

# KIRKENS *familiekontor*

---

## OVERVINN AVHENGIGHET

En veiledning  
til å overvinne  
og helbrede  
avhengighet

---

Skrevet med støtte fra  
Kirkens ledere og profesjonelle  
rådgivere, av personer som  
har slitt med avhengighet og  
som har opplevd det mirakel  
å overvinne den gjennom  
Jesu Kristi forsoning.

# OVERVINN AVHENGIGHET

En veiledning  
til å overvinne  
og helbrede  
avhengighet

Utarbeidet av

LDS Family Services

Utgitt av

Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige

Kirkens familiekontors rehabiliteringsprogram for å overvinne avhengighet har tilpasset det opprinnelige 12-trinnsprogrammet til Anonyme Alkoholikere slik at de passer innenfor rammen av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges læresetninger, prinsipper og trosoppfatninger. De opprinnelige tolv trinnene er oppført nedenfor, og de tolv trinnene vi bruker i dette programmet står på side iv.

De tolv trinnene er gjengitt og tilpasset med tillatelse fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (Anonyme Alkoholikere). Dette betyr imidlertid ikke at Anonyme Alkoholikere har vurdert eller godkjent innholdet i denne publikasjonen, eller at de nødvendigvis er enige i synspunktene som fremsettes her. AA er et program som *kun* er rettet mot å overvinne alkoholisme. Bruk av de tolv trinnene i sammenheng med programmer og aktiviteter etter mønster av AA, men som er rettet mot andre problemer, eller i enhver annen sammenheng utenfor AA, antyder ikke noe annet. Dessuten, selv om AA er et åndelig program, er det ikke et religiøst program. AA samarbeider derfor ikke med, og er heller ikke tilsluttet, noen spesifikk sekt eller trosretning.

### Anonyme Alkoholikers tolv trinn

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor alkohol, og at vi ikke lenger kunne mestre vårt liv.
2. Vi fikk tro på at en Makt større enn oss selv kunne bringe oss tilbake til fornuft.
3. Vi bestemte oss for å overlate vår vilje og vårt liv til Guds omsorg, slik vi selv oppfattet Ham.
4. Vi foretok en fryktløs og grundig moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet, ærlig og utilslørt, våre feil for Gud, for oss selv og et annet menneske.
6. Vi var helt ut innstilt på å la Gud fjerne alle disse defektene i vår karakter.
7. Vi ba Ham ydmykt fjerne vår utilstrekkelighet.
8. Vi satte opp en liste over alle dem vi hadde gjort vondt, og ble villige til å gjøre alt sammen godt igjen.
9. Vi gjorde opp med disse menneskene, når det var mulig å gjøre det uten å skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med selvransakelse, og når vi hadde feilet, innrømmet vi det straks.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å styrke vår bevisste kontakt med Gud, slik vi selv oppfattet ham, og ba bare om å få vite hans vilje med oss og om å få styrke til å utføre den.
12. Når vi hadde en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, prøvde vi å bringe budskapet videre til alkoholikere og praktisere prinsippene i all vår gjerning.

*Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®*

© 2005 Intellectual Reserve, Inc.

Ettertrykk forbudt

Printed in Germany

Engelsk original godkjent: 6/02

Godkjent for oversettelse: 6/02

Oversettelse av *Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Norwegian

# INNHOILDSFORTEGNELSE

De 12 trinnene . . . . .	iv
Innledning . . . . .	v
TRINN 1. . . . .	1
Ærlighet	
TRINN 2. . . . .	7
Håp	
TRINN 3. . . . .	13
Tillit til Gud	
TRINN 4. . . . .	21
Sannhet	
TRINN 5. . . . .	29
Bekjennelse	
TRINN 6. . . . .	35
Forandring i hjertet	
TRINN 7. . . . .	41
Ydmykhet	
TRINN 8. . . . .	47
Søk tilgivelse	
TRINN 9. . . . .	53
Oppreisning og forsoning	
TRINN 10. . . . .	59
Daglig ansvarlighet	
TRINN 11. . . . .	65
Personlig åpenbaring	
TRINN 12. . . . .	71
Tjeneste	

# KIRKENS *familiekontor*

---

## DE 12 TRINNENE

### Trinn 1

Vedgå at du, på egen hånd, ikke er sterk nok til å overvinne din avhengighet og at ditt liv har kommet ut av kontroll.

### Trinn 2

Tro at Guds kraft kan gjenopprette din fulle åndelige helse.

