

# Белгийни

СЛУЖБИ НА СПД

---

## ПРОГРАМА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯТА

Наръчник за  
преодоляване на  
пристрастяванията  
и за изцеление

---

Написан с подкрепата на църковни  
ръководители и професионални  
консультанти от хора, които са  
страдали от пристрастявания и  
които са изпитали чудото на  
възстановяването от тях чрез  
Единението на Исус Христос



# **ПРОГРАМА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯТА**

Наръчник за  
преодоляване  
на пристрастяванията  
и за изцеление

Изготвена от  
Семейните служби на Църквата  
Публикувана от  
Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни  
Солт Лейк Сити, щата Юта

Програмата на Семейните служби на Църквата за преодоляване на пристрастяванията е адаптирала оригиналните Twelve Steps of Alcoholics Anonymous World Services, Inc., съобразно ученията, принципите и вяванията на Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни. Оригиначните дванадесет стъпки са изредени по-долу, а Дванадесетте стъпки, използвани в тази програма са изредени на страница iv.

Дванадесетте стъпки са препечатани и адаптирани с позволение на Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Позволение да се препечатат и адаптират Дванадесетте стъпки не означава, че A.A.W.S. е прегледала или одобрила съдържанието на тази публикация или че A.A.W.S. непременно е съгласна с вижданията, изразени тук. А.А. е програма *само* за преодоляване на алкохолизъм – използването на Дванадесетте стъпки във връзка с програми и дейности, които са по образец на А.А., но които засягат и други проблеми или в контекст, различен от този на А.А., не загатва нищо друго. Освен това, макар и А.А. да е духовна програма, тя не е религиозна програма. Следователно, А.А. не е свързана с никоя секта, вероизповедание или конкретна религия.

### Дванадесетте стъпки на Анонимните алкохолици

1. Признаваме, че сме безпомощни пред алкохола, че животът ни е станал неуправляем.
2. Повярвахме, че сила по-висша от нас може да ни върне здравия разум.
3. Взехме решение да оставим волята и живота си в ръцете на Бог, така както Го разбираме.
4. Направихме дълбок и безстрашен анализ на самите себе си.
5. Признахме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на погрешните си деяния.
6. Бяхме напълно готови Бог да отстрани тези несъвършенства на характера ни.
7. Смирено Го помолихме да отстрани нашите недостатъци.
8. Направихме списък на хората, на които бяхме причинили зло и пожелахме да изкупим вината си пред тях.
9. Лично изкупихме вината си пред тези хора, когато това бе възможно, освен в случаите, когато това би наранило тях или други.
10. Продължихме да правим равностметка на живота си и когато допускахме грешки бързо ги признавахме.
11. Постарахме се чрез молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, така както Го разбираме, като се молахме единствено да ни бъде открита волята Му спрямо нас и да ни бъде дадена силата да я изпълним.
12. Достигнали до духовно пробуждане като резултат от тези стъпки, ние се постаряхме да предадем тяхното послание на други алкохолици и да прилагаме тези принципи във всичките си дела.

*Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®*

© 2005 на Intellectual Reserve, Inc.

Всички права запазени

Отпечатано в САЩ

Одобрено на английски: 6/02

12-те стъпки .....	iv
Въведение .....	v
СТЪПКА 1 .....	1
Честност	
СТЪПКА 2 .....	7
Надежда	
СТЪПКА 3 .....	13
Упование в Бог	
СТЪПКА 4 .....	21
Истина	
СТЪПКА 5 .....	29
Изповядване	
СТЪПКА 6 .....	35
Промяна в сърцето	
СТЪПКА 7 .....	41
Смирение	
СТЪПКА 8 .....	47
Търсене на прошка	
СТЪПКА 9 .....	53
Поправяне на щетите и помирение	
СТЪПКА 10 .....	59
Ежедневна отговорност	
СТЪПКА 11 .....	65
Лично откровение	
СТЪПКА 12 .....	71
Служба	

# Бележни

## СЛУЖБИ НА СПД

### 12-ТЕ СЪПКИ

#### Съпка 1

Признайте, че вие самите сте безсилни да преодолеее пристрастяванията си и че животът ви е станал неконтролируем.

#### Съпка 2

Повярвайте, че Божията сила може да ви възстанови до пълно духовно здраве.

#### Съпка 3

Вземете решение да предадете волята и живота си на грижите на Бог Вечния Отец и Неговия Син, Исус Христос.

#### Съпка 4

Направете дълбок и безстрашен писмен нравствен анализ на своя живот.

#### Съпка 5

Признайте пред себе си, пред Небесния ви Отец в името на Исус Христос, пред правилните свещенически ръководители и пред още един човек точното естество на погрешните си деяния.

#### Съпка 6

Подгответе се напълно Бог да отстрани всички несъвършенства на характера ви.

#### Съпка 7

Смирено помолете Небесния Отец да премахне недостатъците ви.

#### Съпка 8

Направете списък на всички хора, на които сте причинили зло и пожелайте да изкупите вината си пред тях.

#### Съпка 9

Винаги, когато е възможно, изкупвайте изцяло вината си пред всички хора, които сте наранили.

#### Съпка 10

Продължавайте да правите равностетка на живота си и когато допуснете грешка, бързо я признавайте.

#### Съпка 11

Стремете се чрез молитва и размисъл да узнавате Господната воля и да имате силата да я изпълнявате.

#### Съпка 12

След като вече сте достигнали до духовно пробуждане като резултат от Единението на Исус Христос, предайте това послание на околните и прилагайте тези принципи във всичките си дела.

Независимо дали вие самите се борите с пристрастяване или познавате човек, който се бори с такова, този наръчник може да бъде благословия в живота ви. Дванадесетте стъпки на Анонимните алкохолици са адаптирани съобразно ученията, принципите и вярванията на Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни. Те са представени в този наръчник като основни принципи в началото на всеки раздел. Наръчникът ще ви помогне да научите как да прилагате тези основни принципи; те могат да променят живота ви.

Този наръчник е предназначен да бъде настолна книга и справочник за хората, посещаващи групите за преодоляване на пристрастяванията, спонсорирани от Семейните служби на Църквата. Обаче, ученията и принципите, които се преподават, могат да бъдат от голяма полза и за хора, които живеят на място, където е невъзможно участието в група за подкрепа. Наръчникът може да бъде използван и от хора, които желаят да подобрят живота си и особено онези, които желаят да работят лично с епископ или с професионален консултант.

Семейните служби на Църквата поканиха мъже и жени, които са страдали от опустошителния ефект на най-различни пристрастявания и които са ги преодолели, за да споделят как са прилагали тези принципи в живота си. Тяхната гледна точка (спомената в първо лице мн.ч. в този наръчник) се използва, за да предаде болката от пристрастяването и радостта от изцелението и преодоляването. Можете да намерите утеха, подкрепа и обща връзка с тях.

При написването и разработването на този наръчник бяха включени и църковни ръководители, и професионални консултанти. Съчетаната мъдрост и преживяванията на всички тези автори се явява като още един свидетел за реалността на Единението на Исус Христос и възможността да се постигне преодоляване на пристрастяване.



Испитали сме голяма скръб, но сме виждали силата на Спасителя да превръща най-големите ни поражения във величествени духовни

победи. Ние, които някога живяхме с ежедневна депресия, безпокойство, страх и омаломощаващ страх, сега чувстваме радост и мир. Ние видяхме чудеса в живота ни и в живота на други, които бяха в капана на пристрастяването.

Ние платихме ужасна цена под формата на причинени от нас самите болка и страдание поради нашите пристрастявания. Но с предприемането на всяка стъпка към преодоляване на пристрастяването, върху нас се изливаха благословии. След като получихме духовно пробуждане, ние се стремим всеки ден да подобряваме връзката си с Небесния Отец и Неговия Син, Исус Христос. Чрез Единението на Исус Христос ние сме изцелени.

Каним ви с цялото си разбиране и обич да се присъедините към нас в един величествен живот на свобода и безопасност, прегърнати в обятията на Исус Христос, нашия Изкупител. Знаем от личен опит, че можете да се освободите от оковите на пристрастяването. Независимо от това колко изгубени и без надежда се чувствате, вие сте чеда на един любящ Небесен Отец. Ако сте били слепи за тази истина, принципите, обяснени в този наръчник, ще ви помогнат да я откриете отново и тя да навлезе дълбоко в сърцето ви. Тези принципи могат да ви помогнат да дойдете в Христа и да Му позволите да ви промени. Като прилагате принципите, вие ще черпите от силата на Единението и Господ ще ви освободи от робството.

Някои хора считат пристрастяванията просто за лоши навици, които могат да бъдат преодолени само чрез силата на волята, но много хора могат да станат толкова зависими от даден навик или от дадено вещество, че да загубят представа как да се въздържат от него. Те изгубват своята обективна гледна точка и усещането си за други приоритети в живота си. Нищо не е по-важно за тях от задоволяването на отчайващата им потребност. Когато се опитат да се въздържат, те изпитват силни физически, психологически и емоционални желания. Когато им стане навик да правят грешни избори, те откриват, че способността им да избират правилното е намаляла или се е ограничила. Както казва президент Бойд К. Пакър от Кворума на дванадесетте апостоли: „Пристрастяването има способността да изключи човешката воля и да премахне свободата

на избор. Може да открадне способността на човека да взема решение“ (в Conference Report, окт. 1989 г., с. 16; или *Ensign*, ноем. 1989 г., с. 14).

Пристрастяванията може да включват използването на субстанции като тютюн, алкохол, кафе, черен (или зелен) чай и лекарствени вещества (с рецепта и незаконни), а също и действия като хазарт, зависимост от някого, гледане на порнография, неуместно сексуално поведение и хранителни разстройства. Тези субстанции и навици намаляват способността на човек да чувства Духа. Те нанасят физическото и психическото здраве, а също и социалното, емоционалното и духовното благосъстояние. Старейшина Далин Х. Оукс от Кворума на дванадесетте учи: „Трябва да избягваме всяко едно действие, което е пристрастяващо. Всяко пристрастяващо нещо намалява волята ни. Подчиняването на волята ни на силните импулси, наложени ни под някаква форма на пристрастяване, служи на целите на Сатана и подрива тези на Небесния Отец. Това се отнася за пристрастяването към вещества (като например наркотици, алкохол, никотин или кофеин), пристрастяването към действия (като например хазарт) или всяко едно друго пристрастяващо

поведение. Можем да избегнем пристрастяванията, като спазваме Божиите заповеди“ („Free Agency and Freedom“, *Brigham Young University 1987–1988 Devotional and Fireside Speeches*, 1988 г., с. 45).

Като сте смирени и честни и призовавате Бог и другите за помощ, можете да преодолеете пристрастяванията си чрез Единението на Исус Христос. Също както ние ги преодоляхме, така и вие можете да успеете и да се наслаждавате на всички благословии на Евангелието на Исус Христос.

Ако подозирате, че сте пристрастени и ако изпитвате дори и най-слабото желание да се освободите, ви каним да се присъедините към нас в изучаването и прилагането на принципите на Евангелието на Исус Христос, според както се преподават в този наръчник. Уверяваме ви, че ако следвате този път с искрено сърце, ще намерите силата, от която се нуждаете, за да преодолеете пристрастяването. Като прилагате с вяра всеки от тези дванадесет принципа, Спасителят ще ви укрепва и вие ще „познаете истината и истината ще ви направи свободни“ (Йоан 8:32).





## ЧЕСТНОСТ

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Признайте, че вие самите сте безсилни да преодолеете пристрастяванията си и че животът ви е станал неконтролируем.*

Мнозина от нас започват пристрастяванията си от любопитство. Някои от нас ги започват поради оправдана нужда от лекарство по рецепта или като вид умишлен бунт. Мнозина тръгват по този път, докато са съвсем млади. Независимо от първоначалния ни мотив и от нашите обстоятелства, ние разбрахме скоро след това, че пристрастяването облекчаваше не само физическата болка. То предоставяше стимулация или премахваше болезнени чувства и настроения. Помагаше ни да избягваме проблемите, пред които се изправяхме, или поне така си мислехме. Известно време не изпитвахме страх, безпокойство, самота, обезсърчение, съжаление или скука. Но тъй като животът е пълен с условия, които пораждат този вид чувства, ние се връщахме все по-често към пристрастяванията си. Въпреки това, повечето от нас не осъзнавахме или не признавахме, че сме изгубили способността сами да устояваме и да се въздържаме. Както отбелязва старейшина Ръсел М. Нелсън: „Пристрастяването премахва по-нататъшната ни свобода на избор. Посредством химически вещества човек може буквално да изключи собствената си воля“ (в Conference Report, окт. 1988 г., с. 7; или *Ensign*, ноем. 1988 г., с. 7).

Рядко се случва хора, които имат пристрастяващи навици, да признават, че са пристрастени. За да отречем сериозността на нашето състояние и да избегнем да ни хванат, а също и последствията от изборите ни, ние се опитвахме да намалим или прикрием поведението си. Не осъзнавахме, че като мамим другите и себе си, ние затъвахме още повече в пристрастяванията си. С нарастване на безсилието ни относно пристрастяването, мнозина от нас намираха недостатъци в близките, приятелите, ръководителите на Църквата и дори в Бог. Ние затъвахме в още по-голяма изолация, отделяйки себе си от другите и особено от Бог.

Когато ние, бидейки пристрастени, прибегвахме към лъжи и потайност, надявайки се да извиним

себе си или да обвиним другите, ние отслабвахме духовно. С всяко нечестно действие ние се обвързвахме с „ленена връв“, която скоро стана здрава като вериги (вж. 2 Нефи 26:22). След това дойде моментът, в който трябваше да се изправим пред действителността. Вече не можехме да крием пристрастяванията си, като кажехме още една лъжа или като кажехме „Не беше толкова лошо!“

Един обичан от нас човек, доктор, съдия или църковен ръководител ни каза истината, която вече не можехме да отречем – пристрастяването унищожаваше живота ни. Когато честно погледнахме назад, ние признахме, че нищо, което бяхме опитали сами, не бе подействало. Признахме, че пристрастяването само се беше задълбочило. Осъзнахме степента, до която нашите пристрастявания бяха унищожили взаимоотношенията ни и ни бяха лишили от каквото и да е чувство за достойнство. В този момент ние направихме първата стъпка към свободата и възстановяването, като намерихме смелостта да признаем, че това, което имаме, не е просто проблем или лош навик. Най-накрая признахме истината, че животът ни бе станал неуправляем и че се нуждаехме от помощ, за да преодолеем пристрастяванията си. Удивителното при тази честна равностетка за провала ни бе, че най-сетне бе започнало възстановяването от пристрастяването.

Пророкът Амон от Книгата на Мормон ясно заявява откритата от нас истина, когато най-сетне бяхме честни със себе си:

„Не се хваля със своята сила, нито със своята мъдрост; но ето, радостта ми е пълна, да, сърцето ми е преизпълнено с радост и аз ще се радвам в моя Бог.

Да, аз знам, че съм нищо; що се отнася до моята сила, аз съм слаб; ето защо, аз не ще се хваля със себе си, но ще се хваля с моя Бог, защото с Неговата сила аз мога да правя всичко“ (Алма 26:11–12).

### Стъпки за действие

#### ***Да желаем да се въздържаме***

Макар и пристрастяванията на хората да са различни, някои истини, подобно на следната, никога не се променят – всяко нещо започва с желанието на

човека то да започне. Чистотата и свободата от пристрастяването започват с мъничка проява на волята. Казват, че човек ще успее най-сетне да се въздържи, когато болката от проблема стане по-голяма от болката от решението. Стигна ли сте до този момент? Ако не сте и продължавате с пристрастяването си, вие определено ще стигнете до този момент, защото пристрастяването е постепенно нарастващ проблем. Подобно на дегенеративните болести, той разяжда способността ви да функционирате нормално.

Единственото изискване, за да започнете да се възстановявате, е желанието да преустановите да участвате в това пристрастяване. Ако днес желанието ви е малко и непостоянно, не се безпокойте. То ще нарасне!

Някои хора осъзнават необходимостта да се освободят от пристрастяване, но все още не желаят да започнат. Ако сте в тази ситуация, вероятно можете да започнете, като признаете нежеланието си и обмислите цената на вашето пристрастяване. Може да изредите какво е важно за вас. Замислете се за вашето семейство и социалните си взаимоотношения, за връзката си с Бог, за вашата духовна сила, способността си да помагате и да благославяте другите, за здравето си. После потърсете противоречия между вярванията ви и това, за което се надявате, и поведението ви. Помислете как вашите действия подкопават това, което е важно за вас. Можете да се молите Господ да ви помогне да видите себе си и живота си по начина, по който ги вижда Той – с целия ви божествен потенциал – и какво рискувате, като продължавате с пристрастяването си.

Осъзнаването на това какво губите, като се отдавате на вашето пристрастяване, може да ви помогне да намерите желание да спрете. Ако можете да намерите дори най-миниатюрното желание, ще можете да направите първата стъпка. Докато напредвате през стъпките на тази програма и виждате промените, които се случват в живота ви, желанието ви ще нараства.

### **Откажете се от гордостта и търсете смирение**

Гордостта и честността не могат да съществуват заедно. Гордостта е илюзия и е важен елемент от пристрастяването. Гордостта изкривява истината относно това как са реално нещата, какви са били и

какви ще бъдат. Тя е основно препятствие за вашето възстановяване от пристрастяването. Президент Езра Тафт Бенсън дава определение за гордостта:

„Гордостта е изключително погрешно разбиран грях. ...

Повечето от нас мислят, че гордостта е егоцентричност, надутост, хвалебственост, арогантност или нахалство. Това са елементи на греха, но сърцевината, същността все още липсва.

Основната черта на гордостта е враждебност – враждебност към Бог и нашите ближни. *Враждебност* означава „омраза към, злоба към или състояние на противопоставяне“. Това е силата, чрез която Сатана желае да царува над нас.

По своята същност гордостта е съревноваваща се. Когато насочваме гордостта си срещу Бог, то е в духа на „да бъде моята воля, а не Твоята“. ...

Конкурирането на нашата воля с Божията воля позволява на желанията, апетитите и страстите да останат необуздани (вж. Алма 38:12; 3 Нефи 12:30).

Гордите не могат да приемат Божията власт да насочва живота им (вж. Еламан 12:6). Те насочват разбиранията си за истина срещу великото Божие познание, способностите си срещу Божията свещенческа сила, постиженията си срещу великите Му дела“ (в Conference Report, апр. 1989 г., с. 3–4; или *Ensign*, май 1989 г., с. 4).

Когато проявите желание да се въздържате и признаете проблемите, пред които сте изправени, вашата гордост постепенно ще бъде заменена със смирение.

### **Признайте проблема; търсете помощ; посещавайте събирания**

Когато се отдавахме на пристрастяванията си, ние лъжехме себе си и другите. Но не можехме наистина да заблудим себе си. Преструвахме се, че сме добре, изпълнени с гордост и извинения, но дълбоко в себе си знаехме. Светлината на Христос продължаваше да ни напомня. Знаехме, че се хлъзгаме надолу към все по-голяма скръб. Отричането на тази истина бе толкова трудно, че бе голямо облекчение най-накрая да признаем, че имаме проблем. Изведнъж позволихме на надеждата да проникне. Когато избрахме да признаем пред себе си, че имаме проблем и пожелахме да потърсим подкрепа и помощ, ние предоставихме терен за

растеж на тази надежда. След това бяхме готови да направим следващата стъпка да посещаваме събирания за възстановяване от пристрастяванията.

Участието в група за подкрепа или събиране за възстановяване от пристрастяванията може да не е възможно за всички. Ако не можете да посещавате подобно събиране, пак можете да следвате всяка от стъпките, с леки изменения, като работите с вашия епископ или внимателно подбран професионален консултант.

Когато е възможно да посещавате такива събирания, ще откриете, че това е полезно поради поне две причини. Първо, на тези събирания ще изучавате конкретни евангелски принципи, които, когато се прилагат, ще ви помогнат да промените поведението си. Президент Бойд К. Пакър от Кворума на дванадесетте учи: „Изучаването на евангелските учения ще подобри поведението по-бързо, отколкото изучаването на поведението ще подобри самото поведение. Ако се занимаваме с недостойно поведение, то това ще доведе до това да проявяваме подобно поведение. Затова наблягаме така силно върху изучаването на ученията на Евангелието“ (в Conference Report, окт. 1986 г., с. 20; или *Ensign*, ноем. 1986 г., с. 17). Второ, тези събирания са място, на което да се виждате с други, които искат да се възстановят, а също и с хора, които вече са поели по този път и са живо доказателство за неговата ефективност. На събиранията за възстановяване ще намерите разбиране, надежда и подкрепа.

### Изучаване и разбиране

Изучаването на Писанията и изявленията на църковните ръководители ще ви помогне да започнете възстановяването си. Това изучаване ще увеличи разбирането ви и ще ви помогне да учите.

Може да използвате Писанията, изявленията и въпросите, които следват, за да имате изпълнено с молитва лично изучаване, за писане и за групови обсъждания. Идеята да пишете може да ви плаши, но писането е силно средство за възстановяване. Ще ви даде време за размисъл; ще ви помага да съсредоточавате мислите си; ще ви помага да виждате и разбирате проблемите, мислите и навиците, свързани с пристрастяването ви. Когато пишете, ще имате и дневник за мислите си. Като напредвате със стъпките, ще можете да преценявате напредъка си. Засега

просто бъдете искрени и честни, докато записвате мислите, чувствата и впечатленията си.

### Заобиколени отвсякъде от изкушения

„Аз съм заобиколен отвсякъде поради изкушенията и греховете, които толкова лесно ме обсаждат.

И когато аз желая да се веселя, сърцето ми стене поради греховете ми; въпреки това, аз знам на кого съм се доверил.

Моят Бог е бил моята опора; водил ме е през огорченията ми в пустошта и ме е запазил по водите на голямата бездна.

Той ме е изпълвал с любовта Си чак до линеене на плътта ми“ (2 Нефи 4:18–21).

- Чувствате ли се заобиколени или в капан? Кога най-често ви се случва да се чувствате така?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Какви ситуации или чувства са ви отслабвали, така че да се поддадете на пристрастяването си?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Когато Нефи се чувства заобиколен от изкушения, на кого се доверява? Какво можете да правите, за да се доверявате повече на Господ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### „Знам, че човекът е нищо“

„И стана така, че в продължение на много часове Моисей не можа да възвърне естествената си сила като на човек, и той си каза: Поради тази причина сега знам, че човекът е нищо, и това никога не съм го предполагал“ (Моисей 1:10).

