

СЕМЕЙНАЯ *служба*
СПД

ПРОГРАММА ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Руководство
по реабилитации
и исцелению
от различных
видов зависимости

Подготовлено при поддержке
руководителей Церкви и
специалистов-консультантов теми,
кто страдал от зависимости
и испытал чудо исцеления через
Искупление Иисуса Христа

ПРОГРАММА ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

**Руководство
по реабилитации
и исцелению
от различных видов
зависимости**

Подготовлено
Семейной службой СПД
Издано
Церковью Иисуса Христа Святых последних дней

При написании этой Программы исцеления от зависимости специалистами Семейной службы СПД была использована стратегия “Двенадцать шагов”, разработанная Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (Всемирной организацией «Анонимные Алкоголики»). Эта стратегия была адаптирована в соответствии с системой вероучений, принципов и нравственных норм Церкви Иисуса Христа Святых последних дней. Оригинальная версия “Двенадцати шагов” приводится ниже, а Двенадцать шагов, используемые в этой программе, приведены на странице iv.

“Двенадцать шагов” переизданы и адаптированы с разрешения Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Разрешение на переиздание и адаптацию “Двенадцати шагов” не означает, что A.A.W.S. рассмотрела или одобрила содержание этой публикации, или что A.A.W.S. во всех случаях согласна с выражаемой здесь точкой зрения. Программа Анонимных Алкоголиков (A.A.) применяется *только* при избавлении от алкогольной зависимости; использование Двенадцати шагов в составе программ и действий, запатентованных A.A., но в отношении других проблем или с другими целями, не связанными с A.A., не означает иного. Кроме того, программа A.A., будучи программой духовной, не является при этом религиозной. Таким образом, программа A.A. не связана прямо или косвенно ни с какой сектой, церковью или группой с особыми религиозными взглядами.

Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.
7. Смирно просили Его исправить наши изьяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-нибудь другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о том, чтобы узнать Его волю, которую нам надлежит исполнить, и чтобы нам была дарована сила для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

*Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®
(права на русский перевод “Двенадцати шагов”
также принадлежат A.A.W.S., New York)*

© 2005 by Intellectual Reserve, Inc.

Все права защищены

Printed in the United States of America.

Английский текст утвержден: 6/02

Перевод утвержден: 6/02

Перевод: *Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing*
Russian

СОДЕРЖАНИЕ

12 шагов.	iv
Введение.	v
ШАГ 1.	1
Честность	
ШАГ 2.	9
Надежда	
ШАГ 3.	15
Вера в Бога	
ШАГ 4.	23
Истина	
ШАГ 5.	31
Исповедь	
ШАГ 6.	37
Перемена сердца	
ШАГ 7.	43
Смирение	
ШАГ 8.	49
Получение прощения	
ШАГ 9.	55
Возмещение ущерба и примирение	
ШАГ 10.	61
Ежедневная ответственность	
ШАГ 11.	67
Личное откровение	
ШАГ 12.	73
Служение	

СЕМЕЙНАЯ *служба* СПД

12 ШАГОВ

Шаг 1

Признайте, что своими силами вы не способны преодолеть свои пристрастия и что вы потеряли контроль над своей жизнью.

Шаг 2

Поверьте, что сила Бога может полностью исцелить и восстановить вас духовно.

Шаг 3

Примите решение верить свою волю и свою жизнь заботе Бога, Отца Вечного, и Его Сына Иисуса Христа.

Шаг 4

Бесстрашно оцените себя и составьте список своих нравственных достоинств и недостатков.

Шаг 5

Признайтесь самому себе, своему Небесному Отцу во имя Иисуса Христа, представителю надлежащей власти священства и какому-либо другому человеку в истинной природе своего неправильного поведения.

Шаг 6

Полностью подготовьте себя к тому, чтобы Бог избавил вас от всех ваших недостатков.

Шаг 7

Смиренно просите Небесного Отца исправить ваши изъязы.

Шаг 8

Составьте список всех людей, которым вы причинили зло, и преисполнитесь желанием загладить свою вину перед ними.

Шаг 9

Где только возможно, лично возместите причиненный людям ущерб.

Шаг 10

Продолжайте самоанализ, а если допускаете ошибки, сразу признавайте их.

Шаг 11

Через молитву и глубокое размышление стремитесь познать волю Господа и обрести силы, чтобы выполнить ее.

Шаг 12

Достигнув духовного пробуждения, ставшего возможным благодаря Искуплению Иисуса Христа, поделитесь этим посланием с другими и применяйте эти принципы во всех своих делах.

Если вы сами боретесь с вредным пристрастием или если это делает кто-то из ваших знакомых или близких, данное руководство может принести благословение в вашу жизнь. Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков адаптированы в соответствии с системой верований, принципов и нравственных норм Церкви Иисуса Христа Святых последних дней. Они представлены в этом руководстве как ключевые принципы в начале каждого раздела. Это руководство поможет вам научиться применять эти ключевые принципы, которые могут изменить вашу жизнь.

Предназначение данного руководства – служить рабочей тетрадью и справочным пособием для тех, кто посещает групповые занятия по преодолению зависимости, спонсируемые Семейной службой СПД. Однако преподаваемые учения и принципы могут также быть очень полезны для тех, у кого нет возможности в своей местности участвовать в групповых занятиях. Это руководство могут использовать люди, которые стремятся изменить свою жизнь, и особенно те, кто готов работать “один на один” с епископом или специалистом-консультантом.

Семейная служба СПД пригласила мужчин и женщин, которые лично испытали пагубное воздействие различных пристрастий и исцелились, поделиться опытом применения этих принципов в своей жизни. Их точка зрения (собираемый авторский образ “мы”, используемый в этом руководстве) передает боль пристрастия и радость исцеления и восстановления. Вы можете обрести утешение, поддержку и общие связи с ними.

К написанию и разработке этого руководства также были привлечены руководители Церкви и специалисты-консультанты. Объединенные мудрость и опыт многих авторов выступают как еще одно свидетельство реальности Искушения Иисуса Христа и возможности исцеления и избавления от зависимости.



Мы познали большое горе, но увидели, как сила Спасителя превратила наши самые разрушительные поражения в великие духовные победы. Мы, некогда страдавшие от ежедневной депрессии, тревоги, страха и иссушающего гнева, сейчас пребываем в мире и радости. Мы стали очевидцами чудес,

которые происходили в нашей жизни и в жизни других людей, оказавшихся в плену пристрастий.

Нам пришлось дорого заплатить за свои пристрастия, причинив себе страдания и боль. Но когда мы сделали все необходимые для восстановления шаги, благословения излились на нас. Испытав духовное пробуждение, мы стремимся каждый день улучшать свои отношения с Небесным Отцом и Его Сыном, Иисусом Христом. Через Искушение Иисуса Христа мы исцелились.

Со всем своим сочувствием и любовью мы приглашаем вас присоединиться к нам и жить прекрасной жизнью – свободной и безопасной, в объятиях Иисуса Христа, нашего Испытателя. Исходя из своего собственного опыта, мы знаем, что вы способны вырваться на свободу, разорвав цепи пристрастия. Независимо от того, насколько потерянными и безнадежными вы себя ощущаете, вы всегда будете детьми любящего вас Небесного Отца. Если вы были слепы в отношении этой истины, то принципы, разъясняемые в этом руководстве, помогут вам заново открыть ее для себя и сохранить в своем сердце. Эти принципы помогут вам прийти ко Христу и предоставить Ему возможность изменить вас. Применяя эти принципы, вы воспользуетесь силой Искушения, и Господь освободит вас от рабства.

Некоторые полагают, что пристрастия – это лишь плохие привычки, от которых можно избавиться одной только силой воли, однако у многих людей формируется такая прочная зависимость от определенного поведения или вещества, что они не видят выхода из этой ситуации. Они теряют ощущение перспективы и других приоритетов в своей жизни. Для них нет ничего более важного, чем удовлетворение своей отчаянной потребности. Когда они пытаются воздержаться, им приходится испытывать сильнейшую физическую, психическую и эмоциональную тягу к объекту своего пристрастия. По привычке делая неправильный выбор, они осознают, что их способность принимать правильные решения резко снизилась или стала ограниченной. Старейшина Бойд К. Пэкер, член Кворума Двенадцати Апостолов, учил: “Пристрастие способно изолировать волю человека и свести на нет нравственную свободу выбора. Оно может лишить человека

силы принимать решения” (Conference Report, Oct. 1989, 16; или *Ensign*, Nov. 1989, 14).

Пристрастия могут формироваться в отношении таких веществ, как табачные изделия, спиртные напитки, кофе, чай и наркотики (как входящие в состав лекарств, так и запрещенные), а также в отношении определенных действий, примерами которых могут быть пристрастие к азартным играм, болезненная зависимость от близких людей, пристрастие к порнографии и неподобающему сексуальному поведению, а также расстройства поведения, связанные с едой. Эти вещества и поведение ослабляют способность человека чувствовать влияние Духа. Они вредят физическому и умственному здоровью и социальному, эмоциональному и духовному благополучию. Старейшина Даллин Х. Оукс, член Кворума Двенадцати Апостолов, учил: “Мы должны избегать любого поведения, которое вызывает привыкание. Все, к чему формируется пристрастие, ослабляет нашу волю. Подчинение нашей воли сильным желаниям, диктуемым любой формой пристрастия, служит целям сатаны и препятствует исполнению замыслов Небесного Отца. Это относится и к зависимости от сильнодействующих веществ (таких, как наркотики, алкоголь, никотин или

кофеин), и к пристрастию к некоторым действиям, таким, как азартные игры, и другим, вызывающим привыкание. Избежать подобной зависимости мы можем с помощью соблюдения заповедей Бога” (“Free Agency and Freedom,” *Brigham Young University 1987–1988 Devotional and Fireside Speeches* [1988], 45).

Оставаясь смиренными и искренне прося Бога и окружающих вас людей помочь вам, вы сможете преодолеть свои вредные привычки благодаря Искуплению Иисуса Христа. Подобно тому, как мы исцелились, вы тоже сможете исцелиться и наслаждаться всеми благословениями Евангелия Иисуса Христа.

Если вы подозреваете, что у вас развилось привыкание, и если вы ощущаете хотя бы малейшее желание вырваться на свободу, мы приглашаем вас присоединиться к нам в изучении и применении принципов Евангелия Иисуса Христа, как они разъясняются в этом руководстве. Мы заверяем вас, что если вы последуете по этому пути с искренним сердцем, вы обретете силы, необходимые для преодоления зависимости. По мере того, как вы будете с верой применять каждый из этих двенадцати принципов, Спаситель будет укреплять вас, и вы “познаете истину, и истина сделает вас свободными” (от Иоанна 8:32).



ЧЕСТНОСТЬ

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: Признать, что своими силами вы не способны преодолеть свои пристрастия и что вы потеряли контроль над своей жизнью.

У многих из нас пристрастие началось с любопытства. Некоторые попали в зависимость из-за препаратов, прием которых был оправдан по медицинским показаниям; для других людей употребление каких-то веществ было актом преднамеренного непослушания. Многие вступили на этот путь, едва выйдя из детского возраста. Но независимо от того, что послужило поводом для начала нашего пристрастия, вскоре мы понимали, что эти вещества не только утоляют физическую боль. Они вызывают возбуждение или устраняют болезненные чувства или плохое настроение. Это помогало нам избегать проблем – или мы так думали. Некоторое время мы ощущали себя свободными от страхов, беспокойств, одиночества, уныния, сожалений или скуки. Но поскольку в жизни так много ситуаций, вызывающих подобные чувства, мы стали обращаться к своему пристрастию все чаще и чаще. Однако многие из нас не смогли увидеть или признать, что потеряли способность сопротивляться и воздерживаться своими силами. Как отмечал старейшина Рассел М. Нельсон, член Кворума Двенадцати Апостолов, “пристрастие со временем подавляет способность свободно выбирать. Химические вещества могут в буквальном смысле изолировать человека от его собственной воли” (Conference Report, Oct. 1988, 7; или *Ensign*, Nov. 1988, 7).

Люди, попавшие в ловушку пристрастия, редко признают, что стали зависимыми. Чтобы иметь возможность отрицать серьезность своего состояния, не быть обнаруженными и избежать последствий своего выбора, мы старались минимизировать или скрывать внешние проявления своего зависимого поведения. Мы не понимали тогда, что, обманывая других и самих себя, мы еще больше усугубляем свое пристрастие. По мере того, как росло наше бессилие в отношении зависимости, многие из нас стали винить в происходящем близких, друзей, церковных руководителей и даже

Бога. Наша изоляция возрастала, и мы все больше отделялись от других людей и в особенности от Бога.

Ложь и скрытность, к которым мы прибегали, став зависимыми людьми, и стремление найти оправдание или возложить вину на других духовно ослабляли нас. Каждый случай обмана становился новой “льняной веревкой”, связывавшей нас, и эти путы скоро стали такими же прочными, как железные цепи (см. 2 Нефий 26:22). Потом настал момент, когда нам пришлось взглянуть в лицо действительности. Мы больше не могли скрывать свои пристрастия с помощью очередной лжи или заверений в том, что “это не так уж и плохо”.

Кто-то – возможно, любимый человек, врач, судья или духовный наставник, сообщил нам истину, которую мы больше не могли отрицать, – что это пристрастие разрушает нашу жизнь. Когда мы честно оценили свое прошлое, нам пришлось признать, что наши собственные усилия избавиться от зависимости не помогли нам. Мы увидели, что наша зависимость становилась только сильнее. Мы осознали, в какой степени наше пристрастие нанесло ущерб нашим отношениям и лишило нас чувства собственного достоинства. И тогда мы сделали первый шаг к свободе и исцелению, найдя в себе мужество признать, что мы имеем дело не просто с проблемой или плохой привычкой. Мы, наконец, признали, что наша жизнь стала неуправляемой и нам нужна помощь, чтобы преодолеть свою зависимость. Поразительным результатом этого честного признания своего поражения было то, что исцеление, наконец, началось.

Аммон, Пророк из Книги Мормона, ясно говорил о той истине, которую мы открыли, честно признавшись в своей слабости самим себе:

“Я не хвастаюсь ни моей силой, ни мудростью моей; но вот, я преисполнен радости, да, сердце мое наполнено восторгом, и я буду радоваться в Боге моем!

Да, я знаю, что я – ничто; что касается моей силы, я слаб, а потому не буду хвастаться собою, но буду хвалиться Богом моим, ибо силою Его могу все совершить” (Алма 26:11–12).

Необходимые шаги и действия

Обретите желание воздерживаться

При всем разнообразии пристрастий людей некоторые истины никогда не изменяются, например: ничто не начинается для человека, пока он сам этого не захочет. Свобода от пристрастия и личная чистота начинаются с маленькой искры желания. Люди говорят, что желание остановиться появляется у человека тогда, когда боль от проблемы становится сильнее, чем боль от решения этой проблемы. Подошли ли вы к этой черте? Если еще нет и если пристрастие у вас сохраняется, то спустя некоторое время вы непременно придете к этому состоянию, потому что пристрастие – это проблема прогрессирующая. Подобно тяжелой болезни, она постепенно разъедает вашу способность действовать нормально.

Единственное условие, необходимое для начала исцеления, – это желание прекратить употреблять вещества или совершать поступки, вызвавшие зависимость. Если ваше желание пока небольшое и непостоянное, не беспокойтесь. Оно обязательно усилится!

Некоторые люди признают необходимость избавления от зависимости, но еще не готовы к действию. Если вы находитесь в такой ситуации, то, возможно, вам следует сначала признать свое нежелание и задуматься над ценой, которую вам приходится платить за свое пристрастие. Вы можете составить список того, что для вас важно. Рассмотрите свои семейные и социальные отношения, свои отношения с Богом, свою духовную силу, свою способность помогать и благоговеть другим, свое здоровье. После этого постарайтесь найти противоречия между тем, во что вы верите и на что надеетесь, и тем, как вы поступаете в жизни. Обдумайте, насколько ваше поведение подрывает ваши ценности. Вы можете молиться о том, чтобы Господь помог вам увидеть свою жизнь и себя самого Его глазами – со всем заложенным в вас Божественным потенциалом. Вы также можете обдумать, чем вы рискуете, если не избавитесь от своей зависимости.

Признание того, что вы теряете, потакая своему пристрастию, поможет вам обрести желание остановиться. Если у вас появится даже самое маленькое желание, этого достаточно, чтобы сделать первый шаг. И по мере того, как вы будете продвигаться по этапам этой программы и наблюдать изменения, происходящие в вашей жизни, ваше желание будет возрастать.

Преодолейте гордыню и стремитесь к смирению

Гордыня и честность не могут сосуществовать. Гордыня – это иллюзия и неотъемлемый элемент любого пристрастия. Гордыня искажает видение истинного положения вещей – как они есть, какими они были и какими будут. Это – главное препятствие на пути к вашему исцелению. Президент Эзра Тафт Бенсон дал следующее определение гордыне:

“Очень часто грех гордыни истолковывается неверно...

Большинство из нас считает, что гордыня – это эгоизм, тщеславие, хвастливость, самонадеянность или надменность. Однако это лишь элементы греха, а не сама сердцевина, не суть его.

Главное качество, присущее гордыне, – это враждебность. Враждебность к Богу и враждебность к братьям. *Враждебность* означает ‘ненависть, злобу или сопротивление’. Это именно та сила, с помощью которой нами правит сатана.

Гордыня по своей природе подразумевает соперничество. Мы противопоставляем свою волю воле Бога. Когда мы направляем нашу гордыню в русло противостояния Богу, нами овладевает дух, под влиянием которого мы заявляем: ‘Да будет не Твоя воля, но моя’.

Наша воля в противостоянии воле Бога позволяет нашим желаниям, аппетитам и страстям оставаться необузданными (см. Алма 38:12; 3 Нефий 12:30).

Гордецы не признают руководящей роли воли Бога в своей жизни (см. Гелама 12:6). Они противопоставляют свое понимание истины великому знанию Бога, свои личные способности – власти священства Божьего, свои достижения – Его могущественным делам” (Conference Report, Apr. 1989, 3–4; или *Ensign*, May 1989, 4).

Когда у вас появится желание воздерживаться и признать существование проблем, с которыми вы столкнулись, ваша гордыня будет постепенно вытесняться смирением.

Признайте проблему; обратитесь за помощью; посещайте групповые занятия

Потворствуя своим пристрастиям, мы лгали самим себе и другим людям. Но в действительности обмануть себя невозможно. Мы притворялись, что у нас все хорошо, бравировали напускной храбростью и придумывали себе оправдания, но где-то глубоко в душе мы знали истину. Свет Христа продолжал напоминать нам

Если у вас есть возможность посещать реабилитационные занятия, вы найдете их полезными по крайней мере по двум причинам. Во-первых, на этих встречах вы будете изучать определенные Евангельские принципы, применение которых поможет вам изменить свое поведение. Старейшина Бойд К. Пэкер, член Кворума Двенадцати, наставлял: “Изучение доктрин Евангелия улучшит поведение быстрее, нежели изучение самого поведения. Навязчивые мысли о недостойных поступках могут привести к недостойному поведению. Вот почему мы так настойчиво подчеркиваем важное значение изучения Евангельских доктрин” (Conference Report, Oct. 1986, 20; или *Ensign*, Nov. 1986, 17). Во-вторых, эти встречи – место общения с другими людьми, стремящимися к исцелению, а также с теми, кто уже встал на этот путь и является живым доказательством его эффективности. На встречах в группе реабилитации вы найдете понимание, надежду и поддержку.

Вы можете использовать Священные Писания, слова руководителей и вопросы, возникающие во время исполненной молитвы личного изучения, для ведения личных записей и обсуждения в группе. Мысль о том, чтобы записывать свои размышления, может

- Чувствуете ли вы себя окруженными или пойманными в ловушку? Когда вы чаще всего испытываете подобные ощущения?

[illegible]

- Какие ситуации или чувства ослабляли вас до такой степени, что вы поддавались искушениям?

- Как Моисей оценивал себя по сравнению с Богом?

- На кого полагался Нефий в самые трудные моменты? Что мы можем делать, чтобы укрепить свое доверие к Господу?

- Как маленький ребенок может быть бесконечно ничем по сравнению со своими родителями?

"Я знаю, что человек есть ничто"

“И было так, что прошло много часов до того, как Моисей снова получил свою естественную человеческую силу, и сказал он себе: Теперь, поэтому, я знаю, что человек есть ничто, чего я никогда не представлял себе” (Моисей 1:10).

- В каком смысле вы оказываетесь “ничем”, не имея помощи от Бога?

[illegible]

- В каком смысле ваша личность бесценна?

[illegible]

- Напишите, как признание своей неспособности преодолеть пристрастие собственными силами ведет к признанию собственного ничтожества и побуждает уподобиться маленьким детям.

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

Голод и жажда

“Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся” (от Матфея 5:6).

“И жаждала душа моя. И, преклонившись пред Творцом моим, я воззвал к Нему в горячей молитве и просьбе о спасении души моей, и целый день я взывал к Нему; да, и, когда настала ночь, я все еще взывал, чтобы голос мой достиг небес” (Енос 1:4).