### Trinn 3

Bestem deg for å overlate din vilje og ditt liv til Gud den evige Fader og hans Sønn, Jesus Kristus.

### Trinn 4

Foreta en fryktløs og grundig, skriftlig moralsk selvransakelse.

### Trinn 5

Innrøm overfor deg selv, overfor din himmelske Fader i Jesu Kristi navn, overfor den rette prestedømsmyndighet og overfor en annen person, nøyaktig hva du har gjort galt.

### Trinn 6

Bli fullstendig klar for å la Gud fjerne alle svakheter i din karakter.

### Trinn 7

Be Gud ydmykt om å fjerne dine svakheter.

### Trinn 8

Sett opp en skriftlig liste over alle dem du har gjort vondt, og bli villig til å gjøre alt sammen godt igjen.

### Trinn 9

Så sant det er mulig, gir du oppreisning direkte til alle du har gjort vondt.

### Trinn 10

Fortsett med selvransakelse, og når du har feilet, innrømmer du det straks.

### Trinn 11

Søk gjennom bønn og meditasjon å få vite Herrens vilje og få styrke til å utføre den.

### Trinn 12

Når du har opplevd en åndelig oppvåkning som følge av Jesu Kristi forsoning, deler du dette budskapet med andre og praktiserer disse prinsippene i alt du gjør.



**E**nten du selv strever med avhengighet eller kjenner en som gjør det, kan denne veiledningen bli til velsignelse for deg. Anonyme Alkoholikers tolv trinn har blitt tilpasset et rammeverk av Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Helliges læresetninger, prinsipper og trosoppfatninger. De presenteres i denne veiledningen som hovedprinsipper ved begynnelsen av hvert kapittel. Denne veiledningen vil lære deg å anvende disse hovedprinsippene, slik at de kan forandre ditt liv.

Veiledningen er ment som en arbeids- og oppslagsbok for dem som deltar i støttegrupper i regi av Kirkens familiekontor. Læresetningene og prinsippene som fremsettes her, kan imidlertid også være til stor nytte for dem som bor på steder hvor deltakelse i en slik støttegruppe ikke er mulig. Veiledningen kan benyttes av alle som ønsker å forandre sitt liv, og spesielt av dem som er villige til å samarbeide på tomannshånd med en biskop eller en profesjonell rådgiver.

Menn og kvinner som har opplevd de katastrofale følgene av forskjellige former for avhengighet, men som også har opplevd rehabilitering, ble invitert av Kirkens familiekontor til å fortelle om sine erfaringer med å anvende disse prinsippene i sitt liv. Deres synsvinkel («vi» i denne veiledningen) benyttes for å formidle avhengighetens kvaler og gleden ved helbredelse og rehabilitering. Du vil kanskje finne trøst, støtte og et felles bånd med dem.

Kirkens ledere og profesjonelle rådgivere har også bidratt til å skrive og utarbeide denne veiledningen. Disse mange forfatternes samlede visdom og erfaring står som enda et vitnesbyrd om realiteten av Jesu Kristi reelle forsoning og muligheten til å bli fri fra avhengighet.



**V**i har kjent stor sorg, men vi har også sett Frelserens kraft til å vende våre mest knusende nederlag til strålende åndelige seire. Vi som en gang levde med daglig depresjon, angst, frykt og tærende sinne, opplever nå glede og fred. Vi har sett mirakler i vårt eget liv, og i andres liv som var fanget i avhengighetens snare.

Vi har betalt en fryktelig pris i form av selvpåført smerte og lidelse på grunn av vår avhengighet. Velsignelsene har imidlertid strømmet til oss for hvert

trinn på vei til rehabilitering. Etter å ha opplevd en åndelig oppvåkning, streber vi hver dag etter å styrke vårt forhold til vår himmelske Fader og hans Sønn, Jesus Kristus. Gjennom Jesu Kristi forsoning har vi blitt helbredet.

Med all vår medfølelse og kjærlighet oppfordrer vi deg til å slutte deg til oss i et strålende liv i frihet og trygghet, omfavnet i Jesu Kristi, vår Forløseres armer. Vi vet av egen erfaring at du kan sprengte avhengighetens lenker. Uansett hvor fortapt eller håpløs du måtte føle deg, så er du barn av en kjærlig himmelsk Fader. Hvis du har vært blind for denne sannheten, vil prinsippene som forklares i denne veiledningen hjelpe deg å oppdage den på nytt og forankre den dypt i ditt hjerte. Disse prinsippene kan hjelpe deg å komme til Kristus og la ham forandre deg. Etter hvert som du anvender prinsippene, vil du bli styrket gjennom forsoningens kraft, og Herren vil sette deg fri.