- Как се описва Моисей, когато се сравнява с Бог?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Как едно малко дете може да бъде безкрайно ценно и въпреки това да е нищо, когато бъде сравнено с родителите му?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какви начини вие сте нищо, когато нямате помощта на Бог?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какви начини сте безкрайно ценни?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Напишете как това, че сте осъзнали безпомощността си сами да преодолеете пристрастяването си, може да ви подтикне да признаете нищожността си и да станете като малко дете.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Жажда и глад

„Блажени, които гладуват и жадуват за правдата, защото те ще се наситят“ (Матей 5:6).

„И душата ми жадува; и аз коленичих пред моя Създател и Го призовах в усърдна молитва и жалба за моята собствена душа; и аз Го призовавах през целия ден; да, и когато падна нощта, аз още издигах гласа си, та да стигне небесата“ (Енос 1:4).

- В тези два стиха научаваме, че душите ни могат да жадуват. Понякога чувствате ли се празни, дори и да не сте физически гладни? Кое причинява тази празнота?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Как може жаждата ви за нещата от Духа да ви помогне да бъдете по-честни?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Честност

„Някои може да считат честността за съвсем обикновена тема. Но аз вярвам, че тя е самата същност на Евангелието. Без честност животът ни... ще дегенерира в грозота и хаос“ (Гордън Б. Хинкли, „We Believe in Being Honest“, Ensign, окт. 1990 г., с. 2).

- Напишете за начини, по които сте лъгали и сте се опитвали да криете пристрастяването си от себе си и от другите. По какъв начин това поведение причини „грозота и хаос“?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Смирение

„И сега, понеже сте принудени да се смирите, благословени сте; защото човек понякога, ако е принуден да се смири, търси покаяние; и сега сигурно е, че всеки, който се покае, ще намери милост; и този, който намери милост и устои до края, същият ще бъде спасен“ (Алма 32:13).

- Напишете за обстоятелствата, които са ви принудили да сте смирени и да се стремите към покаяние. Каква надежда ви дава Алма? Как можете да намерите или получите тази надежда?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Приятни за Господ

„Лъжливите устни са мерзост за Господа, а онези, които постъпват вярно, са приятни на Него“ (Притчи 12:22).

- Записването на отговорите на тези въпроси изисква изключително честен поглед върху себе си. По какъв начин този откъс от Писанията се отнася за този вид честност? Как можете да станете приятни за Господ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## НАДЕЖДА

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП: Повярвайте, че Божи-  
ята сила може да ви възстанови до пълно  
духовно здраве.**

**К**огато осъзнахме безсилието си, що се отнася до пристрастяванията ни, болшинството от нас изгубихме надежда. Онези от нас, които сме израснали без да сме учени за Бог, бяхме сигурни, че сме изчерпали всеки източник на помощ. Междувременно, онези от нас, които вярвахме в Бог, бяхме убедени, че Той е твърде разочарован от нас, за да ни помогне. При всички случаи, стъпка 2 ни предостави отговор, за който не бяхме помисляли или бяхме отхвърлили – да се обърнем към Бог и да намерим надежда в Единението на Исус Христос.

Най-сетне смирили се, ние потърсихме помощ. Следвайки това, което за нас бе като най-слабият лъч надежда, ние започнахме да посещаваме събиранията. Когато за пръв път ги посетихме, бяхме изгълнени със съмнения и страх. Бяхме уплашени и вероятно дори цинични, но поне идвахме. Там чувахме как мъже и жени искрено описват какво е представлявал животът им, какво се е случило, за да се промени той и какво представлява животът след преодоляване на пристрастяване. Открихме, че много от хората, които срещаме на събиранията, някога са се чувствали също толкова безнадеждно като нас. Но сега те се смееха, говореха, усмихваха се, посещаваха събиранията, молеха се, четяха Писанията и пишеха в дневниците си за възстановяването им от пристрастяванията.

Постепенно принципите, които споделяха и прилагаха те, започнаха да действат и при нас. Като продължавахме да идваме, започнахме да чувстваме нещо, което не бяхме чувствали от години – почувствахме надежда. Ако имаше надежда за другите, които са били на ръба на унищожението, вероятно имаше надежда и за нас! Благодарни бяхме да чуем, че ако се обърнем към Господ, няма да има „навик, пристрастяване, бунт, прегрешение, нарушение, което да не влиза в обещанието за пълно опрощение“ (Бойд К. Пакър, в Conference Report, окт. 1995 г., с. 22; или *Ensign*, ноем. 1995 г., с. 19).

В тази среда на вяра и свидетелство намерихме надежда, която започна да ни събужда за милостта и силата Божия. Започнахме да вярваме, че Той може да ни избави от оковите на пристрастяването. Последвахме примера на нашите възстановяващи се приятели. Посещавахме събиранията, молихме се, подновихме активността си в Църквата и размишлявахме над Писанията и ги прилагахме и собствените ни чудеса започнаха да се случват. Почувствахме се благословени от благодатта на Исус Христос да поддържаме въздържанието си ден за ден. Като предприехме стъпка 2, пожелахме да заменим доверието в себе си и в пристрастяванията си с вяра в любовта и силата на Исус Христос. Направихме тази стъпка в ума си и в сърцата си и почувствахме истината, че основата на преодоляването на пристрастяване трябва да бъде духовна.

Като следвате стъпките, препоръчани в този наръчник, ще почувствате същата истина. Струва си усилията. Тази програма е духовна и е програма на действие. Ако следвате тези принципи и им позволявате да действат в живота ви, ще видите, че духовното ви здраве се възстановява чрез новооткритата ви връзка с Господ. Неговият Дух ще ви помага да виждате изборите си по-честно и ясно и ще вземате решения в съгласие с евангелските принципи.

За някои от нас чудото бе почти мигновено; за други възстановяването бе по-плавно. Независимо как ще е при вас, накрая ще можете да кажете с нас, че чрез „увереност в Христа“, вие сте спасени от пристрастяването и се радвате на „свършена светла надежда“ (2 Нефи 31:20).

Старейшина Дейвид А. Беднар от Кворума на дванадесетте апостоли учи за силата на Господ да ви помага:

„Не трябва да подценяваме или недоглеждаме Господните нежни милости. Простотата, красотата и постоянството на нежните милости на Господа ще направят много, за да ни укрепят и предпазят в трудните моменти, в които живеем сега или ще живеем. Когато думите не са достатъчни, за да ни дадат нужната утеха или да изразим радостта, която чувстваме, когато просто е безсмислено да направим опит да обясним това, което е необяснимо, когато логиката и аргументите не могат да предос-

тавят адекватно разбиране за несправедливостите на живота, когато смъртният опит и оценка са недостатъчни, за да дадат желанния резултат, и когато изглежда, че може би ние сме напълно сами, наистина ние сме благославяни с нежните милости Господни, за да ни направи могъщи дори със сила за избавление (вж. 1 Нефи 1:20).

Някои хора, които чуват или четат това послание неправилно, могат да се отнесат скептично или да отхвърлят в личния си живот свободното присъствие на нежните милости Господни. ... Ние може погрешно да смятаме, че такива благословии и дарове са запазени за другите хора, които изглеждат по-праведни или които служат на видни призвания в Църквата. Свидетелствам, че нежните милости Господни са на разположение за всички нас и Спасителят на Израил е нетърпелив да ни дари такива дарове“ (в *Лиакхона*, май 2005 г., с. 100–101).

Ще видите нежните милости Господни в живота си, като се научите да ги забелязвате и като повярвате, че Божията сила действително може да ви помогне да се възстановите.

## Стъпки за действие

### **Молете се, четете и размишлявайте над Писанията**

Като се откажете от гордостта и започнете да обмисляте възможността да върнете Бог отново в живота си, ще започнете да сте по-склонни да се молите. Накрая ще откриете, че сте готови да коленичите и да се молите на глас. Ще откриете колко е хубаво усещането да изразявате пред Бог чувствата и нуждите си. Ще откриете, че сте започнали отново да общувате с Някого, който винаги ще ви отговаря, не винаги с *да*, но винаги с любов. Накрая ще започнете да изпитвате изцелителния ефект от излизането от самоналожената изолация. Желанието да общувате с Бог ще ви накара да изучавате словата на съвременните и древните пророци. Като научавате за други, които са намирали отговори в Писанията, ще се увеличава надеждата ви, че и вие можете да намирате отговори. Като записвате мислите си, ще получавате допълнителни подтици от Духа. Изучавайте с молитва и Господ ще ви дава отговори на вашите въпроси и нужди.

Чудесно начало за вашето изучаване са стиховете в края на всяка глава на този наръчник. Всеки стих е подбран във връзка с възстановяването от пристрастяването и всеки въпрос е зададен с надеждата, че може да ви помогне да прилагате стиха в живота си. Отделяйте няколко минути всеки ден, за да търсите това, което Господ желае да ви каже.

### **Вярвайте в Бога, Вечния Отец, и в Сина Му Исус Христос, и в Светия Дух.**

Повечето от нас за израснали с някаква представа за Бог и като членове на Църквата сме имали поне някакво познание за Небесния Отец, Исус Христос и Светия Дух. Може и да сме имали някаква вяра в Тях, но често не сме свързвали личните си затруднения с нуждата ни от Божията сила в живота ни.

Действието, изисквано в стъпка 2, е просто да пожелаем да прилагаме вяра в любовта и милостта на Небесния Отец и Исус Христос и в достъпността и благословията на Светия Дух. Ние свидетелстваме, че можете да опознаете съвършено сплотената любов на Божеството, като следите за доказателство за тяхната любов и сила в живота ви и в живота на околните.

## Изучаване и разбиране

Следните стихове може да ви помогнат за предприемането на стъпка 2. Препоръчваме ви да използвате тези стихове и въпроси за обсъждане, изучаване и писане. Не забравяйте да сте честни и конкретни, като пишете.

### **Вяра в Бог**

„Вярвайте в Бога; вярвайте, че Той е и че Той сътвори всички неща и в небесата, и на земята; вярвайте, че Той е всемъдър и всемогъщ както на небето, тъй и на земята; вярвайте, че човек не може да разбере всички неща, които Господ може да разбере“ (Мосия 4:9).

- Много свидетели в небесата и на земята свидетелстват за съществуването на Бог. Какви доказателства сте получавали за Бог и Неговата любов?

---

---

---





---

---

---

---

---

---

- По какъв начин дарът на божествена сила ви помага да продължавате да се възстановявате?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Изцеление**

„Вярваш ли в силата на Христа да спасява? ... Ако вярваш в изкуплението на Христа, ти можеш да бъдеш изцелен“ (Алма 15:6, 8).

- Когато си мислим за изцеление, обикновено си мислим за нашите тела. Какво друго във вас може да изисква изцелителната сила на Исус Христос?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Напишете за нуждата си да черпите от изкупителната (освобождаваща, трансформираща) сила на Христос.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Събуждане**

„Но ето, ако желаете да се събудите и да съживите способностите си, дори само за да изпитате словата ми и упражните частица вяра, да, дори и ако нямате нищо повече от желание да повярвате, нека това желание да действа във вас, чак докато повярвате по начин, че дадете място на частица от словата ми“ (Алма 32:27).

- Да осъзнаем или да събудим и съживим способностите си е важна част от процеса да се научим да вярваме. По какви начини днес имате по-пълна представа за Исус Христос и Неговата сила във вашия живот, отколкото имахте миналата седмица? Миналия месец? Миналата година?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Спасение от пленничеството**

„Те бяха в пленничество, и Господ ги избави отново от робство чрез силата на словото Си“ (Алма 5:5).







## УПОВАНИЕ В БОГ

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Вземете решение да предадете волята и живота си на грижите на Бог Вечния Отец и Неговия Син, Исус Христос.*

Стъпка 3 е стъпката за вземане на решения. При първите две стъпки ние се пробудихме за това, което не можем да правим за себе си и от което се нуждаем Бог да стори за нас. После при стъпка 3 ни бе представено единственото нещо, което можем да направим за Бог. Можем да вземем решението да се разкрием пред Него и да предадем в Негови ръце целия си живот – минал, настоящ и бъдещ – и волята си за живота ни. Стъпка 3 бе породена от свободата ни на избор. Това бе най-важният избор, който някога сме вземали.

Старейшина Нийл А. Максвел от Кворума на дванадесетте апостоли прави следното изказване относно това най-значимо решение: „Подчинението на волята ни е действително единственото съвсем лично нещо, което трябва да поставим на Божия олтар. Това е трудно, но истинно учение. Многото други неща, които даваме на Бог, независимо колко мило е това от наша страна, са всъщност нещата, които Той вече ни е дал, а Той ни ги е дал назаем. Но когато започнем да се покоряваме, като подчиняваме волята си на тази на Бог, тогава ние наистина Му даваме нещо значимо“ („Insights from My Life“, *Ensign*, авг. 2000 г., с. 9).

Президент Бойд К. Пакър от Кворума на дванадесетте описва решението си да покори своята воля на Бог и свободата, която му дало това решение: „Вероятно най-голямото откритие в живота ми, несъмнено най-голямата отдаденост, дойде, когато най-сетне имах доверие на Бог, че мога да Му дам назаем или да Му покоря волята си – без принуда или натиск, без заставяне, съвсем самостоятелно, без борба, без очаквания, само възприемайки това като привилегия. В известен смисъл, говорейки метафорично, да вземеш нечия свободна воля, този ценен дар, който Писанията ясно гласят, че е важен за живота, и да заявиш „Ще правя каквото ми кажеш“ е да научиш след това, че като направиш това, още повече я притежаваш“ (*Obedience*, речи

на годината на Университета Бригъм Йънг, 7 дек. 1971 г., с. 4).

Когато предприехме стъпка 3, ние осъзнахме истината, че възстановяването е резултат много повече на Господните усилия, а не на нашите собствени. Той извърши чудото, когато Го поканихме в живота си. Стъпка 3 бе решение да позволим на Бог да ни възстанови и изкупи. Тя бе решение да Му позволим да ръководи живота ни, като разбира се не забравяме, че Той винаги уважава нашата свобода на избор. Така ние решихме да положим живота си в Неговите ръце, като продължим да следваме тази програма за възстановяване от пристрастяванията с духовна насоченост.

Когато започнахме да посещаваме събиранията, може и да сме се чувствали притиснати или дори принудени от другите да сме там, но за да предприемем стъпка 3, ние трябваше да решим да действваме сами за себе си. Осъзнахме, че промяната на живота ни до такава степен трябваше да е наше собствено решение. Не заради делата на родителите ни, заради това какво правеха те в този момент или какво искаха. Нито заради това какво мислят, чувстват, правят или не правят брачните ни партньори, близки или приятели. Разбрахме, че трябва да желаем да останем чисти и трезви, независимо от мнението или решенията на другите. Нашата готовност бе стабилната основа, от която зависеше доколко ще е успешно възстановяването ни. Както пише в Книгата на Мормон, ние открихме едно силно потвърждение на стъпка 3 в Алма 5:13: „Те се смириха, и започнаха да се уповават на истинския и жив Бог“.

Когато предприехме тази стъпка, ние бяхме ужасени от неизвестното. Какво ще се случи, ако се смирим и предадем живота и волята си изцяло в ръцете на Бог? За мнозина от нас детството бе много трудно и бяхме ужасени да станем отново уязвими като малки деца. Бяхме убедени чрез досегашния си опит, че поемането на сериозно обещание бе почти невъзможно, предвид безумието, което ни заобикаля в този свят. Виждали сме нарушаването на твърде много обещания. Ние самите сме нарушили твърде много. Най-доброто, което някои от нас можеха да направят, бе това, което ни посъветваха възстановяващите се наши

приятели: „Не го използвай. Ходи на събиранията. Моли за помощ“. Онези, които вече бяха изминали стъпките на възстановяването преди нас, ни поканиха да опитаме този нов начин на живот. Те търпеливо ни изчакаха да пожелаем да отворим вратата към Бог поне мъничко.

Господ отправя същата покана: „Стоя на вратата и хлопам; ако чуе някой гласа Ми и отвори вратата, ще вляза при него и ще вечерям с него, и той с Мене“ (Откровението 3:20).

В началото усилията ни бяха изгълнени с неспокойствие и прекъсвания. Продължихме да се уповаваме на Господ и после да се отвръщаме. Безпокояхме се, че Той няма да е доволен от нашето непостоянство и ще отмени подкрепата и любовта Си към нас. Но не го направи.

Постепенно позволихме на Господ да покаже изцелителната Си сила и безопасността при следването на Неговия път. Накрая всички ние осъзнахме, че не само трябваше да се откажем от пристрастяванията си, но и да предадем цялата си воля и целия си живот в Божиите ръце. Като го направихме, открихме, че Той търпеливо приема колебливите ни усилия да Му се покоряваме във всички неща.

Способността ни да устояваме на изкушението сега е основана на нашето продължаващо покоряване на волята Господна. Изразяваме нуждата си от силата, която ни се предоставя чрез Единението на Спасителя и започнахме да чувстваме тази сила в себе си, укрепвайки ни да устоим на следващото изкушение. Научихме се да приемаме живота по Господния начин.

Както отбелязва старейшина Максвел, това покоряване на Господ е трудно учение. То изисква от нас да се посвещаваме отново на волята Му в началото на всеки ден и понякога всеки час или в дадени моменти. Като желаем да правим това, намираме благодатта или укрепващата сила, която ни позволява да правим това, което не бихме могли да сторим сами.

Продължаващото покоряване на Божията воля ще намали борбата и внася повече значение в живота ни. Дребните неща, като например задръстванията по улиците, вече не са причина да се разстройваме. Вече не се боим от кредиторите ни. Поемаме отговорност за действията си. Приемаме и се отнасяме към другите така, както бихме искали да се отнасят с нас, както се отнася с нас и Спасите-

лят. Нашите очи, нашите умове и нашите сърца най-сетне са отворени за истината, че земният живот е труден и че винаги ще има потенциала да ни носи скръб и разочарование, а също и щастие.

Всеки нов ден подновяваме покоряването си на Господ и на Неговата воля. Именно това имат предвид повечето от нас, когато казваме: „Ден за ден“. Решихме да се откажем от егоизма и самовглъбяването, които бяха в основата на нашите пристрастявания и да се наслаждаваме на още едно денонощие на спокойствие и сила, които идват от упованието в Бог и в Неговата доброта, сила и любов.

## Стъпки за действие

### ***Посещавайте събранието за причастие; преглеждайте и подновявайте кръщелните завети***

Да предприемем стъпка 3 и да се уповаваме на Бог във всичко може да е като поставянето на нов чифт очила и виждането на всичко с друг поглед. Като вземете решението да покорите волята си на Бог, ще започнете да чувствате утехата и радостта, които идват от търсенето и вършенето на Божията воля.

Кръщението и причастието символизират вашата любов към Исус Христос и покоряването ви на Него. Сключвате завет да поемете върху си името Му, винаги да си спомняте за Него, да Го следвате и да спазвате Неговите заповеди, „за да може винаги да има(т)е Неговия Дух да бъде с (вас)“ (Мороний 4:3; вж. също Мороний 5:2; У. и З. 20:77, 79).

Говорете с епископа или президента си на клон за своето пристрастяване и решението си да следвате Божията воля. Максимално се старайте да посещавате всяка седмица събранието за причастие. Докато сте на църква, вслушвайте се внимателно в молитвите за причастие и обмисляйте даровете, които Небесният Отец ви предлага. После подновете обещанието си да приемате и следвате Неговата воля за вас, като вземате от причастието, ако вашият епископ или клонов президент ви даде позволение за това.

С напредването на възстановяването ви ще забележите, че ставате все по-склонни да сте сред онези, които почитат жертвата на Спасителя. Ще започнете да чувствате действителността на това, че „за Бога няма нищо невъзможно“ (Лука 1:37).

## **Вземете решение да се упоавате и да се подчинявате на Бог; променете това, което можете; приемете това, което не можете да промените**

Следните думи, адаптирани от една молитва на Райнолд Нийбуур, известна като „Молитва за покой“, могат да ви помогнат, като решите да се упоавате и подчинявате на Бог: „Боже, дари ми спокойствието да приема нещата, които не мога да променя, смелостта да променя нещата, които мога и мъдростта да виждам разликата“.

Можете спокойно да приемете настоящата действителност на състоянието ви, когато се упоавате на способността на Бог да ви помогне. Можете спокойно да приемете, че макар и да не можете да контролирате изборите и действията на другите, можете да решите как да действате във всяка ситуация, в която се озовете.

Може да вземете решение със смелост да се упоавате на вашия Отец в Небесата и да действате съгласно Неговата воля. Можете да предадете волята и живота си в Неговите ръце. Можете да вземете решение да вършите това, което желае Той, и да спазвате Неговите заповеди.

Може и да не е възможно да промените някои неща в живота си, но можете да промените готовността си да се упоавате на Бог и да Му се подчинявате. Като се научите да се упоавате на Него, ще видите, че Неговият план за вас е да следвате това, което Алма нарича „великия план на щастие“ (Алма 42:8). Ще научите, че дори при страдания и трудности „всичко съдейства за добро на тези, които обичат Бога“ (Римляните 8:28) и спазват Неговите заповеди (вж. също У. и З. 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

### **Изучаване и разбиране**

Следните стихове от Писанията може да ви помогнат за предприемането на стъпка 3. Използвайте тези стихове и въпроси за обсъждане, изучаване и писане. Не забравяйте да сте честни и конкретни, докато пишете.

### **В хармония с волята Божия**

„Помирете се с волята Божия, а не с волята на дявола и на плътта; и помнете, след като сте помирени с Бога, че това, че сте спасени, е само в и чрез благодатта Божия“ (2 Нефи 10:24).

- Помислете какво означава да живеете в хармония с волята Божия. Помислете за това как укрепващата Му сила може да дойде в живота ви, когато се обърнете към Него. Какво мислите за това да позволите на Бог да насочва живота ви?

- Какво ви пречи да Му позволите да насочва живота ви?

### **Да се подчиняваме на волята Божия**

„Тегобите, които бяха наложени върху Алма и братята му, станаха леки; да, Господ ги усили, за да могат да понесат тегобите си с лекота, те се подчиняваха с желание и търпеливо на волята Господна“ (Мосия 24:15).

- Господ би могъл да премахне бремето от Алма и неговия народ, но вместо това, Той ги укрепва, така че „да могат да понесат тегобите си с лекота“. Обърнете внимание, че те не се оплакват, а се покоряват с радост и търпение на волята Господна. Напишете за смирението, което се изисква, за да искате незабавно облекчение и

въпреки това да имате готовност бремето ви да бъде постепенно облекчено.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• Какво означава да се покорите на Бог? Как се покорявате?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• Какво мислите за това да се покорявате с готовност и търпение на Господното разписание за промяна?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• Как придобивате смелостта да продължавате да се опитвате, докато бремето ви не бъде премахнато?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Пост и молитва**

„Те постеха и се молеха често, и ставаха все по-силни и по-силни в смирението си, и все по-непоколебими и по-непоколебими във вярата на Христа дотам, че душите им се изпълниха с радост и утеха, да, че чак сърцата им се прочистиха и осветиха, което освещение дойде поради това, че те отдадоха сърцата си на Бога“ (Еламан 3:35).