- Из этих двух стихов Священных Писаний мы узнаем, что наши души могут страдать от голода и жажды. Ощущали ли вы когда-нибудь пустоту внутри, несмотря на то, что не испытывали физического голода? Что может быть причиной этой пустоты?

[illegible]

[illegible]

- Как ваш духовный голод помогает вам стать честнее?

Честность

“Некоторые могут считать качество характера, называемое честностью, чем-то совершенно обыденным. Но я верю, что честность – это сама суть Евангелия. Без честности наша жизнь... разрушится, в ней воцарятся мерзость и хаос” (Gordon B. Hinckley, “We Believe in Being Honest,” *Ensign*, Oct. 1990, 2).

- Напишите, как вы лгали и пытались скрывать свое пристрастие от самого себя и других людей. Как это поведение привело к “мерзости и хаосу”?

[illegible]

Смирение

“И, так как вы пришли к смирению по принуждению, то благословенны вы; ибо человек, принужденный к смирению, ищет покаяния; и верно то, что всякий кающийся найдет милость; и тот, кто находит милость и претерпевает до конца, будет спасен” (Алма 32:13).

- Напишите, какие обстоятельства заставили вас смириться и искать покаяния. Какую надежду дает вам Алма? Как вы можете обрести эту надежду?

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

Кто угоден Господу

“Мерзость пред Господом уста лживые, а говорящие истину благоугодны Ему” (Притчи 12:22).

- Чтобы написать ответы на предложенные вопросы, вам потребовалось подняться на высокий уровень честности по отношению к самому себе. Какое отношение имеет этот отрывок из Священного Писания к такому виду честности? Как вы можете стать “благоугодными Господу”?

[illegible]



НАДЕЖДА

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Поверить, что сила Бога может полностью исцелить и возродить вас духовно.*

Когда мы осознали свое бессилие перед нашими пристрастиями, большинство из нас ощутило себя в безнадежном положении. Те, кто воспитывались без веры в Бога, были уверены, что помощи ждать неоткуда. В то же время те, кто верили в Бога, были убеждены, что Он слишком сильно разочарован в нас, чтобы помогать нам. И в том, и в другом случае второй шаг был сопряжен с решением, которое мы раньше либо отвергали, либо не считали нужным обдумывать, – обратиться к Богу и обрести надежду в Искуплении Иисуса Христа.

Наконец, смирившись, мы обратились за помощью. Следуя тому, что представлялось нам слабым лучиком надежды, мы начали посещать занятия группы реабилитации. Когда мы впервые пришли на эти собрания, нас одолевала сомнения и опасения. Мы испытывали страх, возможно, были даже циничны, но, по крайней мере, мы пришли. Там мы услышали, как мужчины и женщины честно рассказывали о том, какова была их жизнь, почему они решили измениться и как произошло их исцеление от зависимости. Мы увидели, что многие из людей, которых мы встретили на занятиях, в свое время так же ощущали безнадежность, как мы сейчас. Но теперь они смеялись, свободно беседовали, посещали встречи, молились, читали Священные Писания и вели записи в своих дневниках исцеления.

Постепенно принципы, о которых они говорили и которым следовали в жизни, начали помогать и нам. По мере нашего возвращения к нормальной жизни мы стали чувствовать то, чего нам недоставало многие годы, – мы обрели надежду. Если была надежда для других, побывавших на самом краю пропасти, возможно, есть надежда и для нас! Мы с благодарностью узнали, что если мы обратимся к Господу, то не будет “такой привычки, такого пристрастия, такого неповиновения, прегрешения или преступления, которое не подпадало бы под обещание о полном прощении” (Boyd K. Packer, in Conference Report, Oct. 1995, 22; или *Ensign*, Nov. 1995, 19).

В этой атмосфере веры и свидетельства мы получили надежду, которая стала пробуждать нас к милости и силе Божьей. Мы начали верить, что Он может освободить нас из плена зависимости. Мы последовали примеру наших друзей, идущих по пути восстановления. Мы посещали занятия, молились, возобновили активную деятельность в Церкви, стали обдумывать и применять в своей жизни Священные Писания, и с нами тоже стали происходить чудеса. Мы осознали, что благословлены милостью Иисуса Христа и можем изо дня в день противостоять искушению и воздерживаться. Сделав шаг номер два, мы обрели желание заменить свои привычки и веру в собственные силы на веру в любовь и силу Иисуса Христа. Мы сделали этот шаг в своем разуме и сердце и познали истину о том, что основание для исцеления от зависимости должно быть духовным.

Выполняя шаги, рекомендованные в этом руководстве, вы придете к познанию той же истины. Для этого не жалко никаких усилий. Это духовная программа; это программа действия. Если вы будете следовать этим принципам и позволите им действовать в вашей жизни и влиять на нее, то увидите, как ваше духовное здоровье будет восстанавливаться благодаря установленным вами отношениям с Господом. Его Дух поможет вам более честно и ясно видеть возможности своего выбора; вы будете принимать решения в согласии с Евангельскими принципами.

Для некоторых из нас это чудо совершилось почти мгновенно; для других исцеление было постепенным. Как бы это ни происходило с вами, вы, в конце концов, сможете сказать вместе с нами, что через “непоколебимую веру во Христа” вы спасены от зависимости, и теперь у вас есть “полная и светлая надежда” (см. 2 Нефий 31:20).

Старейшина Дэвид А. Беднар, член Кворума Двенадцати Апостолов, так учил о силе Господней, которая поможет вам:

“Мы не должны недооценивать или упускать из виду силу сострадательного милосердия Господа. Простота, нежность и постоянство сострадательного милосердия Господа в большой степени укрепят и защитят нас в тревожные времена, в которые мы живем и еще будем жить. Когда слова не могут принести утешения, в котором мы так нуждаемся,

или передать ту радость, которую мы испытываем, когда тщетны попытки объяснить необъяснимое, когда логикой и здравым смыслом нам не удастся понять несправедливости и превратности жизни, когда опыт земной жизни и ее оценка далеки от того, чего мы хотели бы достичь, и когда нам кажется, что мы совершенно одиноки, нас непременно благословит сострадательное милосердие Господа, и мы станем могучими и даже получим спасительную силу (см. 1 Нефий 1:20).

Некоторые из тех, кто слушают или читают это послание, могут заблуждаться, не замечая или отвергая присутствие в их жизни сострадательного милосердия Господа и говоря себе: ‘Я не из числа тех, кто был избран или хотя бы будет избран’. Мы можем решить, что такие благословения и дары предназначены лишь для других людей, которые кажутся нам более праведными или занимают видные посты в Церкви. Я свидетельствую о том, что сострадательное милосердие Господа доступно всем нам и что Икупитель Израиля жаждет излить на нас такие дары” (*Лиакхона*, май 2005 г., стр. 100–101).

Вы увидите влияние сострадательного милосердия Господа в своей жизни, если научитесь распознавать эти благословения и обретете веру в то, что сила Божья действительно поможет вам исцелиться.

Необходимые шаги и действия

Молитесь; читайте Священные Писания и размышляйте о них

По мере того как вы будете преодолевать гордыню и начнете думать о том, как вернуть Бога в свою жизнь, вы станете все больше приобщаться к молитве. В конце концов вы будете готовы преклонять колени и молиться вслух. Вы узнаете, как это приятно – выражать свои чувства и потребности Богу. Вы почувствуете, что вновь смогли установить диалог с Тем, Кто всегда будет отвечать вам, – не всегда “Да”, но всегда с любовью. Наконец, вы узнаете исцеляющее действие выхода из навязанной самому себе изоляции.

Желание общаться с Богом приведет вас к изучению слов современных и древних Пророков. Узнавая о других людях, нашедших ответы в Священных Писаниях, вы заметите, что ваша надежда на получение необходимых вам ответов растет. Записывая свои мысли, вы будете получать дополнительные внушения от Духа. Учитесь с молитвой, и Господь даст вам ответы на ваши вопросы и потребности.

Очень хорошо начинать свое изучение со стихов, ссылки на которые даны в конце каждой главы в этом руководстве. Каждый из стихов был подобран с мыслью об исцелении, и каждый вопрос задается с надеждой, что он поможет вам применить эти стихи в своей жизни. Уделяйте несколько минут каждый день поискам того, что хотел бы донести до вас Господь.

Верить в Бога, Отца Вечного, и в Сына Его, Иисуса Христа, и в Святого Духа

Большинство из нас с детства имеет некоторые представления о Боге; как члены Церкви, мы получили начатки знаний о Небесном Отце, Иисусе Христе и Святом Духе. Возможно, мы просто верили в Них, но не связывали свои личные попытки борьбы с пристрастиями с потребностью в силе Божьей в нашей жизни.

Действие, необходимое для второго шага, – обретение желания проявлять свою веру в любовь и милосердие Небесного Отца и Иисуса Христа, а также в возможность получения благословений Святого Духа. Мы свидетельствуем, что вы сможете прийти к познанию совершенной и единой любви Божества, если будете замечать проявления Их любви и силы в своей жизни и в жизни других людей.

Изучение и понимание принципов

Следующие отрывки из Священных Писаний помогут вам сделать второй шаг. Мы рекомендуем вам использовать эти стихи из Священных Писаний и вопросы в процессе обсуждения, изучения и ведения личных записей. Помните: записывая свои мысли и впечатления, следует быть честными и конкретными.

Вера в Бога

“Веруйте в Бога; веруйте, что Он есть и что Он сотворил все, как на небе, так и на земле; веруйте, что Он всемудрый и имеет все силы как на небе, так и на земле; веруйте, что человек не разумеет всего того, что может ведать Господь” (Мосия 4:9).

- Многие свидетельства на Небесах и на Земле говорят о существовании Бога. Какие подтверждения существования Бога и Его любви вы получили и испытали лично?

Вера в Иисуса Христа

“Проповедуй им покаяние и веру в Господа Иисуса Христа; учи их умягчать себя и быть кроткими и смиренными сердцем; учи их противостоять всякому искушению дьявола чрез свою веру в Господа Иисуса Христа” (Алма 37:33).

- Многие пытались освободиться от своего пристрастия силой воли или посредством веры в друга или в возможности врача. Рано или поздно мы понимали, что наша вера в себя или в других людей не позволяла нам полностью преодолеть свои пристрастия. Напишите о своем чувстве смирения, о желании обратиться к Христу и Его Евангелию, как к главным источникам, способным помочь вам в попытках исцеления лучше, чем могли бы помочь любые другие источники.

Сострадание Спасителя

“И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию” (от Марка 9:24).

- Этот человек искал помощи Спасителя и получил ее. Иисус не упрекнул его за сомнения. Напишите о сострадании и терпении Спасителя.

- Как вы относитесь к возможности делиться своими чувствами с Господом?

[illegible]

Пробуждение

“Но вот, если вы очнетесь и возбудите ваши чувства, хотя бы только для испытания моих слов, употребляя лишь крупицу вашей веры, да, если вы только лишь имеете желание поверить, то дайте этому желанию воздействовать на вас, пока вы не уверуете настолько, что воспримете хотя бы часть моих слов” (Алма 32:27).

- Озарение, или пробуждение, и осознание своих способностей – важная часть процесса обретения веры. Насколько больше у вас сегодня знаний и понимания в отношении Иисуса Христа и Его силы, чем было неделю назад? Месяц назад? Год назад?

[illegible]

Избавление от рабства

“Они были в плену, но Господь снова избавил их от порабощения силою Его слова” (Алма 5:5).

- Слово Божье проявит свою великую силу при освобождении вас от рабства пристрастия. Вы можете найти слова Бога в Священных Писаниях и выступлениях на конференциях, а также в церковных журналах. Вы можете также получать слово Божье непосредственно через Святого Духа. Напишите о том, что вы готовы делать сегодня, чтобы получить Его слова, обращенные к вам.

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

[illegible]



ВЕРА В БОГА

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Принять решение верить свою волю и свою жизнь заботе Бога, Отца Вечного, и Его Сына Иисуса Христа.*

Третий шаг состоит в принятии решения. Благодаря первым двум шагам мы пробудились и смогли осознать, что своими силами не можем добиться желаемого и что нам необходимо вмешательство Бога. Третий шаг привел нас к тому единственному, что мы можем сделать для Бога, – к принятию решения открыть себя для Него и верить Ему всю свою жизнь – свое прошлое, настоящее и будущее, а также подчинить Ему свою волю. Шаг номер три был действием, продиктованным осознанным выбором. Это было самое важное решение в нашей жизни.

Старейшина Нил А. Максвелл, член Кворума Двенадцати Апостолов, так говорил об этом наиболее важном решении: “Подчинение своей воли – это действительно единственная личная вещь, которую мы должны положить на алтарь Бога. Это трудный принцип, но истинный. Многое другое, что мы отдаем Богу, какими бы щедрыми мы ни были, фактически Он Сам подарил нам или дал взаймы. Но когда мы начинаем покоряться, позволяя своей воле быть поглощенной волей Бога, тогда мы действительно даем Ему нечто существенное” (“Insights from My Life,” *Ensign*, Aug. 2000, 9).

Президент Бойд К. Пэкер, член Кворума Двенадцати, написал о своем решении подчинить свою волю Богу и о свободе, которую ему дало такое решение, следующее: “Возможно, важнейшим открытием в моей жизни и, без сомнения, важнейшим обязательством было обретение твердой веры в Бога и решение верить или подчинить Ему свою волю – без принуждения, без какого-либо давления, сам по себе, как отдельная личность, без всякого притворства, не ожидая ничего взамен, кроме самой этой привилегии. В некотором смысле, выражаясь образно, взять свою свободу воли – этот драгоценный дар, который, как ясно говорят Священные Писания, крайне необходим для жизни, и сказать: ‘Я буду делать то, что Ты велишь’, – значит узнать впоследствии, что, поступая так, вы обретаете еще большую свободу воли” (*Obedience*,

Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4).

Сделав третий шаг, мы признали тот факт, что исцеление было в большей степени результатом усилий Господа, чем наших собственных усилий. Он совершил чудо, когда мы пригласили Его в свою жизнь. Третий шаг состоял в принятии решения позволить Богу исцелить и искупить нас. Это было решение о том, чтобы позволить Ему направлять нас в жизни; и мы, безусловно, помнили, что Он всегда уважает нашу свободу воли. Таким образом, мы решили верить свою жизнь в Его руки, продолжая следовать этой духовной программе восстановления и исцеления.

В самом начале групповых занятий мы, возможно, чувствовали давление со стороны других людей или даже были принуждаемы к участию в этих занятиях; однако, чтобы сделать шаг номер три, нам нужно было действовать по своей воле. Мы поняли, что для такого значительного изменения жизни необходимо наше собственное решение. Дело было не в том, что сделали или что делают сейчас наши родители или чего они хотят. Дело также не в том, что чувствовали, о чем думали, что сделали или не сделали наши супруги, родственники или друзья. Мы осознали, что у нас у самих должно быть желание оставаться чистыми и здравомыслящими, независимо от мнения или решений других людей. Наша решимость была тем твердым основанием, на котором строилось равновесие исцеления. Читая Книгу Мормона, в Алма 5:13 мы открыли для себя убедительное подтверждение необходимости третьего шага: “Смирись, они уповали на Бога истинного и живого”.

Приступив к этому шагу, мы почувствовали страх перед неизвестным. Что произойдет, если мы смирися и полностью подчиним свою волю Божьей воле и верим Ему свою жизнь? У многих из нас было очень трудное детство, и нас пугало, что мы снова станем беззащитными и ранимыми, как малые дети. Наш прошлый опыт убеждал нас, что в этом безумном мире брать на себя твердое обязательство – дело почти невозможное. Слишком часто мы видели, как люди нарушают свои обещания и обязательства. Мы и сами нарушали их слишком часто. Лучшее, что могли сделать некоторые из нас, – это попытаться

последовать совету своих друзей, освободившихся от пристрастия: “Не употребляйте эти вещества. Ходите на групповые занятия. Просите о помощи”. Те, кто прошли перед нами по пути исцеления, предлагали нам испытать этот новый образ жизни. Они терпеливо ждали, когда у нас появится желание хотя бы немного приоткрыть дверь Богу.

Господь обращается к нам с таким же приглашением: “Стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною” (Откровение 3:20).

Сначала наши усилия сопровождались опасениями и остановками. Раз за разом мы возлагали доверие на Господа, а затем опять отступали в вере и оказывались в одиночестве. Мы беспокоились, что Он будет недоволен нашим непостоянством и лишит нас Своей поддержки и любви. Но Он не сделал этого.

Постепенно мы дали возможность Господу проявить Свою исцеляющую силу и убедить нас, что следовать Его путем безопасно. В конце концов каждый из нас понял, что от нас требовалось не только отказаться от своих пристрастий, но также подчинить всю свою волю и вверить всю свою жизнь Богу. Сделав это, мы узнали, насколько Он терпелив и благосклонен к нашим колебаниям и непостоянству в стремлении подчиниться Ему во всем, что мы делаем.

Наша способность противостоять искушениям теперь основана на нашем постоянном подчинении воле Господа. Мы заявляем о своей потребности в силе, доступной через Искушение Спасителя, и начинаем ощущать в себе эту силу, которая делает нас сильнее в новых столкновениях с искушениями. Мы научились принимать жизнь на условиях, установленных Господом.

Как отмечал старейшина Максвелл, такое подчинение Господу – трудный принцип. Для его исполнения необходимо заново посвящать себя Его воле в начале каждого дня, а иногда повторять это каждый час или даже каждую минуту. И когда мы исполнимся решимости делать это, мы обретем благодать, или силу, которая позволит нам сделать то, что мы не смогли бы сделать своими собственными усилиями.

Непрерывное подчинение Богу ослабляет разногласия и привносит больше смысла в нашу жизнь. Мелкие проблемы, такие, как пробки на дорогах, не расстраивают нас. Мы уже не боимся своих кредиторов. Мы признаем ответственность за свои действия. Мы принимаем других людей и относимся к ним так,

как хотели бы, чтобы они относились к нам, и как относился бы к нам Спаситель. Наши глаза, наш разум и наши сердца наконец открылись для той истины, что земная жизнь трудна, что она всегда будет приносить нам огорчения и разочарования, но также будет приносить и счастье.

Каждый новый день мы возобновляем свое подчинение Господу и Его воле. Именно это имеет в виду большинство из нас, говоря: “Жить день за днем”. Мы решили преодолеть самонадеянность и эгоизм, лежащие в основе наших пристрастий, и радоваться следующим 24 часам со спокойствием и силами, приходящими благодаря вере в Бога, в Его милосердие, силу и любовь.

Необходимые шаги и действия

Посещайте причастные собрания; вспоминайте и возобновляйте заветы, заключенные при крещении

Когда человек делает третий шаг и начинает во всем полагаться на Бога, он словно надевает новые очки и смотрит на мир другими глазами. Приняв решение подчинить свою волю Богу, вы начнете ощущать спокойствие и радость, которые приходят к тем, кто стремится узнать волю Небесного Отца и выполнять ее.

Крещение и причастие символизируют вашу любовь к Иисусу Христу и подчинение Ему. Вы вступили в завет о том, что возьмете на себя Его имя, всегда будете помнить Его, следовать за Ним и соблюдать Его заповеди, “дабы Дух Его мог всегда пребывать с [вами]” (Мороний 4:3; см. также Мороний 5:2; У. и З. 20:77, 79).

Обсудите со своим епископом или президентом небольшого прихода свое пристрастие и скажите ему о решении следовать воле Бога. Старайтесь еженедельно посещать причастные собрания. Во время Богослужения внимательно слушайте причастные молитвы и размышляйте о дарах, которые предлагает вам Небесный Отец. Затем, если ваш епископ или президент небольшого прихода разрешит вам причаститься, возобновляйте через причастие свое обязательство принимать и выполнять Его волю в отношении своей жизни.

По мере того, как будет происходить ваше исцеление, вы ощутите большее желание быть среди тех, кто чтит жертву Спасителя. Вы начнете познавать

истинность того, что “у Бога не останется бессильным никакое слово” (от Луки 1:37).

Примите решение довериться и повиноваться Богу; измените то, что можете изменить; примите то, что вы изменить не в силах.

Следующие слова, которые помогут вам принять решение довериться и повиноваться Богу, заимствованы из молитвы Райнхольда Нибура, широко известной как “Молитва о спокойствии и терпении” (“Serenity Prayer”): “Боже, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что можно изменить, и мудрость, чтобы отличать первое от второго”.

Поверив в способность Бога помочь вам, вы сможете со смирением принять условия, в которых сейчас оказались. Со смирением вы сможете признать, что, не имея власти управлять выбором и поступками других людей, вы можете решить для себя, как будете поступать в каждой конкретной ситуации.

Вы можете принять мужественное решение довериться своему Небесному Отцу и поступать согласно Его воле. Вы можете подчинить Ему свою волю и вверить свою жизнь Его заботе. Вы можете твердо решить исполнять все, что Он просит, и соблюдать Его заповеди.