Noen tror at avhengighet ganske enkelt er en dårlig vane som kan overvinnes med ren viljestyrke, men mange blir så avhengige av en atferd eller et stoff at de ikke lenger ser noen mulighet til å avholde seg fra det. De mister perspektivet og forståelsen for andre prioriteringer i livet. Ingenting betyr mer for dem enn å tilfredsstille sitt desperate behov. Når de prøver å være avholdende, opplever de et voldsomt fysisk, psykisk og følelsesmessig sug. Etter hvert som det blir en vane å ta gale valg, opplever de at deres evne til velge det rette reduseres eller begrenses. Eldste Boyd K. Packer i De tolv apostlers quorum har sagt: «Avhengigheten har evnen til å koble ut menneskets vilje og oppheve handlefriheten. Den kan frata en kraft til å bestemme.» («Åpenbaring i en verden i forandring», *Lys over Norge*, jan. 1990, s. 13.)

Man kan bli avhengig både av stoffer som tobakk, alkohol, kaffe, te, legemidler og narkotika, og av atferd som pengespill, avhengighet av andre personer, pornografi, upassende seksuell atferd og spiseforstyrrelser. Disse stoffene eller atferdsmønstrene reduserer en persons evne til å føle Ånden. De skader den fysiske og psykiske helse, samt sosialt, følelsesmessig og åndelig velvære. Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum har sagt: «Vi skulle unngå enhver atferd som er vanedannende. Alt som er vanedannende, setter vår vilje på spill. Når vi underkaster vår vilje de påtreng-

ende impulser fra enhver form for avhengighet, tjener det Satans hensikter og undergraver vår himmelske Faders. Dette gjelder stoffavhengighet (som narkotika, alkohol, nikotin eller kaffein), spilleavhengighet og enhver annen vanedannende atferd. Vi kan unngå avhengighet ved å holde Guds bud.» («Free Agency and Freedom», *Brigham Young University 1987-88 Devotional and Fireside Speeches* [1988], 45.)

Ved å være ydmyk og ærlig og be Gud og andre om hjelp, kan du overvinne avhengighet gjennom Jesu Kristi forsoning. I likhet med oss, kan du også gjennomgå rehabilitering og nyte alle velsignelsene av Jesu Kristi evangelium.

Hvis du har mistanke om at du kan være avhengig, og hvis du føler selv det minste ønske om å bli fri, oppfordrer vi deg til å slutte deg til oss ved å studere og anvende prinsippene i Jesu Kristi evangelium slik de fremsettes i denne veiledningen. Vi forsikrer deg om at hvis du følger denne veien med et oppriktig hjerte, vil du få den kraft du trenger for å overvinne avhengigheten. Etter hvert som du trofast anvender hvert av disse tolv prinsippene, vil Frelseren styrke deg, og du «skal kjenne sannheten, og sannheten skal frigjøre [deg]» (Johannes 8:32).



## ÆRLIGHET

**HOVEDPRINSIPP: Vedgå at du, på egen hånd, ikke er sterk nok til å overvinne din avhengighet og at ditt liv har kommet ut av kontroll.**

For mange av oss begynte avhengigheten med nysgjerrighet. Noen av oss ble fanget på grunn av et berettiget behov for et legemiddel eller et bevisst opprør. Mange begynte på denne veien mens de fremdeles var barn. Uavhengig av vårt motiv for å begynne og våre omstendigheter, oppdaget vi snart at avhengigheten gjorde mer enn bare å lindre fysisk smerte. Den ga stimulans eller døyvet vonde følelser. Den hjalp oss å unngå de problemene vi sto overfor – eller iallfall trodde vi det. En stund følte vi oss fri for frykt, bekymring, ensomhet, motløshet, anger eller kjedsomhet. Men ettersom livet er fullt av de omstendigheter som vekker slike følelser, måtte vi stadig oftere ty til vår avhengighet. Likevel klarte de fleste av oss ikke å innse eller innrømme at vi hadde mistet evnen til å motstå eller holde oss avholdende på egen hånd. Eldste Russell M. Nelson i De tolv apostlers quorum har sagt: «Senere overgir det avhengige menneske sin handlefrihet. Ved hjelp av kjemiske midler kan man bokstavelig talt frakoble sin egen vilje.» («Avhengighet eller frihet», *Lys over Norge*, jan. 1989, s. 5.)

