacrificarea tuturor lucrurilor?*

NOTE

This image shows a full page of a blank notebook or ledger. It features two columns of horizontal ruling lines. The left column has 20 lines, and the right column also has 20 lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column. There is no handwriting or other markings on the page.



CĂUTAREA IERTĂRII

PRINCIPIU CHEIE *Întocmiți o listă cu toate persoanele cărora le-ați făcut necazuri și fiți dornici să le reparați.*

Înainte de recuperarea noastră, stilul nostru de viață dependent era ca o tornadă, plină de energie devastatoare, care trecea prin relațiile noastre, lăsând în urmă multe distrugerii. Pasul 8 a fost un prilej de a face un plan pentru a curăța locul de dărâmături și a reclădi tot ce putea fi salvat. Când am simțit puterea tămăduitoare a milei Salvatorului, în timp ce lucram la pasul 7, am devenit nerăbdători să ne întindem brațele către ceilalți și să reparăm relațiile distruse. Am învățat totuși că graba de a îndrepta răul făcut, fără a ne lăsa timp pentru rugăciune și, poate, un sfat de la un sfătuitor de încredere, cum ar fi un episcop sau alt conducător al preoției, ar putea face tot atâta rău cât absența acelor încercări de îndreptare. Pasul 8 ne-a ajutat să evităm rănirea celorlalți când am început să-i contactăm în pasul 9.

Înainte de a putea reclădi relațiile, era necesar să identificăm relațiile care fuseseră afectate. Am început să facem o listă cu persoanele pe care le rănisem dar mulți dintre noi am constatat că nu puteam pune pe listă acele persoane fără a fi distrași de resentimente față de cei care ne răniseră. Am mărturisit, cu sinceritate, Domnului sentimentele noastre negative. Ca răspuns, El ne-a arătat că ne confruntăm cu aceeași hotărâre ca omul din pildă, care, după ce fusese iertat de toată datoria sa, trebuia să-i ierte pe alții. Aproape că L-am putut auzi pe Domnul spunând: „Eu ți-am iertat toată datoria, fiindcă m-ai rugat. Oare nu se cădea să ai și tu milă de tovarășul tău, cum am avut eu milă de tine?” (Matei 18:32-33).

Dacă vă confrunțați cu această problemă, poate trebuie să faceți ce au făcut mulți dintre noi. Înainte de a întocmi o listă cu persoanele cărora trebuie să le cereți iertare, întocmiți o listă cu persoanele pe care trebuie să le iertați. Nu fiți surprins dacă unele nume apar pe ambele liste. Oamenii sunt deseori prinși în cercuri vicioase ale schimburilor de jigniri. Pentru a sparge aceste cercuri ale resentimentelor reciproce, cineva trebuie să dorească să ierte.

Pentru a începe acest proces al iertării, am constatat încă o dată valoarea incomensurabilă a scrisului. Lângă

numele persoanelor pe care trebuia să le iertăm, am consemnat ce am simțit când a avut loc incidentul care ne-a rănit și cum eram încă tentați să ne simțim. Lista ne-a ajutat să menționăm situații concrete în rugăciunile noastre în timp ce-I împărtășeam Tatălui toate sentimentele noastre nesoluționate. Ne-am rugat pentru ca harul lui Hristos să ne ajute să dovedim față de alții aceeași milă pe care El ne-a arătat-o nouă. Dacă am găsit, în lista noastră, persoane pe care ne-a fost deosebit de greu să le iertăm, am urmat sfatul Salvatorului de a ne ruga pentru bunăstarea lor, de a cere pentru ei toate binecuvântările pe care le doream pentru noi (vezi Matei 5:44).

Rugându-ne pentru a fi ajutați să-i iertăm pe alții – chiar dacă am simțit că rugăciunile nu au fost sincere la început – am fost binecuvântați, în cele din urmă, cu un miraculos sentiment de compasiune. Chiar și în situații extreme, persoanele care au folosit această metodă au primit capacitatea de a ierta într-o măsură mult mai mare decât puteau avea prin forțe proprii. O soră a petrecut mai multe săptămâni scriind despre copilăria ei și rugându-se pentru tatăl ei, care avusese comportament abuziv față de ea. Ea a depus mărturie cu bucurie că Salvatorul o eliberase de sentimentele negative, dureroase pe care le avea față de tatăl ei. Făcând eforturi similare, am învățat că făcând un inventar amănunțit al resentimentelor noastre și recunoscându-le în fața Salvatorului, am încetat în cele din urmă să fim victimele acelor care ne răniseră. După ce am încercat, cu sinceritate, să dăm deoparte jignirile care ni s-au adus, am constatat că eram în stare să terminăm lista cu aceia care speram să ne ierte pe noi.

Când ajungeți în acest punct și începeți lista dumneavoastră, trebuie să vă rugați pentru a primi îndrumare de la Domnul. Aceste sfaturi v-ar putea ajuta. Întrebați-vă pe dumneavoastră înșivă: „Există persoane în viața mea, din trecut sau prezent, în preajma cărora mă simt jenat, stânjenit sau rușinat?” Scrieți-le numele și rezistați tentației de a vă justifica sentimentele sau de a vă scuza acțiunile negative față de ele. Includeți-le pe acelea pe care ați vrut să le răniți, dar și pe acelea pe care nu ați intenționat să le răniți. Includeți-le pe acelea care au decedat și pe acelea pe care nu aveți nicio idee cum să le contactați. Vă veți ocupa de aceste situații speciale când veți realiza pasul 9. Deocamdată, în

pasul 8, concentrați-vă asupra dorinței dumneavoastră de a fi exact și total onest.

Pentru a prezenta amănunțit situațiile, căutați lucruri pe care ați le-ați omis sau lucruri pe care le-ați lăsat nefăcute și care i-au rănit pe alții. Nu omiteți lucrurile mărunte. Gândiți-vă, cu onestitate, la răul pe care l-ați făcut altora complăcându-vă în dependența dumneavoastră, chiar dacă nu ați fost agresiv față de ei. Acceptați că, fiind iresponsabil, critic, intolerant și necinstit, ați făcut rău celor dragi și prietenilor. Căutați orice amănunt, mic sau mare, care a mărit povara unei alte persoane sau care a întristat sau a făcut greutăți cuiva. Căutați minciunile pe care le-ați spus sau promisiunile pe care le-ați încălcat și modurile în care i-ați manipulat sau folosit pe alții. Includeți-i în listă pe toți cei care au fost afectați. Inventarul întocmit în pasul 4 v-ar putea fi un ghid util în acest proces.

În sfârșit, după ce ați inclus în listă pe toți cei cărora le-ați făcut rău, mai adăugați un nume pe listă – pe al dumneavoastră. Când v-ați complăcut în dependențele dumneavoastră, v-ați făcut rău dumneavoastră în aceeași măsură în care ați făcut altora.

În timp ce lucrați la acest pas, nu uitați că pasul 8 nu este un exercițiu de aruncare a vinii sau a rușinii asupra cuiva – asupra dumneavoastră sau asupra acelora din liste. Salvatorul va ridica povara vinii și rușinii în timp ce dumneavoastră veți examina cu onestitate, încă o dată, problemele din relațiile dumneavoastră și contribuția dumneavoastră la ele. Devenind dornic să îndreptați răul făcut, beneficiați de pacea pe care o aduce cunoașterea că Tatălui Ceresc este mulțumit de eforturile pe care le faceți. Acest pas vă ajută să luați măsurile care îi dau posibilitatea Salvatorului să vă elibereze de trecutul dumneavoastră. Dorind să realizați aceste lucruri, sunteți pregătit pentru a face pasul 9.

Pași de urmat

Iertați-vă pe dumneavoastră înșivă și pe alții; întocmiți o listă cu persoanele pe care le-ați jignit sau cărora le-ați făcut rău

În timpul pasului 8, începeți o uimitoare aventură în ceea ce privește împăcarea cu dumneavoastră înșivă, cu alții și cu viața. Sunteți gata să contribuiți la pacea lumii și nu să-i aduceți dispute și sentimente negative. Sunteți dornic să renunțați la a-i judeca nedrept pe ceilalți și să încetați să faceți inventarul vieților și greșelilor altora. Sunteți pregătit să încetați să vă minimalizați comportamentul sau să vă găsiți scuze pentru el. Doriți să faceți

un alt inventar amănunțit – de data aceasta al acelora cărora le-ați făcut rău.

Deși gândul la acest lucru v-ar putea îngrozi, puteți deveni dornic să-i întâlniți, când se ivește prilejul, pe oamenii din lista dumneavoastră. Vă puteți pregăti pentru a face tot ce puteți pentru a repara răul făcut fiecăruia. Puteți trăi având credință în Domnul, nu fiindu-vă teamă de ce ar putea face alții. În timpul pasului 8, puteți deveni dornic să duceți o viață fiind ghidat de principii, nu de rușine sau teamă.

Căutați darul carității; rugați-vă pentru alții

Timp de mii de ani, oamenii au citit mărețul discurs despre caritate al lui Pavel și au încercat să-și modeleze viețile după el. Mulți s-au străduit să aibă caritate și au eșuat, în mod jalnic, să facă acest lucru.