Возможно, вам не удастся изменить в своей жизни все, но у вас есть возможность утвердиться в своей решимости довериться Богу и повиноваться Ему. Научившись доверять Ему, вы поймете, что, согласно Его замыслу, вам нужно следовать плану, который Алма назвал “великим планом блаженства” (Алма 42:8). Вы узнаете, что даже во времена трудностей и испытаний “все содействует ко благу” тех, кто любит Бога и соблюдает Его заповеди (к Римлянам 8:28; см. также У. и З. 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

Изучение и понимание принципов

Следующие отрывки из Священных Писаний помогут вам сделать третий шаг. Используйте их и приведенные ниже вопросы для углубленного изучения, размышлений и ведения записей. Помните: записывая свои мысли и впечатления, вам следует быть честными и конкретными.

В гармонии с волей Божьей

“Возлюбленные братья мои, покоритесь воле Божией, а не воле дьявола и плоти, и помните, что,

примирившись с Богом, вы спасетесь только в благодати и чрез благодать Бога” (2 Нефий 10:24).

- Обдумайте, что значит жить в гармонии с волей Божьей. Задумайтесь также, как укрепляющая сила Бога может прийти в вашу жизнь, если вы обратитесь к Нему за помощью. Хотите ли вы, чтобы Бог направлял вашу жизнь?

- Что мешает вам вверить свою жизнь Его руководству?

Подчиниться воле Божьей

“Бремя, возложенное на Алму и его братьев, облегчилось; да, Господь укрепил их силою, и они, подчинившись радостно и терпеливо воле Господней, могли легко переносить свое бремя” (Мосия 24:15).

- Господь мог избавить Алму и его народ от трудностей, но вместо этого Он укрепил их, чтобы они “могли легко переносить свое бремя”.
Заметьте, что они не жаловались, но оставались радостными и с терпением подчинялись воле Господа. Напишите о смирении, которое необходимо иметь, чтобы, желая немедленного избавления от трудностей, с готовностью принимать постепенное облегчение бремени.

- Что значит подчиняться Богу? Как вы подчиняетесь Ему?

- Готовы ли вы с терпением подчиниться и следовать установленному Господом времени изменений?

- Как вы можете обрести смелость и мужество, чтобы продолжать свои старания, пока полностью не освободитесь от своего бремени?

Пост и молитва

“Эти люди часто молились и постились, становясь сильнее и сильнее в своем смирении и крепче и крепче в вере Христовой, наполняя души свои радостью и утешением, да, даже очищая и освящая сердца свои тем, что в этом освящении отдавали себя Богу всем сердцем своим” (Геламан 3:35).

- В этом стихе описаны люди, которые подчинили свои сердца Богу. Как пост может усилить вашу способность подчинять сердце Богу и воздерживаться от того, что вызвало пристрастие?

- Обдумайте, как важно молиться в моменты искушений, и напишите, как молитва будет укреплять ваше смирение и вашу веру во Христа.

[illegible]

- Насколько крепка ваша решимость подчинить свое сердце Богу вместо того, чтобы уступить пристрастию в момент искушения?

[illegible]

Смирить себя перед Богом

“Он избавил их, потому что они смирились пред Ним; и, так как они усердно зывали к Нему, Он избавил их от рабства; и таким образом совершает Господь силою Своею все дела среди детей человеческих, простирая мышцу милости к тем, которые веруют в Него” (Моисей 29:20).

- Что мешает вам “усердно взывать” к Богу об избавлении, согласно Его воле?

[illegible]

- Что не давало вам стремиться к такому избавлению в прошлом?

[illegible]

- Как вы можете научиться доверять Богу?

[illegible]

- Смириться – это решение, которое вы принимаете лично для себя. Сатана может пытаться заставить вас поверить в то, что, хотя Бог помогал другим людям, вам Он помогать не будет, потому что вы беспомощны и безнадёжны. Осознайте, что это учение ложно. Истинно то, что вы – дитя Бога. Как это знание поможет вам прийти к смирению?

Выбрать путь исцеления

“И ныне я желаю, чтобы вы были смиренными, покорными и добрыми; великодушными к просьбе; преисполненными терпения и долготрадания; умеренными во всем; чтобы были всегда прилежными в исполнении заповедей Божиих и, прося всего, в чем будет у вас нужда, как духовного, так и мирского, всегда воздавали благодарность Богу за все то, что получаете” (Алма 7:23).

- Шаг номер три – это осознанный выбор. Исцеление происходит благодаря силе Божьей, но только после того, как вы обращаетесь к Нему за помощью. Принятое вами решение открывает каналы, по которым в вашу жизнь поступает Его сила. Обдумайте, почему смирение, терпение, доброта и другие подобные качества – это плод нашего сознательного выбора. Последнее из перечисленных в этом отрывке из Священного Писания качеств – это благодарность. Как благодарность помогает вам быть смиренными?

- Какие еще качества Алма включил в этот перечень?

- Каких качеств вам недостает?

Над какими качествами вы можете работать уже сегодня? С чего вы можете начать?

Уподобиться детям

“Ибо смертный человек есть враг Богу, и был от падения Адама, и будет во веки веков, если не покорится внушениям Духа Святого и, покорив в себе естество человека, станет святым чрез искупление Христа-Господа и будет, как дитя: покорится всему тому, чему Господь, по мудрости Своей, найдет нужным подвергнуть его, подобно тому, как дитя покоряется своему отцу” (Мосия 3:19).

- Многие из нас росли, испытывая недостаток любви со стороны родителей или опекунов. Поэтому задача стать “как дитя” может показаться нам слишком сложной или даже пугающей. Если у вас были нерешенные проблемы с отцом или матерью, что вы можете сделать, чтобы отделить свои чувства к родителям от чувств к Богу?

- Даже если у вас есть нерешенные проблемы со своими земными родителями, вы можете с уверенностью полагаться на Небесного Отца и Спасителя, как на совершенных отцов. Почему вы можете полагаться на Небесного Отца и Спасителя, вверяя Им свою жизнь?

Общение с Богом

“Преклонив колени, [Иисус] молился, говоря: Отче! о, если бы Ты благоволил пронести чашу сию мимо Меня! впрочем, не Моя воля, но Твоя да будет” (от Луки 22:41–42);

- В этой молитве Спаситель продемонстрировал Свою готовность подчиниться Отцу. Он выразил Свое желание, но затем смиренно выполнил волю Отца. Задумайтесь, какое это прекрасное благословение – иметь возможность рассказать Богу о своих чувствах. Как знание о том, что Он понимает ваши колебания, вашу боль или любые другие чувства, помогает вам искренне, от сердца, сказать: “Да будет воля Твоя”?

This image shows a single page 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.



ИСТИНА

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Бесстрашно оценить себя и составить список своих нравственных достоинств и недостатков.*

Сделав третий шаг, вы решили положиться на Господа. Вы подчинили Ему свою волю и вверили свою жизнь Его заботе. В четвертом шаге вы показываете свою готовность довериться Богу. Вы выполняете честный письменный анализ своей жизни, стараясь как можно полнее исследовать свои мысли, чувства, поступки, а также события в своей жизни.

Провести такой бесстрашный и полный анализ своей жизни будет нелегко. Когда мы говорим *бесстрашный*, мы не имеем в виду, что у вас не будет никаких опасений. Делая обзор своей жизни, вы, вероятно, испытаете немало эмоций, в том числе неловкость, стыд или страх. *Бесстрашно* – значит исследовать свою жизнь глубоко и полностью, не позволяя своим страхам помешать этому процессу. Это значит, что во время выполнения четвертого шага вы обязуетесь быть безупречно честными, исследуя события своей жизни, в том числе свои собственные слабости, а не слабости каких-либо других людей.

В прошлом вы, вероятно, находили оправдания своему плохому поведению и обвиняли других людей, места или обстоятельства в проблемах, созданных вами самими. Теперь же вы научитесь брать на себя ответственность за свое поведение в прошлом и настоящем, даже если вам придется признать постыдные и причиняющие боль факты, мысли, чувства или поступки.

Если мысль о проведении глубокого и бесстрашного анализа самого себя покажется вам пугающей, знайте, что вы не одиноки. Наши сердца исполнены сочувствия к вам. Мы помним, как нам самим было трудно набраться смелости и обрести желание сделать этот шаг. Многие из нас задавались вопросом, нельзя ли перескочить четвертый шаг, но при этом суметь преодолеть свои пристрастия. В конце концов, нам пришлось поверить словам тех, кто шел по этому пути перед нами: “Без анализа и бесстрашной нравственной самооценки... невозможно достичь веры, которая эффективно помогала бы в повседневной жизни” (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43).

Пристрастие нанесло ущерб нашей способности честно анализировать свою жизнь. Оно ограничило нашу способность оценивать причиненный им вред и опустошение, возведенные им помехи и преграды во всех наших отношениях. Прежде чем мы смогли уверенно полагаться на Спасителя, нам нужно было найти систему ценностей, посредством которой Он помог бы нам честно разобраться в нашем прошлом. Четвертый шаг дает нам эту точку отсчета – “энергичные и кропотливые усилия, направленные на обнаружение прошлых и нынешних помех и преград в каждом из нас” (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42).

Нравственный самоанализ был также шагом, который помог нам выровнять свою жизнь в соответствии с волей Бога. Благодаря этому самоанализу мы выявили негативные мысли, чувства и поступки, которые руководили нашей жизнью. Обнаружив эти разрушительные элементы в своей жизни, мы сделали первый шаг по пути исправления. Анализировать себя было трудно, но этот шаг позволил обрести еще больше веры и надежды, в которых мы нуждались, чтобы продолжать путь исцеления и преодолевать зависимость.

Как провести нравственный самоанализ

Как только мы признали необходимость четвертого шага, перед нами появились следующие вопросы: “А как именно провести самоанализ? Какая помощь мне потребуется?” Такой анализ – процесс очень личный, и одной универсальной инструкции по его проведению не существует. Вы можете советоваться с другими людьми, уже выполнившими его для себя, а также можете искать руководства Господа. Он поможет вам быть честными и исполненными любви, когда вы будете исследовать свои воспоминания и чувства.

Один из способов проведения самоанализа состоит в том, чтобы по воспоминаниям составить список людей, учреждений или организаций, принципов, идей или убеждений, а также событий, ситуаций или обстоятельств, которые вызывают положительные и отрицательные чувства (включая печаль, сожаление, гнев, возмущение, страх, обиду). Некоторые записи в этом списке могут повторяться несколько раз. Это нормально. Не пытайтесь на данном этапе сортировать, судить или анализировать элементы из

списка. Пока самое важное для вас – быть как можно искреннее и скрупулезнее.

В процессе этого самоанализа исследуйте свое поведение в прошлом, а также мысли, чувства и убеждения, которые привели к такому поведению. Ваши мысли, чувства и убеждения и есть то основание, на котором возникло ваше пристрастие. Пока вы не исследуете все свои склонности к страху, гордыне, обидчивости, гневу, эгоизму и жалости к себе, ваше воздержание будет в лучшем случае шатким. Вы вернетесь к своему первоначальному пристрастию или переключитесь на другое. Ваша зависимость – это внешнее проявление других “причин и условий” (*Alcoholics Anonymous* [2001], 64).

Некоторые люди группируют свои воспоминания в соответствии с возрастом, классами в школе, местожительством или отношениями с людьми. Другие начинают записывать все, что приходит на ум. Вероятно, вы не сможете вспомнить все за один раз. Чаше молитесь и позвольте Господу помочь вам вспомнить все важное. Время от времени возвращайтесь к процессу самоанализа и дополняйте свой список новыми воспоминаниями.

Когда составление списка будет завершено, исследуйте каждое из воспоминаний под руководством Господа. Некоторые люди на этой стадии самоанализа организуют свой список в виде таблицы, состоящей из пяти колонок. Заголовки этих колонок приводятся ниже. Записи в такую таблицу нужно вносить в виде коротких фраз. Другие люди создают страницу для каждого пункта в своем списке, а затем пишут ответы в каждой из пяти категорий.

Событие. Что произошло? В нескольких словах опишите свои воспоминания о каком-то случае. По стилю это должно быть ближе к краткому резюме, чем к развернутому повествованию.

Последствия. Какие последствия оказал этот случай на вас или на других людей?

Чувства. Что вы ощущали во время этого события? Какие чувства вы испытываете сейчас, вспоминая о том случае? Проанализируйте, как ваши страхи повлияли на ход событий.

Нравственный самоанализ. Какую роль в этой ситуации сыграли ваши сильные и слабые стороны? Можете ли вы найти какие-либо признаки гордыни, жалости к себе, самообмана или эгоизма в своих отношениях и в поведении? Не забывайте

также делать записи о случаях, когда вы поступали правильно.

Святой Дух поможет вам смириться и признать истину, даже если это признание будет для вас болезненным. С помощью Господа вы сможете распознать как свои сильные стороны, так и свои недостатки (см. Ефес 12:27). Вот примеры вопросов, которые могут оказаться полезными для вас:

- *Какого результата я ожидал от этой ситуации и почему?*
- *Как я пытался контролировать ситуацию?*
- *Имел ли я непосредственное отношение к этой ситуации?*
- *Какие действия я предпринял или не предпринял, чтобы добиться желаемого?*
- *Учитывал ли я реальную ситуацию и факты?*
- *Были ли мои ожидания разумными для меня самого и для других?*
- *Обманывал ли я самого себя или других людей?*
- *Игнорировал ли я чувства других людей? Думал ли я только о себе?*
- *Пытался ли я играть роль жертвы в глазах других, чтобы управлять ими, привлечь их внимание, вызвать сочувствие, показать свою исключительность и так далее?*
- *Противился ли я помощи других людей или Бога?*
- *Настаивал ли я на том, что я прав?*
- *Чувствовал ли я, что меня недооценивают и обделяют знаками внимания и уважения?*

Вдохновенное наставление. Какое наставление дает Господь в отношении этого случая? Помните: вам нечего бояться, если вы подчиняетесь Спасителю. Вы здесь, чтобы научиться отличать хорошее от плохого, и Спаситель поможет вам простить самих себя и других людей. Записывайте свои мысли и впечатления, когда будете обдумывать вдохновенные наставления, получаемые из Священных Писаний и от руководителей Церкви.

Четыре необходимых условия

Для успешного выполнения нравственного самоанализа крайне важны следующие четыре условия или элемента: ведение записей, честность, поддержка и молитва. Эти обязательные элементы самооценки

помогут вам признать и преодолеть грехи и недостатки.

Ведение записей. Самоанализ вашей жизни будет наиболее эффективным, если вы будете вести записи. При необходимости вы можете заново перечитывать свой список и пользоваться им; незаписанные мысли легко забываются, кроме того, множество факторов будет отвлекать вас от размышлений. Если же вы будете записывать ход своих мыслей во время нравственного самоанализа, то сможете глубже размышлять о событиях своей жизни, лучше сосредоточиться на них и меньше отвлекаться.

Некоторые стараются избегать записей при проведении нравственного самоанализа, стесняясь или опасаясь того, что у них нет писательского дара или кто-то прочитает их записи. Не дайте этим страхам остановить вас. Грамматические или стилистические недостатки ваших записей не имеют никакого значения. Вы можете рисовать простые фигурки, если понадобится, но ваш анализ должен быть сделан в письменном виде. Пока вы не переведете его в осязаемую форму, ваш четвертый шаг не будет завершен. Работая над четвертым шагом, помните, что перфекционизм – стремление выполнить самоанализ идеально и угодить другим – может стать для вас преградой при выполнении этой задачи.

Опасения в отношении того, что кто-то прочитает ваши записи, могут серьезно волновать вас, но эти опасения можно преодолеть. Те из нас, кто выполнил самоанализ, тоже беспокоились об этом. Мы делали все возможное, чтобы никто не прочитал наши записи, а в остальном полагались на Бога. Нас больше заботило исцеление, чем наше сомнение или репутация. Самоанализ требовал, чтобы мы непрерывно обращались к Богу за помощью, просили Его о защите и руководстве в этом процессе. Вы должны помнить, что суть этого четвертого шага – выход из тени стыда и признание своей потребности в покаянии. Если вы будете с молитвой решать вопрос о том, как и где хранить свои личные записи, Господь подскажет вам, как это лучше сделать.

Честность. Мысль о том, что нужно быть честным с самим собой в отношении греховной стороны собственной жизни, может быть ужасающей. Часто люди избегают слишком пристального взгляда в зеркало прошлого, опасаясь, что отражение откроет истинную картину их нынешней жизни. В данный момент, в процессе выполнения четвертого шага, вы

должны смело посмотреть в лицо истине, преодолев свой страх.

В процессе самоанализа вы не только откроете свои слабости, но также лучше поймете и оцените свои сильные стороны. Включите в список для исследования свои хорошие качества и поступки. Фактически, как личность, вы – совокупность слабых и сильных качеств. Когда вы захотите увидеть всю правду о своем прошлом – хорошем и плохом, – позвольте силам Небесным открыть истину и помочь вам взглянуть на прошлое с надлежащей точки зрения. Господь поможет вам изменить курс жизни и реализовать заложенный в вас Божественный потенциал. Вы узнаете, что, как и все люди, вы наделены сильными и слабыми качествами. Это даст вам возможность общаться с другими на равных.

Поддержка. Поддержка и одобрение со стороны других людей, понимающих, что такое исцеление, помогут вам в ваших усилиях. Эти люди смогут направлять вас в поисках структуры, методов или приемов, наиболее подходящих вам для исследования своего прошлого. Они смогут поддержать вас, если вы в какой-то момент разочаруетесь.

Молитва. Обдумывая важное значение четвертого шага и трудности, связанные с ним, вспомните, как Господь помогал вам в каждом предыдущем шаге. Обратившись к Богу за утешением, мужеством и руководством, вы обрели помощь, которая будет доступна вам в процессе самоанализа. Павел учил, что Бог – это “Бог всякого утешения” (2-е Коринфянам 1:3–4). Если вы молитесь каждый раз, принимаясь за анализ своего прошлого и записывая свои мысли, Бог будет помогать вам. Сделав этот кажущийся невозможным шаг, вы познаете истину: Бог может и будет помогать вам, если вы попросите Его об этом.

Освобождение от прошлого

Некоторые люди с настороженностью относятся к изучению своего прошлого, так как опасаются подсознательного образования ложных воспоминаний на основании полузабытых или преувеличенных впечатлений. В ходе самоанализа исследуйте только те воспоминания, которые достаточно просто описать и классифицировать. И снова, главный принцип – полагаться на Бога. Если вы проводите самооценку с искренней молитвой, твердым намерением и с верой во Христа, то можете рассчитывать на то, что Он поможет вам вспомнить события, способствующие вашему исцелению и восстановлению.

Один из самых замечательных результатов выполнения четвертого шага заключается в том, что вы пройдете важнейшую ступень в освобождении от склонностей, которые определяли ваше прошлое. Тот образ себя самого, который вы увидите, завершив этот шаг, вдохновит вас на изменение курса своей жизни, если вы позволите этому произойти. Благодаря любви и милости Спасителя вам нет нужды оставаться таким, каким вы были раньше. Прося у Господа руководства в исследовании своей жизни, вы научитесь относиться к своему прошлому опыту как к возможности обучения. Вы увидите, что разоблачение слабостей, из-за которых вы так долго страдали, позволяет вам продвигаться вперед к новой жизни.

Необходимые шаги и действия

Ведите записи в личном дневнике; ищите руководства Святого Духа

Для многих из нас процесс самооценки был первым опытом ведения записей о своей жизни. Личный дневник может и в дальнейшем быть очень эффективным средством исцеления. Пророки Господа часто говорят нам о том, как важно вести дневник. Например, Президент Спенсер В. Кимбалл советует: «Записывайте в него все, что с вами происходит, свои сокровенные мысли, свои достижения и неудачи, пишите о людях, с которыми вы общаетесь, о своих победах, своих впечатлениях и свидетельствах» (“The Angels May Quote from It,” *New Era*, Oct. 1975, 5).

Если вы с молитвой ведете записи о своей жизни, то даете Святому Духу возможность помочь вам увидеть и понять потенциальные уроки, которые вы способны извлечь из всего, что с вами происходит. Если в данный момент вы не ведете дневник, то мы призываем вас взяться за это. Если вы уже делаете это, мы призываем вас преисполниться духа молитвы, записывая свои мысли и впечатления, чтобы Господь мог учить вас и расширять ваше понимание с помощью Своего Духа.

Ведите летопись о своей жизни – и прошлой, и настоящей

Проведение самооценки потребует времени. Нет нужды спешить, но пора взяться за дело. Не столь важно, с чего вы начнете; важнее, чтобы в конечном счете вы исследовали свое прошлое, насколько позволяет ваша память. Господь будет вдохновлять вас. Просто записывайте то, что будет всплывать в памяти.