Mennesker som er fanget av vanedannende atferd, innrømmer sjelden at de er avhengige. For å benekte hvor alvorlig vår tilstand var og unngå å bli oppdaget og unngå konsekvensene av våre valg, prøvde vi å bagatellisere eller skjule vår atferd. Vi innså ikke at vi ved å bedra andre og oss selv, sank enda dypere ned i vår avhengighet. Etter hvert som vår avmakt overfor avhengigheten økte, fant mange av oss feil ved familie-medlemmer, venner, Kirkens ledere og til og med Gud. I stadig større grad isolerte vi oss fra andre, og ikke minst fra Gud.

Når vi, som avhengige, tydde til løgn og hemmelighetskremmeri, i håp om å unnskyldte oss selv og klandre andre, ble vi svekket åndelig. For hver gang vi var uærlige, bandt vi oss selv med «sterke rep» som snart ble like sterke som lenker (se 2. Nephi 26:22). Så kom en tid da vi ble stilt ansikt til ansikt med virkeligheten. Vi kunne ikke lenger skjule vår avhengighet ved å fortelle enda en løgn eller ved å si: «Det er ikke så ille!»

En av våre nærmeste, en lege, en dommer eller en kirkeleder fortalte oss den sannhet vi ikke lenger kunne benekte, nemlig at avhengigheten var i ferd med å ødelegge vårt liv. Da vi tok et ærlig blikk på vår fortid, innrømmet vi at ingenting vi hadde prøvd på egen hånd, hadde virket. Vi erkjente at avhengigheten bare hadde blitt verre. Vi innså hvor stor skade vår avhengighet hadde gjort på vårt forhold til andre og at den hadde frarøvet oss all følelse av egenverd. På dette stadium tok vi det første trinn i retning av frihet og rehabilitering ved å finne mot nok til å innrømme at det ikke bare var snakk om et problem eller en dårlig vane. Vi innrømmet til slutt at vi ikke lenger hadde kontroll over vårt eget liv, og at vi trengte hjelp til å overvinne vår avhengighet. Det som forbløffet oss med denne ærlige erkjennelsen av vårt nederlag, var at rehabiliteringen endelig hadde begynt.

Profeten Ammon i Mormons bok uttrykte klart og tydelig den sannhet vi oppdaget da vi endelig var ærlige overfor oss selv:

«Jeg roser meg ikke av min egen styrke, heller ikke av min egen visdom. Men se, min glede er fullkommen, ja, mitt hjerte er fylt av glede, og jeg vil fryde meg i min Gud.

Ja, jeg vet at jeg ikke er noe. Hva min egen styrke angår, er jeg svak. Derfor vil jeg ikke rose meg selv, men jeg vil rose meg i min Gud, for i hans styrke kan jeg gjøre alle ting» (Alma 26:11-12).

### Konkrete tiltak

#### ***Bli villig til å holde deg avholdende***

Selv om det finnes ulike former for avhengighet, er visse sannheter konstante, bla. at ingenting begynner uten at vedkommende har vilje til å begynne. Frihet fra avhengighet og renhet begynner med et lite snev av vilje. Det sies at de fleste endelig blir villige til å bli avholdende når smertene ved problemet blir større enn smertene ved løsningen. Har du kommet til dette punktet? Hvis ikke, og du fortsetter med din avhengighet, vil du før eller siden nå dette punktet fordi avhengighet er et stigende problem. I likhet med en degenererende sykdom, tærer den på din evne til å fungere normalt.



Det eneste kravet for å starte rehabiliteringen er at du ønsker å slutte med det du er avhengig av. Hvis ditt ønske er svakt og ustadig i dag, så ta det med ro. Det vil vokse!

Noen innser at de trenger å bli kvitt sin avhengighet, men er ennå ikke villige til å begynne. Hvis du er i denne situasjonen, kan du kanskje begynne med å erkjenne din uvillighet og å se på hva din avhengighet koster deg. Du kan lage en liste over det som er viktig for deg. Se på din familie og dine sosiale forhold, ditt forhold til Gud, din åndelige styrke, din evne til å hjelpe og velsigne andre, samt din helse. Se deretter etter motsetninger mellom det du tror og håper på, og din atferd. Overvei hvordan dine handlinger undergraver det du verdsetter. Du kan be om at Herren må hjelpe deg å se deg selv og ditt liv slik han ser det – med hele ditt guddommelige potensial – og hva du risikerer ved å fortsette med din avhengighet.