Scrierile profetului Mormon explică ceea ce este caritatea și cum se poate obține. El a definit caritatea ca fiind „dragostea pură a lui Hristos” și ne-a învățat că Tatăl o dă acelora care se „[roagă] la Tatăl cu toată puterea inimii” și „tuturor acelora care Îl urmează cu adevărat pe Fiul Său, Isus Hristos” (Moroni 7:47, 48).

Caritatea este un dar pe care îl primim când învățăm să-L urmăm pe Isus Hristos și când Îl iubim cu toată inima, sufletul și cugetul nostru. Fiind plini de această dragoste pură a Sa pentru noi și a noastră pentru El, noi putem iubi pe alții așa cum ne iubeste El. Devenim capabili să iertăm greșelile altora și să ne îndreptăm greșelile proprii.

Mulți dintre noi au constatat că următorul exercițiu le-a fost util când s-au pregătit pentru a-și îndrepta greșelile. Gândiți-vă la cineva față de care aveți resentimente puternice. Timp de două săptămâni, îngenunchați și rugați-vă, în fiecare zi, pentru acea persoană. Consemnați schimbările care au loc în gândurile și sentimentele dumneavoastră cu privire la acea persoană. (Vezi Matei 22:37-38; 1 Corinteni 13; 1 Ioan 4:19; Moroni 7:44-48.)

Studiu și înțelegere

Următoarele scripturi și declarații ale unor conducători ai Bisericii v-ar putea ajuta să faceți pasul 8. Folosiți aceste scripturi și întrebări pentru a medita, a studia și a scrie.

Persoane care Îl urmează în pace pe Hristos

„Eu aș dori să vorbesc către voi, cei care faceți parte din Biserică, care-L urmați în pace pe Hristos și care

- În primii șapte pași, ați început procesul de a deveni o persoană care îl urmează în pace pe Hristos. Când sunteți împăcat cu Domnul, sunteți mai bine pregătit să fiți împăcat cu oamenii. Ce alți pași trebuie să faceți pentru a fi împăcat cu persoanele din viața dumneavoastră?

[illegible]

Noi Îl iubim pentru că El ne-a iubit întâi" (1 Ioan 4:18-19).

- [illegible]

Dați, și vi se va da; ba încă, vi se va turna în sân o măsură bună, îndesată, clătinită, care se va vărsa pe deasupra. Căci cu ce măsură veți măsură, cu aceea vi se va măsură” (Luca 6:37-38).

-

relații, trecute sau prezente, în care s-au rostit numeroase jigniri și în care este nevoie de iertare. Cum puteți găsi tăria de a ierta și a cere iertare?

„Cu cât ne apropiem mai mult de Tatăl nostru Ceresc, cu atât suntem mai înclinați să privim cu compasiune sufletele care pier; simțim că dorim să le luăm pe umerii noștri și să aruncăm păcatele lor departe în urma noastră... Dacă doriți ca Dumnezeu să aibă milă de voi, aveți milă unul de celălalt” (Joseph Smith, în *History of the Church*, 5:24).

- Fără Isus Hristos, noi suntem, toți, suflete imperfecte care pier. Cum vă ajută cunoașterea faptului că, în realizarea pasului 8, sunteți un suflet pieritor care se pregătește să repare răul făcut unui alt suflet pieritor?

- În ce mod este Isus Hristos cel mai mare exemplu de a avea capacitatea de a ierta? Gândiți-vă la dorința Sa de a vă ajuta să-i iertați pe alții.

Iertați și cereți iertare

„Atunci Petru s-a apropiat de El, și I-a zis: «Doamne de câte ori să iert pe fratele Meu când va păcătui împotriva mea? Până la șapte ori?».

Isus i-a zis: «Eu nu-ți zic până la șapte ori, ci până la șaptezeci de ori câte șapte»” (Matei 18:21-22).

- A ierta și a cere iertare pentru o singură faptă rea este mai ușor decât a ierta sau a cere iertare pentru situații care au început cu mult timp în urmă și în care s-au rostit numeroase jigniri. Gândiți-vă la

„De aceea, Eu vă spun vouă că trebuie să iertați unul altuia; pentru că acela care nu iartă fratelui său greșelile lui este condamnat înaintea Domnului; pentru că rămâne în el păcatul mai mare.

Eu, Domnul, voi ierta pe cine vreau Eu să iert, dar vouă vi se cere să iertați toți oamenii” (D&L 64:9-10).

- Isus ne-a învățat că a nu ierta pe alții este un păcat mai mare decât încălcarea originală. În ce fel este refuzul de a vă ierta pe dumneavoastră înșivă sau pe altcineva echivalent cu negarea ispășirii pentru păcate a Salvatorului?

[illegible]

- Cum vă afectează emoțional și spiritual resentimentul și amărăciunea?

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

leșirea din cercul amărăciunii și încălcării

„Nimic nu-i poate face pe oameni să renunțe la păcatul lor mai mult decât dacă sunt luați de mână și dacă se veghează asupra lor cu blândețe. Când oamenii îmi arată oricât de puțină bunătate și dragoste, o, câtă putere are aceasta asupra minții mele în timp ce atitudinea opusă are tendința de a scoate la iveală toate sentimentele ostile și de a deprima mintea umană” (Joseph Smith, în *History of the Church*, 5:23-24).

- Profetul Joseph Smith a descris modul în care bunătatea poate conduce la pocăință și iertare. Meditați și scrieți despre dorința dumneavoastră de a fi persoana care iese din cercul vicios al amărăciunii și încălcării.

[illegible]

- Gândiți-vă la persoanele care v-au arătat bună-tate și dragoste. Cum v-au inspirat sau motivat faptele lor să acționați diferit?

[illegible]

- *Gândiți-vă la relațiile marcate de probleme din viața dumneavoastră. Cum s-ar putea schimba ele când vă întindeți, cu dragoste și bunățate, brațele spre alte persoane?*

[illegible]

NOTE

[illegible]



REPARAREA GREȘELII ȘI RECONCILIAREA

PRINCIPIU CHEIE *Acolo unde este posibil, reparați-vă greșelile direct față de persoanele pe care le-ați rănit.*

Când am trecut la pasul 9, eram pregătiți să căutăm să obținem iertarea. La fel ca fiii plini de pocăință ai lui Mosia, care au călătorit „străduindu-se cu zel să repare toate relele pe care le făcuseră” (Mosia 27:35), noi doream să reparăm răul făcut. Totuși, când am ajuns la pasul 9, am știut că nu ne puteam duce la bun sfârșit dorința dacă Dumnezeu nu ne binecuvânta cu Spiritul Său. Aveam nevoie de curaj, o judecată bună, sensibilitate, prudență și de momentul potrivit. Acestea nu erau calități pe care să le posede cei mai mulți dintre noi în acel moment. Am înțeles că pasul 9 avea să ne testeze, încă o dată, dorința de a ne umili și a căuta ajutorul și harul Domnului.

Data fiind experiența pe care am dobândit-o în acest proces dificil, oferim câteva sugestii. Este foarte important ca dumneavoastră să nu fiți impulsiv sau neglijent în timp ce încercați să reparați răul făcut. Este la fel de important să nu amânați îndreptarea răului. Multe persoane aflate în procesul de recuperare au avut recăderi când au permis fricii să le împiedice să facă pasul 9. Rugați-vă pentru a avea îndrumarea Domnului și consultați-vă cu un sfătuitor de încredere pentru a vă ajuta să evitați aceste capcane.

Uneori, puteți fi tentat să evitați întâlnirea cu o persoană de pe lista dumneavoastră. Noi vă recomandăm să rezistați totuși acestei ispite dacă o interdicție hotărâtă de justiție nu vă împiedică să vă întâlniți cu persoana respectivă. Spiritul umilinței și sentimentul onestității pot reface relațiile afectate atunci când faceți eforturi rezonabile să vă întâlniți personal. Lăsați-i pe oameni să afle că îi abordați pentru a repara greșelile din trecut. Respectați-le dorințele dacă vă arată că nu doresc să discute problema. Dacă vă oferă șansa de a vă cere iertare, faceți acest lucru pe scurt și referiți-vă exact la situația pe care vi-o amintiți. Nu sunt necesare detalii. Scopul nu este să explicați sau să descrieți lucrurile așa cum le vedeți dumneavoastră. Scopul este să recunoașteți greșelile pe care le-ați comis, să vă cereți iertare și să îndreptați lucrurile când este posibil. Nu purtați discuții contradictorii cu

oamenii și nu-i criticați, chiar dacă răspunsul lor nu este favorabil. Abordați fiecare persoană într-un spirit de umilință, oferind reconciliere, niciodată justificare.

A cere iertarea pentru unele fapte poate fi deosebit de dificil. De exemplu, poate este necesar să rezolvați probleme care ar putea avea repercusiuni legale, cum ar fi lipsa de onestitate și păcatul sexual grav. Sunteți, poate, tentat să reacționați cu duritate sau să vă prezentați scuzele și să evitați să reparați răul făcut. Trebuie să căutați, rugându-vă, sfat ecleziastic sau de specialitate înainte de a trece la acțiune în aceste situații foarte grave.