• Този стих описва един народ, който е подчинил сърцата си на Бог. По какъв начин постът може да укрепва способността ви да отдадете сърцето си на Бог и да се въздържате от пристрастяване?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• Помислете за важноста на молитвата в момент на изкушение и напишете за това как молитвата ще укрепи вашето смирение и вашата вяра в Христос.

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

- Колко силна е готовността ви да отдадете сърцето си на Бог, вместо да се поддавате на пристрастяването в момент на изкушение?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Да се смирите пред Бог

„Той ги избави, защото те се смириха пред Него; и защото те Го умоляваха пламенно, Той ги избави от робството; и тъй действа Господ със силата Си във всички дела сред чедата човешки, протягайки ръката на милостта Си към онези, които се уповават на Него“ (Мосия 29:20).

- Какво ви спира да „умоляват(е) пламенно“ Бог за избавление според Неговата воля?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Какво ви е пречило в миналото да търсите този вид избавление?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какъв начин можете да се научите да се упоавате на Бог?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Да сте смирени е решение, което вземате. Сатана може да се опитва да ви накара да повярвате, че макар и Бог да е помогнал на другите, Той няма да помогне на вас, защото сте безпомощни и безнадеждни. Осъзнайте, че това е лъжа. Всъщност, вие сте чедо на Бог. По какъв начин това знание може да ви помогне да се смирите?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## ИСТИНА

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Направете дълбок и безстрашен писмен нравствен анализ на своя живот.*

Когато предприехте стъпка 3, вие решихте да се упоавате на Господ. Вие предадохте волята и живота си в Неговите ръце. В стъпка 4 показвате вашата готовност да се упоавате на Бог. Вие правите обстоен и безстрашен писмен анализ на живота си, проучвайки или обобщавайки мислите, събитията, емоциите и действията в живота ви, като се стремите анализът ви да е максимално пълен.

Извършването на безстрашен и пълен анализ на живота ви няма да е лесно. Когато казваме *безстрашен*, нямаме предвид, че няма да изпитвате чувства на страх. Вероятно ще изпитате много емоции, докато проучвате живота си, включително притеснение, срам или страх. *Безстрашен* означава, че няма да позволите на вашите страхове да ви попречат да опишете всичко в процеса на анализа. В стъпка 4 това означава да обещаете да сте изключително честни, като се съсредоточавате върху събитията в живота ви, включително вашите слабости, а не слабостите на някой друг.

В миналото вероятно сте оправдавали лошото поведение и сте обвинявали други хора, места или неща за проблемите, които сте създали. Сега вие ще започнете да поемате отговорност за минали и настоящи действия, дори и да трябва да признавате болезнени, срамни или трудни събития, мисли, емоции или действия.

Ако идеята да правите пълен и безстрашен анализ на себе си ви се струва прекалена, знайте, че не сте сами. Искрено ви съчувстваме. Ние помним колко ни бе трудно да намерим готовността да извършим тази стъпка. Мнозина от нас се чудеха дали може изцяло да пропуснем стъпка 4 и пак да преодолеем пристрастяванията си. Накрая трябваше да повярваме на думите на хората, минали по този път преди нас: „Без пълен и безстрашен нравствен анализ на живота ни, ... вярата, която наистина действа в ежедневието, е все още недостъпна“ (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 1981 г., с. 43).

Пристрастяването увреди способността ни да мислим честно за живота си. То ограничи способността ни да разбираме вредата и унищожението, които нанесе на взаимоотношенията ни. Преди да можем с увереност да разчитаме на Спасителя, ние се нуждаехме от една схема, чрез която Той да може да ни помогне да анализираме честно миналото си. Стъпка 4 предостави тази схема, тя се изразяваше в „енергичните и трудни усилия да открием какви са били тези вреди при всеки от нас и какви са те сега“ (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, с. 42).

Анализът на живота ни бе също стъпка, която да ни помогне да съгласуваме живота си с волята Божия. Посредством този анализ ние открихме негативните мисли, емоции и действия, които ръководеха живота ни. Като открихме тези унищожителни елементи в живота си, ние направихме първата стъпка във връзка с тяхното коригиране. Извършването на анализа бе трудно, но тази стъпка отвори вратите за вярата и надеждата, от които допълнително се нуждаехме, за да продължим възстановяването си и да преодолеем пристрастяването.

### **Как да направим анализ на живота си**

След като признахме нуждата от стъпка 4, следващият въпрос бе: „Но как да направя анализ на живота си? От какво ще се нуждая?“ Анализът е много личен процес и няма само един правилен начин, по който да се извърши. Може да се посветват с други, които вече са направили анализ на живота си и да потърсите Господното напътствие при извършването на вашия. Той ще ви помогне да бъдете честни и любящи, докато анализирате спомените и чувствата си.

(Един от начините да се извърши самоанализ е да се изброят спомените за хора; институциите или организациите; принципите, идеите или схващанията; и събитията, ситуацията или обстоятелствата, които предизвикват положителни и отрицателни чувства (включително тъга, съжаление, гняв, негодувание, страх, обида). Някои от нещата в списъка може да се появяват многократно. Няма проблем. Не се опитвайте в този момент да оправите, съдите

или анализирате. Засега, най-важното нещо е анализът да е колкото е възможно по-пълен.

Като го правите, гледайте отвъд отминалите си действия и прегледайте мислите, чувствата и схващанията, които са довели до вашите действия. Вашите мисли, чувства и схващания са реално корените на вашите пристрастяващи действия. Ако не прегледате своята склонност към страх, гордост, негодувание, гняв, упорство и самосъжаление, вашето въздържание няма да бъде особено стабилно. Ще продължите първоначалното си пристрастяване или ще превключите на друго. Вашето пристрастяване е симптом на други „причини и условия“ (*Alcoholics Anonymous*, 2001 г., с. 64).

Някои хора групират живота си според възраст, оценки в училище, местоживеене или взаимоотношения. Други започват просто, като разсъждават задълбочено. Вероятно няма изведнъж да си спомните всичко. Продължете да се молите и да позволявате на Господ да ви припомня неща. Оставете отворен този процес и допълвайте към анализа си, всеки път, когато се появява някой спомен.

След като довършите списъка си, потърсете Господното напътствие, за да се поучите от всеки спомен. Някои хора организират тази част от анализа на своя живот под формата на таблица с колони под всяко едно от петте заглавия по-долу. Те пишат накратко по всяка точка. Други създават страница за всяка точка в списъка си и после пишат отговори във всяка от петте категории.

**Случка.** Какво се случи? С няколко думи направете описание на спомена си за събитието. Старайте се да опишете накратко, а не подробно, спомена си за това събитие.

**Резултат.** Как повлия това на вас или на другите?

**Чувства.** Как се чувствахте в тази ситуация? Какво чувствате относно това сега? Помислете по какъв начин страховете ви може да са спомогнали за това.

**Самоанализ.** По какъв начин вашите слабости или силни страни повлияха на ситуацията? Виждате ли някакво доказателство за гордост, самосъжаление, самозаблуждение или упорство в действията си? Запишете и случаите, когато сте действали правилно.

Светият Дух може да ви помага да се смирявате и да приемате истината, дори и ако тя е болезнена. С

Господната помощ можете да осъзнавате силните и слабите си страни (вж. Етер 12:27). Следните въпроси може да са ви от полза:

- *Какъв исках да е резултатът в тази ситуация и защо?*
- *Как се опитах да контролирам ситуацията?*
- *Моя работа ли беше това?*
- *Какви действия предприех или пропуснах да предприема, за да получа това, което желях?*
- *Пренебрегнах ли действителността?*
- *Очакванията ми разумни ли бяха за мен и за другите?*
- *Излъгах ли себе си или други хора?*
- *Пренебрегнах ли чувствата на другите и мислех ли само за себе си?*
- *По какъв начин действах като жертва, за да контролирам другите, да получавам внимание и съчувствие, да бъда специален и т.н.?*
- *Отказвах ли помощ от Бог и от другите?*
- *Настоявах ли, че съм прав?*
- *Чувствах ли се пренебрегнат поради това, че не са ме забелязали?*

**Вдъхновен съвет.** Какъв съвет дава Господ относно този случай? Запомнете, че няма от какво да се боите, ако се покорявате на Спасителя. Тук сте, за да се учите да разпознавате доброто от злото, а Спасителят може да ви помогне да простите на себе си и на другите. Записвайте мислите и прозренията си, докато обмисляте вдъхновения съвет от Писанията и от църковните ръководители.

### **Четири необходими елемента**

Следните четири елемента са важни за успешния нравствен анализ на живота ни – писане, честност, подкрепа и молитва. Тези елементи на нравствения самоанализ ще ви помогнат да осъзнаете и преодолеете греховете и недостатъците си.

**Писане.** Анализът на вашия живот ще бъде най-ефективен, ако го записвате. Можете да държите в ръцете си писмен списък, да го преглеждате и да се позовавате на него, когато е необходимо; незаписаните мисли лесно се забравят, а разсейващите фактори могат лесно да ви прекъснат. Докато извършвате самоанализа на поведението си, ще можете да мислите по-ясно за събитията в живота

ви и ще можете да се съсредоточавате върху тях без да се разконцентрирате.

Някои хора се опитват да избягват нравствения си самоанализ, срамуват се или се боят от уменията си за писане или от това, че някой друг може да прочете какво са написали. Не позволявайте на тези страхове да ви спират. Вашият правопис, граматиката, ръкопис или уменията да пишете не са от значение. Можете да рисувате опростени рисунки, ако трябва, но запишете на хартия анализа на живота си. Докато не запишете на хартия нещата, все още не сте извършили четвъртата стъпка.

Когато приключите четвъртата стъпка, помнете, че перфекционизмът – стремежът да направите анализа на живота си свършено, за да угодите на другите – може да ви попречи да я изпълните изцяло.

Страхът, че някой ще чете това, което сте написали, може да бъде истински проблем, но можете да го преодолеете. Тези от нас, които сме направили самоанализа си, трябваше да се изправим пред този страх. Трябваше да направим всичко по силите си, за да опазим в тайна самоанализа си и после да поверим на Бог резултатите. Трябваше да сме загрижени повече за това да се изцелим, отколкото да мислим за своето его или репутация. Самоанализът изискваше от нас да призоваваме непрестанно Божията помощ, да Го молим да ни пази и насочва, докато го извършваме. Не забравяйте, че стъпка 4 е излизане от сянката на срама и признаване, че се нуждаете от покаяние. Ако се молите за това как и къде да съхранявате в поверителност страниците от анализа на живота ви, Господ ще ви насочи да направите това, което е най-правилно.

**Честност.** Ужасяващо е да сте честни със себе си относно областите, в които сте съгрешили в живота си. Често хората избягват да се вгледат твърде детайлно в огледалото на миналото, боейки се, че отражението може да покаже истината за това в какво се е превърнал животът им. Като направите четвъртата стъпка, трябва да се изправите лице в лице с истината за живота ви.

В самоанализа си ще откриете не само слабостите си, но и ще разберете и оцените по-добре силните си страни. Включете в самоанализа си добрите си качества и положителните неща, които сте направили. Всъщност, вие сте съчетание от слаби и силни страни. Като пожелаете да видите цялата истина за

миналото ви – доброто и лошото – вие позволявате на небесните сили да разкрият истината и да ви помогнат да гледате правилно на миналото си. Господ ще ви помогне да промените посоката на живота си и да изпълните божествения си потенциал. Ще научите, че сте като всички други хора, със силни и слаби страни. Можете да започнете да гледате на другите на равна основа.

**Подкрепа.** Насърчението и подкрепата от другите, които разбират възстановяването, могат да ви помогнат в усилията ви. Те могат да ви насочват при откриването на метода, структурата или подхода, които ще са най-добри за вас при извършването на преглед на миналото ви. Могат да ви насърчават, когато сте отчаяни.

**Молитва.** Докато обмисляте обхвата на стъпка 4 и предизвикателството, което представлява тя, помислете си за получената от Господ помощ при всяка от предишните стъпки. Когато се обръщате към Бог за утеха, смелост и насока, вие намерихте помощта, която ще продължите да получавате, докато правите анализа на живота си. Павел учи, че Бог е „Бог на всяка утеха, Който ни утешава във всяка наша скръб“ (2 Коринтяните 1:3–4). Ако се молите всеки път, когато седнете да пишете самоанализа си, Бог ще ви помага. Ще научите тази истина, когато направите тази привидно невъзможна стъпка – Бог може и винаги ще бъде до вас, ако Го молите за това.

### ***Да се освободите от миналото***

Някои хора се притесняват да се ровят в миналото, защото се боят, че неволно ще създадат фалшиви спомени от смътни или преувеличени впечатления. При извършването на анализа на живота си вземайте предвид само онези спомени, които са достатъчно ясни, за да може да се занимаете с тях и да работите по тях. И тук отговорът е да се упоавате на Бог. Ако провеждате самоанализа си с искрена молитва, с искрено намерение, имайки вяра в Христос, можете да се упоавате на Него, че ще ви помогне да си припомните нещата, които ще ви помогнат за възстановяването ви.

Един от величествените резултати от извършването на стъпка 4 е, че вие правите огромна стъпка към освобождаването си от навици, които са определяли миналото ви. Отражението на вас самите, което ще видите, когато извършите тази стъпка, може да ви вдъхнови да промените посоката на живота си,

ако вие позволите това. Поради любовта и благодарността на Спасителя, не е нужно да бъдете това, което сте били. Като призовавате Господ за насока, докато правите преценка на живота си, ще започнете да гледате на преживяванията си като на възможности за поука. Ще откриете, че разкриването на слабостите, с които сте се борили от толкова дълго време, ще ви помогне да поемете напред към нов живот.

## Стъпки за действие

### **Водете си личен дневник; търсете напътствие от Светия Дух.**

За мнозина от нас анализът ни бе първият ни опит да пишем за живота си. Личният дневник може да продължи да бъде ефективно средство за вашето възстановяване. Господните пророци често говорят за важността на дневниците. Например, президент Спенсър У. Кимбъл съветва: „Напишете своите дела, преживявания, най-дълбоки мисли, постижения и провали, познанства и победи, впечатления и свидетелства“ („The Angels May Quote from It“, *New Era*, окт. 1975 г., с. 5).

Когато с молитва пишете за живота си, давате възможност на Светия Дух да ви помага да виждате и разбирате потенциалните уроци, които идват от всяко от преживяванията ви. Ако в момента не си водите дневник, насърчаваме ви да започнете да го правите. Ако вече си водите, насърчаваме ви да се молите повече, когато пишете, за да може Господ да ви учи и да обогатява разбирането ви чрез Неговия Дух.

### **Направете си отчет за вашия живот, минал и настоящ.**

Извършването на анализа ще отнеме време. Няма нужда да бързате, но трябва да го започнете. Важно е не откъде започвате, а да изследвате миналото си, доколкото си го спомняте и до където Господното вдъхновение ще ви отведе. Просто пишете, докато спомените нахлуват в ума ви. Това, което пишете е поверително и ще го споделяте само с доверения ви човек за подкрепа, когото ще изберете с молитва, когато предприемете стъпка 5. Вашият самоанализ е за вас и вашата връзка с вас самите, с Бог и с другите хора. Като съберете смелостта да видите себе си такива, каквито сте всъщност, Бог ще ви отвори очите и ще започнете да виждате себе си

така, както Той ви вижда – като едно от Неговите чедра с божествено право по рождение. Направете тази стъпка и мислете за това божествено потекло.

### **Повече не помнете греховете си**

След като напишете анализа си и когато му дойде времето, трябва да унищожите онези части, които съдържат отрицателни или гневни изрази, разкази за лични прегрешения и други деликатни неща, които не трябва да бъдат споделяни с други или предавани на бъдещите поколения. Унищожаването им може да бъде символ за вашето покаяние и силен начин да се откажете от тях. Господ обещава на Йеремиа относно Своя народ: „ще простя беззаконието им и греха им няма да помня вече“ (Йеремиа 31:34). Трябва да следваме Господния пример при прощаването на собствените ни грехове и на тези на другите.

## Изучаване и разбиране

Следните стихове и изявления на църковни ръководители могат да ви помогнат да извършите стъпка 4. Използвайте ги за размисъл, изучаване и писане. Не забравяйте да сте честни и конкретни, като пишете.

### **Преценка на живота ви**

„Приканвам всеки от вас сериозно да прецени живота си. Отклонили ли сте се от стандартите, които знаете, че ще ви носят щастие? Има ли тъмно тъгълче, което трябва да бъде разчистено? Вършите ли сега неща, за които знаете, че са грешни? Запълвате ли умовете си с нечисти помисли? Когато е тихо и можете да мислите ясно, съзнанието ви казва ли ви да се покаете?“

За да имате мир сега и вечно щастие, моля покайте се. Отворете сърцето си за Господ и Го помолете да ви помогне. Ще заслужите благословиите на прошка, мир и знанието, че сте пречистени и че сте изцелени. Намерете смелостта да помолите Господ за силата да се покаете сега“ (Ричард Г. Скот, в *Conference Report*, апр. 1995 г., с. 103; или *Ensign*, май 1995 г., с. 77).

- Стъпка 4 е един от начините да спазите съвета на старейшина Скот. Намерете тихо време, за да се молите за напътствие и смелост, докато правите преценка на живота си. С молитва търсете време за самооценка и записвайте



идеите, които ви идват, докато обмисляте въпросите на старейшина Скот.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Признаване на миналото

„Отвърнете се от греховете си; отърсете се от веригите на онзи, който ви върза здраво; елате при този Бог, Който е канарата на спасението ви“ (2 Нефи 9:45).

- Отвърщането от греховете и отърсването от пристрастяващите вериги не може да започне, докато не признаете, че греховете и веригите съществуват. Напишете за съпротивата, която изпитвате, когато си мислите за това да сте съвсем искрени относно вашето минало.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Заместване на отричането с истина

„Ако речем, че нямаме грях, лъжем себе си, и истина та не е в нас“ (1 Йоан 1:8).

- Основна черта на пристрастяването е отричането или самоизмамата – когато даден човек отрича, че има проблем. Какви изцелителни

последствия може да дойдат от заместването на отричането с истина?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Как стъпка 4 може да ви помогне да изпълните такава задача?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Надеждата за възстановяване

„Аз си спомних всички мои грехове и беззакония, за които бях измъчван от болките на пъкълта; да, аз видях, че се бях разбунтувал срещу своя Бог и че не бях спазвал Неговите свети заповеди“ (Алма 36:13).

- Припомнянето на греховете ви може да бъде болезнено, но може да ви издигне към един нов живот на мир (вж. Алма 36:19–21). Попитайте някой, който е изпълнил тази стъпка, как тя му е помогнала. По какъв начин надеждата за възстановяване може да ви помогне да преминете през болката на съжалението и да стигнете до радостта на прошката?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Истината

„И чрез силата на Светия Дух вие можете да узнаете истината за всичко“ (Мороний 10:5).

- На някои хора им е трудно да си припомнят или признаят болезнената истина за миналото, но Светият Дух може да ви помогне да си я припомните и може да ви утешава, докато извършвате стъпка 4. Можете да получите тези благословии, дори и ако нямате дара на Светия Дух. Напишете за това как Светият Дух може да ви насочва по време на процеса на самия анализ.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Защо е важно да знаете истината за настоящото си положение?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Защо е важно да знаете истината, че сте Божие чедо?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Слабост и сила

„И ако човеците дойдат при Мене, аз ще им покажа тяхната слабост. аз давам на човеците слабост, за да бъдат смирени; и Моятта благодат е достатъчна за всички човеци, които се смиряват пред Мене; защото ако те се смирят пред Мене и повярват в Мене, тогава аз ще сторя слабите им страни да станат силни“ (Етер 12:27).

- Приложете този стих в живота си, като го препишете и вмъкнете името си, все едно Господ говори направо на вас. Запишете мислите, които ви идват относно този стих и как да го прилагате.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### „Истината ще ви направи свободни“

„И ще познаете истината и истината ще ви направи свободни“ (Йоан 8:32).

- Да сте честни със себе си и с Господ, Който е известен и като „Духът на истината“ (У. и З. 93:9), е ключът към свободата от лъжите, които

ви поробват. Като се приближавате към Него, Неговата сила и присъствие във вашия живот ще ви освободят от пристрастяването. Как осъзнаването на истината може да ви помогне да подобрите връзката си с Исус Христос?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ИЗПОВЯДВАНЕ

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Признайте пред себе си, пред Небесния ви Отец в името на Исус Христос, пред правилните свещенически ръководители и пред още един човек точно то естество на погрешните ви деяния.*

Една обща черта на мнозина, които са били пристрастени, е чувството на изолация. Дори и да сме сред хора или да сме заети с дейности, при които другите може да усещат, че има изградени някакви отношения, ние може да чувстваме, че не сме на мястото си. С ходенето на събиранията за възстановяване от пристрастяването ние започнахме да излизаме от емоционалната изолация, в която процъфтяваше пристрастяването. В началото мнозина от нас просто седяха и изслушваха, но накрая се почувстваха в достатъчно безопасна обстановка, за да говорят и споделят. Въпреки това, ние задържахме много неща за себе си – срамните неща, неудобните неща, отчайващите неща, нещата, които ни караха да се чувстваме уязвими.

Ние направихме искрени и пълни самоанализи в стъпка 4, но това бе лично преживяване. Все още бяхме оставени насаме със срама от миналото. Чак, когато направихме стъпка 5, ние успяхме да отхвърлим оковите на изолиращите ни тайни и да погледнем от друг ъгъл към себе си и миналото. Признанието започна един процес на разкриване, в който ние споделяхме съжалението си с приятели, близки и други. То бе част от едно продължаващо усилие да поправим и установим отново разбитите връзки. Признанието включваше и търсенето на прошка от Господ чрез молитва и чрез всички нужни свещенически канали.

Открихме, че е най-добре да се направи стъпка 5 възможно най-скоро след приключването на стъпка 4. Отлагането щеше да е като да признаем за една инфектирала се рана, без да я почистим. Стъпка 5 изглеждаше много трудна, но тъй като молихме Господ за помощ, Той ни даде смелост и сила. След като прегледахме самоанализите си, ние признахме на епископите си всички грехове, незаконни или погрешни неща, които щяха да ни попречат да имаме храмова препоръка. Това разкриване пред

правилната свещеническа власт бе важна част от възстановяването и изцелението.