En erkjennelse av hva du mister ved å hengi deg til din avhengighet, kan hjelpe deg å finne ønsket om å slutte. Hvis du kan finne selv det minste ønske, har du det som skal til for å begynne på trinn 1. Etter hvert som du går gjennom trinnene i dette programmet og ser forandringene i ditt liv, vil ditt ønske vokse.

### ***Gi slipp på stoltheten og søk ydmykhet***

Stolthet og ærlighet kan ikke sameksistere. Stolthet er en illusjon og et vesentlig element i all avhengighet. Stolthet forvrenger sannheten om ting som de er, som de har vært og som de vil bli. Den er et vesentlig hinder for din helbredelse. President Ezra Taft Benson definerte stolthet:

«Stolthet er en meget misforstått synd...

De fleste av oss ser på stolthet som selvopptatthet, forfengelig, selvskryt, arroganse og hovmod. Alt dette inngår i denne synden, men selve kjernen mangler.

Det sentrale trekk i stolthet er fiendskap – fiendskap mot Gud og fiendskap mot vår neste. *Fiendskap* betyr "hat eller motstand". Det er den kraft som Satan vil benytte for å herske over oss.

Stolthet er i bunn og grunn utfordrende av natur. Vi setter vår vilje opp mot Guds vilje. Når vi retter vår stolthet mot Gud, skjer det i en ånd av "min vilje skje, ikke din". ...

Når vår vilje utfordrer Guds vilje, får begjær, grådighet og lidenskaper frie tøyler (se Alma 38:12, 3. Nephi 12:30).

De stolte kan ikke godta at Guds myndighet skal være veiledende for deres liv (se Helaman 12:6). De setter sin oppfatning av sannhet opp mot Guds store kunnskap, sine evner opp mot Guds prestedømskraft, sine bragder opp mot hans mektige gjerninger.» («Vær på vakt mot stolthet», *Lys over Norge*, juli 1989, s. 3.)

Når du blir villig til å holde deg avholdende og innrømme de problemer du står overfor, vil din stolthet gradvis bli erstattet av ydmykhet.

### ***Innrøm problemet, søk hjelp, delta på møter***

Da vi henga oss til vår avhengighet, løy vi for oss selv og andre. Imidlertid var det i bunn og grunn umulig å bedra oss selv. Vi lot som vi hadde det bra og var fulle av overmot og unnskyldninger, men innerst inne visste vi det. Kristi lys fortsatte å minne oss på det. Vi visste at vi var på god vei nedover skråplanet mot stadig større elendighet. Det var så slitsomt å fornekte denne sannheten at det var en stor lettelse å endelig innrømme at vi hadde et problem. Med ett satte vi døren litt på gløtt for håpet. Da vi valgte å innrømme overfor oss selv at vi hadde et problem og ble villige til å søke hjelp og støtte, ga vi dette håpet rom til å vokse. Vi var da klare til å ta neste trinn som var å delta på et rehabiliteringsmøte.

Det er kanskje ikke mulig for alle å delta i en støttegruppe eller på et rehabiliteringsmøte. Hvis du ikke kan delta på et rehabiliteringsmøte, er det likevel mulig for deg å følge hvert av trinnene, med noen mindre modifikasjoner, hvis du samarbeider med din biskop eller en nøyte utvalgt profesjonell rådgiver.

Hvis du har mulighet til å delta på et rehabiliteringsmøte, vil du finne det nyttig av minst to grunner. Den første er at du på disse møtene vil studere spesifikke prinsipper i evangeliet som, når du anvender dem, vil hjelpe deg å forandre din atferd. President Boyd K. Packer i De tolv apostlers quorum har sagt: «Studiet av evangeliets læresetninger vil endre adferd raskere enn et studium av adferd vil forbedre adferden. Hvis vi er opptatt av uverdigg atferd, kan det føre til uverdigg atferd. Det er grunnen til at vi legger så stor vekt på at alle skal studere evangeliet.» («Små barn», *Lys over Norge*, jan. 1987, s. 12.) For det annet er disse møtene et sted hvor man kommer sammen med andre som søker rehabilitering og med dem som allerede har gått denne veien og er levende bevis på at den fungerer. På rehabiliteringsmøtene vil du møte forståelse, håp og støtte.

## Studium og forståelse

Et studium av Skriftene og uttalelser fra Kirkens ledere vil hjelpe deg å begynne din rehabilitering. Dette studiet vil øke din forståelse og hjelpe deg å lære.