În alte cazuri, s-ar putea să nu aveți posibilitatea de a îndrepta răul făcut în mod direct. Poate că persoana a decedat sau poate nu reușiți să aflați unde locuiește. În astfel de situații, puteți totuși îndrepta răul făcut în mod indirect. Puteți scrie persoanei o scrisoare în care să vă exprimați regretul și dorința de reconciliere, chiar dacă scrisoarea nu poate fi expediată. Puteți face un dar în cadrul activității de caritate preferate a persoanei respective. Puteți găsi pe cineva care vă amintește de acea persoană și să faceți ceva pentru a o ajuta. Sau puteți să faceți ceva pentru a ajuta un membru al familiei sale, păstrându-vă anonimatul.

Pot exista momente în care abordarea unei persoane sau încercarea de a repara răul făcut este un lucru dureros pentru acea persoană sau chiar dăunător. Dacă apreciați că acesta este cazul, discutați situația cu un sfătuitor de încredere înainte de a lua vreo măsură. Această parte a recuperării nu trebuie să ducă niciodată la rănirea în și mai mare măsură a celorlalți. De asemenea, uneori, este posibil ca răul pe care l-ați făcut să depășească puterea umană de a-l repara. Vârstnicul Neal A. Maxwell a vorbit despre această realitate: „Uneori... repararea răului făcut nu este posibilă cu adevărat, cum ar fi când cineva a făcut ca o altă persoană să-și piardă credința sau virtutea. În schimb, ulterior, un exemplu de neprihănire, reprezintă o formă compensatoare de reparare a răului făcut” (în Conference Report, octombrie 1991, p. 41; sau *Ensign*, noiembrie 1991, p. 31). Din momentul în care hotărâți să adoptați aceste principii adevărate ca nou mod de viață, începeți să îndreptați răul făcut.

După ce ați îndreptat cele mai multe dintre greșelile din trecut, ar putea să mai existe încă una sau două persoane cu care simțiți că nu îndrăzniți să întâlniți. Nu disperați. Mulți dintre noi s-au confruntat cu aceeași

situație. Vă recomandăm să-I prezentați Domnului, în rugăciune sinceră, sentimentele dumneavoastră. Dacă aveți încă sentimente puternice de teamă sau mânie față de o persoană, ar trebui probabil să amânați întâlnirea cu ea. Pentru a depăși sentimentele negative, vă puteți ruga pentru a avea dragoste și a o vedea pe acea persoană așa cum o vede Domnul. Puteți căuta motive pozitive pentru care repararea greșelii sau reconcilierea va fi de folos. Dacă faceți aceste lucruri și sunteți răbdător, Domnul poate și vă va oferi – în modul și la timpul stabilite de El – capacitatea și prilejurile miraculoase de a vă reconcilia cu toate persoanele de pe lista dumneavoastră.

După încheierea pasului 9 cât puteți mai bine, ați făcut, în sfârșit, tot ce ați putut pentru a vă pune în armonie cu poruncile Domnului. Ați început să trăiți o nouă viață cu speranță – nu în dumneavoastră înșivă, ci în dragostea lui Dumnezeu. Ați coborât în adâncurile umilinței și L-ați găsit pe Domnul așteptând pentru a vă îmbrățișa. Ați făcut tot ce ați putut pentru a repara relațiile cu ceilalți și pentru a vă împăca. Ați intrat, cel puțin în parte, în odihna Sa; să rămâneți acolo a devenit cea mai mare dorință a dumneavoastră. Învățați să recunoașteți și să urmați mai bine revelația personală care vă conduce spre a trăi în armonie cu învățăturile profeților lui Dumnezeu, din vechime și din zilele noastre. Chiar și în cele mai grele momente, simțiți un nou fel de pace. Ați învățat să primiți binecuvântările pe care Pavel le-a descris când a scris: „Pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Isus” (Filipeni 4:7).

Pași de urmat

Îmbuți-vă semenii; abțineți-vă de la a vă judeca semenii; fiți dornici să acceptați o chemare în Biserică și să plătiți zeciuiala și darul de post

În trecut, dacă ați fost activ din punct de vedere religios, poate ați fost motivat de teama de judecata lui Dumnezeu sau de ce ar putea crede ceilalți. Poate ați acționat dintr-un sentiment al datoriei. Astăzi, înțelegeți că slujirea este un mod de a veni la Hristos. Este o modalitate de a-I arăta dragoste lui Dumnezeu. Prin aceasta se exprimă nevoia permanentă de a avea puterea Sa și recunoștința pentru ajutorul Său divin. Gândiți-vă dacă activitatea dumneavoastră în Biserică este încă motivată de teamă sau datorie sau dacă este un rezultat natural al credinței dumneavoastră renăscute în Hristos.

Găsiți modalități de a sluji oriunde vă aflați. Deveniți demn și disponibil pentru a sluji într-o chemare în Biserică sau în alte moduri. Pe măsură ce vă slujiți frații și surorile și îi învățați prin cuvânt și prin exemplu, le veți împărtăși realitatea existenței Sale vii în viața dumneavoastră (vezi Matei 25:40; Ioan 13:34-35; Ioan 15:15; Mosia 2:17).

Fiți dornic să faceți ce este necesar pentru a repara răul făcut

Când realizați pasul 9, trebuie să evitați să vă descurajați dacă ceilalți nu primesc bine scuzele dumneavoastră sau dacă nu cred că v-ați schimbat cu adevărat. Pentru îndreptarea răului făcut poate fi nevoie de timp și răbdare. Dați celorlalți timp să înțeleagă că de data aceasta situația este alta. De data aceasta nu faceți promisiuni goale; ci trăiți astfel încât să primiți iertarea completă pentru dependența dumneavoastră și slăbiciunile de caracter. În cele din urmă, abținerea și comportamentul schimbat vor vorbi de la sine.

Studiu și înțelegere

Următoarele scripturi și declarații ale unor conducători ai Bisericii v-ar putea ajuta să faceți pasul 9. Folosiți aceste scripturi și întrebări pentru a medita, a studia și a scrie. Fiți onest în ceea ce consemnați și menționați situații exacte.

Influențarea altora spre a face lucruri bune

„Spiritul Domnului îmi spune mie: Poruncește copiilor tăi să facă bine, ca să nu ducă în rătăcire inimile multor oameni la distrugere; de aceea îți poruncesc ție, fiul meu, în frica lui Dumnezeu, ca tu să te abții de la nedreptățile tale;

Ca să te întorci către Domnul cu toată mintea, puterea și tăria ta; ca tu să nu mai abați inimile ca să păcătuiască; ci, mai degrabă, întoarce-te la ei și recunoaște-ți greșelile și răul pe care le-ai făcut” (Alma 39:12-13).

- *Unul dintre cele mai mari rele pe care le facem altora este acela de a-i influența spre a deveni ei înșiși dependenți. Scrieți despre persoanele din viața dumneavoastră pe care le-ați influențat în acest fel.*

- *Unde puteți găsi curajul de a vă întâlni cu aceste persoane, potrivit învățăturilor lui Alma din aceste versete?*

Pregătirea de a-L întâlni pe Dumnezeu

„Aș dori ca voi să mergeți înainte și să nu vă mai împietriți inimile; căci, iată, acum este timpul și ziua salvării voastre; și de aceea, dacă vă veți pocăi și nu vă veți împietri inimile, atunci imediat marele plan al mântuirii va fi împlinit pentru voi.

Căci, iată, această viață este pentru oameni timpul în care să se pregătească să-L întâlnească pe Dumnezeu; da, iată, ziua acestei vieți este ziua în care oamenii trebuie să-și facă muncile lor” (Alma 34:31-32).

- *Ce altceva realizați când vi se înduioșează inima și mergeți să îndreptați răul făcut?*

Convingere sau obligare

„Oricine va vrea să vină, poate să vină și să guste liber din apele vieții; și oricine nu va vrea să vină, acela nu este forțat să vină; dar în ultima zi, lui i se va da potrivit faptelor sale” (Alma 42:27).

- *Având atât de multe motive puternice pentru a realiza pasul 9, nu trebuie să vă lăsați niciodată prinși în raționamentul sau minciuna care vă spune că nu aveți de ales. Programul pentru recuperarea consumatorului dependent este un program care urmărește să vă convingă, nu să vă oblige. Scrieți dacă simțiți că sunteți conving sau obligat să realizați pasul 9. Ce motive care conving sunt menționate în acest verset?*

- *Cum crește dorința dumneavoastră de a îndrepta răul făcut când înțelegeți că vă pregătiți și pentru a-L întâlni pe Dumnezeu?*

Activitatea în Biserică

„[Fiii lui Mosia] au călătorit în toată țara... străduindu-se cu zel să repare toate relele pe care le făcuseră Bisericii, mărturisindu-și toate păcatele și făcând cunoscute toate lucrurile pe care ei le văzuseră și explicând profețiile și scripturile tuturor celor care voiau să-i asculte” (Mosia 27:35).