Ваши записи останутся личными, вы покажете их только доверенному лицу – человеку, который будет поддерживать вас и которого вы выберете с молитвой, когда будете делать пятый шаг. Предмет вашего самоанализа – вы сами и ваши отношения с самим собой, Богом и другими людьми. Как только вы наберетесь смелости увидеть себя в истинном свете, Бог откроет ваши глаза, и вы увидите себя таким, каким Он вас видит, – одним из Его детей, наделенным Божественным правом наследования. Сделайте этот шаг и старайтесь помнить об этом праве наследования.

Не вспоминайте свои грехи

После завершения своего письменного самоанализа, когда наступит правильный момент, вам будет необходимо уничтожить те записи, которые включают негативные или грубые выражения, рассказы о личных согрешениях, а также любые другие вопросы личного характера, которые не должны попасть в руки других людей или будущих поколений. Уничтожение этих записей может стать символом вашего покаяния и действенным способом избавиться от прошлого. Господь дал Иеремии обещание о Своем народе: “Я прощу беззакония их и грехов их уже не вспомню более” (Иеремия 31:34). Мы должны следовать примеру Господа, прощая как свои собственные грехи, так и грехи других людей.

Изучение и понимание принципов

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви помогут вам выполнить четвертый шаг. Используйте их для углубленного изучения, размышлений и ведения записей. Помните: записывая свои мысли и впечатления, вам следует быть честными и конкретными.

Исследование своей жизни

“Я предлагаю каждому из вас глубоко исследовать свою жизнь. Отклонились ли вы от нравственных норм, которые, как вам известно, приносят счастье? Есть ли темный угол, в котором следует навести порядок? Совершаете ли вы сознательно неправильные поступки? Допускаете ли вы в свой разум нечистые мысли? В тишине, когда ваш разум проясняется, призывает ли ваша совесть вас к покаянию?”

Ради мира и покоя в этой жизни и ради вечного счастья, пожалуйста, покайтесь. Откройте свое сердце Господу и попросите, чтобы Он помог вам. Вы сможете заслужить благословения прощения,

[illegible]

- [illegible]

“О, возлюбленные братья мои, отвратитесь от ваших согрешений; стряхните с себя цепи того, который хочет крепко оковать вас, и придите к тому Богу, Который есть камень вашего спасения” (2 Нefий 9:45).

-
-

“Если говорим, что не имеем греха, – обманываем самих себя, и истины нет в нас” (1-е Иоанна 1:8).

-
- This is 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.

-
-
-
-

Надежда на исцеление

“Да, я припомнил все мои грехи и беззакония, за которые я ныне был терзаем адскими мучениями; да, я видел, что восстал против Бога моего и не соблюдал святых заповедей Его” (Алма 36:13).

- Возможно, воспоминания о ваших грехах причинят вам боль, но они могут привести вас к новой жизни, где царит мир и покой (см. Алма 36:19–21). Спросите кого-нибудь, кто уже сделал этот шаг, как он помог ему или ей. Как надежда на исцеление сможет помочь вам пройти через боль раскаяния и обрести радость прощения?

Истина

“И силою Духа Святого вы сможете узнать истину о всем” (Мороний 10:5).

- Некоторым людям трудно вспоминать или признавать неприятные факты из своего прошлого, но Святой Дух поможет вам вспомнить о них;

Святой Дух будет утешать вас, когда вы будете выполнять четвертый шаг. Эти благословения вы можете получить, даже не имея дара Святого Духа. Напишите о том, как Святой Дух может направлять вас, когда вы будете выполнять самоанализ.

- Почему так важно знать правду о вашей нынешней ситуации?

- Почему так важно знать истину о том, что вы – сын или дочь Бога?

“Истина сделает вас свободными”

“И познаете истину, и истина сделает вас свободными” (от Иоанна 8:32).

- Быть честным перед самим собой и перед Господом, Который также известен как “Дух истины” (У. и З. 93:9), – это ключ к свободе от лжи, порабащившей вас. По мере того, как вы будете лучше узнавать Господа, Его сила и присутствие в вашей жизни освободят вас от пристрастия. Как признание истины может улучшить ваши отношения с Иисусом Христом?

Слабые и сильные качества

“И если люди придут ко Мне, Я укажу им их слабость. Я предаю людей слабости для их смирения. И благодать Моя достаточна для всех людей, смиряющих себя предо Мною; ибо, если смирятся они предо Мною и уверуют в Меня, тогда все слабое Я превращу для них в сильное” (Ефес 12:27).

- Примените этот стих к своей жизни, переписав его и вставив свое имя, как будто Господь обращается непосредственно к вам. Запишите мысли, которые появятся у вас, когда вы будете обдумывать этот стих из Священного Писания и его применение в собственной жизни.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[illegible]



ИСПОВЕДЬ

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Признаться самому себе, своему Небесному Отцу во имя Иисуса Христа, представителю надлежащей власти священства и какому-либо другому человеку в истинной природе своего неправильного поведения.*

Общая черта многих, кто страдает от зависимости, – ощущение изоляции. Даже в окружении других людей, в ситуациях, в которых люди обычно чувствуют связь друг с другом, у нас было ощущение, что мы не такие, как все. Но когда мы начали посещать собрания группы реабилитации, чувство эмоциональной изоляции, подпитывавшее наше пристрастие, стало ослабевать. Сначала многие из нас только сидели и слушали, но потом мы ощутили себя в достаточной безопасности, чтобы говорить о себе и своих чувствах. Тем не менее, многое мы предпочитали скрывать – то, за что нам было неловко и стыдно, что причиняло боль и вызывало чувство уязвимости.

Мы выполнили честный и полный самоанализ в четвертом шаге, но этот был очень личный опыт. Мы все еще оставались наедине с позором прошлого. Только сделав пятый шаг, мы смогли сбросить оковы своих тайн, отгораживающих нас от других людей, и увидеть себя и свое прошлое в истинном свете. С исповеди начался процесс открытия души, когда мы стали делиться чувствами сожаления с друзьями, членами семьи и другими людьми. Это было частью продолжающихся усилий по восстановлению и воссозданию разрушенных отношений. Исповедь подразумевала также получение прощения от Господа через молитву и с помощью соответствующей власти священства.

Мы узнали, что лучше всего приступать к пятому шагу как можно скорее после завершения четвертого шага. Откладывая этот шаг, мы словно оставляем открытой инфицированную рану без обработки и очищения. Пятый шаг показался нам чрезвычайно сложным, но когда мы попросили помощи у Господа, Он дал нам мужество и силу. Выполнив самооценку, мы исповедались перед своим епископом во всем, что было противозаконно, грешно или несправедливо и лишало нас возможности иметь “Рекомендацию для

посещения храма”. Это разоблачение перед надлежащей властью священства было необходимой частью восстановления и исцеления.

Мы также выбрали еще одно доверенное лицо, кому мы могли открыть истинную природу своего неправильного поведения. Мы старались выбрать кого-то, кто уже сделал четвертый и пятый шаг и хорошо утвердился в Евангелии. Мы начали встречу с молитвы, чтобы пригласить Духа, а затем вслух прочитали то, что записывали в процессе самооценки. Слушавшие нас люди часто помогали нам увидеть сохранившиеся островки самообмана. Они также помогли нам взглянуть на свою жизнь со стороны и избежать преувеличения или приуменьшения своей ответственности.

Составление письменного самоанализа было подобно описанию сотен отдельных сцен из нашей жизни. В ходе выполнения пятого шага у нас был шанс увидеть, как наша жизнь разворачивается, сцена за сценой, в плавном повествовании. Анализируя записи, мы начали распознавать типичные слабости, которые влияли на наш выбор. Мы начали понимать свои склонности в отношении негативных мыслей и эмоций (эгоизм, страх, гордыня, жалость к себе, ревность, преувеличение собственной правоты, гнев, обидчивость, необузданные страсти и желания и так далее). Именно эти мысли и чувства лежали в основе наших несправедливых поступков.

Работая над пятым шагом, мы тем самым показали Богу, самим себе и другим свидетелям свою решимость начать новую жизнь, твердо основанную на обязательстве говорить правду и жить по истине. Хотя пятый шаг был одним из самых сложных, нас вдохновляли слова Президента Спенсера В. Кимбалла: “Покаяние не наступит до тех пор, пока человек не обнажит свою душу и не признает свои намерения без оправданий или увиливаний... Людям, решившим посмотреть правде в лицо и преобразовать свою жизнь, сначала может показаться, что путь покаяния труднее, чем другие пути, но они поймут, что это несоизмеримо более желанный путь, когда отведают его плоды” (“The Gospel of Repentance,” *Ensign*, Oct. 1982, 4).

Мы испытали то, к чему призывал Президент Кимбалл. Когда мы честно и полностью выполнили пятый

шаг, у нас не осталось ничего тайного. Мы продемонстрировали другим свое желание “отрешиться от всех [наших] грехов” (Алма 22:18), благодаря чему смогли обрести больше знаний о любви Божьей, а также заручиться любовью и поддержкой многих добрых людей, сплотившихся вокруг нас.

Необходимые шаги и действия

Начните искать прощения; при необходимости советуйтесь с епископом; будьте честны перед Богом, самим собой и другими людьми

“Обязанность каждого человека состоит в том, чтобы исповедоваться в своих грехах перед Господом” (Bible Dictionary, “Confession,” 649). В тяжких грехах надлежит исповедаться соответствующему руководителю священства, как правило, епископу: “При том, что только Господь может прощать грехи, руководители священства играют решающую роль в процессе покаяния. Они сохраняют в тайне вашу исповедь и помогут вам пройти весь процесс покаяния. Будьте полностью честны с ними. Если вы только частично исповедуетесь, упоминая лишь о меньших ошибках, вы не сможете устранить из своей жизни более тяжкое, нераскрытое согрешение. Чем раньше вы начнете этот процесс, тем быстрее вы сможете обрести покой и радость, которые приходят благодаря чуду прощения” (*Верой сильны* [2004], стр. 125).

Будьте рассудительны и осторожны, если в качестве лица, которому вы собираетесь поведать о своих несправедливых поступках, вы выбираете не руководителя священства. Не следует сообщать такие конфиденциальные сведения людям, которые, на ваш взгляд, могут нарушить тайну исповеди, дать вам неподобающие советы или ложную информацию. Те, кому вы открываете результаты своего самоанализа, должны своими словами и делами заслужить абсолютное доверие.

Позвольте миру войти в вашу жизнь

Президент Бригам Янг предостерегал членов Церкви, чтобы они не рассказывали о своих грехах без необходимости: “Довольно часто мы просим братьев выступить на причастном собрании, предлагая им, если они причинили вред своим ближним, признать свою неправоту; но не следует сообщать о своем неразумном поведении то, чего никто, кроме вас, не знает. Говорите обществу о том, что принадлежит обществу. Если вы согрешили по отношению к

людям, признайтесь им в этом. Если вы согрешили по отношению к семье или соседям, ступайте к ним и признайтесь в содеянном. Если вы согрешили по отношению к вашим прихожанам, признайтесь вашим прихожанам. Если вы согрешили по отношению к одному человеку, подойдите к нему и признайтесь ему лично. И если вы согрешили против своего Бога или против самого себя, признайтесь Богу и оставьте это при себе, ибо я не хочу ничего знать об этом” (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 158).

Иногда во время реабилитационных занятий или в других ситуациях вы сталкиваетесь с отдельными лицами, которые беспрерывно говорят о своих грехах и слабостях, а также о грехах, совершенных против них другими людьми. Они постоянно изливают душу, но никак не могут обрести покой.

Не путайте пятый шаг с навязчивым желанием подробно обсуждать отрицательные явления и чувства. Предназначение пятого шага прямо противоположно. Мы делаем этот шаг, чтобы не задерживаться на том, в чем мы исповедуемся, чтобы научиться отличать плохое от хорошего и выбирать добро.

Изучение и понимание принципов

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви помогут вам сделать пятый шаг. Используйте их для углубленного изучения, размышлений и ведения записей. Помните: записывая свои мысли и впечатления, следует быть честными и конкретными.

Исповедь перед Богом

“Я, Господь, прощаю грехи тем, кто исповедуются в грехах своих передо Мной и просят прощения” (У. и З. 64:7).

- Как исповедование в своих грехах перед Богом помогает вам совершить положительные изменения в своей жизни?

-
-
-
- Большинство из нас испытывает страх и нежелание сделать пятый шаг. Как ваше признание в грехах перед Богом может придать вам храбрости и силы, чтобы признаться в грехах перед человеком, которого вы выберете?
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Признаться в грехах перед другими людьми

“Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного” (Иакова 5:16).

- Возможно, вы боитесь, что тот, кто действительно узнает все ваши слабости и неудачи, отвергнет вас. Но, как правило, руководитель священства или верный друг, понимающий процесс исцеления, реагирует на это с пониманием и состраданием. Как такая реакция с его стороны поможет вам исцелиться?
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Стремление выглядеть хорошо в глазах окружающих

“И пусть никто не выставляет напоказ свою праведность... скорее, пусть он признается в своих грехах, и тогда будет прощен, и сможет принести больше плодов” (Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:479).

- Одна из основных навязчивых идей тех, кто борется с зависимостью, – это огромное желание выглядеть хорошо в глазах других. Как это желание мешает вам измениться к лучшему и принести “больше плодов” (или делать больше добрых дел)?
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- Как изменилось бы ваше поведение, если бы вы стремились только к тому, чтобы выглядеть хорошо в глазах Бога?
-
-
-
-
-
-
-
-
-

“Я не указывал бы на твои преступления и не терзал бы душу твою, если бы не было это для твоей пользы” (Алма 39:7).

- Некоторые люди утверждают, что в ходе выполнения четвертого и пятого шагов мы слишком сильно сосредотачиваемся на негативных явлениях, и это только усугубляет стресс в нашей жизни. В этом стихе нас учат, что признание своих недостатков принесет нам пользу, а не только будет “терзать” (или тревожить) наши души. Каким образом четвертый и пятый шаги могут ослабить стресс и принести вам больше мира и спокойствия?

[illegible]

“Таким образом, вы можете знать, если человек
кается в своих грехах, вот, он исповедуется в них
и оставит их” (У. и 3. 58:43).

- Оставить что-либо (позади) означает полностью отказаться от этого или прекратить это. Как выполнение вами пятого шага демонстрирует ваше желание отказаться от старого образа жизни?

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey 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.



ПЕРЕМЕНА СЕРДЦА

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Полностью подготовиться к тому, чтобы Бог избавил вас от всех ваших недостатков.*

После досконального эмоционального и духовного очищения в процессе выполнения четвертого и пятого шагов большинство из нас поразило произошедшим в нашей душе переменам. Мы стали сосредоточеннее молиться, регулярнее обдумывать Священные Писания и последовательнее вести записи в дневнике. Благодаря посещению причастных собраний мы подготовились к тому, чтобы вступить в священные заветы и соблюдать их.

Для выполнения пятого шага многие из нас встретились со своим епископом и искали помощи в процессе покаяния. Большинство из нас заметило, что наши пристрастия стали искушать нас реже и с меньшей интенсивностью. Некоторым из нас уже удалось освободиться от зависимости. Почувствовав такие значительные перемены в своем поведении и в жизни, некоторые из нас стали задаваться вопросом о том, зачем нужны дальнейшие шаги.

Однако со временем мы заметили, что воздержание сделало наши слабости более заметными, особенно для нас самих. Мы старались контролировать свои негативные мысли и чувства, но они продолжали назойливо преследовать нас, угрожая нашей новой жизни, которую теперь отличали воздержание и активная деятельность в Церкви. Те, кто понимали, какой эффект оказывает исцеление на дух, призывали нас увидеть, что при всех замечательных внешних переменах в нашей жизни Господь хочет дать нам еще больше благословений. Наши друзья помогли нам понять, что если мы хотим не только избавиться от своих пристрастий, но и подавить всякое желание возвратиться к прошлому, нам необходимо испытать перемену сердца. Эта перемена сердца или желания и является целью шестого шага.

“Но как? – можете воскликнуть вы. – Как мне хотя бы начать этот процесс изменения?” Не позволяйте этим чувствам обескуражить вас. Шестой шаг, как и предыдущие шаги, может показаться вам чрезвычайно сложным. Но, каким бы болезненным это ни оказалось для вас, вам нужно признать, как признали это мы, что

осознание своих слабостей и исповедь в ходе выполнения четвертого и пятого шагов не всегда подразумевают нашу готовность отказаться от них. Вы сможете понять, что все еще держитесь за старые привычки в том, как реагировать и действовать в стрессовых ситуациях, – возможно, это стало еще заметнее теперь, когда вы избавились от своих пристрастий.

Вероятно, лучше всего вас смирит признание того, что вы пока не избавились от гордыни и все еще лелеете желание измениться без помощи Бога. Суть шестого шага – подчинить Богу все остатки гордыни и эгоизма. Подобно первому и второму шагу, шестой шаг требует, чтобы вы смирили себя и признали свою потребность в Искупительной и преобразующей силе Христа. В конце концов, именно Его Искупительная жертва позволила вам выполнить каждый из предыдущих шагов. Шестой шаг – не исключение.

Обратившись к Иисусу Христу за помощью в выполнении этого шага, вы не будете разочарованы. Всецело доверяя Ему и проявляя терпение в этом процессе, вы увидите, как ваша гордыня будет постепенно вытесняться смирением. Спаситель будет терпеливо ждать, пока вы не утомитесь от попыток измениться без помощи свыше, и как только вы обратитесь к Нему, вам еще раз будут явлены Его любовь, сила и забота. Вместо того чтобы противиться избавлению от старых привычек, ваш разум будет открываться навстречу новому, а Дух будет шепотом подсказывать вам путь к более праведной жизни. Ваш страх перед переменами рассеется, если вы осознаете, что Господь понимает вашу боль и то, с каким трудом вы работаете над собой.

Стараясь все больше приблизиться в своем сердце ко Христу, вы увидите, как ложные убеждения, подпитывавшие негативные мысли и чувства, постепенно заменяются истинными. Продолжая изучать слово Божье и размышляя о возможности применить его в своей жизни, вы будете укрепляться духом. Через свидетельства других людей Господь поможет вам познать истину о том, что Ему по силам исцелить вас. Желание обвинять других в своих проблемах и стремление избежать перемены сердца, находя множество оправданий, уступят место желанию покориться Его воле и быть ответственным перед Ним. Устами Пророка Иезекииля Господь провозгласит: “И дам вам

сердце новое, и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце плотное” (Иезекииль 36:26).

Господь хочет благословить вас переменой видения и восприятия, чтобы вы стали едины с Ним в разуме и сердце, как Он един с Отцом. Он хочет, чтобы прекратилась ваша изоляция от Бога-Отца, которая порождает страхи, питавшие ваше пристрастие. Он хочет, чтобы Искупление произвело перемену в вашей жизни, здесь и сейчас.

Следуя побуждениям Духа и обращаясь к Спасителю за избавлением не только от зависимости, но и от слабостей характера, вы можете быть уверены, что из вашего доброхотного сердца будут произрастать новые манеры поведения и черты характера. Растущее желание быть освященным Богом подготовит вас к изменениям самой основы вашей личности. Одно из лучших описаний этого процесса дал Президент Эзра Тафт Бенсон:

“Господь действует изнутри наружу. Мир действует снаружи вовнутрь. Мир извлекает людей из трущоб. Христос извлекает трущобы из людей, а затем они сами выводят себя из трущоб. Мир формирует людей, изменяя их среду обитания. Христос изменяет людей, чтобы затем они сами изменили свою среду обитания. Мир влияет на поведение людей, в то время как Христос может изменить саму природу человека...”

Да пребудет в нас уверенность в том, что Иисус есть Христос, и да исполнимся мы решимости следовать за Ним, измениться ради Него, повиноваться Ему, раствориться в Нем и родиться заново!” (Conference Report, Oct. 1985, 5–6; или *Ensign*, Nov. 1985, 6–7).

Необходимые шаги и действия

Будьте готовы к тому, чтобы Спаситель преобразил ваше сердце; станьте частью сообщества Христова, посещая Воскресную школу и собрания Общества милосердия или кворумов священства

Когда мы крестились, немногие из нас понимали, в чем состоит процесс истинного обращения. Однако Президент Мэрион Дж. Ромни, член Первого Президентства, ясно объяснил нам: “В том, кто истинно и полностью обратился, желания, противоречащие Евангелию Иисуса Христа, умирают. Их заменяет любовь к Богу и твердая, определяющая поведение решимость соблюдать Его заповеди” (Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8).

Ощущая чудо исцеления – сначала от разрушительных, поработочающих пристрастий, а затем от слабостей характера, – вы испытаете истинное обращение. Вы начнете пробуждаться и “приходить в себя”, подобно блудному сыну из притчи (см. от Луки 15:17). Вы начнете понимать, что для возвращения в Царство Небесного Отца необходимо не только пробудиться, но и восстать к жизни и позволить Иисусу Христу быть вашим Искупителем.