Ние избрахме и още един доверен човек, на когото можехме да споделим точното естество на нашите погрешни деяния. Ние се опитахме да изберем някого, който е преминал през стъпка 4 и 5 и който бе силен в Евангелието. Ние започнахме събранието с молитва, за да поканим Духа и после прочетохме на глас самоанализите си. Хората, които чува самоанализите ни, често ни помагаша да видим области на самозаблуда, които продължаваха да съществуват. Те ни помагаша да видим в перспектива живота си и да избегнем преувеличаването или минимизирането на нашата отговорност.

Записването на нашите самоанализи бе като да сме записали стотици отделни сцени от живота си. В стъпка 5 имахме възможност да видим как се разгръща животът ни, сцена по сцена, под формата на продължаваща история. Като го направихме, ние започнахме да разпознаваме моделите на слабост, които бяха повлияли на решенията ни. Започнахме да разбираме склонността си към отрицателни мисли и емоции (егоизъм, страх, гордост, самосъжаление, ревност, себичност, гняв, омраза, необуздания страсти и желания и т.н.) Тези мисли и емоции реално бяха точното естество на нашите прегрешения.

При извършването на стъпка 5 ние засвидетелствахме на Бог, себе си и на друг свидетел своята решителност да водим един нов живот, основан върху това да казваш истината и да живееш според нея. Въпреки че стъпка 5 бе една от най-трудните за извършване стъпки, ние бяхме насърчени от съвета на президент Спенсър У. Кимбъл: „Покаянието не може да дойде, докато човек не е разголил душата си и не е признал действията си без извинения или оправдания. ... Онези, които избера да се заемат с проблема и да преобразят живота си, може да намерят в началото покаянието за по-трудния път, но ще открият, че то е изключително пожелателния път, когато вкусят от плодовете му“ („The Gospel of Repentance“, *Ensign*, окт. 1982 г., с. 4).

Ние сме преживели това, на което учи президент Кимбъл. След като честно и напълно извършихме стъпка 5, ние нямахме какво повече да крием. Ние

външно показахме желанието си да „изкаж(ем) всичките си грехове“ (Алма 22:18,) за да може да получим по-задълбочено познание за Божията любов и любовта и подкрепата на много добри хора, които бяха около нас.

## Стъпки за действие

**Започнете да търсите прошка; съветвайте се с епископа при необходимост; бъдете честни с Бог, себе си и другите.**

„Задължението на всички хора (е) да изповядват всичките си грехове пред Господ“ (Bible Dictionary, „Confession“, с. 649). По-сериозните прегрешения трябва да бъдат изповядани на правилните свещенически ръководители, обикновено на епископа: „Макар само Господ да може да опрощава грехове, тези свещенически ръководители играят важна роля в процеса на покаяние. Те ще запазят изповедта ви поверителна и ще ви помагат в процеса на покаяние. Бъдете напълно честни с тях. Ако се изповядате само частично, споменавайки по-дребните провинения, няма да сте в състояние да сложите край на едно по-сериозно, укрито прегрешение. Колкото по-скоро започнете този процес, толкова по-скоро ще намерите покоя и радостта, идващи с чудото на опрощението“ (*Предани ще сме на вратата: евангелски справочник*, 2004 г., с. 126).

Много внимавайте и проявявайте мъдрост, когато подбирате човек, който не е свещенически ръководител, пред когото да разкриете погрешните си деяния. Не споделяйте деликатна информация с хора, които подозирате, че може да предложат неправилни съвети, да предоставят погрешна информация или на които им е трудно да пазят тайна. Хората, с които ще споделите самоанализа си, трябва да са изключително надеждни и на думи, и на дела.

**Позволете на мира да дойде в живота ви**

Президент Бригъм Йънг предупреждава членовете да не разкриват ненужно греховете си: „Когато помолим братята, което се случва често, да имат реч в събранието за причастие, ние желаем от тях, ако са наранили ближните си, да изповядат грешките си; но не разказвайте за нелепото си поведение, за което не знае никой, освен вие самите. Кажете на публиката това, което принадлежи на публиката.

Ако сте прегрешили спрямо хората, признайте им го. Ако сте прегрешили спрямо някое семейство или група хора, отидете при тях и им признайте. Ако сте прегрешили спрямо вашия район, изповядайте се пред вашия район. Ако сте прегрешили спрямо един човек, отделете се насаме с този човек и му се изповядайте. А ако сте прегрешили спрямо вашия Бог или спрямо себе си, изповядайте се пред Бог и запазете това за себе си, защото аз не искам да знам за него“ (*Discourses of Brigham Young*, подбр. Джон А. Уидтсоу, 1954 г., с. 158).

Понякога може да забележите на събиранията си за възстановяване или в други ситуации хора, които изглежда говорят непрекъснато за греховете и недостатъците си или за греховете, които други са извършили спрямо тях. Те винаги признават, но никога не намират мир.

Не бъркайте стъпка 5 с обсебващо желание да мислите само за отрицателни неща. Целта на стъпка 5 е точно обратното. Предприемаме стъпка 5, за да не се спираме на нещата, които изповядваме, а за да започнем ние самите да различаваме злото от доброто и да изберем доброто.

## Изучаване и разбиране

Следните стихове и изявления на църковни ръководители могат да ви помогнат да извършите стъпка 5. Използвайте ги за размисъл, изучаване и писане. Не забравяйте да сте честни и конкретни, докато пишете.

### Признаване пред Бог

„Аз, Господ, прощавам грехове на онези, които изповядват греховете си пред Мен, и молят прошка“ (У. и З. 64:7).

- По какъв начин изповядването на греховете ви пред Бог ви помага да извършвате положителни промени в живота си?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Повечето от нас изпитват страх и нежелание да направим стъпка 5. По какъв начин изповядването на греховете ви пред Бог може да ви даде смелостта и силата накрая да се изповядвате и пред друг човек?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Признаване пред другите

„И така, изповядайте един на друг греховете си и молете се един за друг, за да оздравеете“ (Яков 5:16).

- Може да се боите, че някой, който никога не е знаел за слабостите и провалите ви, ще ви отхвърли. Но един свещенически ръководител или доверен приятел, който разбира възстановителния процес обикновено реагира с разбиране и състрадание. По какъв начин такава реакция може да ви помогне да се изцелите?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Старание да изглеждаме добри пред другите

„Нека никой да не обявява своята праведност... ; по-скоро му дайте да изповяда греховете си и тогава ще му бъде простено и той ще принесе още повече плод“ (Джозеф Смит, в *History of the Church*, 4:479).

- Един от големите проблеми на хората, които имат пристрастявания, е силното желание да изглеждат добре пред другите. По какъв начин това желание може да ви попречи да ставате по-добри и да принесете „повече плод“ (или добри дела)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Как би се променило поведението ви, ако бяхте загрижени само за това да изглеждате добре пред Бог?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Искреност

„Всеки, който прегреша срещу Мене, ще го съдиш според греховете, които е извършил; и ако той изповяда греховете си пред тебе и Мене, и се разкае

искрено в сърцето си, на него ще простиш и аз също ще му простя“ (Мосия 26:29).

- Когато изповядвате греховете си, трябва да сте искрени. Помислете за това как скриването на част от признанието ви подкопава искреността на усилията ви. Коя част от самоанализа си (ако има такава) се изкушавате да прикриете?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Какво трябва да придобиете, като продължите да криете тази част от самоанализа си? Какво трябва да изгубите?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Признавайте греховете си веднага, когато ги осъзнаете

„Същата тази година те бяха доведени до знание за заблудата си и изповядаха грешките си“ (3 Нефи 1:25).

- Този стих е пример за хора, които не са отложили изповядването на грешките си, след като са били доведени до знанието за тях. Кои са ползи-

те от извършването на стъпка 5 възможно най-скоро след стъпка 4?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Какви може да бъдат пагубните резултати от отлагането на стъпка 5?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Да намалим напрежението и да намерим мир

„Нямаше да припомням твоите престъпления и нямаше да терзая душата ти, ако не беше за твое добро“ (Алма 39:7).

- Някои хора твърдят, че мислим твърде много за отрицателните неща в живота, като правим стъпка 4 и 5, а като правим това, то само ще добави към нашия стрес. В този стих научаваме, че, когато се изправяме пред недостатъците си, това може да ни носи добро, а не само да „терза(е)“ (или безпокои) душите ни. По какви начини стъпки 4 и 5 ви намаляват стреса и ви носят още мир?

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Изоставяне на греха**

„По това може да познаете дали човек се е покаял от греховете си – ето, той ще ги изповяда и ще ги изостави“ (У. и З. 58:43).

- Да изоставиш нещо означава изцяло да се откажеш от него. Как показвате желанието си да изоставите старите си навици чрез извършването на стъпка 5?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ПРОМЯНА В СЪРЦЕТО

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Подгответе се напълно Бог да отстрани всички несъвършенства на характера ви.*

След изключителното емоционално и духовно пречистване на стъпки 4 и 5 повечето от нас бяха удивени от промяната в нас. Ние се молахме с по-пълно намерение, по-редовно размишлявахме над Писанията и бяхме по-последователни във воденето на дневник. Ние се подготвихме да сключваме и спазваме свещени завети, като посещавахме събранията за причастие.

Като направихме стъпка 5, мнозина от нас се срещнахме с епископите си и потърсихме помощ в процеса на покаяние. Повечето от нас открихме, че нашите пристрастявания вече по-слабо и по-рядко ни изкушаваха. Някои от нас вече бяха освободени от пристрастяванията си. При такива големи промени в поведението ни и в живота ни, някои от нас се чудеха защо трябва да направят още стъпки.

Обаче, с времето забелязахме, че въздържанието ни изглежда правеше слабостите на нашия характер по-видими, особено за нас самите. Опитвахме се да контролираме отрицателните си мисли и чувства, но те продължаваха да се появяват, да ни преследват и заплашват новия ни живот на въздържание и активност в Църквата. Онези, които разбираха духовните последствия от възстановяването, ни насърчаваха да осъзнаем, че макар и външните промени в живота ни да са чудесни, Господ желаеше да ни благослови дори още повече. Нашите приятели ни помогнаха да осъзнаем, че ако искахме не само да избягваме изкушенията си, но и действително да изгубим желанието да се връщаме към тях, ние трябваше да изпитаме промяна в сърцето. Тази промяна в сърцето или това желание е целта на стъпка 6.

„Как?“ – вероятно ще извикате вие. „Как мога дори да започна да работя по постигането на такава промяна?“ Не се обезсърчавайте от тези чувства. Стъпка 6, подобно на предходните стъпки, може да изглежда като много трудно предизвикателство. Колкото и да е болезнено, може да се наложи да признаете, както направихме и ние, че осъзнаване-

то и изповядването на недостатъците ви в стъпки 4 и 5 не означаваше непременно, че сте готови да се откажете от тях. Възможно е да осъзнавате, че все още държите на старите начини на реагиране и справяне при стрес в живота – вероятно дори повече сега, когато трябва да се откажете от пристрастяванията си.

Вероятно най-смиряващото нещо за признаване е, че все още таите гордото желание да се промените без помощ от Бог. Стъпка 6 има за цел да предадете на Бог всичките остатъци от гордост и себичност. Подобно на стъпки 1 и 2, стъпка 6 изисква да се смирите и да признаете нуждата си от изкупителната и преобразяваща сила на Христос. Все пак, Неговата единителна жертва ви помогна да преминете през всяка стъпка до този момент. Стъпка 6 не е изключение.

Когато идвате при Исус Христос, търсейки помощ за тази стъпка, няма да останете разочаровани. Ако се упоавате на Него и имате търпение при този процес, ще видите как гордостта ви постепенно бива заменена със смирение. Той търпеливо ще ви изчака да се уморите от собствените си лични усилия за промяна и веднага, когато се обърнете към Него, ще видите още веднъж Неговата любов и сила за вас. Докато Духът нежно предлага един по-добър начин на живот, вашият ум ще се отвори и ще замени съпротивата да се откажете от старите начини на поведение. Вашият страх от промяна ще намалее, когато осъзнаете, че Господ разбира болката и тежкия труд, който изисква тя.

Когато процесът на идване при Христос навлезе в сърцето ви, ще забележите, че лъжливите вярвания, които са разпадали отрицателни мисли и чувства, постепенно биват заменени с истина. Вашата сила ще се увеличава, докато продължавате да изучавате Божието слово и размишлявате за личното му приложение. Чрез свидетелствата на други хора Господ ще ви помогне да научите истината, че не е непосилно за Него да ви изцели. Желанието ви да обвинявате другите за състоянието на характера си или да се оправдавате, че няма нужда от промяна в сърцето ще бъде заменено от желанието да поемате отговорност пред Него и да се покорявате на Неговата воля. Чрез пророка Йезекиил Господ заявява: „Ще ви дам и ново сърце

и нов дух ще вложи вътре у вас, и като отнема каменното сърце от плътта ви, ще ви дам меко сърце“ (Йезекиил 36:26).

Господ желае да ви благослови с промяна в намеренията ви, която ще ви обедини с Него в ум и сърце, също както Той е едно с Отца. Той желае да ви даде почивка от вашата изолация от Бог Отец, изолацията, която причини страховете, които допринесоха за вашето пристрастяване. Той желае да направи Единението действащо във вашия живот тук и сега.

Когато следвате подтиците на Духа и се обръщате към Спасителя за избавление, не само от пристрастяването, но и от слабостите на характера ви, може да бъдете сигурни, че от вашето изпълнено с готовност сърце ще израсне една нова черта от същността ви или нов характер. Нарастващото желание да бъдете осветени от Бог ще ви направи готови за промяна на самата ви същност. Едно от най-добрите описания на този процес може да бъде намерено в следните слова на президент Езра Тафт Бенсън:

„Господ действа отвътре навън. Светът действа отвън навътре. Светът извежда хората от беднотията. Христос извежда беднотията от хората и тогава те сами се избавят от нея. Светът извайва хората, като им променя средата. Христос променя хората, които в последствие променят средата си. Светът желае да промени поведението на човека, а Христос може да промени естеството на човека. ...

Нека бъдем убедени, че Исус е Христос, да изберем да Го следваме, да бъдем променени от Него, ръководени от Него, погълнати от Него и родени отново“ (в Conference Report, окт. 1985 г., с. 5–6; или *Ensign*, ноем. 1985 г., с. 6–7).

## Стъпки за действие

***Имайте готовност да позволите на Спасителя да обърне сърцето ви; участвайте в организацията на Христос, като посещавате Неделното училище и събранията на Обществото за взаимопомощ и Свещеничеството***

Когато сме кръстени, малцина от нас разбират доживотния процес на истинското обръщане във вярата. Обаче, президент Марион Г. Ромни от

Първото президентство го обяснява ясно: „За човек, който наистина е обърнат във вярата, желанието за неща, противни на Евангелието на Исус Христос, реално е изчезнало. То се замества с обич към Бог, с непоклатима и определяща действията решителност да се следват Неговите заповеди“ (в Conference Report, областна конференция в Гватемала, 1977 г., с. 8).

Като изпитате чудото на продължаващото възстановяване – първо от унищожителните навици и после от слабостите на характера – ще изпитате истинско обръщане във вярата. Ще започнете да се събуждате, да идвате на себе си подобно на идването на себе си на блудния син (вж. Лука 15:17). Ще започнете да осъзнавате, че за да се върнете в царството на Небесния Отец, трябва не само да се събудите, но и да станете и позволите на Исус Христос да бъде ваш Изкупител.

Като отдадете сърцето си на Бог и станете по-смирени, вашето решение да не се впускате отново в минали навици ще става все по-силно. Освободени от пленничеството на миналото, вие ще се чувствате все по-удобно сред братята и сестрите в Църквата. Ще откриете, че желаете да се завърнете и като чедо на Бог да сте събрани и в пълно общение сред овцете в Неговото стадо (вж. 1 Нефи 22:24–26; Мосия 27:25–26; Мосия 29:20; Еламан 3:35).

***Имайте желание да бъдете променени, за да може несъвършенствата да бъдат премахнати чрез Божията сила***

Независимо дали пристрастяването ви е било към алкохол, наркотици, хазарт, порнография, самоунищожителни хранителни навици, непреодолимо желание за харчене на пари или друг навик или вещество, което представлява нуждата ви да избягате и се скриете от стреса или трудностите в живота ви, ще започнете да осъзнавате, че всичко е започнало в ума и сърцето ви. Изцеляването също започва в ума и сърцето ви. Като пожелаете да бъдете променени и дойдете при Исус Христос, ще научите за Неговата сила да изцелява.

Като работите по стъпка 6, вие увеличавате своята отдаденост на поетото обещание да се въздържате от минали пристрастявания чрез задълбочаваща се връзка със Спасителя, Исус Христос, и с Отца, Който Го изпрати. Вземате решение да станете трезвомислещи като младия пророк Мормон (вж.

Мормон 1:15). Продължавате да приемате, че Бог наистина трябва да стане всичко за вас, за да може да ви спаси от слабости на мисълта, думите и действията.

## Изучаване и разбиране

Следните стихове и изявления на ръководители на Църквата могат да ви помогнат да извършите стъпка 6. Използвайте тези стихове и въпроси за обсъждане, изучаване и писане.

### Да се откажем от всичките си грехове

„Царят каза: Какво трябва да направя, за да може да бъда роден от Бога и да изкореня този нечестив дух от гърдите си, и да приема Неговия Дух, та да мога да бъда изпълнен с радост. ... Ще се откажа от всичко, което притежавам, ... за да получа тази велика радост. ...

... Царят се поклонил на колене пред Господа; да, дори паднал ничком на земята и извика със силен глас, казвайки:

О, Боже, ... аз ще Ти изкажа всичките си грехове, та да мога да бъда вдигнат от мъртвите и спасен в последния ден“ (Алма 22:15, 17–18).

- Внимателно прочетете отново Алма 22:15, 17–18. Какви спънки – в това число навици и чувства – ви пречат да изкажете „всичките си грехове“ и да може по-пълно да приемете Духа Господен?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Да се научим на смирение

„И ако човешките дойдат при Мене, аз ще им покажа тяхната слабост. аз давам на човешките слабост, за да бъдат смирени; и моята благодат е достатъчна за всички човещи, които се смиряват пред Мене; защото ако те се смиряват пред Мене и повярват в Мене,

тогава аз ще сторя слабите им страни да станат силни“ (Етер 12:27).

- Тъй като сме смъртни и несъвършени, ние всички може да имаме много слабости. В този стих Господ обяснява целта си за това да ни позволи да имаме земен живот и да се сблъскаме с такива слабости – да ни помогне да сме смирени. Обаче обърнете внимание, че ние самите избираме да сме смирени. Как придобиването на готовност в стъпка 6 е част от вашето лично смиряване?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Избройте някои от слабостите си и до тях изредете силните страни, в които може да се превърнат те, като дойдете при Христос.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Участване в организацията на Църквата

„Затова, прекланям коленете си пред Отца на нашия Господ Исус Христос,

от Когото носи името си всеки род на небесата и на земята,

да ви даде, според богатството на славата си, да се утвърдите здраво чрез Неговия Дух във вътрешния човек,

чрез вяра да се всели Христос във вашите сърца, така че вкоренени и основани в любовта,

да бъдете силни да разберете заедно с всичките светии, що е широчината и дължината, височината и дълбочината,

и да познаете Христовата любов, която превъзхожда всяко знание, за да се изпълните в цялата Божия пълнота“ (Ефесяните 3:14–19).

- Като вземете върху си името на Христос и бъдете укрепени от Неговия Дух, вие започвате да се чувствате като част от светиите – братя и сестри, които са кръстени и са се присъединили към Неговото семейство на земята (вж. Мосия 5:7). Като опознахте по-добре другите светии, по какъв начин се увеличи желанието ви да участвате по-цялостно в организацията на свещеничеството, Обществото за взаимопомощ и Неделното училище?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Изкупление

„Естественият човек е враг на Бога и е бил такъв от падението на Адам, и ще бъде такъв во веки веков, освен ако не се отдаде на убежденията на Светия Дух и не отхвърли естествения човек, и не стане светия чрез единението на Господа Христа, и не стане като дете, покорен, кротък, смирен, търпелив, изпълнен с любов“ (Мосия 3:19).

- Мнозина от нас стават светии само поименно при кръщението и прекарват остатъка от живота си в опити да „отхвърл(ят) естествения човек“ и да развият качествата, изредени в този стих. По какъв начин тези опити са ви подготвили да приемете, че само чрез Единението на Исус Христос – като станете едно с Исус Христос и с Отца – можете да получите изкупление?

---

---

---

---

## Да дойдем при Христос

„Независимо кой е източникът на трудностите и не зависимо как започвате да получавате облекчение – чрез квалифициран професионален терапевт, доктор, свещенически ръководител, приятел, загрижен родител или любим човек – независимо как ще започнете, тези решения никога няма да предоставят пълен отговор. Окончателното изцеление идва чрез вяра в Исус Христос и Неговите учения, със смирено сърце и разкаял се дух и подчинение на Неговите заповеди“ (Ричард Г. Скот, в Conference Report, апр. 1994 г., с. 9; или Ensign, май 1994 г., с. 9).

- Старейшина Ричард Г. Скот от Кворума на дванадесетте учи, че никое количество подкрепа или общение – дори и в групи за възстановяване или конгрегации на Църквата – няма да ви донесе спасение. Хората около вас може да ви подкрепят и благославят по пътя ви, но в крайна сметка трябва да дойдете до Самия Христос. Напишете за това как започна вашето възстановяване.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Кой ви помогна да стъпите на пътеката към покаяние и възстановяване? По какъв начин техният пример ви насочи към Спасителя?

---

---

---

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Кое е нещото, което научихте за Спасителя, което ви помогна или повлия на желанието или способността ви да промените поведението си?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Търпение по време на процеса**

„Ето, вие сте малки деца, не можете да понесете всичко сега; вие трябва да израствате в благодат и в познание на истината.

Не бойте се, дечица, защото сте Мои и Аз съм победил света, ...

И никой от онези, които Моят Отец Ми е дал, няма да бъде изгубен” (У. и З. 50:40-42).

- Понякога ние губим търпение и се обезсърчаваме, защото възстановяването е продължителен процес. Тези стихове показват търпението на Спасителя и на Небесния ни Отец към нас като „дечица”. Приложете тези стихове за себе си, като ги напишете така, че да са за вас лично.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- По какъв начин обещанията в този стих ви дават сила, когато се обезсърчавате?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Помощ от Господ**

„Мои възлюбени братя, след като бъдете в тази стеснена и тясна пътека, аз бих попитал дали всичко е сторено? Ето, аз ви казвам: Не! Защото вие не сте отишли толкова далеч иначе, освен чрез словото на Христа, с непоклатима вяра в Него, уповаващи се изцяло на заслугите на Този, Който е могъщ да спасява.

Затова вие трябва да бързате напред с увереност в Христа, имайки съвършена светла надежда и любов към Бога и към всички човеци. Затова ако бързате напред, угощавайки със словото Христово и устоите до края, ето, така казва Отец: Вие ще имате вечен живот” (2 Нефи 31:19-20).