- *Din cauza dependențelor, mulți oameni au renunțat să participe la adunările Bisericii. Unii au folosit greșelile altora pentru a-și justifica implicarea lor limitată. Scrieți despre experiențele proprii legate de activitatea în Biserica lui Isus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă.*

- *Cum v-a ajutat apropierea de Salvator prin recuperare să simțiți că v-ați reunit cu Biserica Sa?*

- *Cum vă ajută faptul că sunteți activ în Biserică să îndreptați răul făcut și să vă recuperați în măsură mai mare?*

Îndreptarea de bună voie a răului făcut

„Trebuie să restituiți sau să îndreptați, pe cât posibil, tot ceea ce a fost furat, stricat sau pângărit.

Îndreptarea de bună voie este dovada solidă pe care o arătați Domnului că sunteți hotărât să faceți tot ce puteți pentru a vă pocăi” (Richard G. Scott, în Conference Report, aprilie 1995, p. 102; sau Ensign, mai 1995, p. 76).

- *Scrieți despre modul în care realizarea pasului 9 este o dovadă nu numai în fața Domnului, ci și în fața dumneavoastră înșivă și a altora că sunteți hotărât să trăiți în umilință și cu onestitate.*

NOTE

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



ATITUDINE RESPONSABILĂ ÎN FIECARE ZI

PRINCIPIU CHEIE *Continuați inventarul personal și recunoașteți de îndată ce vă dați seama că greșiți.*

Până când veți ajunge la pasul 10, veți fi pregătit pentru un nou mod de viață. Primii nouă pași v-au ajutat să învățați un mod de viață bazat pe principii spirituale. Aceste principii devin acum temelia pe care veți construi tot restul vieții dumneavoastră.

Când ați realizat primii nouă pași, ați pus în practică principiile Evangheliei – credința în Domnul Isus Hristos și pocăința. Ați văzut schimbări miraculoase în viața dumneavoastră. Ați simțit dragostea și toleranța și v-ați dezvoltat dorința de a avea pace. Dorința de a mai fi în situația dumneavoastră de dependență aproape a dispărut. Când sunteți ispitit, constatați că respingeți obiectul dependenței dumneavoastră și nu-l mai doriți. Simțiți umilință și venerație pentru ceea ce Tatăl Ceresc a făcut și dumneavoastră nu ați fi putut face singur.

Ultimii trei pași vă vor ajuta să vă mențineți noul mod de viață orientat spre spiritual, de aceea aceștia sunt deseori numiți *pași menținerii*.

Auto-evaluarea de-a lungul vieții nu este un concept nou. În Cartea lui Mormon, Alma ne-a învățat că pentru păstrarea măreței schimbări a inimii este nevoie de efort. Verset după verset, el a arătat că autoevaluarea onestă, făcută prin rugăciune și pocăința imediată trebuie să fie o parte permanentă a vieții (vezi Alma 5:14-30). Pentru a păstra ceea ce ați câștigat, trebuie să rămâneți într-o stare spirituală corespunzătoare. Faceți acest lucru adresându-vă felul de întrebări investigative, pe care le-a sugerat Alma, despre sentimentele, gândurile, motivele și comportamentul dumneavoastră. Prin autoevaluarea zilnică, vă veți împiedica să alunecați în negare și în automulțumire.

Așa cum ați învățat în pașii 4 și 5, un inventar care include numai comportamentul dumneavoastră nu este suficient pentru a vă schimba inima. Trebuie să vă examinați, de asemenea, gândurile și sentimentele. Acest principiu este la fel de adevărat și în pasul 10. Continuați să vegheați asupra mândriei sub toate formele ei și

vorbiți-I cu umilință Tatălui Ceresc despre slăbiciunile dumneavoastră, așa cum ați învățat să faceți în pașii 6 și 7. Dacă aveți sentimente de îngrijorare, autocompătimire, dacă sunteți tulburat, nervos, dacă aveți resentimente, dacă umblați după lucrurile firii pământești sau vă este teamă în vreun fel, priviți imediat către Tatăl și permiteți-I să înlocuiască acele gânduri cu pace.

Când vă analizați gândurile și sentimentele, puteți descoperi, de asemenea, crezuri negative pe care le mai aveți încă. Rugați-L pe Tatăl dumneavoastră din Cer să le îndepărteze. Când realizați pasul 10, nu mai este nevoie să recurgeți la justificări, raționamente și nici să învinuiți pe cineva sau ceva. Scopul dumneavoastră va fi să vă țineți inima deschisă și mintea concentrată asupra lecțiilor pe care le-a predat Salvatorul.

Cei mai mulți dintre noi urmează cei zece pași făcând un inventar în fiecare zi. Când vă planificați ziua, examinați, rugându-vă, motivele. Faceți prea mult sau prea puțin? Vă îngrijiți de nevoile dumneavoastră spirituale, sufletești și fizice? Slujiți altora?

Puneți-vă aceste întrebări și altele în timp ce vă căutați echilibrul și seninătatea pe măsură ce ziua se scurge. Pe parcursul zilei, puteți pune repede capăt gândurilor sau sentimentelor negative care amenință să vă copleșească. Fiți atent mai ales la vechile comportamente sau moduri de a gândi în situațiile foarte stresante.

Unele persoane se gândesc la acest tip de inventariere ca la o pauză luată în viața de zi cu zi. În timpul acestei pauze, rezervați câteva momente aplicării la situația respectivă a fiecărui principiu pe care l-ați învățat realizând pașii. În scurt timp, vă veți aminti cât este de important să vă bizuiți pe Domnul în tot ce faceți pentru a vă recupera. Într-un moment de criză, vă puteți întreba: „Ce slăbiciune a caracterului meu este declanșată? Ce anume din ce am făcut a contribuit la crearea acestei probleme? Este ceva ce pot spune sau face, fără înșelăciune, care să ducă la o soluție cuviincioasă pentru mine și cealaltă persoană? Domnul are toată puterea. Mă voi relaxa și mă voi încrede în El”.

Dacă ați întreprins o acțiune negativă față de o altă persoană, îndreptați răul făcut cât mai repede posibil. Dați deoparte mândria și aduceți-vă aminte că a spune cu sinceritate „Am greșit” este, deseori, la fel de important în refacerea unei relații ca și a spune „Te iubesc”.

Înainte de a vă duce la culcare, examinați-vă întreaga zi. Întrebați-vă dacă aveți încă nevoie să vă sfătuiți cu Domnul în legătură cu gânduri, comportamente sau sentimente negative. Pe lângă faptul că vă sfătuiți cu Domnul, puteți discuta cu un sfătuitor sau un prieten care urmează programul, cineva în care să vă puteți încrede că vă examinează obiectiv modul de gândire.

Veți continua să faceți greșeli când interacționați cu alții, dar angajamentul de a urma pasul 10 înseamnă angajamentul de a vă asuma responsabilitatea pentru greșeli. Dacă vă analizați gândurile și faptele în fiecare zi și le rezolvați, gândurile și sentimentele negative nu se vor intensifica până la a vă amenința abținerea. Nu trebuie să mai trăiți izolat de Domnul sau ceilalți. Veți avea tărie și credință de a înfrunta dificultățile și a le depăși. Vă puteți bucura de progresul pe care l-ați făcut și vă puteți încrede în faptul că exercițiul și răbdarea vă vor asigura continuarea recuperării.

Pași de urmat

Participați la interviuri cu preoția ca parte a angajamentului de a vă autoevalua; continuați să vă întăriți relațiile cu alți membri ai Bisericii

Noi, toți, ne putem aminti o perioadă în care ne-a fost teamă să ne examinăm cu onestitate comportamentul. Încercarea de a evita astfel de momente a reprezentat un motiv pentru care mulți dintre noi și-au limitat implicarea în activitățile Bisericii. Totuși, pe măsură ce am parcurs acest program de onestitate strictă, am început să înțelegem importanța autoevaluării.

Acum, nu ne mai este teamă de prilejurile de a ne autoevalua pe care le oferă activitatea în Biserică. Suntem capabili să vedem adevărul acestei învățături a vârstnicului Joseph B. Wirthlin, din Cvorumul Celor Doisprezece:

„Interviurile pentru stabilirea demnității, adunările de împărtășanie, participarea la rânduielile din templu și participarea la alte adunări ale Bisericii fac, toate, parte din planul pe care Domnul ni-l pune la dispoziție pentru a ne educa sufletele, a ne ajuta să ne formăm obiceiul sănătos de a ne verifica mereu puterea de a sta pe calea credinței. Inventarele spirituale periodice ne ajută să navigăm pe valurile mari și mici ale vieții...

Noi, toți, putem privi... în adâncurile inimilor noastre în momentele de pioșenie din timpul preaslăvirii și

rugăciunii și ne putem pune această întrebare simplă: «Sunt fidel?».

Întrebarea este și mai eficientă dacă suntem complet onești în răspunsurile noastre și dacă ea ne motivează să îndreptăm, cu pocăință, cursul drumului pentru a rămâne pe calea credinței” (în Conference Report, aprilie 1997, p. 20; sau *Ensign*, mai 1997, p. 17).