Подчиняя свое сердце Богу и становясь сильнее в смирении, вы заметите, что ваша решимость не повторять порочных поступков прошлого крепнет день ото дня. Избавившись от оков прошлого, вы будете чувствовать себя все более и более комфортно среди братьев и сестер в Церкви. Вы обнаружите в себе желание вернуться и стать одним из детей Божьих, собранных в одно стадо, – стать полноправным членом Его паствы (см. 1 Нефий 22:24–26; Мосия 27:25–26; Мосия 29:20; Геламан 3:35).

Будьте готовы измениться, чтобы силой Божьей вы были избавлены от слабостей

Каким бы ни было ваше пристрастие – к спиртному, наркотикам, азартным играм, порнографии, вредным привычкам в еде, расточительности или любому другому поведению или веществу, которое вы используете, чтобы спрятаться от стрессов и трудностей в своей жизни, – вы сможете прийти к пониманию того, что все это началось в вашем разуме и сердце. Исцеление тоже должно начаться в разуме и сердце. Если вы исполнитесь решимости измениться, став ближе к Иисусу Христу, то познаете Его исцеляющую силу.

Делая шестой шаг, вы укрепляете свое обязательство воздерживаться от старых вредных привычек путем углубления отношений со Спасителем Иисусом Христом и с пославшим Его Отцом. Вы принимаете решение стать здравомыслящим человеком, подобно молодому Пророку Мормону (см. Мормон 1:15). Вы продолжаете верить, что Бог действительно должен стать для вас всем, чтобы избавить вас от слабостей в мыслях, словах и делах.

Изучение и понимание принципов

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви помогут вам сделать шестой шаг. Используйте их и приведенные ниже вопросы для углубленного изучения, размышлений и ведения записей.

Отказ от всех своих грехов

“Царь сказал... Что должен я делать, чтобы и я мог родиться от Бога, искоренить злой дух в груди моей и обрести Его Дух, чтобы мог я преисполниться радости..? Я... отдам все, что имею,.. чтобы получить мне эту великую радость...

Царь преклонился на колени перед Господом; да, простершись на земле, он громко взывал, говоря:

О Бог... я отрешусь от всех моих грехов, чтобы познать Тебя и чтобы я мог воскреснуть из мертвых и спастись в последний день” (Алма 22:15, 17–18).

- Внимательно перечитайте Алма 22:15, 17–18. Какие препятствия, включая ваши отношения и чувства, мешают вам отказаться “от всех [своих] грехов” и более полно обрести Дух Господний?

Учиться смирению

“И если люди придут ко Мне, Я укажу им их слабость. Я предаю людей слабости для их смирения. И благодать Моя достаточна для всех людей, смиряющих себя предо Мною; ибо, если смиряются они предо Мною и уверуют в Меня, тогда все слабое Я превращу для них в сильное” (Еффер 12:27).

- Будучи смертными и несовершенными, мы подвержены многим слабостям. В этом стихе Господь объясняет, почему Он позволяет нам в этой земной жизни сталкиваться с такими слабостями, – чтобы помочь нам стать смиренными. Заметьте, однако, что мы сами должны принять решение о том, чтобы быть смиренными. Каким образом состояние готовности, которого мы

достигаем в ходе выполнения шестого шага, является частью процесса смирения?

- Перечислите некоторые из ваших слабостей характера, а рядом с ними напишите сильные качества, в которые могут превратиться эти слабости по мере вашего приближения к Христу.

Полноправное участие в жизни Церкви

“Для сего преклоняю колени мои пред Отцем Господа нашего Иисуса Христа, от Которого именуется всякое отечество на небесах и на земле,

да даст вам, по богатству славы Своей, крепко утвердиться Духом Его во внутреннем человеке, верою вселиться Христу в сердца ваши, чтобы вы, укорененные и утвержденные в любви,

могли постигнуть со всеми святыми, что широта и долгота, и глубина и высота,

и уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы вам исполниться всею полнотою Божию” (к Ефесянам 3:14–19).

- Когда вы берете на себя имя Христа и укрепляетесь Его Духом, вы начинаете ощущать единство со Святыми – братьями и сестрами, которые через крещение вступили в Его семью на Земле

(см. Мосия 5:7). Как более тесное общение со своими братьями-Святыми помогло вам укрепить в желании более активно участвовать в работе кворумов священства, Общества милосердия и Воскресной школы?

Искупление

“Смертный человек есть враг Богу, и был от падения Адама, и будет во веки веков, если не покорится внушениям Духа Святого и, покорив в себе естество человека, станет святым чрез искупление Христа-Господа и будет, как дитя” (Мосия 3:19).

- Многие из нас формально становятся Святыми только в момент крещения и всю оставшуюся жизнь борются, стараясь “покорить естество человека” и развить в себе качества, упомянутые в этом стихе. Как эта борьба подготовила вас к принятию того факта, что только через Искупление Христа – через единение с Иисусом Христом и Отцом – вы сможете освободиться от грехов?

Прийти ко Христу

“Независимо от природы трудностей и от того, каким путем к вам начинает приходить облегчение

– через помощь профессионального консультанта, врача, руководителя священства, друга, обеспокоенного родителя или любимого человека, – такое решение проблем никогда не будет полным и окончательным. Окончательное исцеление приходит через веру в Иисуса Христа и Его учения и повиновение Его заповедям с сокрушенным сердцем и кающимся Духом” (Richard G. Scott, in Conference Report, Apr. 1994, 9; или Ensign, May 1994, 9).

- Старейшина Ричард Г. Скотт, член Кворума Двенадцати, учил, что ни поддержка, ни общение – даже в реабилитационных группах или в церковных приходах – сами по себе не принесут вам спасение. Другие люди могут поддерживать и благословлять вас на вашем пути, но в конечном счете вы сами должны прийти ко Христу. Напишите, как начался ваш путь исцеления.

- Кто поддержал вас и помог встать на путь покаяния и исцеления? Как пример этого человека или этих людей направил вас к Спасителю?

- Что из полученных вами знаний о Спасителе помогло вам или повлияло на ваше желание или способность изменить свое поведение?

Проявлять терпение

“Вот, вы дети малые, и всего вы не можете переносить ныне; вы должны расти в благодати и в познании истины.

Не бойтесь, малые дети, ибо вы Мои, и Я победил мир...

И никто не пропадет из тех, кого дал Мне Мой Отец” (У. и З. 50:40–42).

- Иногда мы теряем терпение или разочаровываемся из-за того, что исцеление – процесс длительный. Эти стихи говорят о терпении Спасителя и нашего Небесного Отца по отношению к нам, как к “малым детям”. Примените эти стихи к себе, переписав их так, чтобы они обращались лично к вам.

- Как обещания, содержащиеся в этих стихах Священного Писания, укрепляют вас в минуты разочарования?

Помощь от Господа

“Возлюбленные братья мои, я хочу спросить вас: после того, как вы вступили на этот прямой и узкий путь, все ли сделано вами? Вот, я говорю вам: Нет; ибо вы не могли бы идти доселе по этому пути, не полагаясь на слово Христово с непоколебимой верою в Него, уповая всецело на заслуги Его, Который в силе спасти вас.

А потому вы должны стремиться вперед с непоколебимою верою во Христа, владея полной и светлой надеждою и любовью Бога и всего человечества. И если будете стремиться вперед, насыщаясь словом Христовым, и будете терпеть до конца, то, как речет Отец, вы унаследуете жизнь вечную” (2 Нефий 31:19–20).

- Обдумайте и напишите, как Господь помогает вам на этом прямом и узком пути. Как ваша растущая любовь к Богу и к ближним уводит вас от зависимости, помогает вам воздерживаться и восстанавливает в вашей душе надежду на жизнь вечную?

This image shows a single page 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.



СМИРЕНИЕ

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Смиренно просить Небесного Отца исправить ваши изъязвы.*

Все шаги требуют смирения, но для седьмого шага оно абсолютно необходимо: “Смиренно просите Небесного Отца исправить ваши изъязвы”. Обретенное нами в процессе выполнения шестого шага смиренное сердце привело нас к коленопреклоненной молитве, в которой мы просили Господа избавить нас от наших слабостей. Дойдя до этого этапа, мы были готовы молиться уже без какого-либо другого побуждения, кроме искреннего желания стать едиными сердцем и разумом с Небесным Отцом и Господом Иисусом Христом. Мы уже не были удовлетворены одним только изменением привычек или даже образа жизни. Наконец, мы были готовы к тому, чтобы Бог изменил само наше естество.

Седьмой шаг подразумевал для каждого из нас настолько полное подчинение Спасителю, что многие из нас не смогли не взмолиться в своих сердцах, восклицая, подобно Алме: “О Иисус, Сын Божий, помилуй меня” (Алма 36:18). Подлинное раскаяние наполнило наши сердца – не только из-за страданий, которые мы переносили сами или причиняли другим людям, но также из-за нашего сожаления о том, что даже в процессе восстановления мы все еще не могли избавиться от своих слабостей.

Ощувив частицу любви Божьей, мы захотели отказаться от всех своих грехов и даже от греховных мыслей, чтобы лучше познать Его. В конце концов по своей собственной воле и со всем сердцем каждый из нас предложил Богу всю свою душу без остатка и попросил Его простить нас и сформировать нас по образу Своему. В конечном счете мы осознали, что никакое другое имя, никакие другие пути или средства не позволят нам получить полное отпущение грехов. Ничего не утаивая и не оставляя от прошлой жизни, мы умоляли Отца, чтобы в Своем бесконечном милосердии Он простил нам нашу гордыню, все наши согрешения и недостатки. Мы просили Его явить нам Свою милость, чтобы с Его помощью мы могли устоять на этом новом жизненном пути.

Однако Господь начал совершать такую революционную перемену всего нашего естества только тогда,

когда мы сами позволили Ему сделать это. Седьмой шаг был нашим собственным решением. Мы должны были осознанно смирить себя. Мы должны были низложить каждую частицу самоуверенности и гордыни и признать, что одних только наших усилий для спасения недостаточно. Мы должны были прочувствовать и принять как руководство истину, которую проповедовал царь Вениамин, – что все мы немощные просители перед Богом и у нас нет надежды на спасение своими силами, ибо оно возможно для нас только через милосердие и благодать Иисуса Христа (см. Мосия 2:21; 4:19–20).

Седьмой шаг ознаменовал для каждого из нас момент, когда мы наконец безоговорочно подчинились вечной истине, провозглашенной в Мосия 16:4: “[Все человечество] оставалось бы навеки погибшим, если бы Бог не искупил Свой народ в его гибельном и павшем состоянии”. Наш опыт научил нас, что, приступив к седьмому шагу, мы не освободили себя от работы, которую нам надлежало выполнить. Нам все еще надлежало проявлять терпение и “стремиться вперед с непоколебимою верою во Христа” (2 Нефий 31:20).

Мы не избавились полностью от желания грешить. Нам нужно было научиться принимать жизнь на условиях Бога и ждать, когда Он явит Свою силу угодным Ему образом и в угодное Ему время – в том числе в избавлении нас от наших изъязвов. Выполняя седьмой шаг, мы учились жить с таким же смирением и терпением в отношении Бога, какое продемонстрировали Алма и его братья, когда их бремя было облегчено, но не устранено полностью: они подчинялись “радостно и терпеливо воле Господней” (Мосия 24:15). Наконец, мы отказались от идеи достичь совершенства, опираясь лишь на собственные силы; мы признали истину о том, что Бог хочет, чтобы мы преодолели свои слабости в этой жизни, придя ко Христу и совершенствуясь в Нем. Мы поняли, что по милости Своей Он дал нам способность отказаться от всего безбожного и понять, что спасение мы обретаем не своими собственными силами, а Его силой (см. Мороний 10:32).

Там не менее, к каждому шагу прилагается предупреждение, и седьмой шаг – не исключение. Мы, уже принявшие эти принципы, должны предупредить вас, что вы не сможете сделать этот шаг, не принеся

определенной жертвы – и она стоит того. В Учение и Заветы 59:8 Господь повелевает: “Приноси жертву Господу Богу твоему в праведности, да, жертву сокрушенного сердца и смиренного духа”. Эта жертва и составляет суть седьмого шага. Даже испытывая боль в процессе собственного перерождения, помните, что именно Его страдания, а не ваши, обеспечивают вам прощение грехов. Ваша жертва – не более чем скромное напоминание о Его “великой и последней жертве”, принесенной ради вас (Алма 34:14).

Вверив себя полностью в руки Бога, вы, наконец, сделали все от вас зависящее, чтобы получить от Него безошибочное подтверждение того, что ваши грехи прощены и ваше прошлое действительно осталось в прошлом. Подобно людям, об обращении которых рассказывается в Книге Мормона, вы сможете свидетельствовать, что вас “посетила сила и Дух Божий, пребывающий в Иисусе Христе” (3 Нефий 7:21). Как и Алма, вы сможете воскликнуть: “Я больше не помнил моих мучений; да, я больше не ужасался воспоминанием о моих согрешениях. О, какая радость, какой чудесный свет увидел я; да, душа моя наполнилась такой же великой радостью, каким раньше было мучение мое!” (Алма 36:19–20).

Необходимые шаги и действия

Размышляя над причастными молитвами, стремитесь к тому, чтобы сила совершенного Спасителя Искупления оказывала влияние на вашу личную жизнь

Одна из эффективных форм глубокого размышления – обдумывание стиха или фразы из Священного Писания в процессе молитвы с целью лучшего понимания значения этих слов и поиска возможности применения их в своей жизни. Поскольку каждому из нас надлежит вступить в завет, повторяющийся в причастных молитвах, нам надлежит размышлять над ними.

Следуя приглашениям Пророков, призывавших нас применять Священные Писания в своей жизни, вы можете обратиться к стихам Мороний 4:3 и 5:2 и со смирением обдумать эти священные слова, читая их от первого лица. Например: “О Боже, Отец Вечный, [я прошу] Тебя, во имя Сына Твоего, Иисуса Христа, благословить и освятить сей хлеб для [моей души]... и соблюдать заповеди Его, которые Он дал [мне], дабы Дух Его мог всегда пребывать [со мной]”.

Смиренно просите Бога сделать для вас то, что вы не можете сделать для себя сами

Храня в своем сердце простую молитву, например, “Господи! Что повелишь мне делать?” или “Да будет воля Твоя”, вы будете постоянно напоминать себя о своей полной зависимости от Господа. Любовь Божья – ваша к Нему и Его к вам – поможет вам установить такие отношения с Ним, при которых вы сможете полностью отдавать себя в Его распоряжение. Вы искали эту любовь все годы, когда находились в ловушке пристрастия. Благодаря седьмому шагу вы найдете способ обрести мир, вступив в “покой Господень” (Мороний 7:3; см. также Алма 58:11; Ezra Taft Benson, “Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, Dec. 1988, 2).

Изучение и понимание принципов

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви помогут вам сделать седьмой шаг. Используйте их и приведенные ниже вопросы для углубленного изучения, размышлений и ведения записей. Записывая свои мысли и впечатления, будьте честными и конкретными.

Решение быть смиренными

“И ныне, как я уже сказал вам, вы благословенны, потому что вас принудили к смирению; не думаете ли вы, что те, которые истинно смиряются словом Божиим, более благословляются?” (Алма 32:14.)

- Большинство из нас пришли на групповые занятия в состоянии отчаяния, и нашим основным мотивом были последствия нашего пристрастия. Мы были вынуждены смириться. Однако у смирения, о котором идет речь в седьмом шаге, другая причина. Оно добровольно по своей природе. Такое смирение – результат вашего собственного выбора. Как изменилось ваше ощущение смирения с тех пор, как вы вступили на путь исцеления?

Наполниться радостью

“И увидели они себя в своем плотском состоянии, ниже праха земного, и в один голос громко воскликнули, говоря: О помилуй нас, дабы, в силу искупительной крови Христовой, мы могли получить прощение наших грехов и дабы очистились сердца наши; ибо мы веруем в Иисуса Христа, Сына Божия, сотворившего небо и землю, и все сущее, Который сойдет в среду детей человеческих.

И было, после того, как они произнесли эти слова, Дух Господень сошел на них, и преисполнились они радости, получив отпущение своих грехов и удостоверившись мира совести, так как велика была их вера в Иисуса Христа, который должен был прийти” (Моисия 4:2–3).

- *Народ царя Вениамина вознес такую же молитву, какую возносим мы, делая седьмой шаг. Они были преисполнены чувствами мира и радости, когда Дух Господний сошел на них и дал им отпущение грехов. Вспомните, какие события вызывали у вас подобные чувства. Напишите, как вы могли бы жить, если бы эти чувства постоянно сопровождали вас на жизненном пути.*

Веруйте в Бога

“Веруйте в Бога; веруйте, что Он есть и что Он сотворил все, как на небе, так и на земле; веруйте, что Он всемудрый и имеет все силы как на небе, так и на земле; веруйте, что человек не разумеет всего того, что может ведать Господь.

И еще: веруйте, что вы должны покаяться в грехах ваших и отвернуться от них, преклониться пред Богом и просить с искренним сердцем прощения у Него; итак, если верите всему этому, то соблюдайте все это.

И, как я уже сказал вам, так еще раз говорю вам:

Так как вы пришли к познанию славы Божией, или если вы познали благодать Его, испытали любовь Его и получили отпущение ваших грехов, что производит такую весьма великую радость в душах ваших, то я желаю, чтобы вы всегда помнили и хранили в памяти величие Бога и ваше ничтожество, Его благодать и долготерпение к вам, недостойным созданиям, и повиновались бы Ему с глубоким смирением, ежедневно призывая имя Господа, и непоколебимо верили в то, что еще сбудется, и в то, что было изречено устами ангела...

Если исполните это, то вы будете всегда радоваться и будете преисполнены любовью Божией и всегда хранить отпущение ваших грехов; и вы будете возрастать в познании славы Того, Который сотворил вас, и в познании того, что истинно и верно” (Моисия 4:9–12).

- *С молитвой составьте и запишите список действий, которые мы должны выполнять, согласно словам царя Вениамина. Какое отношение эти действия имеют к седьмому шагу?*

- *Что обещано нам за выполнение наставлений, о которых говорил царь Вениамин? (См. последний стих.)*

- Если бы эти обещания исполнились для вас, что изменилось бы в вашей жизни?

Повиновение закону и заповедям

“Ибо для этой цели и был дан закон; однако этот закон стал мертвым для нас, ибо мы верою нашею ожили во Христе; все же мы, согласно заповедям, соблюдаем закон Моисеев” (2 Нефий 25:25).

- Мы “ожили во Христе” благодаря своей вере в Него. Что означают слова: “закон стал мертвым для нас”? Почему мы продолжаем соблюдать закон или повиноваться заповедям?

- Каково ваше нынешнее отношение к соблюдению закона?

- Как соблюдение заповедей отражает вашу любовь к Богу?

Любовь Божья

“Если мы ставим Бога на первое место, все остальное само становится на свои места или исчезает из нашей жизни. Наша любовь к Господу станет руководить нашими привязанностями, тем, как мы используем свое время, нашими интересами и расстановкой наших приоритетов” (Ezra Taft Benson, in Conference Report, Apr. 1988, 3; или *Ensign*, May 1988, 4).

- К этому моменту, придя к познанию милосердия и благодати Бога, вы, вероятно, уже начали ощущать любовь Божью – Его любовь к вам и вашу любовь к Нему. Подумайте, возросла ли ваша любовь в период работы над этими шагами, и напишите об этом.

- Почему седьмой шаг можно считать самым важным проявлением вашей любви на данный момент?

Взять на себя имя Христа

“Всякий, исполняющий это, найдет свое место по правую руку Бога, ибо он узнает имя, которым будет назван, так как он будет назван именем Христовым” (Моисей 5:9).

- Большинство из нас думает о необходимости взять на себя имя Христа в контексте крещения и причастия, и это правильно. Задумайтесь на мгновение о том, что это значит – называться именем Христовым и пользоваться Его репутацией, как своей собственной.

- Что вам надлежит делать, чтобы оказаться по правую руку Бога? Что вы обещаете делать в соответствии с заветом, заключаемым во время крещения и возобновляемым во время причастия?

- Напишите о чувствах, которые вы испытываете, думая о Его желании дать вам Свое имя или репутацию в обмен на все ваши слабости.

Отречение от своих слабостей

“Религия, которая не требует от человека принести в жертву все, чем он обладает, никогда не будет иметь силы, достаточной для развития веры, необходимой для жизни и спасения” (Joseph Smith, comp., *Lectures on Faith* [1985], 69).

- Некоторые люди, читая эти слова, думают, что слова “все, чем он обладает” относятся ко всему имуществу человека. Как признание всех своих слабостей перед Господом помогло вам лучше понять, что значит пожертвовать всем?

[illegible]



ПОЛУЧЕНИЕ ПРОЩЕНИЯ

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Составить список всех людей, которым вы причинили зло, и преисполниться желанием загладить свою вину перед ними.*

До исцеления наш образ жизни, навязываемый пристрастием, был подобен смерчу, который проносился с разрушительной силой по нашим отношениям, оставляя позади развалины. Восьмой шаг стал для нас возможностью составить план, благодаря которому мы смогли расчистить завалы и восстановить все, что можно было спасти. Когда, выполняя седьмой шаг, мы ощутили исцеляющую силу милосердия Спасителя, у нас появилось сильное желание позаботиться о других людях и восстановить нарушенные отношения. Однако мы узнали, что скороспелые попытки загладить вину, не уделив достаточно времени молитве и, возможно, не посоветовавшись с доверенным наставником, которым может быть епископ или другой руководитель священства, могут быть столь же вредными, как и отказ от возмещения ущерба. Восьмой шаг был гарантией того, что мы не причиним вреда другим людям, когда начнем общаться с ними в процессе выполнения девятого шага.