Du kan bruke de skriftsteder, uttalelser og spørsmål som følger til personlig studium med bønnens hjelp, til skriving og til gruppediskusjoner. Tanken på å skrive virker kanskje skremmende på deg, men skriving er et effektivt redskap i rehabiliteringen. Det vil gi deg tid til å reflektere, det vil hjelpe deg å fokusere tankene, det vil hjelpe deg å se og forstå de problemer, tanker og handlinger som knytter seg til din avhengighet. Når du skriver, vil du også ha en opptegnelse over dine tanker. Etter hvert som du gjennomgår trinnene, vil du kunne måle din fremgang. I første omgang må du bare bestemme deg for å være ærlig og oppriktig når du skriver ned dine tanker, følelser og inntrykk.

### Omringet av fristelser

«Jeg er omringet på grunn av de fristelser og synder som så lett får makt over meg.

Og når jeg ønsker å fryde meg, stønner mitt hjerte på grunn av mine synder. Likevel vet jeg hvem jeg har satt min lit til.

Min Gud har vært min støtte, han har ført meg gjennom mine plager i villmarken, og han har bevart meg på vannene over det store dyp.

Han har fylt meg med sin kjærlighet, ja, så mitt kjød fortæres» (2. Nephi 4:18-21).

- *Føler du deg omringet eller fanget? Når føler du som oftest dette?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvilke situasjoner eller følelser svekket deg slik at du ga etter for din avhengighet?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvem satte Nephi sin lit til når han følte seg overveldet? Hva kan du gjøre for å sette større lit til Herren?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### «[Jeg vet] at mennesket er intet»

«Det skjedde at et tidsrom av mange timer gikk før Moses igjen fikk sin naturlige styrke som menneske, og han sa til seg selv: «[Jeg vet] at mennesket er intet, noe jeg aldri hadde forestilt meg» (Moses 1:10).

- *Hvordan beskrev Moses seg selv sammenliknet med Gud?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- *Hvordan kan din hunger etter det som hører Ånden til, hjelpe deg å være mer ærlig?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Ærlighet**

«Enkelte ser kanskje den karakteregenskap som er kjent som ærlighet, som noe høyst ordinært. Men jeg tror at den er selve kjernen i evangeliet. Uten ærlighet vil vårt liv ... gå i oppløsning og ende i uhyggelige og kaotiske tilstander.» (Gordon B. Hinckley: «Vi tror at vi må være ærlige», *Lys over Norge*, juni 1993, s. 4.)

- *Skriv om hvordan du har løyet og forsøkt å skjule din avhengighet for deg selv og andre. Hvordan har denne atferden forårsaket «uhyggelige og kaotiske tilstander»?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Ydmykhet**

«Velsignet er dere fordi dere er blitt tvunget til å være ydmyke, for når et menneske tvinges til å være ydmyk, vil han av og til forsøke å omvende seg, og den som omvender seg, skal visselig finne barmhjertighet. Og den som finner barmhjertighet og holder ut til enden, skal bli frelst» (Alma 32:13).

- *Skriv om de omstendigheter som har tvunget deg til ydmykhet og til å søke omvendelse. Hvilket håp gir Alma deg? Hvordan kan du finne eller motta dette håpet?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Herrens behag**

«Falske lepper er en styggedom for Herren, men de som går ærlig frem, er ham til behag» (Ordspråkene 12:22).

- *Det har stilt store krav til ærlighet om deg selv å skrive svarene på disse spørsmålene. Hvilken sammenheng har dette skriftstedet med denne form for ærlighet? Hvordan kan du være Herren til behag?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**HOVEDPRINSIPP: Tro at Guds kraft kan gjenopprette din fulle åndelige helse.**

**D**a vi ble klar over vår maktesløshet når det gjaldt vår avhengighet, følte de fleste av oss at alt håp var ute. De av oss som var oppvokst uten noe gudsbegrep, var sikre på at vi hadde tømt enhver kilde til hjelp. De av oss som trodde på Gud, var overbevist om at han var for skuffet over oss til å hjelpe. I begge tilfeller ga trinn 2 oss et svar som vi enten aldri hadde tatt i betraktning eller forkastet, nemlig å vende oss til Gud og finne håp i Jesu Kristi forsoning.

I ydmykhet strakte vi oss til slutt ut for å få hjelp. Etter det som for oss føltes som den minste stråle av håp, begynte vi å delta på rehabiliteringsmøter. På de første møtene var vi fulle av tvil og frykt. Vi var redde og kanskje til og med kyniske, men gikk i det minste på møtene. Der hørte vi menn og kvinner som ærlig beskrev hvordan deres liv hadde vært, hva som fikk dem til å forandre seg og hvordan det var å leve under rehabilitering etter avhengighet. Vi oppdaget at mange av menneskene vi møtte på møtene, en gang hadde følt seg like håpløse som vi følte oss. Men nå lo, snakket og smilte de. De gikk på møter, ba, leste Skriftene og skrev i sine rehabiliteringsdagbøker.