Pe măsură ce veți folosi aceste prilejuri de autoevaluare, veți constata că dragostea dumneavoastră față de frații și surorile din Biserică crește.

Examinați-vă, zilnic, gândurile, cuvintele și faptele; îndreptați imediat orice greșeală

Pasul 10 reprezintă acceptarea adevărului că trebuie să continuați să trăiți potrivit principiilor spirituale. Dacă vă abateți de la ele, pocăiți-vă imediat și rugați-l pe Dumnezeu să vă readucă pacea prin Spiritul Său. Onestitatea și umilința vă pot întări. Veți deveni mai conștient de prezența Tatălui Ceresc în viața dumneavoastră când faceți apel la El să vă ajute să rămâneți curat din punct de vedere spiritual. Veți învăța să prețuiți progresul și să iertați imperfecțiunile dumneavoastră și ale altora. Nu veți mai avea dorința de a avea dispute cu oricine sau orice. Autoevaluarea devine un mod de viață când dați deoparte temerile și depășiți ispitele în fiecare zi pe rând.

Studiu și înțelegere

Studiați următoarele scripturi și declarații ale conducătorilor Bisericii. Folosiți aceste scripturi, declarații și întrebări pentru a medita, a studia și a scrie. Fiți onest și menționați situații concrete.

Vegheați-vă gândurile, cuvintele și faptele

„Dacă nu vegheați asupra voastră, și a gândurilor voastre, și a cuvintelor voastre, și a faptelor voastre, și nu respectați poruncile lui Dumnezeu, și nu continuați în credința a ceea ce voi ați auzit despre venirea Domnului nostru, chiar până la sfârșitul vieților voastre, atunci va trebuie să pieriți. Și acum, o, omule, adu-ți aminte și nu pieri” (Mosia 4:30).

- *Ar putea fi periculos sau fatal dacă nu ați acorda atenție lucrurilor pe care le faceți în timp ce conduceți o mașină. Cum vă poate ajuta pasul 10 să rămâneți treaz și atent la direcția pe care o urmați în viață?*

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- *Scrieți despre atenția acordată lucrurilor pe care le faceți. Cum vă ajută autoevaluarea să evitați alunecarea din nou în dependență (și pierzanie)?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Umilința și autocontrolul

„Binecuvântați sunt aceia care se umilesc ei înșiși fără să fie forțați să fie umili” (Alma 32:16).

- *Dorința de a elimina gândurile negative înainte ca ele să erupă într-un comportament care rănește reprezintă o modalitate de a fi umili fără să fiți forțat. Scrieți despre dorința dumneavoastră de a fi umil. Faceți o experiență: o zi în care să eliminați gândurile negative. Ce binecuvântări primiți?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Trăiți în prezent

„Cu cât o persoană este mai luminată, cu atât mai mult ea caută darul pocăinței și cu atât mai mult se străduiește să se elibereze de păcat ori de câte ori eșuează să trăiască în conformitate cu voința divină... Rezultă că păcatele celor care se tem de Dumnezeu și ale celor neprihăniți sunt continuu iertate pentru că ei se pocăiesc și caută pe Domnul din nou, în fiecare zi și în fiecare oră” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 volume [1966-1973], 3:342-343).

- *Unul dintre cele mai benefice efecte – mentale, sufletești și spirituale – ale vieții trăite potrivit principiilor descrise în acești pași este acela că învățați să trăiți în prezent. Cum vă ajută pasul 10 să vă ocupați de viața dumneavoastră oră după oră când este necesar?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- *Cum vă ajută să știți că trebuie să trăiți potrivit acestor principii azi?*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Pocăință și iertare continue

„Ori de câte ori ei s-au pocăit și au căutat iertare cu intenții adevărate, au fost iertați” (Moroni 6:8).

- *Faptul că știți că Domnul dorește să vă ierte ori de câte ori vă pocăiți cu intenții adevărate vă poate da curajul de a încerca din nou de fiecare dată când greșiți. Scrieți ce credeți că înseamnă să te pocăiești și să cauți iertare cu intenții adevărate.*

Continuarea creșterii spirituale

„Aș vrea ca voi să fiți umili, supuși și blajini; gata de a răspunde la ruga altora; plini de îngăduință și răbdare îndelungată; să fiți temperați în toate lucrurile” (Alma 7:23).

- *Cine a creat proverbul „Repetiția e mama învățturii” nu a spus de câtă răbdare este nevoie pentru a continua să repeți. Cum vă dă autoevaluarea zilnică precum și îndreptarea răului făcut siguranța că veți continua să fiți mai umili și să creșteți spiritual?*

„Iată, în ultimele zile... cei care vor veni în această țară, precum și cei care vor fi în alte țări, da, chiar în toate țările de pe pământ, iată, ei vor fi îmbătați de nedreptate și de tot felul de lucruri abominabile...

Iată, voi toți care faceți nedreptate, stați și întrebați-vă, căci veți striga și veți plânge; da, veți fi beți, dar nu de vin, vă veți clătina, dar nu din cauza unei băuturi tari” (2 Nefi 27:1, 4).

„Atunci când noaptea a căzut, ei erau îmbătați de mânie, la fel ca un om care este îmbătat de vin; și ei iarăși au dormit pe săbiile lor” (Eter 15:22).

- *În aceste versete, oamenii sunt descriși ca fiind beți, dar nu de vin. Dependenții care se recuperează numesc deseori acest fel de situație a te „îmbăta cu apă rece” sau a te „îmbăta de emoții” Scrieți despre orice situație în care nu ați vrut să renunțați la mânie sau la alt sentiment dăunător.*

- Cum vă ajută efectuarea unui inventar la sfârșitul fiecărei zile să depășiți această tendință?

Îmbunătățirea durează toată viața

„Simt imboldul să le vorbesc sfinților din zilele din urmă despre necesitatea punerii în practică întocmai a principiilor Evangheliei în viețile noastre, în comportamentul și cuvintele și tot ceea ce facem; și este nevoie ca omul să-și dedice, cu toată ființa, întreaga viață, îmbunătățirii pentru a ajunge la cunoașterea adevărului așa cum este el în Isus Hristos” (*Discourses of Brigham Young*, selectate de John A. Widtsoe [1954], p. 11).

- Realizarea acestor pași ar putea fi descrisă, cu siguranță, drept o „punere în practică întocmai” a principiilor Evangheliei. Cum vă ajută dorința de a vă evalua zilnic sub orice aspect – fapte, cuvinte, gânduri, sentimente și crezuri – să vă dedicați procesului de îmbunătățire de-a lungul întregii vieți?

NOTE

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



REVELAȚIE PERSONALĂ

PRINCIPIU CHEIE *Căutați, prin rugăciune și meditație, să cunoașteți voia Domnului și să aveți puterea de a o împlini.*

Pe măsură ce am studiat și am exersat pașii recuperării, am ajuns să cunoaștem și să ne simțim bine ducând o viață ce are la bază umilința și acceptarea voinței lui Dumnezeu. Au dispărut mânia, momentele de nesiguranță în care, dacă ne rugam, ne rugam având o atitudine de afișare cu îndărătnicie a propriei voințe sau de compătimire de sine plângărească. Am început să trăim astfel, încât viețile noastre reflectau sfatul profetic al președintelui Ezra Taft Benson: „Întrebarea mereu prezentă în mintea noastră, care să ne influențeze fiecare gând și faptă din viață, ar trebui să fie: «Doamne, ce vrei să fac?» (Faptele apostolilor 9:6). Răspunsul la această întrebare vine numai prin Lumina lui Hristos și Duhul Sfânt. Favorizați sunt aceia care trăiesc astfel, încât viețile lor sunt pline cu acestea două” („Jesus Christ – Gifts and Expectations”, *Ensign*, decembrie 1988, p. 2).

În pasul 11, ne-am luat angajamentul ca întreaga viață să căutăm, în fiecare zi, să cunoaștem voia Domnului și să avem puterea de a o împlini. Cea mai mare dorință a noastră a fost să ne îmbunătățim abilitatea de a primi îndrumare din partea Duhului Sfânt și de a ne conduce viețile ca atare. Această dorință era atât de diferită de atitudinea pe care o aveam când eram pierduți în dependențele noastre.

Dacă ați fi ca noi, înainte de a începe recuperarea ați crede că speranța, bucuria, pacea și împlinirea vin dintr-o sursă pământească. Dacă această sursă a fost alcoolul, drogurile, sexul, jocul de noroc, cheltuiala necinstită, alimentația nesănătoasă sau codependența (dependența în mod nesănătos de cineva dependent de droguri sau având comportament distructiv) – oricare a fost dependența dumneavoastră – ați făcut eforturi să supraviețuiți într-o lume în care v-ați simțit dezorientat, pierdut și singur. Când alții au încercat să vă iubească, probabil că nu ați putut să simțiți acest lucru. Dragostea lor nu a fost niciodată suficientă. Nimic nu satisfăcea foamea pe care o simțeți. Totuși,

pe măsură ce ați trăit potrivit principiilor recuperării, inima și viața vi s-au schimbat.