- Помислете и напишете за това как Господ ви помага по правата и тясна пътека. Как нарастващата ви любов към Бог и другите ви извежда отвъд пристрастяването, помага да продължавате въздържанието и възстановява във вас надеждата за вечен живот?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-







## СМИРЕНИЕ

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Смирено помолете Небесния Отец да премахне недостатъците ви.*

Всички стъпки изискват смирение, но стъпка 7 го изисква най-ясно: „Смирено помолете Небесния Отец да премахне недостатъците ви“. Смиреното сърце, което сме развили в стъпка 6, ни накара да паднем на колена в стъпка 7, за да помолим Господ да премахне недостатъците ни. Когато стигнахме до този момент, ние бяхме готови да се молим поради желанието ни да станем едно сърце и един ум с Небесния Отец и Господ Исус Христос. Вече не ни бе достатъчно само да имаме промяна в навиците или дори в начина ни на живот. Ние най-сетне бяхме готови да позволим на Бог да промени същността ни.

Стъпка 7 представляваше за всеки от нас такова пълно покоряване на Спасителя, че мнозина от нас не можахме да не извикаме в сърцето си като Алма: „О, Исусе, Ти, Сине Божий, помилуй мене“ (Алма 36:18). Истинско съжаление изпълни сърцата ни, не само защото бяхме страдали или защото бяхме накарали други да страдат, но защото съжалявахме, че дори при възстановяването си не можехме да премахнем недостатъците си.

След като бяхме почувствали частица от Божията любов, ние желяехме да се откажем от всичките си грехове, дори от склонността да грешим, за да може да Го опознаем по-добре. Накрая, доброволно, с цялото си сърце, ние предложихме целите си души на Бог и Го помолихме да ни прости и да ни направи по Негово подобие. Ние най-сетне осъзнахме, че никое друго име, никой друг начин или средство не може да ни даде пълно опрощение на греховете. Без да скриваме нищо, ние умолявахме Отца да може Той, в безпределната си милост, да ни прости за гордостта, прегрешенията и недостатъците ни. Ние Го молахме да ни дари благодат, за да може чрез Него да поддържаме този нов начин на живот.

Господ не започна тази революционна промяна в характера ни, докато ние не Му позволихме да я направи. Стъпка 7 бе нашето решение. Ние трябваше

ше целенасочено да се смирим. Трябваше да предадем всяка частица от себична гордост и да признаем, че усилията ни да спасим себе си са били недостатъчни. Трябваше да почувстваме и живеем според истината, на която учи цар Вениамин: че ние всички сме просяци пред Бог и нямаме надежда за спасение чрез собствените ни усилия, а само чрез милостта и благодатта на Исус Христос (вж. Мосия 2:21; 4:19–20).

Стъпка 7 беляза за всеки от нас момента, когато най-сетне безрезервно се подчинихме на вечната истина, преподавана в Мосия 16:4: „Цялото човечество беше изгубено; и ето, те щяха да бъдат изгубени завинаги, ако Бог не беше изкупил Своя народ от неговото изгубено и паднало състояние“. Личният ни опит ни научи, че при извършването на стъпка 7 не бяхме извинени от работата, която самите ние трябваше да направим. Ние все още трябваше да бъдем търпеливи и да „бързаеме напред с увереност в Христа“ (2 Нефи 31:20).

Не се бяхме освободили изцяло от желанието да грешим. Трябваше да се научим да приемаме живота при Божиите условия и да изпълняваме Неговите цели и да приемаме определеното от Него време – дори и при премахването на нашите недостатъци. При извършването на стъпка 7 ние се научихме да живеем със същото смирение и търпение към Бог, което проявиха Алма и неговите братя, когато бремето им бе облекчено, но не и премахнато: „Те се подчиняваха с желание и търпеливо на волята Господна“ (Мосия 24:15). Накрая ние се отказахме от идеята, че можем сами да станем свършени и приехме истината, че Бог желяе да победим нашите слабости в този живот, като дойдем при Христос и станем свършени в Него. Ние открихме, че чрез Неговата благодат Той ни помогна да се отречем от всяко безбожие и да разберем, че спасението идва не чрез собствената ни сила, а чрез Неговата (вж. Мороний 10:32).

Обаче, всяка стъпка идва с предупреждение и стъпка 7 не е изключение. Ние, които сме приели тези принципи, трябва да ви предупредим, че не можете да очаквате да направите тази стъпка без жертва – и то с право. В Учение и завети 59:8 Господ заповядва: „Принеси жертва на Господа, твоя Бог, в праведност, тъкмо тази на едно съкру-

шено сърце и каещ се дух“. Това приношение е същността на стъпка 7. Дори когато чувствате болката от собственото си повторно раждане, помнете, че Неговото страдание, а не вашето, осигурява вашето изкупление от греха. Вашата жертва е само смирено напомняне за Неговата „велика и последна жертва“, извършена заради вас (Алма 34:14).

Когато оставите всичко в Божиите ръце, вие най-сетне сте направили всичко по силите си, за да приемете Неговото непогрешимо доказателство, че вашите грехове са опростени, че вашето минало е наистина в миналото. Подобно на хората, които са обърнати в Книгата на Мормон, вие можете да свидетелствате, че сте били „посетени от силата и Духа Божий, Който (е) в Исуса Христа“ (3 Нефи 7:21). Заедно с Алма можете да възкликнете: „Не можах да си спомня повече болките си; да, не бях терзан повече от спомена за греховете си. И о, каква радост и каква чудна светлина видях аз; да, душата ми се изпълни с радост, извънредна, каквато беше болката ми!“ (Алма 36:19–20).

### Стъпки за действие

**Стремете се силата на Единението на Спасителя да започне да действа в личния ви живот, като размишлявате над молитвите за причастие-то**

Един ефективен начин на размисъл е да си помислите за стих или израз в Писанията, докато се молите да разберете неговото значение и приложение в живота ви. Тъй като всеки от нас трябва да склучи завета, който се повтаря в молитвите за причастие, може да размишлявате над тях.

Като следвате поканата на пророците да прилагате Писанията в живота си, може да прочетете Мороний 4:3 и 5:2 и смирено да обмислите следните свещени слова в първо лице единствено число: например: „О, Боже, вечний Отче, (аз) Те мол(я) в името на Твоя Син, Исус Христос, да благословиш и осветиш този хляб за (моята душа), за да (го ям) ... и спазва(м) Неговите заповеди, които Той (ми) е дал, за да може винаги да има(м) Неговия Дух да бъде с (мен)“.

### Смирено се молете Бог да направи за вас това, което вие не можете да направите за себе си

Като повтаряте в сърцето си една проста молитва, като например: „Господи, какво желаеш да направиш?“ или „Да бъде волята ти“, непрекъснато ще ви бъде напомняно за цялостната ви зависимост от Господ. Любовта към Бог, вашата към Него и Неговата към вас, ще ви помага да създадете една връзка, в която може да дадете всичко от себе си безрезервно. Вие търсихте тази любов през годините, когато бяхте в плен на пристрастяването. В стъпка 7 ще намерите начин да придобиете мир, като влезете в „покоя на Господа“ (Мороний 7:3; вж. също Алма 58:11; Езра Тафт Бенсън, „Jesus Christ – Gifts and Expectations“, *Ensign*, дек. 1988 г., с. 2).

### Изучаване и разбиране

Следните стихове и изявления на ръководители на Църквата могат да ви помогнат да извършите стъпка 7. Използвайте тези стихове и въпроси за обсъждане, изучаване и писане. Бъдете честни и конкретни, докато пишете.

### Изборът да сте смирени

„И сега, както ви казвах, че понеже бяхте принудени да се смирите, сте благословени, не смятате ли, че по-благословени са онези, които наистина се смиряват поради словото?“ (Алма 32:14).

- Болшинството от нас ходеха на събиранията отчаяни, подтиквани от последствията на нашите пристрастявания. Ние бяхме принудени да бъдем смирени. Смирението, описано в стъпка 7, обаче, има различна причина. То е доброволно. То е резултат от собствения ви избор да се смирите. По какъв начин вашите чувства на смирение се промениха откакто започнахте възстановяването си?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Изпълнени с радост

„И те се бяха видели в собственото си плътско състояние, по-нищожни даже и от праха на земята. И всички те се провикнаха високо в един глас, казвайки: О, помилуй и приложи единяващата кръв на Христа, та да може да получим опрощение на греховете си и сърцата ни да се очистят; защото ние вярваме в Исуса Христа, Сина Божий, Който сътвори небесата и земята и всички неща и Който ще слезе между чедата човешки.

И стана така, че след като бяха изrekli тези слова, Духът Господен дойде върху тях и те бяха изпълнени с радост, след като получиха опрощение на греховете си и спокойна съвест поради извънредната вяра, която те имаха в Исуса Христа, Който трябваше да дойде“ (Мосия 4:2–3).

- *Народът на цар Вениамин се молят по същия начин, по който ние, когато предприемем стъпка 7. Те почувствали мир и радост, когато Духът Господен дошъл върху им и им дал опрощение на техните грехове. Размишлявайте над преживяванията, които сте имали с тези чувства. Напишете какво би било, ако тези чувства станат ваш начин на живот.*
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Вярвайте в Бог

„Вярвайте в Бога; вярвайте, че Той е и че Той сътвори всички неща и в небесата, и на земята; вярвайте, че Той е всемъдър и всемогъщ както на небето, тъй и на земята; вярвайте, че човек не може да разбере всички неща, които Господ може да разбере.

И пак, вярвайте, че трябва да се покаете за греховете си, да ги изоставите и да се смирите пред Бога;

да Го помолите с искреност в сърцето да ви прости; и сега, ако вярвате във всички тези неща, гледайте да ги вършите.

И пак ви казвам, както съм казвал и преди, че тъй както сте стигнали до знанието за славата Божия, или ако сте познали добрината Му и сте вкусили от любовта Му, и сте получили опрощение на греховете си, което предизвиква такава извънредно велика радост в душите ви, тъкмо тъй аз бих желал да помните и да запазите завинаги в паметта си величието Божие и вашата собствена нищожност, и Неговата добрина, и дълготърпението Му към вас, недостойни създания, и да се смирите чак в дълбините на смирението, призовавайки всеки ден името Господне, и като останете непоколебими във вярата към това, което трябва да дойде, което бе изречено чрез устата на ангела.

... И ето, аз ви казвам, че ако направите това, вие винаги ще се радвате и ще бъдете изпълнени с любовта Божия, и ще получавате винаги опрощение на греховете си; и ще израствате в знанието за славата на Оногова, Който ви сътвори, или в знанието за това, което е праведно и истинно“ (Мосия 4:9-12).

- *След молитва напишете списък на нещата, които цар Вениамин казва, че трябва да правим. По какъв начин тези неща са свързани с извършването на стъпка 7?*
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- *Какви обещания идват от следването на указанията на цар Вениамин? (Вижте последния стих.)*
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- 
- 
- 
- 
- 
- Ако сте получили тези обещания, какво би се променило във вашия живот?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Спазване на закона и на заповедите

„Защото за тази цел бе даден законът; затова законът е станал мъртъв за нас и ние бяхме сторени живи в Христа поради нашата вяра; въпреки това ние спазваме закона заради заповедите“ (2 Нефи 25:25).

- Ние „бяхме сторени живи в Христа поради нашата вяра“ в Него. Какво означава законът да е станал мъртъв за нас? Защо продължаваме да спазваме закона или да се подчиняваме на заповедите?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- Какво мислите днес относно спазването на закона?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- По какъв начин спазването на заповедите е израз на вашата любов към Бог?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Обичта към Бог

„Когато поставим Бог на първо място, всички други неща си отиват на точното място или изчезват от живота ни. Нашата обич към Господ ще ръководи изявите на привързаността ни, разпределението на времето ни, целите, които преследваме и реда на приоритетите ни“ (Езра Тафт Бенсън, в Conference Report, апр. 1988 г., с. 3; или Ensign, май 1988 г., с. 4).

- След като досега сте опознавали милостта и добротата на Бог, вероятно сте започнали да чувствате Божията любов – обич към Него и обич от Него. Помислете и напишете за всеки момент, когато сте чувствали повече обич, докато работехте по стъпките.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- По какъв начин стъпка 7 представлява най-силният ваш израз на любов до този момент?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Да вземете върху си името на Христос

„Всеки, който направи тъй, ще се намери от дясната страна на Бога, понеже той ще знае името, с което е наречен; защото той ще бъде наречен с името на Христа“ (Мосия 5:9).

- Повечето от нас си мислим за вземането на името Христово върху ни в контекста на кръщението и причастието и то с право. Помислете за малко какво означава да бъдете наречени с името Христово и да имате Неговата репутация за ваша.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Какво трябва да правите, за да бъдете намерени от дясната страна на Бог? Какъв завет сключвате, когато бъдете кръстени и когато вземате от причастието?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Напишете за чувствата, които изпитвате, когато си мислите за Неговата готовност да ви даде Неговото име или репутация, в замяна за всичките ви недостатъци.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Изоставяне на слабостите ви

„Религия, която не изисква жертване на всички неща, никога няма да има достатъчно сила да създаде онази вяра, която е необходима за живот и спасение“ (Джозеф Смит, съст., *Lectures on Faith*, 1985 г., с. 69).

- Някои хора четат тези думи и мислят, че „всички неща“ се отнася за всички притежания. По какъв начин това, че сте поставили всичките си слабости в Господните ръце увеличи разбирането ви за това какво означава да жертвате всичко?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Blank lined page for notes, featuring two columns of horizontal lines.



## ТЪРСЕНЕ НА ПРОШКА

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Направете списък на всички хора, на които сте причинили зло и пожелайте да изкупите вината си пред тях.*

Преди нашето възстановяване, нашия начин на живот с пристрастяването бе като торнадо, пълно с унищожителна енергия, което разсече нашите взаимоотношения и остави зад себе си много разрушения. Стъпка 8 бе възможност да съставим план да почистим разрушенията и да изградим отново всичко, което може да бъде спасено. Когато почувствахме изцелителната сила на милостта на Спасителя, докато работехме по стъпка 7, ние почувствахме желание да помогнем на другите и да поправим разрушените взаимоотношения. Обаче научихме, че импулсивното втурване да поправяме нещата, без да отделим време за молитва и вероятно съвет от доверен съветник, като например епископ или друг свещенически ръководител, също би могло да е толкова пагубно, колкото да не се опитаме да оправим нещата. Стъпка 8 бе мярка да не нараняваме другите, когато започнем да се свързваме с тях в стъпка 9.

Преди да можехме да изградим отново връзките, ние трябваше да открием връзките, които бяха повредени. Започнахме да изброяваме хората, които сме наранили, но мнозина от нас открихме, че не можем да изброим тези хора, без да се разсейваме от чувства на огорчение от онези, които са наранили нас. Ние искрено изповядахме пред Господ отрицателните си чувства. В отговор Той ни показа, че бяхме изправени пред същото решение като мъжа в притчата, който след като му били опростени всички дългове, трябвало да прости на другите. Почти можехме да чуем как Господ ни казва: „Аз ти опростих целия онзи дълг, понеже ми се примоли. Не трябваше ли и ти да се смилиш над съслужителя си, както и аз се смилих на теб?“ (Матей 18:32–33).

Ако забележите, че имате този проблем, вероятно ще трябва да направите това, което мнозина от нас направиха. Преди да направите списък на хората, които трябва да помолите за прошка, първо изредете хората, на които вие трябва да простите. Не се

учудвайте, ако някои имена са и в двата списъка. Хората често изпадат в ужасен кръговрат на размяна на обиди с другите. За да се откъснем от тази взаимна непоносимост, някой трябва да желае да прости.

За да започнем този процес на опрощение ние отново намерихме писането за безценно средство. До имената на хората, на които решихме да простим, записахме начина, по който първоначално се чувствахме в моментите на обида и какво все още бяхме изкушени да чувстваме. Списъкът ни помогна да бъдем конкретни в молитвите си, като споделяхме с Отца всичките си неразрешени чувства. Ние умолявахме да може благодатта Христова да ни помогне да проявяваме към другите същата милост като тази, която ни дава Той. Ако в списъците ни имаше хора, на които ни беше особено трудно да простим, ние използвахме съвета на Спасителя да се молим за тяхното благоденствие, като молехме те да получат всички благословии, които бихме искали за себе си (вж. Матей 5:44).

Като се молихме за помощ да простим на другите, дори и в началото да се чувствахме неискрени, ние накрая бяхме благословени да усещаме състрадание по един чудодееен начин. Дори в крайни ситуации, хората, които са използвали този подход, са получавали способността да простят отвъд собствените си сили. Една сестра отдели няколко седмици, за да пише за детството си и да се моли за своя баща-насилник. Тя свидетелства с радост, че Спасителят бе облекчил нейните отрицателни и болезнени чувства към баща ѝ. При полагането на подобни усилия ние научихме, че правейки цялостен анализ на обидите си и признавайки ги пред Спасителя, ние най-сетне престанахме да сме жертва на онези, които са ни наранили. След като искрено се опитахме да се освободим от обидите към нас, ние открихме, че можем да приключим списъците си със хората, които се надявахме, че ще ни простят.

Като стигнете до този момент и започнете списъка си, трябва да се молите на Господ за напътствие. Следните насоки може да са от полза. Запитайте се: „Има ли някой в живота ми, от миналото или в настоящия момент, около когото се

чувствам притеснено, неудобно или ме е срам?“  
Напишете имената им и не се поддавайте на  
изкушението да оправдавате чувствата си или да  
оправдавате отрицателните си действия спрямо тях.  
Разбира се, включете онези, които сте искали да  
нараните, а също и онези, които не сте възнамеря-  
вали да нараните. Включете онези, които са почи-  
нали и онези, с които не знаете как да се свържете.  
Ще се занимаете с тези специални случаи при  
изпълнението на стъпка 9. Засега, докато работите  
по стъпка 8, наблегнете на желанието си да бъдете  
стриктни и постоянни в искреността си.

За да не пропуснете нещо, търсете нещата,  
които сте пренебрегвали или нещата, които сте  
оставяли недовършени, които са наранявали  
другите. Не пропускайте дребните неща. Помисле-  
те си честно за вредата, която сте причинили на  
другите, докато сте се занимавали с пристрастява-  
нето си, дори и да не сте били агресивни спрямо  
тях. Признайте вредата, която сте причинили на  
вашите любими хора и приятели, като сте били  
безотговорни, раздражителни, критични, нетърпе-  
ливи и недостойни. Търсете всичко голямо или  
дребно, което е добавило към бремето на друг или  
което е натъжило или затруднило някого. Потърсе-  
те лъжите, които сте изrekli или обещанията,  
които сте нарушили и начините, по които манипу-  
лирахте или използвахте другите. Изредете всички,  
които са били засегнати. Анализът на живота ви от  
стъпка 4 може би ще даде полезна насока в този  
процес.

Накрая, след като изброите всички, които сте  
наранили, добавете още едно име към списъка – ва-  
шето собствено. Докато се занимавахте с пристраст-  
яванията си, вие наранявахте себе си, както и  
другите.

Докато работите, помнете, че стъпка 8 не е  
упражнение по обвиняване или засрамване на  
някого – дори себе си или хората в списъците ви.  
Спасителят ще премахне бремето от вина и срам,  
когато още веднъж разгледате честно проблемите  
във вашите взаимоотношения и вашето участие в  
тях. Като пожелаете да поправите нещата, вие се  
възползвате от мира да знаете, че Небесният Отец е  
доволен от вашите усилия. Тази стъпка ви помага да  
извършите действията, които позволяват на Спаси-  
теля да ви освободи от миналото ви. Имайки

желание да действате, вие се подготвяте да напра-  
вите стъпка 9.

## Стъпки за действие

### ***Простете на себе си и на другите; направете списък на хората, които вероятно сте обидили или наранили***

В стъпка 8 започвате едно удивително приключе-  
ние, а именно да се отнасяте към себе си, към  
другите и към живота с ново сърце. Вие сте готови  
да носите мир на света, вместо да добавяте раздори  
и отрицателни чувства. Готови сте да спрете да  
съдите който и да било несправедно и да спрете да  
анализирате живота и грешките на другите. Готови  
сте да спрете да омаловажавате собственото си  
поведение или да се оправдавате за него. Готови  
сте да направите още един пълен анализ – този път  
на хората, които сте наранили.

Макар и да се ужасявате от идеята, можете да сте  
готови да се срещнете с хората в списъка ви, когато  
възникне възможност. Можете да се подготвите да  
направите всичко по силите си, за да поправите  
стореното спрямо тях. Можете да живеете с вяра в  
Господ, не в страх от това какво може да направят  
другите. Можете да се подготвите в стъпка 8 да  
водите живот, ръководен от принципи, а не от срам  
или страх.

### ***Търсете дара на милосърдието; мо- лете се за другите***

От хиляди години хората са чели великата пропо-  
вед на Павел за милосърдието и са се опитвали да  
съгласуват живота си с нея. Мнозина са полагали  
усилия да имат милосърдие и често не са успявали.  
Писанията на пророка Мормон поясняват какво е  
милосърдието и как да го получим. Той определя  
милосърдието като „чистата любов Христова“ и  
учи, че Отец го дава на онези, които „(се) мол(ят) на  
Отца с цялото си сърце“ и на „всички, които са  
истински последователи на Неговия Син Исус  
Христос“ (Мороний 7:47, 48).

Милосърдието е дар, който получаваме, когато се  
научим да следваме Исус Христос и когато Го  
обикнем с цялото си сърце, ум и душа. Изпълнени с  
тази чиста любов от Него и към Него, ние открива-  
ме, че сме способни да обичаме другите така, както  
Той ни е обичал. Ние ставаме способни да проща-



ваме грешките на другите и да поправяме нещата след грешките си.

При подготовката да поправим нещата мнозина от нас намерихме за полезно извършването на следното упражнение. Помислете си за някой, към когото сте изпитвали лоши чувства. В продължение на две седмици съзнателно коленичете и се молете за него всеки ден. Водете си дневник за промените в мислите и чувствата ви спрямо този човек. (Вж. Матей 22:37–38; 1 Коринтяните 13; 1 Йоан 4:19; Мороний 7:44–48.)

## Изучаване и разбиране

Следните стихове и изявления на църковни ръководители могат да ви помогнат да извършите стъпка 8. Използвайте тези стихове и въпроси за обсъждане, изучаване и писане.

### Мирни последователи на Христа

„И сега, бих се обърнал към вас, които принадлежите към църквата и които сте мирни последователи на Христа, към вас, които се сдобихте с достатъчно надежда, чрез която можете да влезете в покоя на Господа отсега нататък до тогава, докато ще почивате при Него в небесата.