Прежде чем приступить к восстановлению отношений, нам нужно было определить те из них, что были нарушены. Мы начали составлять список людей, которым причинили вред; для многих из нас это оказалось трудной задачей, так как нас отвлекали недобрые чувства по отношению к тем, кто причинил зло нам самим. Мы честно исповедались перед Господом в этих недобрых чувствах. В ответ Он показал нам, что мы стояли перед таким же выбором, как и человек из притчи, которому были прощены все грехи, и который, в свою очередь, должен был простить других. Мы как будто слышали своими ушами обращенные к нам слова Господа: “Весь долг тот я простил тебе, потому что ты упросил меня; не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как и я помиловал тебя?” (от Матфея 18:32–33).

Если вы столкнулись с такой же проблемой, возможно, вам нужно будет сделать то же, что сделали многие из нас. Прежде чем составлять список лиц, у которых вам нужно будет получить прощение,

составьте список тех, кого вам самим нужно простить. Не удивляйтесь, если некоторые имена окажутся в обоих списках. Люди часто оказываются вовлеченными в ужасный круговорот взаимных обид. Чтобы разорвать этот порочный круг, кто-то должен захотеть простить.

Чтобы начать этот процесс прощения, мы воспользовались методом ведения записей, еще раз убедившись в неопределимой пользе этого средства. Рядом с именами людей, которых нам нужно было простить, мы записывали то, что чувствовали во время неприятных инцидентов, породивших обиду. Этот список помог нам быть конкретными в своих молитвах, когда мы говорили Отцу обо всех своих болезненных чувствах. Мы просили о том, чтобы милость Христова помогла нам проявить к другим такое же милосердие, какое проявляет Он к нам. Если мы находили в своих списках людей, простить которых нам было особенно трудно, мы следовали наставлению Спасителя, призывавшего нас молиться за них и просить для них всех тех благословений, которые мы желали бы получить для себя (см. от Матфея 5:44).

Продолжая молиться и просить помощи в прощении других – даже если на первых порах ощущалась неискренность, – мы в итоге были благословлены удивительным чувством сострадания. Даже в чрезвычайных ситуациях люди, использовавшие этот подход, обретали такую способность прощать, о какой и не подозревали. Одна сестра на протяжении нескольких недель записывала воспоминания о своем детстве и молилась за своего отца, который жестоко обращался с собственными детьми. Она с радостью свидетельствовала, что Спаситель избавил ее от недобрых, болезненных чувств к родному отцу. Предпринимая такие же усилия, мы узнали, что благодаря тщательному анализу своих негативных чувств и исповеди в них перед Спасителем мы наконец-то перестали быть жертвами своих обидчиков. Как только мы честно попытались освободиться от затаенных обид на людей, причинивших нам зло, нам стало легче составить список тех, от кого мы надеялись получить прощение.

Когда вы дойдете до этого места и начнете составлять свой список, вам обязательно нужно будет молиться и просить о руководстве Господа. Следующие принципы помогут вам. Задайте себе вопрос:

“Знаю ли я кого-нибудь в своей нынешней или прошлой жизни, перед кем испытываю чувство стыда или неловкости?” Запишите их имена и найдите в себе силы противостоять искушению оправдать свои недобрые чувства или поступки по отношению к этим людям. Включите сюда тех, кому вы причинили вред намеренно, а также тех, кого вы обидели неумышленно. Также включите имена уже умерших людей и тех, чьи адресов и телефонов вы не знаете и не представляете, как узнать. С этими особыми случаями вы разберетесь позже, в ходе выполнения девятого шага. А пока, работая над восьмым шагом, сосредоточьтесь на том, чтобы быть непоколебимо и предельно честными.

Чтобы ваш список был полным, вспомните о недоделанных или проигнорированных делах, в результате чего кто-то мог пострадать или обидеться. Не забывайте о мелочах. Честно оцените тот вред, который вы причинили другим из-за своего пристрастия, даже если вы не проявляли агрессии по отношению к ним. Признайте зло и обиды, которые вы причинили любимым и друзьям, когда действовали безответственно, были раздражены, подвергали кого-либо критике, проявляли нетерпение и поступали бесчестно. Обращайте внимание как на серьезные, так и на незначительные свои проступки, которые осложнили и усугубили проблемы другого человека либо принесли огорчения или испытания. Вспомните также случаи, когда вы лгали другим людям, давали обещания, которые не выполнили, или случаи, когда вы использовали других для собственной выгоды. Внесите в список каждого, кто как-либо пострадал от вас. Возможно, в этом процессе вам будет полезен самоанализ, который вы провели, работая над четвертым шагом.

Наконец, после включения в список всех, кому вы причинили вред, добавьте еще одно имя к этому списку – ваше собственное. Когда вы поддались своему пристрастию, вы причинили зло не только другим, но и себе самому.

Работая над составлением списка, помните, что восьмой шаг не предназначен для того, чтобы возлагать вину или позор на себя самого или на кого-то из своего списка. Спаситель снимет бремя вины и позора, как только вы еще раз честно задумаетесь о проблемах в своих отношениях и о своей роли в них. Если вы обретете желание исправить причиненный вред, к вам придут мир и спокойствие благодаря знанию о том, что Небесный Отец доволен вашими

усилиями. Этот шаг поможет вам предпринять действия, которые позволят Спасителю освободить вас от бремени вашего прошлого. Имея это желание, вы будете готовы сделать следующий, девятый шаг.

Необходимые шаги и действия

Простите себя и других; составьте список людей, которым вы могли причинить вред или нанести обиду

Приступая к восьмому шагу, вы начинаете удивительное приключение с новым сердцем и с новым отношением к себе, к другим людям и к жизни. У вас есть желание дарить людям мир, а не усугублять раздор и негативные чувства. Вы больше не хотите несправедливо судить, копаться в жизни других и искать их ошибки. Вы готовы прекратить приуменьшать свои ошибки или оправдывать свое поведение. Вы захотите выполнить еще один тщательный анализ – на этот раз вспомнить о тех, кому вы причинили вред.

Хотя эта мысль может пугать вас, вы, возможно, захотите при случае встретиться с людьми из своего списка. Вы можете подготовиться к тому, чтобы по мере своих сил возместить причиненный им ущерб. Вы можете жить с верой в Господа, а не со страхом перед тем, что могут сделать другие люди. Благодаря восьмому шагу у вас появится желание руководствоваться в своей жизни законами и принципами, а не чувствами страха или стыда.

Ищите дара милосердия; молитесь за других людей

Тысячи лет люди читали великую проповедь Павла о милосердии и старались строить свою жизнь, основываясь на этих принципах. Многие пытались обрести дух милосердия, но, к сожалению, не всем это удавалось.

Писания Пророка Мормона разъясняют, что такое милосердие и как его обрести. Он определил милосердие как “чистейшую любовь Христову” и учил, что Отец дает это качество тем, кто “молятся Отцу со всей силою сердца”, “истинным последователям Сына Своего, Иисуса Христа” (см. Мороний 7:47, 48).

Милосердие – это дар, который мы получаем по мере того, как учимся следовать за Иисусом Христом и любить Его всем своим сердцем, разумом и душой. Преисполненные этой чистой любовью, полученной от Него и обращенной к Нему, мы обретаем способность любить других так, как Он возлюбил нас. Мы

облетаем способность прощать ошибки других и исправлять последствия собственных ошибок.

В качестве подготовки к возмещению причиненного ущерба многие из нас с успехом пользовались следующим упражнением. Подумайте о ком-то, по отношению к кому вы испытываете недобрые чувства. В течение двух недель каждый день специально молитесь на коленях об этом человеке. Делайте записи в дневнике обо всех изменениях в своих мыслях и чувствах по отношению к этому человеку (см. от Матфея 22:37–38; 1-е Коринфянам 13; 1-е Иоанна 4:19; Мороний 7:44–48).

Изучение и понимание принципов

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви помогут вам сделать восьмой шаг. Используйте их и приведенные ниже вопросы для углубленного изучения, размышлений и ведения записей.

Смиранные последователи Христа

“Я обращаюсь к вам, принадлежащим в церкви к смиренным последователям Христа, к вам, которые обрели достаточно надежды, чтобы можно было вам войти в покой Господень от сего времени и до того, как вы будете покоиться с Ним на небесах. И ныне, братья мои, я сужу ваши дела по тому, как вы смиренно поступаете с детьми человеческими” (Мороний 7:3–4).

- Благодаря первым семи шагам вы начали становиться смиренными последователями Христа. Если вы пребываете в мире и гармонии с Господом, вы лучше подготовлены к тому, чтобы пребывать в мире и гармонии с окружающими людьми. Какие еще шаги вам необходимо сделать, чтобы пребывать в мире с окружающими вас людьми?

- Напишите, почему это мудро – выполнять эти шаги по очереди, один за другим.

Совершенная любовь Господа

“В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершенен в любви.

Будем любить [Бога], потому что Он прежде возлюбил нас” (1-е Иоанна 4:18–19).

- Идея о возмещении причиненного нами ущерба может пугать вас, если вы сосредоточитесь на идеальном выполнении этой задачи. Как ваша вера в совершенную любовь Господа к вам и к людям, у которых вы хотите получить прощение, укрепляет вашу решимость возместить ущерб во всех ситуациях, где это возможно?

Помогать другим людям

“Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете; давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какою мерою мерите, такую же отмерится и вам” (от Луки 6:37–38).

- Даже если вас пугает, что некоторые люди отвергнут ваши старания примириться с ними, не

позволяйте этому опасению помешать вам включить их в свой список и подготовиться к тому, чтобы связаться с ними. Благословения будут гораздо более весомыми, чем боль. Изучите эти стихи и напишите о благословениях, приходящих благодаря желанию возместить ущерб.

“Чем больше мы приближаемся к нашему Небесному Отцу, тем больше мы склонны смотреть с состраданием на погибающие души, чувствуя свое желание взять их на плечи и оставить их грехи за своей спиной... Если вы хотите, чтобы милость Божья снизошла на вас, относитесь с милостью друг к другу” (Joseph Smith, in *History of the Church*, 5:24).

- Без Иисуса Христа все мы – обреченные на гибель, несовершенные души. Как знание об этом помогает вам понять, что, выполняя восьмой шаг, вы действуете как одна погибающая душа, которая готовится возместить ущерб другой погибающей душе?

Прощать и получать прощение

“Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? до семи ли раз?”

Иисус говорит ему: не говорю тебе: до семи раз, но до седмижды семидесяти раз” (от Матфея 18:21).

- Прощать и получать прощение за какой-то один проступок легче, чем за многочисленные, долго копившиеся обиды. Задумайтесь об отношениях, омраченных в прошлом или настоящем многократными обидами, которые должны быть прощены. Каким образом вы можете обрести дополнительные силы, чтобы простить и получить прощение?

- Как Иисус Христос может служить для нас наилучшим примером прощения? Задумайтесь над тем, как велико Его желание помочь вам простить других.

“А потому, говорю Я вам, что вы должны прощать друг другу; ибо тот, кто не прощает брату своему согрешения его, предстанет осужденным перед Господом, ибо в нем остается более тяжкий грех.

Я, Господь, прощу тому, кому соизволю простить, но от вас требуется прощать всем людям" (У. и З. 64:9–10).

- Иисус учил, что если мы не прощаем других – это более тяжкий грех, чем тот, который изначально причинил вред или вызвал обиду. Почему отказ простить себя или кого-то другого можно приравнять к отрицанию Искупления грехов Спасителем?

- Каким образом затаенные злость и обида причиняют вам физический, эмоциональный и духовный ущерб?

Разорвать порочный круг горьких обид

"Самое лучшее, что можно сделать, чтобы увести людей от греха, – это взять их за руку и с любовью присматривать за ними. Если человек проявляет ко мне хотя бы немного доброты и любви, то какое же сильное влияние оказывает это на мой разум, тогда как противоположное отношение вызывает самые жесткие чувства и подавляет человеческий разум" (Joseph Smith, in *History of the Church*, 5:23–24).

- Пророк Джозеф Смит описал, как доброта может вести к покаянию и прощению. Задумайтесь и напишите о своей готовности быть тем, кто разорвет порочный круг горьких обид.

- Вспомните людей, которые проявляли к вам любовь и доброту. Как их поступки вдохновляли вас или побуждали вести себя по-другому?

- Обдумайте отношения в своей жизни, в которых у вас есть проблемы. Как могут измениться эти отношения, если вы сделаете шаг навстречу и будете относиться к людям с любовью и добротой?

[illegible]



ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА И ПРИМИРЕНИЕ

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Где только возможно, лично возместить причиненный людям ущерб.*

Дойдя до девятого шага, мы были готовы искать прощения. Как и кающиеся сыновья Мосии, которые “ревностно [старались] изгладить весь ущерб, причиненный ими” (Мосия 27:35), мы хотели исправить причиненный нами вред. Однако, готовясь выполнить этот шаг, мы знали, что не сможем добиться желаемого, если Бог не благословит нас Своим Духом. Мы нуждались в мужестве, здравомыслии, душевной восприимчивости, рассудительности и умении правильно выбрать момент. У большинства из нас в то время эти качества не были развиты. Мы понимали, что девятый шаг еще раз испытает нашу готовность смириться и просить у Господа помощи и милости.

Благодаря своему опыту, обретенному в этом трудном процессе, мы можем предложить вам несколько советов. Очень важно, чтобы, стараясь возместить ущерб, вы не были импульсивны или небрежны. С другой стороны, не менее важно действовать без промедления. Многие из тех, кто встал на путь восстановления, оступились и были отброшены к началу из-за того, что позволили своему страху помешать выполнить девятый шаг. Молитесь о Господнем руководстве и консультируйтесь с доверенным наставником, чтобы избежать этих ловушек.

Иногда у вас может возникнуть желание избежать встречи с кем-то из вашего списка. Тем не менее, мы советуем вам не поддаваться этому искушению, если только судебные решения не препятствуют вашей встрече. Дух смирения и ваша честность смогут восстановить разрушенные отношения, если вы предпримете разумные усилия, чтобы организовать личную встречу. Дайте людям знать, что вы просите о встрече с целью компенсировать причиненный им вред. Уважайте их желание, если они предпочтут не обсуждать большой вопрос. Если они дадут вам возможность принести извинения, будьте краткими и конкретными в отношении прежней ситуации. Нет необходимости вспоминать все подробности. Ваша цель состоит не в том, чтобы объяснить или описать свою точку зрения,

а в том, чтобы признать свою неправоту, предложить извинения и возместить ущерб там, где это возможно. Не спорьте с людьми и не критикуйте их, даже если их ответ не будет благоприятным или приемлемым. Подходите к каждому человеку с духом смирения, предлагая примирение, но не оправдываясь.

Извиняться за некоторые поступки может быть особенно трудно. Возможно, вам придется иметь дело с юридическими последствиями вашего проступка, если, например, это был обман или серьезный грех в половой сфере. У вас может появиться искушение отреагировать слишком эмоционально или найти какое-то оправдание, чтобы не возмещать ущерб. В очень серьезных случаях вам необходимо с молитвой искать совета у духовных наставников или специалистов-консультантов, прежде чем предпринять какие-либо действия.

Бывают также ситуации, когда нет возможности возместить ущерб непосредственно пострадавшему, например, если этот человек умер или вы не можете узнать его нынешнее местонахождение. В таких случаях у вас все еще есть возможность компенсировать ущерб косвенно. Вы можете написать пострадавшему лицу письмо, выразив в нем свое сожаление и желание примириться, даже если это письмо не сможет быть доставлено. Вы можете внести пожертвование в фонд благотворительной программы, в которой участвовал тот человек. Вы можете найти кого-то, кто напоминает вам о нем, и оказать ему или ей помощь. Или, возможно, вы найдете способ анонимно помочь семье того человека или кому-то из его близких.

Бывают моменты, когда контакт с человеком или попытки возместить ущерб могут оказаться для него слишком болезненными или даже вредными. Если вы считаете, что это именно такая ситуация, обсудите ее с доверенным наставником перед тем, как действовать. Эта часть процесса исцеления никогда не должна причинять людям еще больший ущерб или страдания. Бывает и так, что компенсировать причиненный вами вред человеческими усилиями невозможно. Старейшина Нил А. Максвелл сказал: “Иногда... возмещение невозможно в материальном выражении по объективным причинам, например, если кто-то способствовал потере веры или достоинства другого человека. Формой компенсации в таком случае может быть

показываемый впоследствии пример праведности” (Conference Report, Oct. 1991, 41; или *Ensign*, Nov. 1991, 31). С того момента, когда вы примете решение сделать эти истинные принципы своим новым жизненным путем, вы начнете возмещать причиненный ущерб.

После того, как вы компенсируете ущерб от большей части своих прошлых поступков, у вас еще могут остаться в списке один или два человека, с которыми вы не решаетесь связаться. Не отчаивайтесь. Многие из нас были в таком же положении. Мы рекомендуем вам выразить свои чувства Господу в искренней молитве. Если вы все еще будете испытывать сильный страх или недобрые чувства к тому человеку, вам, вероятно, нужно отложить встречу с ним. Чтобы преодолеть негативные чувства, молитесь о милосердии и способности увидеть того человека таким, каким его видит Господь. Постарайтесь найти положительные причины того, что возмещение ущерба и примирение действительно помогут вам. Если вы будете делать все это с терпением, Господь может дать вам – и обязательно даст угодным Ему способом и в угодное Ему время – способности и удивительные возможности для примирения с каждым человеком из вашего списка.

Когда вы завершите девятый шаг, приложив к этому все свои силы и способности, вы сможете считать, что наконец сделали все, что могли, чтобы привести себя в состояние гармонии с заповедями Господа. Вы начали новую жизнь надежды, причем надежды не на самого себя, а на любовь Божью. Вы снизошли до глубин смирения и узнали, что Господь ждет вас и готов принять в Свои объятия. Вы сделали все, что могли, чтобы восстановить отношения и примириться с ближними. Вы, по крайней мере отчасти, вступили в Его покой; а то, что еще не сделано, стало вашим самым сильным желанием. Вы учитесь лучше распознавать личные откровения, побуждающие вас жить в гармонии с учениями древних и современных Пророков Божьих, и следовать этому откровению. Даже в самые трудные моменты вы ощущаете новый для себя мир в душе. Вы научились получать благословения, о которых Павел писал: “И мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе” (к Филиппийцам 4:7).

Необходимые шаги и действия

Любите людей; не судите их; будьте готовы принять призвание в Церкви и платить десятину и пожертвования

Если в прошлом вы были активны в жизни Церкви, возможно, вы были движимы чувством страха перед судом Божиим или вас беспокоило мнение других людей. Возможно, вашей мотивацией было чувство долга. Сегодня вы признаете, что служение – это способ приближения к Христу. Это способ выражения любви к Богу. Это выражение постоянной потребности в Его силе и благодарности за Его Божественную помощь. Задумайтесь: мотивирована ли ваша активная деятельность в Церкви страхом и чувством долга, как это было прежде, или же она стала естественным следствием вашей возродившейся веры в Христа.

Старайтесь найти возможность служить везде, где бы вы ни находились. Будьте достойными и готовыми к выполнению церковного призвания или какого-либо другого служения. Помогая своим братьям и сестрам и обучая их словом и примером, вы тем самым будете делиться с ними свидетельством о реальном присутствии Господа в своей жизни (см. от Матфея 25:40; от Иоанна 13:34–35; от Иоанна 15:15; Моисия 2:17).

Будьте готовы сделать то, что необходимо для возмещения причиненного ущерба

Выполняя девятый шаг, вы не должны отчаиваться, если другие люди не примут должным образом ваших извинений или не поверят, что вы действительно изменились. Возмещение ущерба может потребовать времени и терпения. Дайте людям время понять, что теперь все будет по-другому. На этот раз вы не даете пустых обещаний; главное для вас – получить полное прощение вашего пристрастия и ваших слабостей. В конце концов воздержание и изменившееся поведение скажут сами за себя.

Изучение и понимание принципов

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви помогут вам выполнить девятый шаг. Используйте их и приведенные ниже вопросы для углубленного изучения, размышлений и ведения записей. Записывая свои мысли и впечатления, будьте честными и конкретными.

Оказывать благотворное влияние на других

“Дух Господень говорит мне: вели детям твоим творить добро, дабы не свели они на гибель сердца многих людей; а потому я велю тебе, сын мой, страхом Божиим воздерживаться от твоих злодеяний.

Обратись к Господу со всем разумом твоим, силою и мощью, и больше не вводи в заблуждение сердца ближних, но лучше возвратись к ним, признайся в твоих ошибках и в том, что делал неправильно” (Алма 39:12–13).