Ați început să înțelegeți și să fiți conștient de faptul că aveți nevoie de Salvator, Isus Hristos, și de rolul Său în viața dumneavoastră și ați început să prețuiți Lumina lui Hristos. Ați început să vă dați seama că nu vorbiți singur când simțiți că sunteți ghidat de conștiința dumneavoastră. Oricât de neîndemânatic și nepriceput v-ați simțit la început, vă rugați acum Tatălui în numele lui Hristos pentru a avea o relație mai strânsă cu El. În mod deliberat Îl „căutați pe acest Isus despre care profeții și apostolii au scris” (Eter 12:41).

Studiați scripturile pentru că ele mărturisesc despre El în fiecare moment, mai ales Cartea lui Mormon. În mărturie după mărturie, profeții din Cartea lui Mormon descriu modul de căutare și de dobândire a unei mai bune înțelegeri a Tatălui prin Duhul Sfânt. Ați pus scripturile la încercare și ați primit răspuns că ele sunt adevărate. Rugăciunea și meditația au devenit forța esențială a noii dumneavoastră vieți. Rugăciunea și meditația obișnuiau să fie o îndatorire neglijată, dar acum dorința inimii dumneavoastră este să îngenunchați în fața Tatălui cel puțin dimineața și seara și să vă deschideți inima în fața Lui exprimându-vă recunoștința pentru Isus Hristos și pentru Duhul Sfânt.

În timp ce veți realiza pasul 11, veți ajunge să înțelegeți și mai mult că, prin Duhul Sfânt, veți primi cunoaștere sau revelație cu privire la voia Tatălui în ceea ce vă privește. Prin ispășirea Fiului, dumneavoastră veți avea puterea (sau harul) să împliniți voia Tatălui. Veți ști că sunteți binecuvântat și sprijinit de trei persoane glorioase – Dumnezeu, Tatăl, Isus Hristos și Duhul Sfânt – care sunt uniți în putere și scop pentru a vă aduce nemurirea și viața veșnică.

Capacitatea dumneavoastră de a rezista ispitei va crește pe măsură ce veți studia scripturile și vă veți ruga în legătură cu ele și veți medita asupra lor. Pentru a învăța să primiți revelație este nevoie de exercițiu și răbdare. Vă puteți pregăti pentru aceasta studiind ceea ce au spus profeții și apostolii și încercând să trăiți potrivit învățăturilor lor. Vă puteți pregăti fiind gata să primiți, să notați, să vă gândiți la îndrumarea pe care o primiți și să o urmați. Când vă exprimați recunoștința față de Domnul pentru binecuvântările pe care le-ați

primit, capacitatea dumneavoastră de a primi îndrumare va crește.

Pe măsură ce vă eliberați de dependențele dumneavoastră, veți avea o capacitatea și mai mare de a primi îndrumarea Duhului Sfânt. Vârstnicul Dallin H. Oaks, din Cvorumul Celor Doisprezece, ne-a învățat: „Duhul Sfânt ne va proteja împotriva înșelăciunii dar, pentru a obține această binecuvântare minunată, noi trebuie să facem întotdeauna lucrurile necesare pentru a păstra acest Spirit. Trebuie să ținem poruncile, să ne rugăm pentru îndrumare și să participăm la adunările Bisericii și să luăm din împărtășanie în fiecare duminică. Și nu trebuie să facem niciodată ceva care să alunge acest Spirit. În mod special, trebuie să evităm pornografia, alcoolul, tutunul și drogurile și întotdeauna, dar întotdeauna trebuie să evităm încălcarea legii castității. Niciodată nu trebuie să introducem în trupurile noastre lucruri sau să facem cu trupurile noastre fapte care să alunge Spiritul Domnului și să ne lase fără protecția noastră spirituală împotriva înșelăciunii” (în Conference Report, octombrie 2004, p. 49; sau *Liabona*, noiembrie 2004, p. 46).

Rugăciunea și meditația sunt antidoturi puternice pentru teamă și depresie. „Voi nu ați fi ajuns atât de departe, decât dacă ar fi fost prin cuvântul lui Hristos, cu credință nestrămutată în El, bazându-vă cu totul pe meritele Lui care are puterea de a salva” (2 Nefi 31:19). Numai venind la Tatăl prin Isus Hristos, în numele Său, cu Spiritul Său asupra dumneavoastră, puteți continua să progresați și să creșteți spiritual. Pasul 11 reprezintă angajamentul de a vă îmbunătăți relația cu Dumnezeu exersând întreaga viață, în fiecare zi, căutarea îndrumării și supunerea față de porunci.

Pași de urmat

Veniți la Tatăl în numele lui Isus Hristos pentru a primi îndrumare și putere prin rugăciune și meditație; primiți și studiați-vă binecuvântarea patriarhală

În timpul cursului de recuperare, mulți dintre noi au învățat să se trezească devreme și să caute o perioadă de solitudine liniștită pentru a studia și a se ruga. Dacă nu ați făcut deja acest lucru, programați-vă timpul pentru rugăciune și meditație, poate în timpul dimineții. În acest timp, Îl puteți pune pe Dumnezeu pe primul loc, înainte de oricine sau orice altceva în timpul zilei. Îngenuncheați dacă puteți din punct de vedere fizic. Rugați-vă Tatălui, deseori cu glas tare,

căutând Spiritul pentru a vă ghida (vezi Romani 8:26). Apoi, studiați folosind scripturile și învățăturile profeților moderni pentru a vă ghida meditația. Revedeți-vă des binecuvântarea patriarhală. Meditați, rugându-vă, la îndrumarea pe care o găsiți în ea. (Dacă nu ați primit o binecuvântare patriarhală, discutați cu episcopul dumneavoastră pentru a o primi.)

Scrișul va fi din nou un mijloc important de a vă exprima și autoevalua în timp ce vă consemnați gândurile și sentimentele în jurnal. Puteți consemna, de asemenea, impresiile cu privire la sfatul, alinarea și înțelepciunea pe care le primiți prin Duhul Sfânt.

Când timpul prețios destinat meditării în solitudine se încheie, nu încetați să vă rugați. Rugăciunea în tăcere, în adâncurile inimii și minții dumneavoastră, va deveni modul dumneavoastră de a gândi pe parcursul zilelor. În timp ce interacționați cu alții, în timp ce luați hotărâri, în timp ce vă confrunțați cu emoții și ispite – sfătuiți-vă cu Domnul. Invitați și căutați Spiritul Său pentru a-L avea permanent cu dumneavoastră, ca să puteți fi îndrumați să faceți lucrurile drepte (vezi Psalmii 46:1; Alma 37:36-37; 3 Nefi 20:1).

În timpul zilei, meditați asupra scripturilor și altor texte inspirate; continuați să vă rugați

Sub multe aspecte, pasul 11 reprezintă continuarea naturală a eforturilor pe care le-ați făcut în pasul 10 de a rămâne conștient de adevărul din viața dumneavoastră. Când faceți planul unei zile, când vă ocupați de activitățile dumneavoastră și când vă duceți la culcare seara, lăsați-vă inima să se apropie de Dumnezeu, permanent, în rugăciune. Un lucru pe care îl puteți face este să luați o idee din cele citite în studiul de dimineață și să meditați asupra ei, de multe ori, în timp ce vă desfășurați activitățile din acea zi. Această metodă vă va ajuta să vă mențineți mintea în armonie cu adevărul.

Prin natura noastră, toți tindem să fim indisciplinați dar, privind la Isus Hristos și exemplul Său, veți găsi umilința de a continua să fiți supuși Tatălui. La fel ca Salvatorul, veți fi capabil să spuneți din toată inima „Facă-se voia Ta” (Matei 26:42) pe tot parcursul zilei. Lumina lui Hristos vă va îndruma și vă va pregăti să primiți tovarășia Duhului Sfânt. Duhul Sfânt va deveni din ce în ce mai mult prezent și capacitatea dumneavoastră de a recunoaște și a mărturisi adevărul va crește.

- Alma a depus mărturie că, atunci când s-a rugat și a postit, capacitatea sa de a primi revelație a crescut. Abținerea față de ceea ce sunteți dependent poate fi considerată o formă de post. Scrieți despre modul în care abținerea v-a mărit capacitatea de a avea spiritul revelației.

Revelația personală

„Salvatorul a spus: «Eu îți voi spune ție în inima și în mintea ta, prin Duhul Sfânt» (D&L 8:2, subliniere adăugată)... Impresia făcută asupra minții este foarte distinctă. Cuvintele, în detaliu, pot fi auzite sau simțite și scrise ca și cum indicațiile ar fi fost dictate. O comunicare către inimă face o impresie mai generală” (Richard G. Scott, „Helping Others to Be Spiritually Led”, Doctrine and Covenants and Church History symposium, 11 august 1998, p. 2).

- Pe măsură ce veți înțelege mai bine ce este revelația personală, o veți recunoaște mai des și într-o varietate mai mare de moduri. Scrieți despre impresiile pe care le-a lăsat Domnul asupra dumneavoastră și despre revelațiile primite de la El.