И сега, братя мои, аз отсъждам тези неща за вас поради кроткото ви държание спрямо чедата човешки“ (Мороний 7:3–4).

- През първите седем стъпки вие започнахте процес на преобразяването ви в един мирен последовател на Христос. Когато сте в мир с Господ, вие сте по-подготвени да сте в мир с другите. Какви други стъпки трябва да предприемете, за да сте в мир с хората във вашия живот?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Напишете за мъдростта в това да правите стъпките под ред.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Господната съвършена любов

„В любовта няма страх, а съвършената любов пропъжда страха; защото страхът предполага наказание и който се страхува, не е стигнал до съвършенство в любовта.

Ние обичаме (Бог), защото първо Той възлюби нас“ (1 Йоан 4:18–19).

- Идеята да поправите грешките си може да е плашеща, ако наблягате на това да го направите съвършено. Как може вашето упование в Господната съвършена любов към вас и към човека, от когото търсите прошка, да усилва решението ви да поправите нещата там, където това е възможно?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Да помагаме на другите

„Не съдете, и няма да бъдете съдени; не осъждайте, и няма да бъдете осъждани; прощавайте, и ще бъдете простени;

давайте и ще ви се дава; добра мярка – натъпкана, стръскана, препълнена, ще ви дават в пазвата;

защото с каквато мярка мерите, с такава ще ви се отмерва“ (Лука 6:37–38).

- *Макар и да се боите, че някои хора ще отхвърлят усилията ви да се помирите с тях, не позволявайте на този страх да ви попречи да ги сложите в списъка си и да се подготвите да им помогнете. Благословиите са много по-големи от болката. Изучете тези стихове и напишете за благословиите от това да желаете да се помирите.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Колкото повече се доближаваме до нашия Небесен Отец, толкова повече сме склонни да гледаме със състрадание на загиващите души; ние чувстваме, че искаме да ги носим на раменете си и да захвърлим греховете им зад себе си. ... Ако желаете Бог да има милост към вас, имайте милост един към друг“  
(Джозеф Смит, в *History of the Church*, 5:24).

- *Без Исус Христос всички ние сме загиващи, несъвършени души. Как знанието при извършването на стъпка 8, че вие сте една загиваща душа, ви помага да се сдобрите с друга загиваща душа?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Да прощаваме и да молим за прошка

„Тогавя Петър се приближи и Му каза: Господи, до колко пъти, като съгреши брат ми спрямо мене, да му прощавам? До седем пъти ли?

Исус му каза: Не ти казвам до седем пъти, а до седемдесет пъти по седем“ (Матей 18:21–22).

- *Да прощаваме и да молим за прошка за едно прегрешение е по-лесно от това да прощаваме и да молим за прошка за продължили дълго време ситуации, изпълнени с множество нарушения. Помислете за връзките, минали или настоящи, в които са се случили множество нарушения и за които ще трябва да бъде простено. Как можете да придобиете силата да простите и да търсите прошка?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *По какъв начин Исус Христос е най-великият пример за способността да се прощава? Помислете за Неговата готовност да ви помогне да простите на другите.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Затова Аз ви казвам, че трябва да си прощавате едни на други, защото този, който не прощава на брата си неговите простъпки, застава осъден пред Господа, защото в него остава по-големият грях.

Аз, Господ, ще простя на когото искам да простя, но от вас се изисква да прощавате на всички човеци“ (У. и З. 64:9–10).

- Исус учи, че ако не простим на другите, това е по-голям грях от първоначалното прегрешение или нарушение. По какъв начин отказът да простите на себе си или на някого друго е равносилно на отричане на Единението на Спасителя за греха?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какъв начин гневът и обидата ви поврежда физически, емоционално и духовно?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Да се измъкнем от кръговрата на горчиви чувства и оскърбления

„Нищо не помага така добре да водим хората да изоставят греха, както да ги хванем за ръка и да бдим над тях с деликатност. Когато хората проявят и най-малката доброта и обич към мен, о, каква сила има това над ума ми, докато обратното има склонността да натрупва всички лоши чувства и да депресира човешкия ум“ (Джозеф Смит, в *History of the Church*, 5:23–24).

- Пророкът Джозеф Смит описва как добротата може да доведе до покаяние и прошка. Помислете

те и напишете за вашата готовност да бъдете този, който ще спре кръговрата от горчиви чувства и оскърбления.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Помислете за хората, които са добри към вас и ви обичат. Как техните действия са ви вдъхновявали или мотивирали да действате различно?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Помислете за проблемните взаимоотношения в живота ви. По какви начини те може да се променят, ако вие помагате на другите с обич и доброта?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ПОПРАВЯНЕ НА ЩЕТИТЕ И ПОМИРЕНИЕ

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Винаги, когато е възможно, изкупвайте изцяло вината си пред всички хора, които сте наранили.*

Като преминахме на стъпка 9, ние бяхме готови да търсим прошка. Подобно на покаяните се синове на Мосия, които тръгнаха „ревностно стараяйки се да поправят всички щети, които те бяха нанесли на църквата“ (Мосия 27:35), ние пожелахме да поправим щетите. Въпреки това, като се изправихме пред стъпка 9, ние знаехме, че не можем да осъществим желанията си, освен ако Бог не ни благослови с Духа Си. Трябваше ни смелост, добра преценка, чувствителност, разум и избор на правилния момент. По това време повечето от нас не притежавахме такива качества. Осъзнахме, че стъпка 9 още веднъж ще изпита нашата готовност да се смирим и да търсим помощта и благодатта Господни.

Поради всичко, което преживяхме през този труден процес, даваме няколко предложения. Много е важно да не сте импулсивни или невнимателни, когато се опитвате да поправите щетите. Също толкова важно е и да не отлагате поправянето на щетите. Много от възстановяващите се хора се върнаха към пристрастяванията, когато позволиха на страха да им попречи да извършат стъпка 9. Молете се за Господното напътствие и се съветвайте с доверен съветник, за да избегнете тези капани.

Понякога може да се изкушите да избегнете да се срещнете с човек от вашия списък. Обаче, ние препоръчваме да устоите на това изкушение, освен, разбира се, ако законово ограничение не ви спира да се срещнете с някого. Духът на смирение и усещането за искреност могат да поправят нарушените взаимоотношения, когато положите разумни усилия, за да се срещнете лице в лице. Уведомете хората, че се обръщате към тях, за да поправите щетите. Уважете желанията им, ако кажат, че не желаят да обсъждат това. Ако ви предоставят шанс за извинение, бъдете кратки и конкретни за ситуацията, която помните. Подробностите не са важни. Целта не е да обясните или опишете вашата страна

на нещата. Целта е да признаете грешките, които сте извършили, да се извините и да поправите щетите, ако е възможно. Не спорете с хората и не ги критикувайте, дори и ако реакцията им не е положителна или приемаща извинението. Обръщайте се към всеки човек с дух на смирение, предлагайки помирение и никога оправдание.

Може да е изключително трудно да се извиняваме за някои действия. Например, може да се наложи да говорите за неща, които може да имат правни последствия, като например нечестност или сериозно сексуално прегрешение. Може да бъдете изкушени да реагирате крайно или да си намерите извинения и да избегнете да поправите щетите. Трябва с молитва да искате църковен или професионален съвет преди да предприемете каквото и да е действие в тези много сериозни случаи.

В други случаи може и да няма как да поправите щетите. Човекът може да е починал или да не можете да намерите къде живее той или тя. В такива случаи, можете непряко да поправите щетите. Можете да напишете на човека писмо, в което изразявате съжалението си и желанието си за помирение, дори и ако писмото не може да бъде доставено. Можете да направите дарение за любимата благотворителна кауза на този човек. Можете да намерите някого, който ви напомня за този човек и да направите нещо, за да му помогнете. Или може да направите нещо, с което да помогнете анонимно на негов/неин роднина.

Може да има случаи, когато обръщането към друг човек или опитът да поправите щетите да е болезнен за този човек или дори вреден. Ако според вас е така, обсъдете ситуацията с доверен съветник преди да продължите. Тази част на възстановяването никога не трябва да доведе до допълнителни щети за другите. Също, понякога може да сте причинили щети, които не могат да бъдат поправени от човек. Старейшина Нийл А. Максвел говори за случаите, когато това е така: „Понякога... възстановяването на щетите на практика не е възможно, както когато някой е допринесъл за нечия загуба на вяра или добродетел. Вместо това, ако бъде даден след това пример за праведност, това представлява задоволителна форма на възстановяване на щетата“ (в Conference Report, окт.

1991 г., с. 41; или *Ensign*, ноем. 1991 г., с. 31). От момента, в който решите да възприемете тези истинни принципи като ваш нов начин на живот, вие започвате да поправяте щетите.

След като сте поправили щетите за повечето от отминалите си действия, възможно е все още да ви остават един или двама души, които смятате, че не можете да се срещнете лице в лице. Не се отчайвайте. Мнозина от нас са се сблъскали със същото. Препоръчваме ви да отнесете чувствата си към Господ в искрена молитва. Ако все още изпитвате голям страх или гняв към някого, вероятно трябва да отложите срещата си с него. За да преодолеете отрицателните чувства, може да се молите за милосърдие и да видите човека така, както го вижда Господ. Може да потърсите положителни причини, поради които поправянето на щетите и помиряването ще са от полза. Ако направите тези неща и сте търпеливи, Господ, по Свой начин и когато Той прецени, ще ви даде способността и неочакваните възможности да се помирите с всички в списъка ви.

При извършването на стъпка 9 възможно най-добре вие най-сетне направихте всичко по силите си да сте в хармония с Господните заповеди. Започнахте да водите един нов живот на надежда – не в себе си, а в Божията любов. Вие достигнахте до дълбините на смирението и открихте, че Господ желае да ви прегърне. Направихте всичко по силите си, за да заздравите взаимоотношенията си и да се помирите с другите. Поне донякъде влязохте в Неговия покой, а да останете там се превърна в най-голямото ви желание. Научавате се да осъзнавате и следвате по-добре личните откровения, които ви помагат да живеете в хармония с ученията на древните и съвременните Божии пророци. Дори и в най-трудните ви моменти изпитвате ново усещане за мир. Научихте се да получавате благословията, която Павел описва, когато пише: „Божият мир, който никой ум не може да схване, ще пази сърцата и мислите ви в Христос Исус“ (Филипяните 4:7).

### Стъпки за действие

***Обичайте другите, въздържайте се да съдите другите, бъдете готови да приемете църковно призвание и да плащате десетък и дарения***

В миналото, ако сте били религиозно активни, е възможно да сте били мотивирани от страх от

Божия съд или от това какво биха си помислили другите. Вероятно сте действали поради чувство на задължение. Днес вие осъзнавате, че службата е начин да дойдете при Христос. Тя е начин да изразите любов към Бог. Тя изразява една нестихваща нужда от Неговата сила и благодарност за Неговата божествена помощ. Помислете си дали вашата активност в Църквата все още е мотивирана от страх или задължение или е естествен резултат от възродената ви вяра в Христос.

Намирайте начини да служите където и да сте. Бъдете достойни и на разположение да изпълнявате призвание в Църквата или по други начини. Като служите на братята и сестрите си и ги учите с думи и с пример, ще споделяте с тях, че Той е действителна личност във вашия живот. (Вж. Матей 25:40; Йоан 13:34–35; Йоан 15:15; Мосия 2:17.)

### ***Бъдете готови да правите каквото трябва, за да поправяте щетите***

При извършването на стъпка 9 вие трябва да не се обезсърчавате, ако другите не приемат извиненията ви добре или ако не ви повярват, че наистина сте се променили. Поправянето на щетите може да отнеме време и търпение. Дайте на другите време, за да осъзнаят, че този път нещата са различни. Този път не давате празни обещания, вие живеете, за да получите пълно изцеление от пристрастяването и недостатъците в характера ви. Накрая въздържанието и промененото поведение ще говорят сами по себе си.

### Изучаване и разбиране

Следните стихове и изявления на ръководители на Църквата могат да ви помогнат да изпълните стъпка 9. Използвайте тези стихове и въпроси за обсъждане, изучаване и писане. Бъдете честни и конкретни, докато пишете.

### **Оказвайте положително влияние върху другите**

„Духът Господен ми казва: Заповядай на чедата си да вършат добро, за да не би да отведат сърцата на много люде към унищожение; ето защо, аз ти заповядвам, сине мой, със страх от Бога, да се въздържаш от беззаконията си.

И да се обърнеш към Господа с целия си ум, мощ и сила; и да не подвеждаш сърцата на никого повече да върши нечестие; но по-скоро се върни при тях и

признай грешките си и неправдата, която си сторил“ (Алма 39:12–13).

- Една от най-големите вреди, които сме нанесли на другите, е като сме им оказали влияние и те са развили пристрастяване. Напишете за хората в живота ви, на които сте повлияли по този начин.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Къде може да намерите смелостта да се изправите пред тези хора, съгласно ученията на Алма в тези стихове?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Убеждение или принуждение

„Всеки, който иска да дойде, може да дойде и да пие от водите на живота свободно; и всеки, който не иска да дойде, същият не е заставен да дойде; но в последния ден ще му бъде възстановено според делата му“ (Алма 42:27).

- Имайки много силни причини да предприемете стъпка 9, вие никога не трябва да се заблуждавате от оправданието или лъжата, че нямате избор. Програмата за преодоляване на пристрастяванията е програма за убеждение, не за принуждение. Напишете за това дали се чувствате убедени или принудени да направите стъпка 9. Какви причини да бъдете убедени са изброени в този стих.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Подготовка да се срещнете с Бог

„Да, бих желал да дойдете и да не вкоравявате повече сърцата си; защото ето, сега е времето и денят на вашето спасение; затова, ако вие се покаете и не вкоравявате сърцата си, за вас ще се осъществи незабавно великият план на изкуплението.

Защото ето, този живот е времето човеците да се приготвят да срещнат Бога, да, ето, денят на този живот е денят, през който човеците да изпълнят трудовете си“ (Алма 34:31–32).

- Какво друго постигате, когато смекчите сърцето си и се опитате да поправите щетите?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какъв начин вашата готовност да поправите щетите нараства, когато осъзнаете, че вие също се приготвяте да срещнете Бог?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какъв начин доближаването до Спасителя чрез възстановяване ви помогна да се чувствате отново част от Неговата Църква?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Активност в Църквата

„(Синове на Мосия) пътешестваха из цялата земя... старейки се да поправят всички щети, които те бяха нанесли на църквата, като изповядваха всичките си грехове и разгласяваха всички неща, които бяха видели, и обясняваха пророчествата и светите писания на всички онези, които желаеха да ги слушат“ (Мосия 27:35).

- Поради пристрастявания много хора престанаха да ходят на църква. Някои използваха недостатъците на другите, за да оправдаят ограничената си активност. Напишете за собствения си опит по отношение на активност в Църквата на Исус Христос на светиите от последните дни.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какъв начин активността в Църквата ви помага да поправите щетите и да се възстановите по-пълно?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Доброволно възстановяване

„Трябва да възстановите дотолкова, колкото е възможно, всичко откраднато, повредено или опетнено. Доброволното поправяне на щетите е ясно доказателство пред Господ, че сте решени да правите всичко, което можете, за да се покаете“ (Ричард Г. Скот, в Conference Report, апр. 1995 г., с. 102; или Ensign, май 1995 г., с. 76).

- Напишете за това как извършването на стъпка 9 е доказателство не само за Господ, но и за вас



самите и за другите, че сте решени да водите живот на смирение и честност.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Намеренията на сърцето ви

„Този, който се покаява и върши заповедите Господни, ще бъде простен“ (У. и З. 1:32).

- При поправянето на щетите може да се срещнете с хора, които няма да ви простят. Вероятно все още ви мразят или вероятно не вярват на намеренията ви. Как ви помага знанието, че Господ разбира истинското намерение на сърцето ви и че Той ще приеме усилията ви да се покаете и да поправите щетите, дори и ако хората не го направят?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Какво може да направи за вас Спасителят

„Хората не могат да прощават собствените си грехове; те не могат да се очистят от последствията на собствените си грехове. Хората трябва да престанат да грешат и могат за в бъдеще да вършат правилното и така делата им са приемливи за Господ и са

достойни да бъдат приети. Но кой ще поправи прегрешенията, които са извършили спрямо себе си и другите, които изглеждат невъзможни за поправяне със собствени сили? Чрез Единението на Исус Христос греховете на покаялия се ще бъдат отмити; макар и да са алени, те ще бъдат направени бели като вълна. Това е обещанието, което ви е дадено“ (Джозеф Ф. Смит, *Gospel Doctrine*, 5-то изд., 1939 г., с. 98–99).

- Като тръгнете да поправяте щетите, не се обезсърчавайте от мисли, подобни на: „Това е невъзможно! Няма начин да поправа всичко, което причиних на този човек!“ Макар и да е вярно, помислете за силата на Исус Христос да поправи всички тези неща, които вие не можете да поправите. Напишете за необходимостта да се упоавате, че Исус Христос ще направи това, което вие не можете.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какви начини можете да покажете на Господ вашето упование в Него? Как можете да увеличавате това упование?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ЕЖЕДНЕВНА ОТГОВОРНОСТ

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Продължавайте да правите равностетка на живота си и когато допуснете грешка, бързо я признавайте.*

Докато стигнете до стъпка 10, вече ще сте готови за един нов начин на живот. Първите девет стъпки ви помогнаха да научите един модел за начин на живот, основан на духовни принципи. Тези принципи сега стават основата, върху която да градите остатъка от живота си.

При извършването на първите девет стъпки вие приложихте принципите на Евангелието – вяра в Господ Исус Христос и покаяние. Видяхте чудни промени в живота си. Испитахте любов и търпимост и развихте желание за мир. Вашето желание към пристрастяването ви почти изчезна. Когато сте изкушавани, често се оказва, че се отдръпвате от пристрастяването си, вместо да го пожелаете. Испитвате смирение и възхищение от това, което е направил Небесният Отец, а не бихте могли да направите сами.

Последните три стъпки ще ви помогнат да поддържате новия си духовно насочен начин на живот, така че те често биват наричани *поддържащи стъпки*.

Самооценката през живота не е ново схващане. В Книгата на Мормон Алма учи, че поддържането на една велика промяна в сърцето изисква усилия. Стих след стих той посочва, че честната, изгълнена с молитва самооценка и незабавното покаяние трябва да са постоянна част от живота (вж. Алма 5:14–30). За да запазите това, което сте придобили, трябва да продължавате да бъдете на добро духовно ниво. Правите го, като задавате въпроси, подобни на тези, които Алма предлага, относно вашите чувства, мисли, мотиви и поведение. Чрез ежедневна самооценка ще си помагате да не изпадате в отрицание и самодоволство.

Както научихте в стъпки 4 и 5, анализът на живота, който включва само навиците ви, не е достатъчен, за да промени сърцето ви. Трябва да изследвате и мислите, и чувствата си. Този принцип

е валиден и в стъпка 10. Продължавайте да следите за гордостта във всичките ѝ форми и смирено отнасяйте слабостите си до вашия Небесен Отец, както научихте да го правите в стъпки 6 и 7. Ако се чувствате притеснени, ако се самосъжалявате или сте обезпокоени, загрижени, изпълнени с омраза, с плътски помисли или боящи се по някакъв начин, обръщайте се незабавно към Отца и Му позволявайте да заменя тези чувства с мир.

Като обръщате внимание на мислите и чувствата си, можете да откриете и всички отрицателни схващания, които все още имате. Помолете Небесният Отец да ги премахне. При извършването на стъпка 10 вие вече няма да се оправдавате, извинявате или да обвинявате някого друго. Вашата цел ще е да държите сърцето си отворено и ума си съсредоточен върху уроците, които преподава Спасителят.

Повечето от нас спазват стъпка 10, като си правят самооценка всеки ден. Докато планирате деня си, с молитва разгледайте мотивите си. Твърде много или твърде малко правите? Грижете ли се за основните си духовни, емоционални и физически нужди? Служите ли на другите?

Задавайте си тези и други въпроси, докато търсите баланс и спокойствие в деня си. С напредването на деня бързо можете да спрете отрицателните мисли или чувства, които заплашват да ви завладеят. Бъдете особено нащрек при изключително стресови ситуации за стари навици или начин на мислене.

Някои хора си приемат този вид самоанализ като време да поспрат за малко. По време на тази пауза отделете малко време и приложете за настоящата си ситуация всеки от принципите, които научихте при следването на стъпките. Скоро ще запомните колко е важно да разчитате на Господ във всичките си усилия да се възстановите. Може да си кажете в кризисен момент: „Каква моя слабост се задейства сега? Какво направих, за да спомогна за този проблем? Има ли нещо, което мога да кажа или направя, без да се преструвам, което да доведе до подходящо решение за мен и за другия човек? Господ е всесилен. Ще се успокоя и ще се уповавам на Него“.

Ако сте извършили отрицателно действие спрямо друг човек, възможно най-скоро поправете щетите. Захвърлете гордостта си и си напомнете, че искреното казване на „Сгреших“ често е също толкова важно при поправянето на връзка като казването на „Обичам те“.

Преди да си легнете вечерта, прегледайте целия си ден. Запитайте се дали все още се нуждаете от разговор с Господ относно всички отрицателни действия, мисли или чувства. Освен да говорите с Господ, може да поговорите със съветник или приятел в програмата, някой, на когото можете да се доверите да бъде обективен относно вашето мислене.

Ще продължите да правите грешки, докато общувате с другите, но обещанието да извършите стъпка 10 е обещание да поемате отговорност за грешките. Ако преглеждате всеки ден мислите и действията си и ги разрешавате, отрицателните мисли и чувства няма да се увеличават, докато не застрашат вашето въздържание. Вече няма да живеете в изолация от Господ и от другите. Ще имате силата и вярата да се изправяте пред трудности и да ги преодолявате. Ще се радвате на вашия напредък и вашата увереност, че усилията и търпението ще гарантират продължаването на възстановяването.

## Стъпки за действие

***Участвайте в свещенически интервюта като част от вашето решение за самооценка; продължавайте да укрепвате взаимоотношенията си с другите членове на Църквата.***

Всички си спомняме за случаи, когато сме се страхували да погледнем честно на действията си. Опитите да избягваме такива моменти бе една от причините много от нас да ограничат своето участие в Църквата. Обаче, докато напредвахме чрез тази програма на изключителна честност, ние започнахме да разбираме ценността на самооценяването.

Вече не се боим от възможностите за самооценка, които идват чрез активност в Църквата. Можем да оценим истината на следното учение на старейшина Джозеф Б. Уъртлин от Кворума на седемдесетте:

„Интервютата за определяне на достойнството, събранията за причастие, посещаването на храма и другите църковни събрания са част от плана, който Господ предоставя, за да обучи душите ни, да ни помогне да развием полезния навик постоянно да проверяваме как сме, за да останем на пътя на вярата. Редовните духовни прегледи ни помагат да се движим по правилните пътища в живота. ...