- Один из самых сильных ударов, который мы наносим людям, заключается в том, что под воздействием нашего влияния у них тоже развивается пристрастие. Напишите о людях, на кого вы повлияли таким образом.

- Как, согласно приведенным в этих стихах учениям Алмы, вы можете обрести мужество, чтобы встретиться с этими людьми?

Убеждение или принуждение

“Всякий желающий прийти, может прийти и свободно выпить от воды жизни; и всякий не желающий прийти не принуждается; но в последний день будет возмещено ему по делам его” (Алма 42:27).

- При том, что существует множество причин, обуславливающих необходимость девятого шага, вы никогда не должны прибегать к оправданиям или самообману, говоря себе, что у вас нет выбора. Программа исцеления от зависимости – это программа убеждения, а не принуждения. Напишите, с каким ощущением вы делаете этот шаг – по убеждению или по принуждению. Какие убеждающие доводы перечислены в этом стихе?

Приготовиться к встрече с Богом

“Да, я желаю, чтобы вы приступили к покаянию, не ожесточая больше ваши сердца, ибо наступило время и день для вашего спасения; и потому, если покаетесь и смягчите ваши сердца, то великий план искупления будет немедленно выполнен для вас.

Ибо вот, необходимо в этой жизни подготовиться людям к встрече Бога; да, дни этой жизни даны человеку для исполнения его обязанностей” (Алма 34:31–32).

- Чего еще вы достигнете, смягчив свое сердце и стараясь возместить ущерб?

- Как усиливает ваше желание возместить ущерб понимание того, что вы тоже готовитесь к встрече с Богом?

Активная деятельность в Церкви

“И путешествовали [сыновья Мосии] по всей земле... ревностно стараясь изгладить весь ущерб, причиненный ими церкви, исповедуя все свои грехи, возвещая народу все, что они увидели, объясняя пророчества и писания всем тем, которые хотели слушать их” (Мосия 27:35).

- Из-за пристрастия многие люди перестают посещать церковь. Некоторые оправдывают свою ограниченную активность ошибками других людей. Напишите о своем опыте активного участия в жизни Церкви Иисуса Христа Святых последних дней.

- Избавившись от зависимости, вы стали ближе к Спасителю. Как это помогло вам вновь почувствовать единство с Его Церковью?

- Как активная деятельность в Церкви помогает вам более полно возместить ущерб и избавиться от зависимости?

Добровольное возмещение ущерба

“Вы должны восстановить, насколько возможно, все, что было украдено, повреждено или испорчено. Добровольное возмещение ущерба убедительно показывает Господу, что вы готовы сделать все, чтобы покаяться” (Richard G. Scott, in Conference Report, Apr. 1995, 102; или *Ensign*, May 1995, 76).

- Напишите, как девятый шаг показывает не только Господу, но также вам самим и другим людям, что вы исполнены решимости жить честно и со смирением.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[illegible]



ЕЖЕДНЕВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Продолжать самоанализ, а если допускаются ошибки, сразу признавать их.*

К тому моменту, когда вы подойдете к десятому шагу, вы будете готовы к новому образу жизни. Узнать этот путь жизни, основанный на духовных принципах, вам помогли первые девять шагов. Теперь эти принципы станут основанием, на котором вы будете строить свою дальнейшую жизнь.

В ходе выполнения первых девяти шагов вы применяли принципы Евангелия – веру в Господа Иисуса Христа и покаяние. Вы наблюдали удивительные перемены в своей жизни. Вы познали чувство любви и долготерпения, вы обрели желание сохранять мир в душе. Ваша склонность к пристрастию почти исчезла. Когда появляется искушение, вы чаще испытываете отвращение, чем тягу к нему. Вы чувствуете смирение и благоговейный трепет перед тем, что сделал Небесный Отец и что не смогли сделать вы собственными силами.

Заключительные три шага помогут вам поддержать свой новый, высокодуховный образ жизни, поэтому их часто называют *шагами поддержки и закрепления*.

Самооценка на протяжении всей жизни – не новое понятие. В Книге Мормона Алма учил: чтобы поддерживать великую перемену, произошедшую в сердце, необходимо прилагать усилия. Вновь и вновь он повторяет, что честный, исполненный молитвы самоанализ и безотлагательное покаяние должны быть постоянной практикой в жизни (см. Алма 5:14–30). Чтобы сохранить приобретенное вами, необходимо поддерживать свое духовное состояние на должном уровне. Чтобы достичь этого, вы должны задавать себе вопросы, предложенные Алмой, относительно своих чувств, мыслей, мотивации и поведения. Ежедневный самоанализ не даст вам скатиться к отрицанию истины и самодовольству.

Как вы узнали во время работы над четвертым и пятым шагами, оценки одних только поступков недостаточно для изменения сердца. Необходимо еще исследовать свои мысли и чувства. Этот прин-

цип также важен для десятого шага. Остерегайтесь гордыни в любых ее проявлениях и смиренно поверяйте свои слабости Небесному Отцу, как это сказано в шестом и седьмом шагах. Если вы чувствуете беспокойство, жалость к себе, душевное напряжение, обиду, плотские устремления или страх в какой-либо из его форм, немедленно обратитесь к Отцу и позвольте Ему заменить эти ощущения и мысли на чувство душевного мира и спокойствия.

Возможно, анализируя свои мысли и чувства, вы увидите, что у вас до сих пор есть некоторые негативные убеждения. Попросите Небесного Отца удалить их. В процессе выполнения десятого шага вам больше не понадобится прибегать к поиску оправданий и мотивов или сваливать вину на какие-то обстоятельства или людей. Ваша цель будет состоять в том, чтобы держать сердце открытым, а разум сосредоточенным на преподанном Спасителем уроке.

Большинство из нас выполняет десятый шаг каждый день, путем проведения самоанализа. Планируя свой день, с молитвой исследуйте мотивы, лежащие в основе ваших намерений. Делаете ли вы слишком много или слишком мало? Заботитесь ли вы о своих основных духовных, эмоциональных и физических потребностях? Служите ли вы другим людям?

Задавайте себе эти и другие вопросы каждый раз, когда будете искать равновесия и душевного спокойствия. На протяжении всего дня вы можете быстро останавливать негативные мысли или чувства, угрожающие вашему духу. В стрессовых ситуациях проявляйте особую осторожность в отношении старых привычек или мыслей.

Некоторые люди считают эту разновидность самоанализа краткой передышкой. Используйте эти моменты, чтобы применить к конкретным ситуациям все принципы, которым вы научитесь в ходе выполнения этих шагов. Скоро вы будете хорошо помнить, как важно полагаться на Господа в своих усилиях, направленных на исцеление. В кризисной ситуации вы можете спросить себя: «Какая именно слабость моего характера подвела меня? Какие мои действия усугубили эту проблему? Могу ли я без притворства что-либо сказать или сделать, что поможет ситуации разрешиться достойным для меня и для другого

человека образом? Господь всемогущ. Я успокоюсь и доверюсь Ему”.

Если вы совершили недобрый поступок по отношению к другому человеку, возместите причиненный вред как можно скорее. Отбросьте гордыню и напомните себе, что искренне произнесенные слова “я был неправ” часто бывают не менее важными для восстановления отношений, чем слова “я люблю тебя”.

Прежде чем лечь спать, проанализируйте весь свой день. Спросите себя, есть ли необходимость посоветоваться с Господом по поводу каких-то негативных поступков, мыслей или чувств. В дополнение к общению с Господом вы можете поговорить с участвующими в программе консультантом или другом – с кем-то, кто, по вашему убеждению, отнесется к вашим доводам объективно.

Вы все еще будете ошибаться в отношениях с другими людьми, но обязательство, включенное в десятый шаг, подразумевает, что вы примете на себя ответственность за свои ошибки. Если вы каждый день будете анализировать свои мысли и поступки и принимать необходимые меры, то негативные мысли и чувства не будут усиливаться до такой степени, чтобы угрожать вашему воздержанию. Вам больше нет необходимости жить в изоляции от Господа или других людей. У вас будет сила и вера, чтобы противостоять трудностям и преодолевать их. Вы сможете радоваться своему духовному росту и верить, что усердие и терпение обеспечат вам продолжительное восстановление.

Необходимые шаги и действия

Собеседования с руководителями священства – часть вашего обязательства по выполнению самоанализа; продолжайте укреплять свои отношения с другими членами Церкви

Все мы можем вспомнить время, когда боялись честно оценить свое поведение. Стремление избежать таких моментов было одной из причин, по которой многие из нас ограничивали свое участие в жизни Церкви. Однако по мере нашего прогресса в выполнении этой программы безупречной честности мы стали понимать ценность самоанализа.

Сейчас мы уже не боимся тех возможностей оценить себя, которые появляются у нас благодаря активной деятельности в Церкви. Мы высоко ценим истинность следующего учения старейшины Джозефа Б. Виртлина, члена Кворума Двенадцати:

“Собеседования о достоинстве, причастные собрания, посещение храма и другие церковные мероприятия все это часть плана, задуманного Господом для того, чтобы обучать наши души и помогать нам вырабатывать полезную привычку постоянно анализировать свое поведение, чтобы оставаться на пути веры. Регулярная духовная ‘инвентаризация’ помогает нам успешно прокладывать путь по автострадам и объездным дорогам жизни...”

Для всех нас... будет очень полезно заглядывать в свое сердце во время благоговейных моментов поклонения Богу и молитв и задавать себе следующий простой вопрос: ‘Верен ли я?’

Вопрос станет еще полезнее, если мы будем полностью честны в своих ответах и если это побудит нас вносить необходимые поправки в курс покаяния, чтобы оставаться на пути веры” (Conference Report, Apr. 1997, 20; или *Ensign*, May 1997, 17).

Используя эти возможности для самоанализа, вы заметите, как возрастает ваша любовь к братьям и сестрам в Церкви.

Ежедневно анализируйте свои мысли, слова и поступки; немедленно исправляйте любые ошибки и несправедливые поступки

Десятый шаг предполагает принятие истины о том, что вы должны продолжать жить согласно духовным принципам. Если вы отступите от них, вам необходимо немедленно покаяться и как можно скорее просить Бога, чтобы Он восстановил мир в вашей душе силой Его Духа. Честность и смирение смогут укрепить вас. Вы будете лучше ощущать присутствие Небесного Отца в своей жизни, если станете обращаться к Нему, чтобы с Его помощью оставаться духовно чистыми. Вы научитесь ценить успехи и прощать недостатки – как свои собственные, так и других людей. Вы потеряете желание конфликтовать с кем-либо по какому-либо поводу. Самоанализ войдет у вас в привычку, если вы избавитесь от страхов и изо дня в день будете преодолевать искушения.

Изучение и понимание принципов

Изучите следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви. Используйте эти стихи из Священных Писаний, цитаты и вопросы для глубокого размышления, личного изучения и ведения записей. Будьте искренними и конкретными.

Следите за своими мыслями, словами и поступками

“Если вы не будете следить за собой, за вашими мыслями, словами и за вашими делами, не будете соблюдать заповедей Божиих, беспрестанно веруя в то, что вы услышали о пришествии Господа нашего до конца вашей жизни, то вы должны будете погибнуть. Итак, о человек, запомни все это и не погибни” (Моисей 4:30).

- Если, находясь за рулем автомобиля, вы не будете следить за своими действиями, это может быть смертельно опасным. Как десятый шаг помогает вам оставаться активными и внимательными к тому, каким курсом вы следуете в жизни?

[illegible]

- Напишите, как вы следите за своим поведением. Как самоанализ помогает вам избежать повторного попадания в ловушку зависимости (и гибели)?

[illegible]

Смирение и самоконтроль

“Благословенны те, которые смиряются без принуждения быть смиренными” (Алма 32:16).

- Обретение желания избавиться от негативных мыслей до того, как они станут причиной пагубного поведения, – вот путь к смирению без принуждения. Напишите о своем желании смириться. Попробуйте на протяжении одного дня устранять все негативные мысли. Какие благословения вы получаете благодаря этому?

[illegible]

Живите в настоящем

“Чем больше света и знаний получил человек, тем больше он стремится обладать даром покаяния и тем усерднее он старается освободиться от греха каждый раз, когда оступает в выполнении воли Божьей... Из этого следует, что грехи богобоязненных и праведных людей прощаются постоянно благодаря непрестанному, ежедневному и ежечасному покаянию и поискам Господа” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols. [1966–73], 3:342–43).

- Одно из самых полезных для нашего умственного, эмоционального и духовного благосостояния умений, открывающих возможность жить по принципам, описанным в этих шагах, – это умение жить настоящим днем. Как десятый

шаг помогает вам при необходимости жить настоящим моментом – час за часом?

- Как помогает вам знание о том, что от вас требуется лишь постоянно, день за днем жить по этим принципам?

Постоянное покаяние и прощение

“Как только они каялись и с искренним чувством просили прощения – им прощалось” (Мороний 6:8).

- Знание о том, что Господь готов прощать вас по мере того, как вы будете каяться с искренним намерением, придаст вам мужества, чтобы вновь и вновь каяться, когда вы оступаетесь. Напишите, что, по-вашему, это означает – каяться и искать прощения с искренним намерением.

Продолжать расти духовно

“Я желаю, чтобы вы были смиренными, покорными и добрыми; великодушными к просьбе; преисполненными терпения и долготрадания; умеренными во всем” (Алма 7:23).

- Тот, кто когда-то сказал: “Повторение позволяет добиться совершенства”, не уточнил, сколько нужно терпения для многократного повторения. Как ежедневный самоанализ и возмещение ущерба помогут вам оставаться смиренными и расти духовно?

“Но, вот, в последние дни... все те, которые поселятся на этой земле и в других землях, да, жители всех стран земли будут упоены беззакониями и всякого рода мерзостями...

Ибо вот, все вы, творящие беззакония, остановитесь и удивляйтесь, ибо вы будете взывать и рыдать; да, вы будете упоены, но не вином – шататься, но не от крепкого напитка” (2 Нефий 27:1, 4).

“И, когда настала ночь, они были опьянены ненавистью, как человек опьяненный от вина; и опять они спали на своих мечях” (Еффер 15:22).

- В этих стихах описано поведение людей, которые словно находятся в состоянии опьянения, но не от вина. Люди, старающиеся освободиться от зависимости, часто описывают это состояние как “сухое опьянение” или “помутнение рассудка от избытка чувств”. Если у вас есть склонность к проявлению гнева или выражению других негативных эмоций, напишите о ней.

- Как самоанализ в конце каждого дня помогает вам преодолеть эту склонность?

Совершенствоваться на протяжении всей жизни

“Я ощущаю потребность убедить Святых последних дней в том, что нам необходимо усердно применять принципы Евангелия в нашей жизни, в нашем поведении, в наших словах – во всем, что мы делаем; и требуется, чтобы человек посвящал самосовершенствованию всю свою жизнь, дабы прийти к познанию истины – такой, какова она в Иисусе Христе” (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe [1954], 11).

- Выполнение этих шагов можно назвать “буквальным применением” принципов Евангелия. Как желание и готовность оценивать себя ежедневно во всех сферах своей жизни – в поступках, словах, мыслях, чувствах и убеждениях – помогают вам посвятить всю свою жизнь совершенствованию?

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[illegible]



ЛИЧНОЕ ОТКРОВЕНИЕ

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Через молитву и глубокое размышление стремиться познать волю Господа и обрести силы, чтобы выполнить ее.*

Благодаря изучению и практическому выполнению шагов восстановления мы познакомились и освоились с жизнью, основанной на смирении и принятии воли Божьей. Остались в прошлом времена, наполненные гневом и растерянностью, когда мы либо не молились вовсе, либо делали это, побуждаемые упрямой самонадеянностью или жалостью к себе. Мы начали жить так, чтобы наша жизнь отражала пророческое наставление Президента Эзры Тафта Бенсона: “В нашем разуме постоянно должен звучать один вопрос, затрагивающий все помыслы и поступки нашей жизни: ‘Господи! что повелишь мне делать?’ (Деяния 9:6). Ответ на него приходит только через Свет Христа и Святой Дух. Счастливы люди, которые живут так, чтобы в их жизни присутствовали оба этих помощника” (“Jesus Christ—Gifts and Expectations,” Ensign, Dec. 1988, 2).

Выполняя одиннадцатый шаг, мы взяли на себя пожизненное обязательство – стремиться каждый день узнавать волю Господа и иметь силы выполнять ее. Наше самое великое желание состояло в том, чтобы улучшить свои способности получать руководство от Святого Духа и жить соответствующим образом. Это желание очень сильно отличалось от того отношения к жизни и людям, которые мы проявляли, будучи потерянными в своих пристрастиях.

Если до начала исцеления вы были таким же, как мы, то вы тоже считали, что надежда, радость, мир и чувство удовлетворения происходят от земного источника. Каким бы ни был этот источник или конкретный вид пристрастия – спиртное, наркотики, секс, азартные игры, расточительство, излишества в еде или болезненная зависимость от близких людей, – вашей задачей было выжить в мире, где вы чувствовали себя смущенными, потерянными и одинокими. Когда окружающие пытались проявить к вам свою любовь, вы, возможно, не могли ощутить ее. Их любви было недостаточно. Ничто не удовлетворяло голод, который вы испытывали. Однако когда вы стали

жить по принципам исцеления, ваше сердце и ваша жизнь изменились.

Вы стали понимать и ценить свою потребность в Спасителе Иисусе Христе, ценить Его роль в своей жизни, а также дорожить Светом Христовым. Вы начали осознавать, что, слыша голос своей совести, вы не просто ведете беседу с самим собой. Какими бы неуклюжими и непривычными ни показались поначалу вам ваши молитвы, теперь вы молитесь Отцу и во имя Христа просите о более близких отношениях с Ним. Вы осознанно ищете “сего Иисуса, о Котором писали пророки и Апостолы” (Ефес 12:41).

Вы изучаете Священные Писания, потому что они всегда свидетельствуют о Нем, особенно Книга Мормона. Пророки Книги Мормона по очереди описывают поиск и обретение лучшего понимания Отца с помощью Святого Духа. Вы применяли Священные Писания в своей жизни и поняли, что они истинны. Молитва и глубокое размышление стали неотъемлемыми элементами вашей новой жизни. Если раньше вы пренебрегали молитвой и глубоким размышлением, то теперь, следуя желанию своего сердца, вы преклоняете колени перед своим Отцом – по крайней мере, утром и вечером – и изливаете Ему чувства своего сердца с благодарностью за Иисуса Христа и Святого Духа.

Работая над выполнением одиннадцатого шага, вы еще лучше поймете, что с помощью Святого Духа вы обретете знания или откровения о воле Отца относительно вас. Благодаря Искуплению у вас будет сила (или благодать), чтобы исполнять волю Отца. Вы узнаете, что вас благословляют и поддерживают три прославленных, возвышенных Личности – Бог Отец, Иисус Христос и Святой Дух, Которые объединены в Своей силе и цели, состоящей в том, чтобы осуществить бессмертие и жизнь вечную человека.

Вы будете расти в своей способности сопротивляться искушениям, если будете изучать Священные Писания, молиться и размышлять о них. Чтобы научиться получать откровения, необходимо постоянно работать над собой и проявлять терпение. Вы можете готовиться к этому, изучая слова Пророков и Апостолов и стараясь жить согласно их учениям. Если вы будете готовы к тому, чтобы получать, записывать и обдумывать данные вам наставления и указания, а затем

следовать им, это также поможет вам подготовиться к получению откровения. Когда вы выражаете Господу благодарность за полученные благословения, ваша способность получать руководство свыше будет расти.

Сохраняя себя свободными от пристрастий, вы разовьете свою способность получать руководство Святого Духа. Старейшина Даллин Х. Оукс, член Кворума Двенадцати, учил: “Святой Дух защитит нас от обмана, но, чтобы это чудесное благословение осуществилось, мы должны всегда делать то, что необходимо для удержания этого Духа. Мы должны соблюдать заповеди, молиться о получении наставлений и каждое воскресенье посещать Церковь и вкушать причастие. И мы никогда не должны делать того, что может отогнать Святого Духа. Если говорить конкретно, мы должны избегать порнографии, алкоголя, табака и наркотиков и никогда, никогда не нарушать закон целомудрия. Мы никогда не должны принимать в свое тело такие вещества или делать со своим телом то, что прогонит Духа Господа и оставит нас без духовной защиты от обмана” (*Лиахона*, ноябрь 2004 г., стр. 46).

Молитва и глубокое размышление – мощные противоядия от страха и уныния. “Вы не могли бы идти доселе по этому пути, не полагаясь на слово Христово с непоколебимой верою в Него, уповая всецело на заслуги Его, Который в силе спасти вас” (2 Нефий 31:19). Только придя к Отцу через Иисуса Христа, во имя Его и обладая Его Духом, вы сможете и в дальнейшем развиваться и расти духовно. Одиннадцатый шаг включает в себя обязательство на протяжении всей своей жизни укреплять отношения с Богом через ежедневный поиск руководства и повиновение заповедям.