Gradvis begynte prinsippene de fortalte om og praktiserte å virke for oss. Vi fortsatte å komme på møtene, og vi begynte etter hvert å føle noe vi ikke hadde følt på åreis – vi følte håp. Hvis det fantes håp for andre som hadde vært på randen til undergang, fantes det kanskje håp for oss også! Vi var takknemlige over å høre at om vi ville vende oss til Herren, så «fins det ingen vane, ingen avhengighet, ikke noe opprør, ingen overtredelse, ingen lovbrudd som unntas fra løftet om fullstendig tilgivelse» (Boyd K. Packer: «Tilgivelsens lyse morgen», *Lys over Norge*, jan. 1996, s. 19).

I denne atmosfæren av tro og vitnesbyrd fikk vi et håp som begynte å vekke oss til Guds barmhjertighet og kraft. Vi begynte å tro at han kunne befri oss fra avhengighetens trelldom. Vi fulgte våre rehabiliterende venners eksempel. Vi deltok på møter, ba, fornyet vår aktivitet i Kirken og grunnet på og anvendte Skriftene, og våre egne mirakler begynte å skje. Vi oppdaget at vi ble velsignet med styrke ved Jesu Kristi nåde til å opp-

rettholde vår avholdenhet en dag av gangen. Etter hvert som vi gjennomførte trinn 2, ble vi stadig mer vilige til å erstatte tro på oss selv og vår avhengighet med tro på Jesu Kristi kjærlighet og kraft. Vi gjennomførte dette trinnet i vårt sinn og i vårt hjerte, og vi opplevde sannheten i at grunnlaget for å overvinne avhengighet må være åndelig.

Etter hvert som du gjennomfører trinnene i denne veiledningen, vil du også oppleve denne sannheten. Det er verdt enhver anstrengelse. Dette programmet er åndelig, og det er et program for handling. Hvis du følger disse prinsippene og lar dem virke i ditt liv, vil du oppleve å få din åndelige helse gjenopprettet gjennom ditt nyutviklede forhold til Herren. Hans Ånd vil hjelpe deg å begynne å se dine alternativer mer ærlig og tydelig, og du vil ta avgjørelser som er i harmoni med evangeliets prinsipper.

Noen av oss opplevde dette miraklet nesten umiddelbart, mens det for andre har kommet mer gradvis. Uansett hvordan dette vil komme til deg, vil du til slutt kunne si sammen med oss at du, gjennom «standhaftighet i Kristus» har blitt reddet fra avhengighet og har «et fullkomment, klart håp» (2. Nephi 31:20).

Eldste David A. Bednar i De tolv apostlers quorum sa følgende om Herrens makt til å hjelpe:

«Vi skulle ikke undervurdere eller overse kraften i Herrens milde barmhjertighet. Enkelheten, godheten og det konstante i Herrens milde barmhjertighet vil gjøre mye for å styrke og beskytte oss i de urolige tidene vi lever i nå, og kommer til å leve i. Når ord ikke kan gi den lindring vi trenger eller uttrykke den glede vi føler, når det rett og slett er nytteløst å prøve å forklare det som er uforklarlig, når logikk og fornuft ikke strekker til med hensyn til å forklare livets urettferdighet, når jordisk erfaring og vurdering er utilstrekkelig til å fremkalle et ønsket resultat, og når det synes som vi kanskje er så fullstendig alene, da blir vi i sannhet velsignet ved Herrens milde barmhjertighet og gjort så mektige at vi har makt til befrielse (se 1. Nephi 1:20).

Noen som hører eller leser dette budskapet feilaktig, kan komme til å se bort fra eller avvise tanken på at de kan ha nytte av Herrens milde barmhjertighet... Vi kan feilaktig tenke at slike velsignelser og gaver er ment for andre personer som viser seg mer rettskafne eller som har viktige kall i Kirken. Jeg vitner om at Herrens milde

barmhjertighet er tilgjengelig for oss alle og at Israels Forløser er ivrig etter å skjenke oss slike gaver.» («Herrens milde barmhjertighet», *Liabona*, mai 2005, s. 99.)