... Всички ние можем... да се възползваме от това да се вгледаме дълбоко в сърцата си в моменти на благоговейно почитане на Бог и молитва и, като си зададем следния обикновен въпрос: „Предан ли съм?“

Въпросът става още по-полезен, ако сме съвсем искрени в отговорите си и ако това ни мотивира да направим разкайващи се корекции на посоката, в която се движим, за да се задържим на пътя на вярата“ (в Conference Report, апр. 1997 г., с. 20; или *Ensign*, май 1997 г., с. 17).

Като участвате в тези възможности за самооценка, ще забележите, че вашата любов към братята и сестрите в Църквата се увеличава.

***Преглеждайте ежедневно мислите, думите и делата си. Незабавно поправете грешките си.***

Стъпка 10 представлява приемане на истината, че трябва да продължите да живеете съгласно духовни принципи. Ако се отклоните от тях, покайте се веднага и помолете Бог да ви върне мира чрез Неговия Дух. Искреността и смирението могат да ви укрепват. Ще усещате все по-осезаемо присъствието на Небесния Отец в живота ви, като Го призовете да ви помага да останете духовно чисти. Ще се научите да цените напредъка и да прощавате както своите, така и чуждите несъвършенства. Ще изгубите желанието да сте в разрез с каквото и който и да е било. Самооценяването става начин на живот, когато захвърлите страховете си и преодолеете изкушенията едно по едно.

## Изучаване и разбиране

Изучавайте следните стихове и изявления на църковни ръководители. Използвайте тези стихове, изявления и въпроси за обсъждане, изучаване и писане. Бъдете честни и конкретни.

## Следете своите мисли, слова и дела

„Но толкова аз мога да ви кажа, че ако сами не внимавате и не следите мислите си и словата си, и делата си, и че ако не съблюдавате заповедите Божии и не продължите да вярвате в това, което сте чули относно пришествието на нашия Господ, чак до края на живота си, вие трябва да погинете. И сега, о, човече, помни и не погивай!“ (Мосия 4:30).

- Шофирането на кола без да обръщате внимание на това, което правите, може да бъде опасно или смъртоносно. По какъв начин стъпка 10 ви помага да бдите и да сте нащрек за посоката, която е поел животът ви?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Напишете за това да наблюдавате себе си. По какъв начин самооценката ви помага да не се върнете отново към пристрастяванията си (и да погинете)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Смирение и самоконтрол

„Благословени са (хората), които се смиряват, без да бъдат заставяни да бъдат смирени“ (Алма 32:16).

- Способността да елиминирате отрицателните мисли преди те да се проявят под формата на вредно поведение, е начин да се смирите, без да сте принудени за това. Напишете за своята готовност да се смирявате. Опитайте се в продължение на един ден да премахвате отрицателните мисли. Какви благословии получихте?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Живейте в настоящето

„Колкото повече е просветен даден човек, толкова повече търси дара на покаянието и толкова повече се стреми да се освободи от греха всеки път, когато не успее да действа съгласно Божията воля. ... От това следва, че греховете на богобоязливите и праведните непрестанно биват опрощавани, тъй като те всеки ден и всеки час се покаяват и търсят Господ“ (Брус Р. Макконки, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 тома, 1966–1973, том 3, с. 342–343).

- Един от най-полезните резултати – умствени, емоционални и духовни – от спазването на принципите, описани в тези стъпки, е, че се научавате да живеете в настоящето. По какъв начин стъпка 10 ви помага да се справяте с живота час по час, когато се налага?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какъв начин ви помага знанието, че трябва да спазвате тези принципи само ден за ден?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Продължете процесите на покаяние и опрощение**

„Винаги, когато те се покаяваха и търсеха опрощение с искрено чувство, на тях им биваше прощавано“ (Мороний 6:8).

- Като знаете, че Господ желае да ви прощава винаги, когато се покаявате с искрено намерение, това може да ви даде смелостта да се опитвате отново всеки път, когато не успеете. Напишете какво според вас означава да се покаете и търсите опрощение с искрено намерение.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Да продължаваме да израстваме духовно**

„Бих желал да бъдете смирени и покорни, и благи, лесни за умоляване; изпълнени с търпение и дълго търпение, бидейки умерени във всяко нещо“ (Алма 7:23).

- Който и да е измисли старата поговорка „Повторението е майка на знанието“, не е споменал колко търпение се изисква, за да се продължи това повторение. По какъв начин ежедневно извършване на самооценка и поправяне на щетите ви гарантира да продължавате да бъдете смирени и да израствате духовно?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Но ето, в последните дни, ... както тези, които ще дойдат в тази земя, така и онези, които ще живеят в други земи, да, тъкмо по всичките части на земята, ето, те ще бъдат опиянени от беззаконие и всякакъв вид мерзости. ...

... Защото ето, всички вие, които вършите беззаконие, спрете се и се изумете, защото ще извикате и викаете; да, вие ще бъдете пияни, но не от вино, ще залитате, но не от силно питие“ (2 Нефи 27:1, 4).

„И когато настъпи нощта, те бяха опиянени от гняв, тъкмо както човек се опива от вино; и те пак спаха върху мечовете си“ (Естер 15:22).

- В тези стихове са описани хора, които са опиянени, но не от вино. Възстановяващите се от пристрастяване често говорят за този вид ситуация като за „сухо пиянство“. Напишете за всяка склонност, която имате, да таите гняв или други болезнени емоции.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- По какъв начин извършването на самоанализ в края на всеки ден ви помага да преодолявате тази склонност?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Да се усъвършенстваме през целия ни живот**

„Все още чувствам, че трябва да призовавам светиите за необходимостта стриктно да прилагат принципите на Евангелието в живота си, делата и думите и всичко, което вършим, а това изисква целият човек, целият живот да бъде посветен на усъвършенстване, за да се достигне до познание на истината такава, каквата е в Исус Христос“ (Бригъм Йънг, *Discourses of Brigham Young*, подбр. Джон А. Уидтсоу, 1954 г., с. 11).

- Извършването на тези стъпки определено може да бъде описано като „стриктно приложение“ на евангелски принципи. По какъв начин вашата готовност да се самооценявате ежедневно на всяко ниво – действия, думи, мисли, чувства и схващания – ви помага да се посветите на един процес на усъвършенстване през целия ви живот?

---

---







## ЛИЧНО ОТКРОВЕНИЕ

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** *Стремете се чрез молитва и размисъл да узнавате Господната воля и да имате силата да я изпълнявате.*

Ако като изучавахме и упражнявахме стъпките на възстановяването от пристрастяването, ние се запознахме и свикнахме с един живот, основан на смирение и приемане на Божията воля. Отминаха гневните, объркани времена, когато, ако изобщо се молахме, се молахме или с инатлив егоизъм или с хленчещо самосъжаление. Започнахме да живеем така, че животът ни да отговаря на пророческия съвет на президент Езра Тафт Бенсън: „Постоянният и най-повтарящ се въпрос в ума ни, засягащ всяка мисъл и действие в живота ни, трябва да е: „Господи, какво желаш да направя?“ (Деянията 9:6.) Отговорът на този въпрос идва единствено чрез Светлината Христова и Светия Дух. Щастливи са онези, които живеят така, че самото им съществуване да е изпълнено и с двете“ („Jesus Christ – Gifts and Expectations“, *Ensign*, дек. 1988 г., с. 2).

В стъпка 11 ние поехме обещанието през целия ни живот да се стремим ден след ден да познаваме Господната воля и да имаме силата да я вършим. Най-голямото ни желание бе да подобрим уменията си да приемаме напътствията от Светия Дух и да водим живота си съгласно тях. Това желание бе наистина толкова противоположно на навиците, които имахме, когато бяхме потънали в пристрастяванията си.

Ако сте били като нас преди да започнете да се възстановявате, вие сте си мислили, че надеждата, радостта, мирът и удовлетворението ще дойдат от земен източник. Независимо дали този източник е алкохол, наркотици, секс, хазарт, нечестно харчене, нездравословно ядене или прекалена зависимост от някого – каквото и да е било конкретното ви пристрастяване – вашите усилия бяха да се справяте в един свят, в който се чувствахте объркани, изгубени и сами. Когато другите се опитваха да ви обичат, вероятно не го чувствахте. Тяхната обич никога не бе достатъчна. Нищо не задоволяваше глада, който изпитвахте. Обаче, като започнахте да

спазвате принципите на възстановяването, сърцето и животът ви се промениха.

Започнахте да разбирате и оценявате необходимостта си от Спасителя, Исус Христос и Неговата роля в живота ви, и да цените Светлината Христова. Започнахте да осъзнавате, че не просто говорите на себе си, когато почувствате, че вашата съвест ви води. Колкото и непохватни и неопитни да се чувствахте в началото, сега се молите на Отца в името на Христос за една по-близка връзка с Него. Вие съзнателно „търсите този Исус, за Когото пророците и апостолите са писали“ (Ефеп 12:41).

Вие изучавате Писанията, защото те свидетелстват за Него навсякъде, особено Книгата на Мормон. В свидетелство след свидетелство пророците от Книгата на Мормон описват търсенето и намирането на по-добро разбиране за Отца чрез Светия Дух. Вие изпитвахте Писанията и открихте, че те са истинни. Молитвата и размисълът станаха неразделна част от вашия нов живот. Макар и молитвата и размисълът в миналото да бяха занемарено задължение, желанието на сърцето ви сега е да коленичите пред Отца поне сутрин и вечер и да изливате сърцето си пред Него от благодарност за Исус Христос и за Светия Дух.

Като работите по стъпка 11, ще осъзнаете още повече, че посредством Светия Дух ще получите знание или откровение за волята на Отца за вас. Чрез Единението ще имате силата (или благодатта) да осъществите волята на Отца. Ще знаете, че сте благославяни и подкрепяни от три прославени, възвеличени личности – Бог Отец, Исус Христос и Светият Дух – които са единни в силата и целта си да осъществят безсмъртието и вечния ви живот.

Ще се увеличава способността ви да устоявате на изкушението, като изучавате Писанията и се молите и размишлявате над тях. За да се научите да получавате откровение, ще са ви необходими усилия и търпение. Можете да се подготвите, като изучавате казаното от пророците и апостолите и като се стараете да живеете според техните учения. Може да се подготвите, като бъдете готови да приемате, записвате, размишлявате и следвате напътствията, които получавате. Когато изразявате благодарност на Господ за благословиите, които сте получили,

вашата способност да получавате напътствие ще нараства.

Като се пазите чисти от пристрастявания, ще можете все повече да получавате напътствието на Светия Дух. Старейшина Далин Х. Оукс от Кворума на дванадесетте учи: „Светият Дух ще ни предпазва от измамване, но за да се осъществи тази чудесна благословия, трябва винаги да вършим нещата, нужни да задържим Духа. Трябва да спазваме заповедите, да се молим за напътствие, да посещавате Църквата и да приемаме от причастието всяка неделя. И не трябва никога да вършим нещо, което да накара този Дух да си отиде. В частност, трябва да избягваме порнографията, алкохола, тютюна и наркотиците и винаги да избягваме нарушаване на закона за целомъдрието. Не бива никога да приемаме в телата си веществата или да извършваме с телата си неща, които пропъждат Духа Господен и ни оставят без защита срещу измамата“ (в *Лиакхона*, ноем. 2004 г., с. 46).

Молитвата и размисълът са мощни противоотрови при страх и депресия. „Вие не сте отишли толкова далеч иначе, освен чрез словото на Христа, с непоклатима вяра в Него, уповаващи се изцяло на заслугите на Този, Който е могъщ да спасява“ (2 Нефи 31:19). Само като дойдете при Отца чрез Исус Христос, в Неговото име, с Неговия Дух върху ви, можете да продължите да напредвате и израствате духовно. Стъпка 11 представлява едно обещание да подобрите връзката си с Бог, като през целия си живот ежедневно търсите напътствие и се подчинявате на заповедите.

## Стъпки за действие

***Елате при Отца в името на Исус Христос за насока и сила чрез лична молитва и размисъл; получите и изучавайте патриархалната си благословия***

По време на възстановяването си от пристрастяването много от нас се научихме да ставаме рано и да търсим време, за да се молим и изучаваме на тишина и спокойствие. Ако вече не сте го направили, планирайте време за молитва и размисъл, примерно сутрин. През това време може да поставяте Бог на първо място, преди всеки и всичко друго през деня. Коленичете, ако сте физически способни за това. Молете се, често на глас, на Отца,

търсейки Духа, за да ви напътства (вж. Римляните 8:26). После изучавайте, като използвате Писанията и ученията на съвременните пророци, за да имате напътствие в размисъла си. Често преглеждайте патриархалната си благословия. С молитва размишлявайте за напътствието, което намирате в нея. (Ако не сте получили патриархална благословия, говорете с епископа си за това как да я получите.)

Писането отново ще бъде силно средство за самоизразяване и оценка, докато отразявате мислите и чувствата си в дневник. Можете да записвате и получените от Светия Дух впечатления за съвет, утеха и мъдрост.

Когато ценното време за личен размисъл приключи, не спирайте да се молите. Молитвата наум, дълбоко в сърцето и ума ви, ще стане вашият начин на мислене през цялото време. Когато общувате с другите, когато вземате решения, когато сте въввлечени в емоционални моменти и изкушения – съветвайте се с Господ. Канете и търсете Неговия Дух да бъде постоянно с вас, за да може да бъдете насочвани да вършите правилното. (Вж. Псалми 46:1; Алма 37:36–37; 3 Нефи 20:1.)

***Размишлявайте през деня за Писанията и другите вдъхновени текстове; продължавайте да се молите***

По много начини стъпка 11 е естествено продължение на усилията ви в стъпка 10 да останете наясно за истината в живота ви. Когато планирате дните си, извършвате вашите дейности и си лягате вечер да спите, нека сърцето ви непрестанно бъде обърнато в молитва към Бог. Можете да избирате по една мисъл от това, което сте прочели сутринта и да размишлявате често за нея по време на всичко, което вършите през деня. Това ще ви помага мислите ви да са в хармония с истината.

По своята същност ние всички сме склонни към неподчинение, но като гледате към Исус Христос и примера, който е дал, ще намирате смирението да продължавате да се покорявате на Отца. Подобно на Спасителя, ще можете да казвате искрено през целия ден: „Нека бъде Твоята воля“ (Матей 26:42). Светлината на Христос ще ви насочва и ще ви подготви да получите спътничеството на Светия Дух. Спътничеството на Светия Дух ще става все по-постоянно, а способността ви да разпознавате и свидетелствате за истината ще се увеличава.

## Изучаване и разбиране

Изучавайте следните стихове и изявления на църковни ръководители. Те ще увеличат разбирането ви и ще ви помагат да учите. Може да използвате тези стихове, изявления и въпроси за личен размисъл, лично изучаване и за обсъждане в група.

### Приближавайте се до Господ

„Приближете се до Мен и аз ще се приближа до вас; търсете Ме усърдно и ще Ме намерите, искайте и ще получите, хлопайте и ще ви се отвори“ (У. и З. 88:63).

- Господ уважава вашата воля и свобода на избор. Той ви позволява доброволно да избирате да се обръщате към Него. Той е близо до вас, когато Го каните да е близо. Напишете за това по какъв начин ще се приближавате днес до Него.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Благодарност

„Непрестанно се молете. За всичко благодарете, защото това е Божията воля за вас в Христос Исус. Духа не угасвайте“ (1 Солуняните 5:17–19).

- Когато не забравяте да сте благодарни за всичко в живота ви, дори и за нещата, които не разбирате, ще можете да поддържате постоянната връзка с Бог, което за Павел означава да се молим „непрестанно“. Старайте се да благодарите на Бог през целия ден. По какъв начин това оказва влияние върху вашата близост до Духа?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Угощавайте се със словата на Христа

„Ангелите говорят чрез силата на Светия Дух; затова те говорят словата на Христа. Ето защо, аз ви казвам, угощавайте се със словата на Христа; защото ето, словата на Христа ще ви кажат всичко това, което трябва да правите“ (2 Нефи 32:3).

- В този стих Нефи учи, че когато се угощавате със словата на Христа, тези слова ще ви напътстват във всичко, което трябва да знаете и вършите. Представете си какво би било Исус Христос да върви до вас и да говори с вас през целия ден. Опишете чувствата, които изпитвате, когато размишлявате за това.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Лично откровение

„Спасителят казва: „Ще ти кажа в ума ти и в сърцето ти чрез Светия Дух“ (У. и З. 8:2, курсив добавен). ... Впечатлението на ума е много особено. Отделни думи могат да се чуят или почувстват и да бъдат записани, сякаш напътствието се диктува. Посланието до сърцето е по-общо впечатление“ (Ричард Г. Скот, „Helping Others to Be Spiritually Led“, симпозиум

за Учение и завети и история на Църквата, 11 август 1998 г., с. 2).

- Когато разбирането ви за получаването на лично откровение започне да се увеличава, ще го забелязвате по-често и по много повече начини. Напишете за това как сте получавали впечатления и откровения от Господ.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Ето, аз ви казвам, че (тези неща, за които говорих) ми бяха сторени знайни чрез Светия Дух Божий. Ето, постих и се молих в продължение на много дни, за да мога аз самият да узная тези неща. И сега, самият аз знам, че те са истинни; защото Господ Бог ми ги изяви чрез Светия Си Дух; и това е Духът на откровението, който е в мен“ (Алма 5:46).

- Алма свидетелства, че когато се молил и постил, се увеличила способността му да получава откровение. Въздържанието от пристрастяването ви може да бъде считано за вид постене. Напишете за това по какъв начин въздържанието ви е увеличило способността ви да имате духа на откровение.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Идеята, че четенето на Писанията може да води до вдъхновение и откровение, отваря вратата за истината, че даденият стих от Писанията не се ограничава до това какво е означавал, когато е написан, но може да включва и всичко, което този стих означава за читателите днес. Освен това, четенето на Писанията може да води до настоящо откровение за всичко останало, което Господ желае да съобщи на читателя в този момент. Не прекаляваме, когато казваме, че Писанията могат да са Урим и Тумим, за да помагат на всеки от нас да получава лично откровение“ (Далин Х. Оукс, „Scripture Reading and Revelation“, Ensign, ян. 1995 г., с. 8).

- Изучаването на езика на Писанията много прилича на изучаването на чужд език. Най-добрият начин да го изучите е да се потапяте в тях, да ги четете и изучавате всеки ден. Напишете за един откъс от Писанията, който ви е направил впечатление и се е превърнал в лично откровение за вас.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Приемане на съвети от Господ

„Не се опитвайте да съветвате Господа, вземайте съвет от ръката Му. Защото ето, вие самите знаете, че Той съветва с мъдрост и с правосъдие, и с велика милост всичко, създадено от Него“ (Яков 4:10).

- Молитвите ни в миналото може да са били неефективни, защото сме отделяли повече време в съветване на Господ – казвайки Му какво искаме – вместо да търсим волята Му за нашите решения и поведение. Помислете за скорозна







## СЛУЖБА

**ОСНОВЕН ПРИНЦИП:** След като вече сте достигнали до духовно пробуждане като резултат от Единението на Исус Христос, предайте това послание на околните и прилагайте тези принципи във всичките си дела.

Службата ще ви помогне да израствате в светлината на Духа през остатъка от живота ви. В стъпка 10 се научихте да анализирате живота си всеки ден и да бъдете отговорни за действията си. В стъпка 11 се научихте да си спомняте често за Спасителя, за да може да имате напътствието на Светия Дух колкото може по-постоянно. Стъпка 12 включва третата котва – служба към околните – която гарантира продължение на възстановяването и опрощение на греха.

За да останете свободни от пристрастяването, вие трябва да излезете от черупката си и да служите. Желанието да помагате на другите е естествен резултат от духовното пробуждане.

Вие имате послание за надежда за другите пристрастени, за всички хора в затруднение, които желаят да възприемат духовен подход към промяна на живота си и за всеки, който се стреми към истина и праведност. Посланието е, че Бог е Бог на чудеса, както и че Той винаги е бил такъв (вж. Мороний 7:29). Вашият живот доказва това. Вие се превръщате в нов човек чрез Единението на Исус Христос. Ще споделяте това послание най-добре чрез усилията си да служите на другите. Като служите, вашето разбиране и познание за този процес бива усилено и задълбочено.

Споделянето на вашето свидетелство за Неговата милост и Неговата благодат е една от най-важните служби, които можете да извършвате. Носенето на тежобите на другите чрез добри дела и безкористна служба е част от новия ви живот като последовател на Христос (вж. Мосия 18:8).

Президент Езра Тафт Бенсън учи: „Мъжете и жените, които предадат живота си в Божиите ръце, ще открият, че Той може да направи много повече от живота им, отколкото могат те. Той ще задълбочи радостите им, ще разшири проникателността им,

ще ускори ума им, ще укрепи мускулите им, ще повдигне духа им, ще увеличи възможностите им, ще утеши душите им, ще им намери приятели и ще излее мир. Който изгуби живота си в служба на Бог, ще намери вечен живот“ („Jesus Christ – Gifts and Expectations“, *Ensign*, дек. 1988 г., с. 4).

Бъдете изпълнени с молитва, когато обмисляте начини за служба, стремейки се винаги да сте водени от Светия Дух. Ако желаете, ще намерите много възможности да споделяте духовните принципи, които научихте. Ще намерите начини да споделяте свидетелството си с другите и възможности да им служите по много други начини. Като служите на околните, ще поддържате смирение, като се съсредоточавате върху евангелските принципи и действия, които научихте. Само тогава може да бъдете сигурни, че мотивите и вдъхновението ви са добри. Отдавайте щедро, без да очаквате конкретен резултат. Уважавайте свободата на избор на другите. Помнете, че повечето от нас трябваше да „стигнем до дъното“, преди да бъдем готови да изучаваме и прилагаме тези принципи. Същото ще е валидно и за повечето от хората, на които желаете да помагате.

Когато разберете за други, които се борят с пристрастяване в живота си или в живота на техни обични хора, може да им кажете за този наръчник и за Програмата за преодоляване на пристрастяванията към Семейните служби на Църквата. Ако им се говори, оставете ги да говорят. Разкажете част от историята си, за да им покажете, че ги разбирате. Не давайте съвети и не се опитвайте да ги поправяте по какъвто и да е начин. Просто ги уведомяте за програмата и за духовните принципи, които са благословили живота ви.

Може да откриете, че ако някой пристрастен човек не е готов да приеме тези духовни принципи, вероятно близък или приятел на пристрастения е възприемчив. Буквално всеки, който живее в тези опасни времена, може да има полза от това да научи и прилага евангелските принципи. Понякога може да се чувствате вдъхновени да предложите на някой екземпляр на този наръчник заедно с Книгата на Мормон. По този начин вие реално споделяте средствата, които ви помогнаха да построите отново живота си, като дойдете при Христос.