Необходимые шаги и действия

Придите к Отцу во имя Иисуса Христа для получения руководства и силы посредством личной молитвы и глубокого размышления; получите патриархальное благословение и изучайте его

В процессе восстановления многие из нас научились рано вставать и находить возможность для уединения, чтобы изучать Писания и молиться. Если вы еще не обрели такой привычки, запланируйте время для молитвы и глубокого размышления, возможно, утром. Пусть в это время Бог будет у вас на первом месте, выше всех и всего, что вы собираетесь делать в течение

дня. Встаньте на колени, если можете это сделать физически. Вознесите молитву Отцу (чаще делайте это вслух), стараясь руководствоваться внушениями Духа (см. к Римлянам 8:26). Затем займитесь изучением Священных Писаний и слов современных Пророков, чтобы эти учения и идеи легли в основу вашего глубокого размышления. Чаще просматривайте свое патриархальное благословение. Обдумывайте в духе молитвы содержащееся в нем руководство. (Если вы еще не получили патриархальное благословение, обсудите со своим епископом, как можно получить его.)

Эффективным средством самовыражения и самоанализа послужит для вас ведение дневника – письменное изложение своих мыслей и чувств. Вы также можете записывать советы и мудрые мысли, приходящие через Святого Духа, а также описывать ощущение поддержки и утешения.

Когда это драгоценное время личного углубленного размышления закончится, не прекращайте молиться. Со временем безмолвная молитва, произносимая в глубинах вашего сердца и разума, станет вашим привычным образом мышления. В процессе общения с другими людьми, принятия решений, контроля эмоций и борьбы с искушениями советуйтесь с Господом. Приглашайте Святого Духа и стремитесь к тому, чтобы Он был с вами постоянно. Тогда, под влиянием Его внушений, вы будете поступать правильно. (См. Псалтирь 45:2; Алма 37:36–37; 3 Нефий 20:1.)

Размышляйте в течение дня над Священными Писаниями и другой вдохновенной литературой; продолжайте молиться

Во многих смыслах одиннадцатый шаг является естественным продолжением ваших усилий, предпринятых в десятом шаге и направленных на то, чтобы сохранить знание истины в своей жизни. Когда вы планируете свой день, занимаетесь делами или ложитесь вечером спать, пусть ваше сердце постоянно обращается к Богу в молитве. Совет: постарайтесь запомнить мысль, которую вы почерпнули во время утреннего уединенного изучения, а затем, занимаясь своими делами в течение дня, обдумывайте ее. Это поможет вашему разуму пребывать в гармонии с истиной.

По своей природе мы склонны быть недисциплинированными; тем не менее, если вы будете помнить об Иисусе Христе и о Его примере, у вас будет смирение, чтобы продолжать повиноваться Отцу. Подобно Спасителю, вы сможете искренне говорить в течение

дня: “Да будет воля Твоя” (от Матфея 26:42). Свет Христов будет вести вас и готовить к тому, чтобы Святой Дух стал вашим напарником. Напарничество Святого Духа станет более стабильным, а ваша способность распознавать истину и свидетельствовать о ней возрастет.

Изучение и понимание принципов

Изучите следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви. Они углубят ваше понимание и помогут вам учиться. Вы можете использовать эти стихи из Священных Писаний, цитаты и вопросы во время исполненного молитвы глубокого размышления, личного изучения и обсуждения в группе.

Приближаться к Господу

“Приближайтесь ко Мне, и Я приблизюсь к вам;
ищите Меня усердно, и вы найдете Меня; просите,
и получите; стучите, и отворят вам” (У. и 3. 88:63).

- *Господь уважает ваш выбор и вашу свободу воли. Он дает вам возможность самим, без принуждения принять решение о том, что вы будете приближаться к Нему. Он становится ближе к вам, если вы просите Его быть рядом. Напишите, как вы стали ближе к Нему сегодня.*

Благодарить

“Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе. Духа не угашайте” (1-е к Фессалоникийцам 5:17-19).

- Если вы не забываете благодарить за все, что у вас есть, даже за то, чего вы не понимаете, то со временем вы обретете способность постоянно поддерживать связь с Богом, которую Павел назвал “непрестанной”. Старайтесь благодарить Бога в течение всего дня. Как это отражается на вашей близости к Духу?

Насыщаться словами Христа

“Ангелы говорят силою Духа Святого; а потому и возвещают слова Христа. Вот почему и сказал я вам: насыщайтесь словами Христа; ибо, вот, слова Христа скажут вам все, что нужно будет вам делать” (2 Нefий 32:3).

- В этом стихе Нефий учил: если вы будете насыщаться словами Христа, они будут направлять вас во всем, что вам надлежит знать и делать. Представьте, что Иисус Христос целый

день находится рядом с вами и говорит с вами.
Напишите, какие чувства вы испытываете, представляя себе такую картину.

Личное откровение

“Спаситель обещал: ‘Я скажу тебе в разуме твоём и в сердце твоём Святым Духом’ (У. и З. 8:2, курсив мой. – Р. Г. С.)... Внушения, данные разуму, очень конкретны. Можно отчетливо услышать слова, как если бы это наставление кто-то диктовал вам. Послания, воспринимаемые сердцем, имеют более общий характер” (Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led,” Doctrine and Covenants and Church history symposium, August 11, 1998, 2).

- По мере того, как будет углубляться ваше понимание личных откровений, вы будете получать их чаще и более разнообразными способами. Напишите, как вы получали внушения и откровения от Господа.

“Вот, говорю вам, что [все, о чем я говорил,] открыт[о] мне Духом Божиим Святым. Вот, я молился и постился в продолжении многих дней, чтобы мне открылось познание истины. И ныне я знаю, что все это есть истина; ибо Господь Бог открыл мне это Духом Своим Святым, и дух откровения пребывает во мне” (Алма 5:46).

- Алма свидетельствовал, что его способность получать откровения возрастала, когда он молился и постился. Воздержание от пристрастия может рассматриваться как одна из форм поста. Напишите о том, как воздержание увеличило вашу способность пользоваться духом откровения.

- Изучение языка Священных Писаний во многом напоминает изучение иностранного языка. Лучший способ овладения им – погрузиться в него, читать и изучать каждый день. Напишите о каком-либо отрывке из Священного Писания, который открылся вам и стал для вас личным откровением.

“Не пытайтесь, братья, поучать Господа, а примите совет от руки Его. Ибо вот, вы сами знаете, что Он поучает мудро и справедливо и с великой милостью во всех делах Его” (Иаков 4:10).

- В прошлом наши молитвы, возможно, были неэффективны, поскольку мы много времени посвящали тому, чтобы давать советы Господу – сообщали Ему свои пожелания, вместо того, чтобы стремиться узнать Его волю в отношении своих решений и поведения. Вспомните о своем недавнем духовном опыте, связанном с молитвой. Содержала ли ваша молитва советы, обращенные к Господу, или Его советы, обращенные к вам? Напишите о своей готовности слушать и принимать Его наставления, обращенные к вам лично.

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

[illegible]



СЛУЖЕНИЕ

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП: *Достигнув духовного пробуждения, ставшего возможным благодаря Искуплению Иисуса Христа, поделиться этим посланием с другими и применять эти принципы во всех своих делах.*

Служение ближним поможет вам расти в свете Духа в течение всей своей жизни. Десятый шаг научил вас каждый день анализировать свою жизнь и быть ответственными за свои поступки. Одиннадцатый шаг научил вас чаще вспоминать о Спасителе, чтобы руководство Святого Духа стало более постоянным в вашей жизни. Двенадцатый шаг включает в себя третий фундаментальный элемент – служение другим людям; это поможет вам обрести продолжающееся исцеление и получить прощение грехов.

Чтобы оставаться свободными от пристрастия, вы должны выбраться за пределы своего внутреннего мира и служить людям. Желание помогать другим – это естественный результат духовного пробуждения.

У вас есть послание надежды для других людей, страдающих от зависимости, нуждающихся и обремененных, готовых изменить свою жизнь через духовный подход, а также для всех, кто ищет истину и праведность. Это послание состоит в том, что Бог есть Бог чудес, каким Он и был всегда (см. Мороний 7:29). Ваша жизнь доказывает это. Через Искупление Иисуса Христа вы становитесь новым человеком. Лучший способ поделиться этим посланием – через служение другим людям. По мере того, как вы будете служить, ваше понимание и ваши знания относительно этого процесса будут расширяться и углубляться.

Делиться своим свидетельством о Его милосердии и благодати – одна из наиболее важных форм служения из всех, что вы сможете совершить в жизни. Облегчать бремя других людей посредством милосердного и бескорыстного служения – это часть вашей новой жизни как последователя Христа (см. Мосия 18:8).

Президент Эзра Тафт Бенсон учил: “Мужчины и женщины, которые обращают свою жизнь к Богу, обнаружат, что Он может преобразить их жизнь в гораздо большей степени, нежели они сами. Он делает их радость более глубокой, расширит видение,

оживит ум, укрепит мускулы, поднимет дух, умножит благословения и возможности, успокоит души, дарует друзей и изольет на них покой. Тот, кто потеряет жизнь в служении Богу, обретет жизнь вечную” (“Jesus Christ—Gifts and Expectations,” *Ensign*, Dec. 1988, 4).

Будьте исполнены молитвы, обдумывая способы служения, и всегда стремитесь руководствоваться Святым Духом. Если у вас будет желание проповедовать усвоенные вами духовные принципы, вы найдете для этого множество возможностей. Вы найдете разные способы делиться своим свидетельством с людьми и служить им. В своем служении вы должны оставаться смиренными, сосредоточившись на изученных принципах Евангелия и освоенных методах. Только тогда вы сможете быть уверенными, что ваши мотивы и вдохновенные побуждения праведны. Следите за тем, чтобы давать бескорыстно, не рассчитывая на конкретный результат. Уважайте свободу выбора других людей. Помните, что большинству из нас было необходимо “дойти до дна”, прежде чем оказаться готовыми изучать и применять эти принципы. То же самое произойдет и с большинством тех, кому вы хотите помочь.

Узнав о других людях, страдающих от собственного пристрастия или от пристрастия своих близких, вы, возможно, захотите рассказать им об этом руководстве и о “Программе исцеления от зависимости”, подготовленной Семейной службой СПД. Если у них будет желание обсудить это, пойдите им навстречу. Расскажите им какую-то часть своей истории, чтобы они знали, что у вас много общего. Однако не стоит давать им советы или делать замечания. Просто расскажите об этой программе и о духовных принципах, благословивших вашу жизнь.

Иногда бывает так, что даже если сам человек, страдающий от зависимости, не готов принять эти духовные принципы, возможно, кто-то из его родственников или друзей окажется более восприимчивым. Фактически каждому, кто живет в эти полные опасностей времена, будет полезно изучать и применять принципы Евангелия. Вы можете по вдохновению предложить кому-то экземпляр этого руководства вместе с Книгой Мормона. Таким образом вы фактически поделитесь средствами, которые помогли вам приблизиться ко Христу и наладить свою жизнь.

Если вы делаете что-либо для другого человека или делитесь посланием надежды и исцеления, следите за тем, чтобы этот человек не оказался в чрезмерной зависимости от вас. Ваша ответственность – вдохновлять тех, кто борется с зависимостью, чтобы они обратились к Небесному Отцу и Спасителю за руководством и силой. Кроме того, не упускайте случая предложить им обратиться также к уполномоченным служителям Господа. Великие благословения могут прийти от Господа через людей, владеющих ключами священства.

Стараясь помочь другим, вы должны понимать, что им будет трудно оставаться на пути исцеления, если они не получают поддержку от членов своей семьи или не поймут, что восстановление требует времени. Тем не менее, исцелиться может любой, независимо от реакции окружающих людей, даже самых близких.

Неся людям послание об исцелении с помощью принципов Евангелия, вы должны быть терпеливыми и кроткими. В вашей новой жизни не должно быть места для эгоистических чувств или чувства превосходства. Никогда не забывайте, откуда вы поднялись и как вы были спасены милостью Божьей. Иисус Христос делает то же самое для любого, кто покается и обратится к Нему (см. Мосия 29:20).

В своем пылком желании помочь другим следите за тем, чтобы соблюдался баланс между проповедованием послания и работой над своей собственной программой. Вашим главным центром внимания по-прежнему должно быть применение этих принципов к самому себе. Ваши старания делиться этими идеями с другими людьми будут эффективны только в том случае, если вы сами будете продолжать идти по пути исцеления.

Принципы преодоления пристрастия, которые вы узнали и научились применять, – это те же самые принципы, которые будут направлять вас во всех сферах вашей жизни и побуждать действовать согласно плану Господа. Используя эти принципы Евангелия, вы сможете претерпеть до конца, как заповедовал Господь, и делать это с радостью.

Необходимые шаги и действия

Публично делитесь своим свидетельством; возвеличивайте призвания и развивайте таланты в служении другим; проводите семейные домашние вечера и семейные молитвы; готовьтесь к посещению храма и храмовому служению

Ваше свидетельство о любви и милости Небесного Отца и Его Возлюбленного Сына, Иисуса Христа, перестало быть теоретическим. Оно стало живой реальностью. Вы испытали его истинность на себе. Почувствовав Его любовь к себе, вы также узнали, как Он любит других.

Президент Говард У. Хантер учил: “На тех, кто вкусил от Искупления, возложено обязательство приносить крепкое свидетельство о нашем Господе и Спасителе” (“The Atonement and Missionary Work,” seminar for new mission presidents, June 21, 1994, 2).

Словом и делом приносите свидетельство в стенах своего дома. Свидетельствуйте на регулярно проводимых семейных домашних вечерах, во время семейных молитв и семейного изучения Священных Писаний. Приносите свидетельства, участвуя со своей семьей в проектах служения и продолжая жить по примеру Христа. Вы можете также свидетельствовать на церковных собраниях, например, на собраниях свидетельств в постное воскресенье, во время занятий в классах или в процессе служения.

Возвеличивайте призвания, которые вы получаете в Церкви. Если у вас нет обязанностей в своем приходе или коле, дайте вашему епископу знать, что вы готовы служить. Вы также можете благословлять других, участвуя в семейно-исторической работе и готовясь к служению в храме и вступлению в заветы с Господом. Президент Гордон Б. Хинкли учил: “Храмовое служение – конечный результат всего нашего учения и деятельности” (*Лиахона*, ноябрь 2005 г., стр. 5). Принципы, изложенные в этом руководстве, приведут вас в храм; они увеличат ваше желание служить там.

Хотя раньше это казалось невозможным, сейчас вы можете представить, как входите в двери святого храма, наслаждаясь спокойствием и чувствуя свою близость к Господу в Его доме. В храме вы обретете духовную силу, чтобы продолжать свое восстановление. Старейшина Джозеф Б. Виртлин, член Кворума Двенадцати, свидетельствовал: “Регулярная работа в храме даст вам духовную силу. Она может служить якорем в повседневной жизни, источником руководства, защиты, безопасности, мира и откровения” (Conference Report, Apr. 1992, 123; или *Ensign*, May 1992, 88).

Служите тем, кто борется с пристрастием, и разъясняйте им принципы восстановления; применяйте эти принципы во всех сферах своей жизни

Программа исцеления от зависимости, подготовленная Семейной службой СПД, предлагает прекрасные возможности для служения. Вы можете помогать другим, посещая групповые занятия и делаясь своим опытом, верой и надеждой. Теперь вы можете поддерживать и укреплять других людей.

Применяя в своей жизни принципы Евангелия, вы узнали, что Искупление имеет отношение к каждому аспекту нашей жизни. Президент Бойд К. Пэккер, член Кворума Двенадцати Апостолов, свидетельствовал: “Почему-то мы думаем, что Искупление Христово действует *только* в конце земной жизни, спасая нас от Падения, от духовной смерти. Но оно гораздо сильнее и больше. Искупление – это постоянно действующая сила, к которой можно обращаться в любой день. Когда нас мучает и терзает чувство вины или обременяет печаль, Он может исцелить нас” (*Лиакхона*, июль 2001 г., стр. 26).

Вы можете делиться этим посланием с другими людьми с помощью своего примера и слов поддержки. Встречая людей в течение дня, приветствуйте их улыбкой. Выражайте им благодарность за то, что они делают. Когда представится возможность, принесите свидетельство надежды, приходящей благодаря Искуплению Иисуса Христа.

Изучение и понимание принципов

Священные Писания и учения руководителей Церкви помогут вам продолжать процесс восстановления. Изучите следующие Священные Писания и высказывания. Используйте их во время исполненного молитвы размышления, личного изучения и обсуждения в группе.

Обращение и восстановление

“Обратиться – значит отвергнуть одни верования или образ действий, и принять другие. Обращение – это духовное и нравственное изменение. Обратиться – значит не просто принять Иисуса и Его учение умом, а твердо уверовать в Него и Его Евангелие. Такая вера преобразует человека, действительно изменяет понимание смысла жизни и влияет на его преданность Богу в увлечениях, мыслях и поступках” (Marion G. Romney, in *Confidence Report, Guatemala Area Conference 1977*, 8).

- Спаситель наставлял Петра, чтобы тот после своего обращения укреплял братьев (см. от Луки 22:32). Напишите, что вы думаете об

определении обращения, данном президентом Ромни, и о том, как оно относится к вашему опыту исцеления.

- Как вы относитесь к предложению укреплять других людей, ступивших на путь исцеления от вредных привычек?

Большой успех начинается с маленьких шагов

“А потому, не унывайте, делая добро, ибо вы закладываете основание великой работы. И из малого происходит великое” (У. и З. 64:33).

- Напишите, что вы чувствуете, размышляя о возможности применения этих принципов во всех сферах своей жизни. Как это помогает понять, что великие дела совершаются маленькими шагами?

Укреплять других людей

“Да, и радость моя состоит в том, что я, быть может, смогу быть орудием в руках Господа для того, чтобы привести кого-нибудь к покаянию; и в этом мое благо.

И вот, когда я вижу многих братьев моих, истинно покаявшихся, приходящих к Господу Богу их, тогда душа моя наполняется радостью; тогда я вспоминаю то, что Господь сделал для меня, — да, что услышал Он молитву мою; да, тогда я вспоминаю милостивую руку Его, которую Он простер ко мне” (Алма 29:9–10).

- Мы узнали, что для исцеления крайне важно иметь желание делиться своим свидетельством об этих принципах. Как желание и готовность делиться своим опытом помогают вам оставаться сильными в процессе исцеления?

“[Если вы] готовы горевать с горюющими, да, и утешать нуждающихся в утешении, и всегда, везде и во всем быть свидетелями Бога до самой смерти, дабы вы могли быть искуплены Богом и быть сопричислены к удостоившимся первого воскресения, дабы иметь вам жизнь вечную, —

я ныне говорю вам, если это есть желание вашего сердца, то что имеете вы против своего крещения во имя Господа, как свидетельство перед Ним, что вы вступили в завет с Ним и готовы служить Ему, и соблюдать заповеди Его, чтобы Он смог излить на вас более обильно Дух Свой?” (Мосия 18:9–10).

- Ваш опыт борьбы с пристрастием помогает вам проявлять сочувствие к тем, кто встал на путь борьбы с подобными трудностями; ваш опыт исцеления помогает вам утешать их. Напишите, как, благодаря шагам восстановления и исцеления, возросли ваши способности и желание быть свидетелем Бога.

Служение с помощью Господа

“Искупитель избрал несовершенных людей, чтобы они указывали путь к совершенству. В наши дни Он поступает так же, как и в древности” (Томас С. Монсон, *Лиахона*, май 2004, стр. 20).

- Иногда мы задаемся вопросом: готовы ли мы делиться опытом исцеления с другими, если сами еще не научились в совершенстве применять эти принципы? Как понимание того, что Спаситель действует через несовершенных людей, может развеять ваши опасения?

[illegible]

Сила Божия ко спасению

“Ибо я не стыжусь благовествования Христова, потому что оно есть сила Божия ко спасению всякому верующему” (к Римлянам 1:16).

- Запишите возникающие у вас мысли и чувства, когда, анализируя прошлое, вы понимаете, что для преодоления пристрастия вам понадобился духовный опыт. Напишите, есть ли у вас какие-то негативные чувства по поводу того, чтобы рассказывать другим о своем исцелении с помощью применения принципов Евангелия Христа.

[illegible]

“Иди своим путем, куда Я хочу, и будет тебе дано
Утешителем то, что делать тебе и куда идти тебе.

Всегда молись, чтобы не впасть тебе в искушение и не утратить награду твою.

Будь верен до конца и знай, Я с тобой. Эти слова не от человека, не от людей, но от Меня – Иисуса Христа, Спасителя твоего по воле Отца” (У. и З. 31:11-13).

- В Священных Писаниях есть множество наставлений для тех, кто хочет в своей жизни следовать духовным путем, ведущим к Богу. Какие особые наставления вы видите в этих стихах?

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.

This image shows a single page 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.

СЕМЕЙНАЯ *служба*
СПД

RUSSIAN