„Ideea că citirea scripturilor poate duce la inspirație și revelație deschide ușa către adevărul că o scriptură nu se limitează la ceea ce a însemnat când a fost scrisă, ci poate include, de asemenea, ceea ce înseamnă acea scriptură pentru cititorul de astăzi. Chiar mai mult, citirea scripturilor poate duce, de asemenea, la revelații curente despre orice altceva dorește Domnul să comunice cititorului în momentul respectiv. Nu exagerăm când spunem că scripturile pot fi Urimul și Tumimul care ne ajută pe fiecare dintre noi să primim revelație personală” (Dallin H. Oaks, „Scripture Reading and Revelation”, Ensign, ianuarie 1995, p. 8).

- Învățarea limbajului scripturilor se aseamănă mult cu învățarea unei limbi străine. Cel mai bun mod de a învăța este de a vă cufunda în ele, de a le citi și a le studia în fiecare zi. Scrieți despre un pasaj din scripturi care v-a dezvăluit o nouă înțelegere și a devenit o revelație personală.

„Vă spun vouă, [lucrurile despre care v-am vorbit] mi-au fost făcute cunoscute de către Spiritul Sfânt al lui Dumnezeu. Iată, am postit și m-am rugat multe zile ca să cunosc aceste lucruri eu însumi. Și acum, eu știu că ele sunt adevărate; căci Domnul Dumnezeu mi le-a făcut cunoscute mie prin Spiritul Lui Sfânt; și acesta este spiritul revelației care este în mine” (Alma 5:46).

Primirea sfatului de la Domnul

„Nu căutați să-L sfătuiți pe Domnul, ci luați sfat din mâna Sa. Căci iată, voi înșivă știți că El sfătuiește în înțelepciune și în dreptate și în mare milă peste toate lucrările Sale” (Iacov 4:10).

- Poate rugăciunile noastre au fost ineficiente în trecut, pentru că am petrecut mai mult timp dând sfaturi Domnului – spunându-I ce voiam – decât căutând să aflăm voia Sa cu privire la hotărârile și comportamentul nostru. Gândiți-vă la o experiență recentă legată de rugăciune. A fost plină de sfaturi date Domnului sau primite de la Domnul? Scrieți despre dorința dumneavoastră de a asculta și a primi sfatul Său.

NOTE

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



SLUJIREA

PRINCIPIU CHEIE *După ce ați trăit o trezire spirituală ca rezultat al ispășirii lui Isus*

Hristos, împărtășiți acest mesaj altora și puneți în practică aceste principii în tot ceea ce faceți.

Slujirea vă va ajuta să creșteți în lumina Spiritului în tot restul vieții. În pasul 10, ați învățat să vă evaluați viața în fiecare zi și să deveniți responsabil pentru faptele dumneavoastră. În pasul 11, ați învățat să vă amintiți de Salvator în fiecare moment pentru a putea avea, pe cât posibil în mod continuu, îndrumarea Duhului Sânt. Pasul 12 ne oferă o a treia ancoră (un al treilea principiu de bază) – slujirea semenilor – care asigură continuarea recuperării și iertarea păcatelor.

Pentru a rămâne liber de dependență, trebuie să nu mai fiți preocupat de propria persoană și să slujiți. Dorința de a-i ajuta pe alții este un rezultat firesc al trezirii spirituale.

Aveți un mesaj de speranță pentru alte persoane dependente, pentru toți oamenii suferinzi și cu probleme care doresc să ia în considerare abordarea spirituală pentru a-și schimba viețile și pentru toți cei care caută adevărul și neprihănirea. Mesajul este că Dumnezeu este un Dumnezeu al miracolelor așa cum El a fost întotdeauna (vezi Moroni 7:29). Viața dumneavoastră dovedește aceasta. Deveniți o persoană nouă prin ispășirea lui Isus Hristos. Veți împărtăși acest mesaj cel mai bine prin eforturile dumneavoastră de a-i sluji pe ceilalți. Pe măsură ce slujiți, înțelegerea și cunoașterea acestui proces de către dumneavoastră se întărește și aprofundează.

Împărtășirea mărturiei dumneavoastră despre mila Sa și harul Său este unul dintre cele mai importante acte de slujire pe care le puteți oferi. Purtarea poverilor altora prin acte de bunătate și slujire altruistă reprezintă o parte a noii dumneavoastră vieți ca ucenic al lui Hristos (vezi Mosia 18:8).

Președintele Ezra Taft Benson ne-a învățat: „Bărbații și femeile care își pun viețile în mâinile lui Dumnezeu vor descoperi că El poate face mult mai mult cu viețile lor decât pot face ei înșiși. El va face ca bucuriile lor să fie mai mari, le va lărgi viziunea, le va ascuți mintea, le va întări trupul, le va înălța spiritul, le va înmulți binecuvântările, le va oferi mai multe ocazii, le va alina sufletele,

le va crea prieteni și va revărsa pace asupra lor. Oricine își va pierde viața în slujirea lui Dumnezeu va găsi viața veșnică” („Jesus Christ – Gifts and Expectations”, *Ensign*, decembrie 1988, p. 4).

Rugați-vă în timp ce vă gândiți la modalități de a sluji, căutând întotdeauna să fiți condus de Duhul Sfânt. Dacă voiți, veți găsi multe prilejuri de a împărtăși principiile spirituale pe care le-ați învățat. Veți găsi modalități de a împărtăși altora mărturia dumneavoastră și prilejuri de a-i sluji în multe alte moduri. În timp ce slujiți celorlalți, vă veți menține umilința concentrându-vă asupra principiilor Evangheliei și practicilor pe care le-ați învățat. Numai atunci puteți fi sigur că motivele și inspirația dumneavoastră sunt bune. Asigurați-vă că oferiți de bunăvoie fără să așteptați un rezultat anume. Respectați libertatea de a alege a celorlalți. Aduceți-vă aminte că cei mai mulți dintre noi a trebuit să ajungem în cea mai rea situație înainte de a fi gata să studiem și să punem în practică aceste principii. Același lucru se va întâmpla și majorității celor pe care doriți să-i ajutați.

Când veți afla despre alte persoane care se confruntă cu dependența, fie că este vorba de ele însele, fie de cei dragi lor, veți dori, poate, să le vorbiți despre acest îndrumar și despre Programul pentru recuperarea consumatorului dependent al Departamentului Servicii pentru familii SZU. Dacă doresc să vă vorbească, lăsați-le. Spuneți-le câte ceva din povestea dumneavoastră pentru a le arăta că înțelegeți despre ce vorbesc ele. Nu dați sfaturi și nu încercați să le rezolvați problema în vreun fel. Informați-le, pur și simplu, despre acest program și principiile spirituale care v-au binecuvântat viața.

Ați putea descoperi că, dacă un dependent nu este pregătit să îmbrățișeze aceste principii spirituale, un membru al familiei sau un prieten al celui dependent ar putea fi receptiv. Practic, toți oamenii care trăiesc în aceste vremuri periculoase ar putea obține beneficii învățând și punând în practică principiile Evangheliei. Uneori, v-ați putea simți inspirat să oferiți cuiva un exemplar al acestui îndrumar împreună cu un exemplar al Cărții lui Mormon. Procedând astfel, veți împărtăși, de fapt, instrumentele care v-au ajutat să vă reclădiți viața venind la Hristos.

Când faceți ceva pentru altcineva sau împărtășiți mesajul speranței și recuperării, nu trebuie să permiteți ca acea persoană să devină prea dependentă de

dumneavoastră. Responsabilitatea dumneavoastră este de a-i încuraja pe cei care se luptă cu această problemă să se întoarcă spre Tatăl Ceresc și Salvator pentru a primi îndrumare și putere. Pe lângă aceasta, nu trebuie să evitați să-i încurajați să ceară sfaturi slujitorilor autorizați ai Domnului. Mari binecuvântări pot veni de la Domnul prin aceia care dețin cheile preoției.

În timp ce încercați să-i ajutați pe alții, trebuie să înțelegeți că va fi greu pentru ei să rămână pe calea recuperării dacă membrii familiei nu-i sprijină sau nu înțeleg că recuperarea necesită timp. Totuși, oricine se poate recupera indiferent de modul în care ceilalți – chiar și cei mai apropiați dintre cei dragi – aleg să reacționeze.

Când transmiteți altora mesajul recuperării cu ajutorul principiilor Evangheliei, trebuie să fiți răbdător și umil. Nu este loc în viața dumneavoastră pentru orgoliu sau sentiment de superioritate. Nu uitați niciodată de unde ați plecat și cum ați fost salvat prin harul lui Dumnezeu. Isus Hristos va face același lucru „în toate cazurile” pentru aceia care se vor pocăi și se vor întoarce către El (Mosia 29:20).

În entuziasmul dumneavoastră de a-i ajuta pe alții, asigurați-vă că păstrați un echilibru între împărtășirea mesajului și lucrul la propriul program. Principala atenție trebuie s-o acordați, în continuare, punerii în practică a acestor principii în viața proprie. Eforturile dumneavoastră de a împărtăși altora aceste idei vor fi eficiente numai în măsura în care vă mențineți propria recuperare.