Когато правите нещо за някой друг или споделяте посланието на надежда и възстановяване от пристрастяването, не трябва да допускате друг човек да стане твърде зависим от вас. Вашата отговорност е да насърчавате другите, които се затрудняват, да се обърнат към Небесния Отец и Спасителя за напътствие и сила. Освен това, не трябва да се колебаете да ги насърчавате да се обръщат към Господните упълномощени служители. Големи благословии могат да дойдат от Господ чрез носителите на свещеническите ключове.

Като се опитвате да помагате на другите, трябва да разберете, че ще им е трудно да се възстановяват, ако близките им не ги подкрепят или не разбират, че възстановяването отнема време. Обаче всеки може да се възстанови, независимо от реакцията на другите, дори и най-близките обични хора.

Като отнасяте до другите посланието за възстановяването чрез евангелските принципи, вие трябва да сте търпеливи и благи. В новия ви живот няма място за его или за чувство на превъзходство. Не забравяйте откъде сте дошли и как сте били спасени чрез благодатта Божия. Исус Христос ще направи същото „във всички дела“ за онези, които се покаят и се обърнат към Него (Мосия 29:20).

В ентузиазма си да помагате на другите старайте се да запазите баланса между споделянето на посланието и работата по собствената ви програма. Трябва да продължите да наблягате основно на това вие самите да прилагате тези принципи. Усилията ви да споделяте с другите тези идеи ще бъдат ефективни дотолкова, доколкото вие поддържате възстановяването си.

Принципите, които научихте и спазвахте, за да преодолеете пристрастяването си, са същите принципи, които ще ви водят във всички аспекти на живота ви, за да действате съгласно Господния план. Като използвате тези принципи на Евангелието, можете да устоите до края, както ви е заповядал Господ и можете да го направите с радост.

### Стъпки за действие

**Споделяйте свидетелството си публично; изпълнявайте усърдно своите призвания и развивайте талантите си, като служите на другите; провеждайте семейна домашна вечер и семейна молитва; под-**

### **гоответе се да посещавате храма и да служите там**

Вашето свидетелство за любовта и милостта на Небесния Отец и Неговия Възлюбен Син, Исус Христос, вече не е теоретично. То стана жива реалност. Вие го разбрахте за себе си. Като разбрахте за Неговата обич към вас, вие разбрахте и за Неговата обич към другите.

Президент Хауърд У. Хънтър учи: „Онези от нас, които са вкусили от Единението, имат задължението да дават свидетелство с вяра за нашия Господ и Спасител“ („The Atonement and Missionary Work“, семинар за нови президенти на мисия, 21 юни 1994 г., с. 2).

Споделяйте свидетелство със семейството си на думи и дела в уединението на собствения си дом. Свидетелствайте по време на редовните семейни домашни вечери, семейната молитва и семейното изучаване на Писанията. Свидетелствайте, като се присъединявате със семейството си в проекти за служба и като живеете, следвайки примера на Спасителя. Може да свидетелствате и в Църквата, като например по време на събрания за пост и свидетелство или в уроците, или докато извършвате Христова служба.

Служете усърдно в църковните призвания, които получавате. Ако нямате отговорности във вашия район или кол, уведомете епископа си, че сте на разположение за служба. Може да благославяте другите и като участвате в работата по семейна история и като се подготвяте за служба в храма и да сключвате завети там с Господ. Президент Гордън Б. Хинкли учи: „Служението в храма е крайният продукт на цялото наше преподаване и дейност“ (в *Лиахона*, ноем. 2005 г., с. 5). Принципите, преподавани в този наръчник, ще ви водят към храма; те ще увеличат вашето желание да служите там.

Макар и преди да не сте мислили, че е възможно, сега може да си представите да влезете през вратите на светия храм, да се потопите в мира там и да се почувствате близо до Господ в Неговия дом. В храма ще намерите духовната сила да продължите възстановяването си. Старейшина Джозеф Б. Уъртлин от Кворума на дванадесетте свидетелства: „Редовната храмова работа може да осигури духовна сила. Тя може да е котва в ежедневието, източник на напътствие, защита, безопасност, мир и



откровение“ (в Conference Report, апр. 1992 г., с. 123; или *Ensign*, май 1992 г., с. 88).

**Служете на другите, които се борят с пристрастяване, като споделяте принципите на възстановяването; прилагайте тези принципи във всички аспекти на живота.**

Програмата за преодоляване на пристрастяванията към Семейните служби на Църквата предоставя чудесни възможности за служба. Може да служите на другите, като посещавате събиранията и споделяте вашия опит, вярата и надеждата си. Може да подкрепяте другите и да ги укрепвате.

Като спазвахте принципите на Евангелието, вие научихте, че Единението се отнася за всеки аспект на живота. Президент Бойд К. Пакър от Кворума на дванадесетте апостоли свидетелства: „По някаква причина си мислим, че Единението на Христос важи *само* в края на земния живот, за изкуплението от Падението и духовната смърт. То е много повече от това. То е сила, която присъства винаги и която можем да призоваваме във всекидневния си живот. Когато сме измъчвани или терзани от вина или обременени от скръб, Той може да ни изцели“ (в *Лиахона*, май 2001 г., с. 23).

Можете да споделяте това послание с другите чрез своя пример и чрез насърчителните си думи. Когато през деня се срещате с хора, поздравявайте ги с усмивка. Показвайте благодарност за това, което вършат. Когато възникват възможности, свидетелствайте за надеждата, която идва чрез Единението на Исус Христос.

### Изучаване и разбиране

Писанията и ученията на църковните ръководители ще ви помогнат да продължите възстановяването си. Изучавайте следните стихове и изявления. Използвайте ги за размисъл в молитва, лично изучаване и групово обсъждане.

### Обръщане във вярата и възстановяване от пристрастяването

„Обърнати във вярата означава да се обърнем от едно вярване или начин на действие към друго. Обръщането е една духовна и морална промяна. Обърнати във вярата означава не само мислено приемане на Исус и Неговите учения, но и мотивираща вяра в Него и Неговото Евангелие – вяра, която

води до преобразяване, една реална промяна в нечие разбиране за значението на живота и за неговата преданост на Бог в интереси, мисли и поведение“ (Марион Г. Ромни, в Conference Report, областна конференция на Гватемала, 1977 г., с. 8).

- Спасителят съветва Петър да укрепи братята си, след като той бъде обърнат във вярата (вж. Лука 22:32). Напишете за определението на президент Ромни за обръщането във вярата и какво общо има то с вашия опит с възстановяването.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Какво мислите за това да укрепвате другите, докато те се възстановяват от пристрастяващи навици?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Голям напредък от малки стъпки

„Затова да се не уморявате да вършите добро, защото вие полагате основата на велико дело. И от дребните неща произлиза онова, което е велико“ (У. и З. 64:33).

- Опишете чувствата, които изпитвате, когато си мислите да спазвате тези принципи във всички

аспекти на живота си. Как ви помага осъзнаването, че великите дела се извършват с малки стъпки.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Да укрепваме другите

„Това е хвалбата ми, по възможност да бъда оръдие в ръцете Божии, за да доведе някои души до покаяние; и това е моята радост.

И ето, когато виждам мнозина от братята ми истински покаяни и идващи при Господа техния Бог, тогава душата ми се изпълва с радост; тогава аз си спомням това, което Господ направи за мене, да, тъкмо това, че чу молитвата ми; да, тогава си спомням Неговата милостива ръка, която Той протегна към мене (Алма 29:9–10).

- Научихме, че е важно за възстановяването да желаем да споделяме свидетелствата си за тези принципи. По какъв начин споделянето на вашия опит ще ви помогне да останете силни във възстановяването си?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„(Когато) сте готови да скърбите с онези, които скърбят; да, и да утешавате онези, които се нуждаят

от утешение, и да бъдете свидетели Божии по всяко време, за всяко нещо и на всяко място, където може да се намирате, даже и до смърт, за да може да бъдете изкупени от Бога и бъдете причислени към онези от първото възкресение, та да може да имате вечен живот, сега аз ви казвам, ако това е желанието на сърцата ви, какво имате срещу това да бъдете кръстени в името Господне като свидетели пред Него, че сте встъпили в завет с Него, че ще Му служите и ще спазвате Неговите заповеди, за да може Той да излее по-изобилно Духа Си върху вас?“ (Мосия 18:9–10).

- Вашият опит с пристрастяването ви помага да съчувствате на онези, които се борят с пристрастяване; опитът ви с преодоляването на пристрастяванията ви помага да ги утешавате. Напишете за нарасналото си желание и способността си да сте свидетели Божии откакто извършихте стъпките на възстановяването.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Да служим с помощта на Господ

„Изкупителят избрал несъвършени хора, които да учат хората на пътя към съвършенството. Правел го тогава; прави го и сега“ (Томас С. Монсън, в Лиахона, май 2004 г., с. 20).

- Понякога се чудим дали сме готови да споделим възстановяването с другите, защото още не спазваме съвършено тези принципи. По какъв начин се успокояват страховете ви, когато осъзнаете, че Спасителят действа чрез несъвършени хора?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

да ги отведе обратно до Бог. Какъв конкретен съвет намирате в тези стихове?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Силата на Бог за спасение**

„Защото не се срамувам от благовестието Христово; понеже е Божия сила за спасение на всеки, който вярва“ (Римляните 1:16).

- Опишете мислите и чувствата си, като погледнете назад и имате предвид, че ви трябваше духовно преживяване, за да може да преодолеете пристрастяването си. Опишете всички чувства на нежелание, които имате, за да кажете на другите, че сте били изцелени, като сте прилагали принципите на Евангелието на Христос.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

„Върви из пътя си, накъдето и да поискам Аз, и ще ти бъде дадено от Утешителя какво трябва да правиш и накъде трябва да идеш.

Моли се винаги да не би да влезеш в изкушение и да изгубиш наградата си.

Бъди верен до края и ето, Аз съм с тебе. Тези слова не са от човек, нито от човеци, а от Мен, тъкмо Исус Христос, твоя Изкупител, чрез волята на Отца“ (У. и З. 31:11–13).

- Писанията са пълни с напътствия за онези, които желаят да водят духовен начин на живот, който

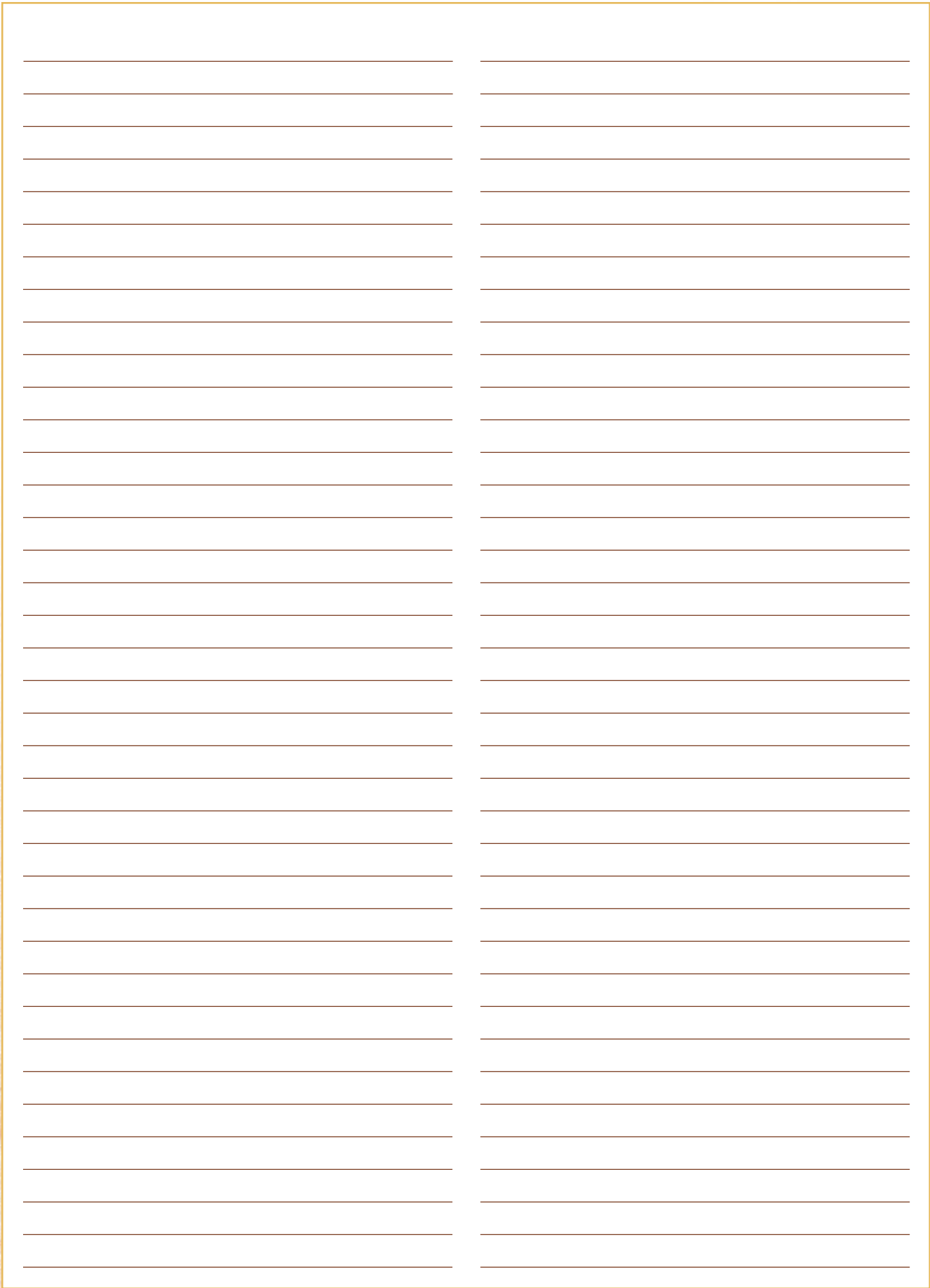


A blank page with two columns of horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column. The page is framed by a thin orange border.

A large rectangular area with a thin orange border, divided into two vertical columns. Each column contains 25 horizontal lines for writing.

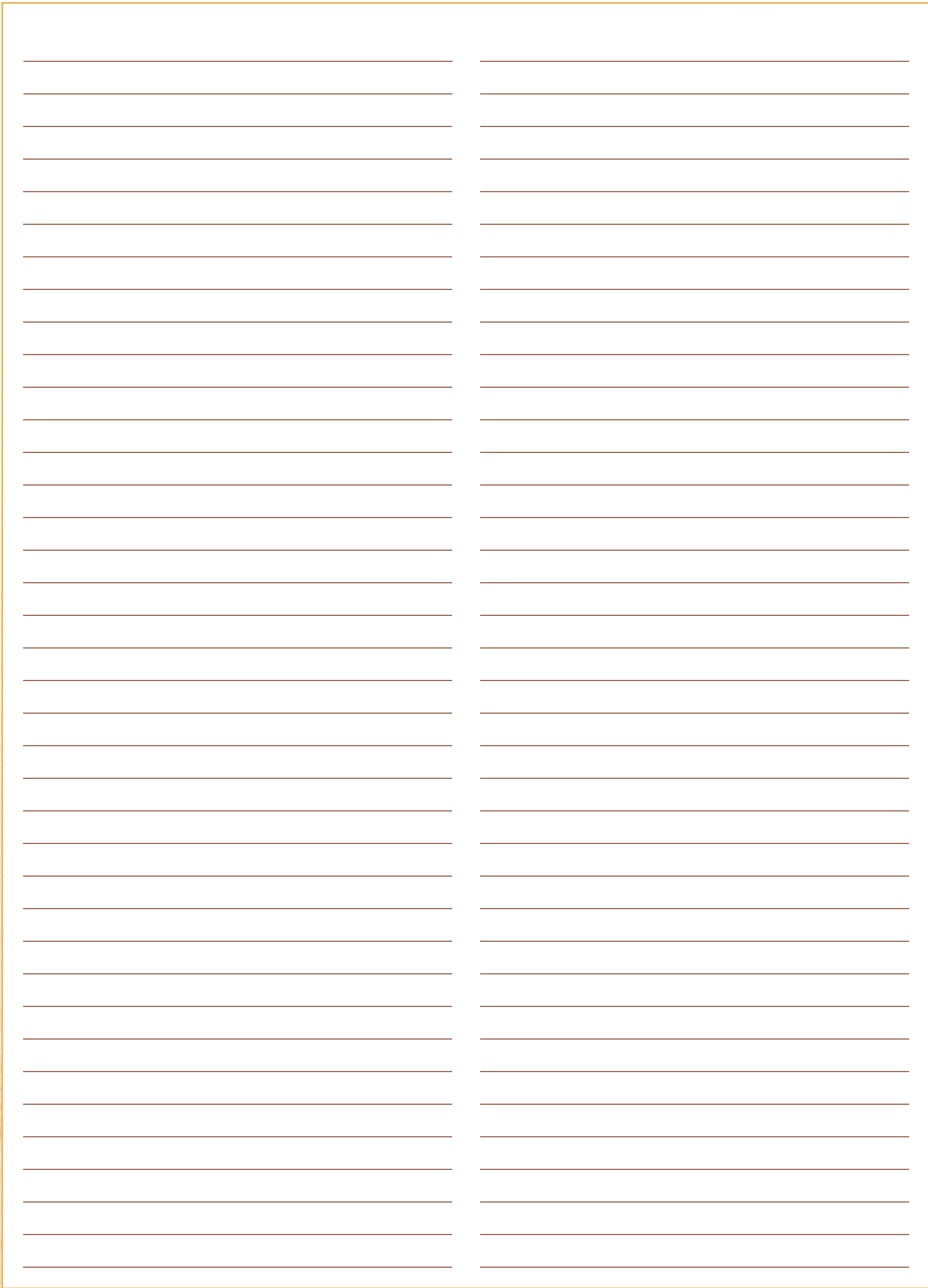




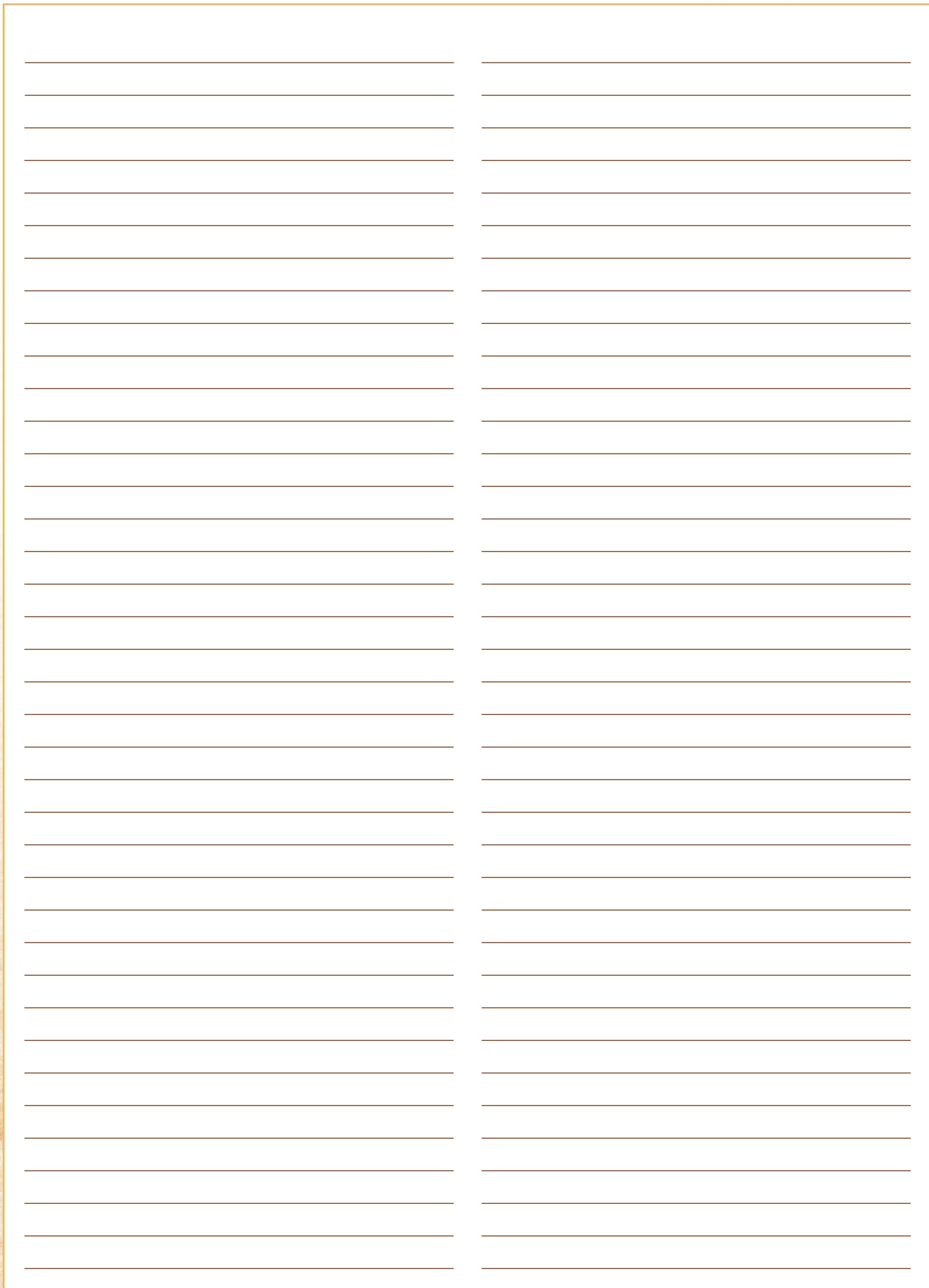




This image shows a blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines. The paper is centered and occupies most of the frame. The background is a textured, artistic illustration of green and yellow foliage, possibly leaves and stems, which is visible around the edges of the paper. The lines on the paper are evenly spaced and extend across the width of the page.







A blank sheet of lined paper with horizontal brown lines, framed by a thin brown border. The background is a textured, light brown surface with a faint illustration of green leaves on the right side.

A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, set against a background of green foliage. The paper is framed by a thin orange border. The background features a mix of green and yellow tones, suggesting a natural setting with leaves and branches.

A page of handwriting practice with two columns of horizontal lines. Each column contains 25 lines, for a total of 50 lines. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width, leaving a narrow margin on the right side. The page is otherwise blank.



A blank page with two columns of horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column. The background features a faint, artistic illustration of green foliage on the right side.



A large rectangular area with a thin orange border, divided into two columns by a vertical line. Each column contains 20 horizontal lines, providing a space for writing.

*Селейни*  
СЛУЖБИ НА СПД