Principiile pe care le-ați învățat și exersat pentru a vă depăși dependența sunt aceleași principii care vă vor conduce în toate aspectele vieții dumneavoastră pentru a acționa în conformitate cu planul Domnului. Folosind aceste principii ale Evangheliei, puteți îndura până la sfârșit așa cum a poruncit Domnul și puteți face acest lucru cu bucurie.

Pași de urmat

Depuneți mărturie în public; îndepliniți-vă cu sârguință și credință chemările și perfecționați-vă talentele slujindu-i pe alții; țineți seri în familie și rugați-vă în familie; pregătiți-vă să mergeți la templu și să preaslăviți acolo

Mărturia dumneavoastră despre dragostea și mila Tatălui Ceresc și a Fiului Său Preaiubit, Isus Hristos, nu mai este o teorie. A devenit o realitate vie. Ați trăit

această experiență. În timp ce ați devenit conștient de dragostea Sa pentru dumneavoastră, ați devenit conștient, de asemenea, de dragostea Sa pentru alții.

Președintele Howard W. Hunter ne-a învățat: „Acea dintre noi care beneficiază de ispășire au obligația de a depune mărturie fidelă despre Domnul și Salvatorul nostru” („The Atonement and Missionary Work”, seminar for new mission presidents, 21 iunie 1994, p. 2).

Depuneți mărturie familiei dumneavoastră în cuvinte și prin fapte făcute în propriul cămin. Depuneți mărturie în timpul serilor în familie ținute periodic, în timpul rugăciunii în familie și în timpul studiului scripturilor în familie. Depuneți mărturie în timp ce vă alăturați familiei dumneavoastră în proiecte de slujire și în timp ce trăiți într-un mod asemănător cu al lui Hristos. De asemenea, puteți depune mărturie la biserică, în adunările de post și de mărturie, la clase sau în timp ce slujiți în Biserică.

Îndepliniți-vă cu credință și sârguință chemările pe care le primiți. Dacă nu aveți responsabilități în episcopia sau țărșul dumneavoastră, anunțați-l pe episcop că doriți să slujiți. Puteți, de asemenea, să-i binecuvântați pe alții participând la munca de întocmire a istoriei familiei și pregătindu-vă să preaslăviți și să slujiți în templu și să faceți legăminte acolo cu Domnul. Președintele Gordon B. Hinckley ne-a învățat: „Slujirea în templu este produsul final al întregii noastre propovăduiri și activități” (în Conference Report, octombrie 2005, p. 3; sau *Liabona*, noiembrie 2005, p. 4). Principiile predate în acest îndrumar vă vor conduce la templu; ele vă vor mări dorința de a sluji acolo.

Deși, poate înainte, nu ați crezut că este posibil, acum vă puteți imagina că intrați pe porțile templului sfânt, vă bucurați cu toată ființa de pacea de acolo și vă simțiți aproape de Domnul în casa Sa. În templu, veți găsi puterea spirituală să vă continuați recuperarea. Vârstnicul Joseph B. Wirthlin, din Cvorumul Celor Doisprezece, a mărturisit: „Munca periodică în templu poate aduce tărie spirituală. Poate fi o ancoră în viața zilnică, o sursă de îndrumare, protecție, siguranță, pace și revelație” (în Conference Report, aprilie 1992, p. 123; sau *Ensign*, mai 1992, p. 88).

Slujiți-i pe alții care se luptă cu dependența, împărtășindu-le principiile recuperării; puneți în practică aceste principii în toate aspectele vieții

Programul pentru recuperarea consumatorului dependent al Departamentului Servicii pentru familii SZU oferă ocazii bune pentru a sluji. Puteți sluji altora

participând la adunări și împărtășindu-vă experiența, credința și speranța. Îi puteți sprijini pe alții și îi puteți întări.

Pe măsură ce ați pus în practică principiile Evangheliei, ați învățat că ispășirea se aplică fiecărui aspect al vieții. Președintele Boyd K. Packer, din Cvorumul celor Doisprezece Apostoli, a mărturisit: „Din diverse motive, noi credem că ispășirea lui Hristos se aplică mântuirii de la cădere, de la moartea spirituală *numai* la sfârșitul vieții muritoare. Dar este vorba de mai mult decât atât. Este o putere veșnică prezentă la care putem face apel în viața de zi cu zi. Când suntem torturați sau sfâșiați sau chinuiți de sentimentul vinovăției sau de povara durerii, El ne poate tămădui” („Atingerea mâinii Învățătorului”, *Liabona*, iulie 2001, p. 26; sau *Ensign*, mai 2001, p. 23).

Puteți împărtăși acest mesaj altora prin exemplul dumneavoastră și cuvintele dumneavoastră de încurajare. Când întâlniți oameni pe parcursul zilei, salutați-i zâmbind. Arătați recunoștință pentru ceea ce fac. Când apar ocazii, depuneți-vă mărturia despre speranța care vine prin ispășirea lui Isus Hristos.

Studiu și înțelegere

Scripturile și învățăturile conducătorilor Bisericii vă vor ajuta să vă continuați recuperarea. Studiați scripturile și declarațiile de mai jos. Folosiți-le pentru a medita rugându-vă, pentru studiul personal și pentru discuțiile în cadrul grupului.

Convertirea și recuperarea

„A te converti înseamnă a schimba o credință sau o acțiune cu alta. Convertirea este o schimbare spirituală și morală. Să fii convertit implică nu numai acceptarea mintală a lui Isus și a învățăturilor Sale, ci și o credință motivată în El și în Evanghelia Sa – credință care duce la o transformare, o schimbare reală a înțelegerii sensului vieții și a supunerii față de Dumnezeu în interese, gândire și conduită” (Marion G. Romney, în Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, p. 8).

- *Salvatorul l-a sfătuit pe Petru să-și întărească frații după ce el a fost convertit (vezi Luca 22:32). Scrieți despre definiția convertirii dată de președintele Romney și modul în care se aplică ea experienței pe care ați trăit-o în timpul recuperării.*

- *Care sunt sentimentele pe care le aveți cu privire la întărirea altora în timp ce ei se recuperează renunțând la comportamente dependente?*

Progres mare prin pași mici

„Nu obosești de a face bine, deoarece voi puneți temelia unei mari lucrări. Și din lucrurile mici iese ceea ce este mare” (D&L 64:33).

- *Scrieți despre sentimentele pe care le aveți când vă gândiți să puneți în practică aceste principii în toate aspectele vieții dumneavoastră. Cum vă ajută înțelegerea faptului că lucrurile mărețe se realizează prin pași mici?*

Întărirea altora

„Aceasta este slava mea, și anume ca eu să fiu poate un instrument în mâinile lui Dumnezeu ca să aduc un suflet la pocăință; și aceasta este bucuria mea.

Și iată, atunci când văd pe mulți dintre frații mei că într-adevăr se pocăiesc și vin la Domnul, Dumnezeul lor, atunci sufletul meu se umple de bucurie; atunci îmi aduc aminte de ceea ce Domnul a făcut pentru mine, da chiar că El mi-a auzit rugăciunea; da, atunci îmi aduc aminte de brațul Lui milostiv pe care l-a întins către mine” (Alma 29:9-10).

- *Noi am învățat că, în recuperare, este esențial să dorim să ne împărtășim mărturiile despre aceste principii. Cum vă va ajuta împărtășirea experienței personale să rămâneți ferm pe calea recuperării?*

„[Când] sunteți dornici să jeliți împreună cu cei care jelesc; da, și să-i mângâiați pe aceia care au nevoie să fie mângâiați și să fiți martorii lui Dumnezeu în toate timpurile și în toate lucrurile și în toate locurile în care se întâmplă să vă aflați, chiar până la moarte, ca să puteți fi mântuiți de Dumnezeu și să vă numărați printre aceia de la învierea dintâi, pentru ca să puteți avea viață veșnică –

Acum vă spun, dacă aceasta e dorința inimilor voastre, ce aveți împotriva să fiți botezați în numele Domnului, ca o mărturie în fața Lui, că ați intrat într-un legământ cu El, că Îl veți sluji și veți ține poruncile Lui, pentru ca El să-și poată revărsa Spiritul Său mai din plin asupra voastră?” (Mosia 18:9-10).

- *Experiența prin care ați trecut ca urmare a dependenței dumneavoastră vă ajută să-i înțelegeți pe aceia care se luptă cu dependența; experiența dobândită cu privire la recuperare vă ajută să-i alinați. Scrieți despre dorința tot mai mare și capacitatea de a sta ca martor al lui Dumnezeu pe care le aveți de când ați urmat pașii recuperării.*

Slujirea cu ajutorul Domnului

„Mântuitorul a ales oameni imperfecti pentru a propovădui calea către perfecțiune. El a făcut așa atunci; El face la fel acum” (Thomas S. Monson, „Influența dumneavoastră personală”, *Liahona*, mai 2004, p. 20; sau *Ensign*, mai 2004, p. 20).

NOTE

[illegible]

BISERICA LUI
ISUS HRISTOS
A SFINȚILOR
DIN ZILELE DIN URMĂ

ROMANIAN



4 02367 64171 9

36764 171