Du vil se Herrens milde barmhjertighet i ditt liv etter hvert som du lærer å se etter den og etter hvert som du lærer å tro på at Guds makt virkelig kan hjelpe deg.

## Konkrete tiltak

### ***Be, les og grunn på Skriftene***

Etter hvert som du gir slipp på stoltheten og vurderer å bringe Gud tilbake i ditt liv, vil du begynne å tenke på en mer ydmyk måte. Til slutt vil du føle deg klar til å knele ned og be høyt. Du vil oppleve hvor godt det føles å uttrykke dine følelser og behov til Gud. Du vil føle at du på nytt har åpnet en samtale med en som alltid vil svare, ikke alltid med et *ja*, men alltid med kjærlighet. Omsider vil du begynne å oppleve de legende virkninger av å komme ut av din selvpålagte isolasjon.

Ønsket om å kommunisere med Gud vil få deg til å studere ordene til vår tids og oldtidens profeter. Når du hører om andre som har funnet svar i Skriftene, vil du få stadig større håp om at du også kan finne svar. Når du skriver ned dine tanker, vil du motta ytterligere tilskyndelser fra Ånden. Studer med en bønn i hjertet, så vil Herren gi deg svar på dine spørsmål og dine behov.

Et godt sted å begynne ditt studium, er versene på slutten av hvert kapittel i denne veiledningen. Hvert vers er utvalgt med tanke på rehabilitering, og hvert spørsmål er stilt i håp om at det kan hjelpe deg å anvende verset på deg selv. Sett av noen minutter hver dag til å prøve å finne ut hva Herren ønsker å formidle til deg.

### ***Vi tror på Gud den evige Fader og på hans Sønn Jesus Kristus og på Den Hellige Ånd***

De fleste av oss er oppvokst med et eller annet gudsbegrep, og som medlemmer av Kirken hadde vi iallfall en viss kunnskap om vår himmelske Fader, Jesus Kristus og Den hellige ånd. Vi kan til og med ha hatt en enkel tro på dem, men ofte satte vi ikke våre personlige problemer i sammenheng med behovet for Guds kraft i vårt liv.

Det tiltaket som kreves i trinn 2, er ganske enkelt å bli villig til å utøve tro på vår himmelske Faders og Jesu Kristi kjærlighet og barmhjertighet, samt Den hellige ånds velsignelser. Vi vitner om at du kan få kjenne

Guddommens fullkomment samstemte kjærlighet ved å se etter tegn på deres kjærlighet og kraft i ditt og andres liv.

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder kan hjelpe deg å gjennomføre trinn 2. Vi anbefaler at du benytter disse skriftstedene og spørsmålene til drøfting, studium og skriving. Husk å være ærlig og spesifikk i det du skriver.

### **Tro på Gud**

«Tro på Gud, tro at han er til og at han skapte alle ting, både i himmel og på jord. Tro at han har all visdom og all makt både i himmel og på jord. Tro at mennesket ikke fatter alt som Herren fatter» (Mosiah 4:9).

- Mange ting i himmelen og på jorden vitner om Guds eksistens. Hvilke tegn på Gud og hans kjærlighet har du opplevd?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Tro på Jesus Kristus**

«Forkynn for dem omvendelse og tro på Herren, Jesus Kristus. Lær dem å ydmyke seg og være saktmodige og ydmyke av hjertet. Lær dem å motstå alle djevelens fristelser ved sin tro på Herren, Jesus Kristus» (Alma 37:33).

- Mange av oss prøvde å overvinne vår avhengighet med ren viljestyrke eller ved å stole på en venn eller en terapeut. Før eller siden oppdaget vi imidlertid at vår tro på oss selv eller andre ikke fullt ut gjorde oss istand til å overvinne vår avhengighet.

Skriv om dine følelser i dag i forhold til det å være ydmyk og villig til å vende deg til Kristus og hans evangelium fremfor alle andre kilder til hjelp i din streben etter rehabilitering.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Frelserens medlidenhet**

«Straks ropte guttens far: Jeg tror! Hjelp min vantro!» (Markus 9:24).

- Denne mannen søkte hjelp fra Frelseren og fikk den. Jesus irettesatte ham ikke for hans tvil. Skriv om Frelserens medlidenhet og tålmodighet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hva føler du for det å fortelle Herren om dine følelser?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Nådens gave**

«La oss derfor med frimodighet tre fram for nådens trone, for at vi kan få miskunn, og finne nåde til hjelp i rette tid» (Hebreerne 4:16).

- I Veiledning til Skriftene er nåde definert som «en guddommelig hjelp eller styrke», gitt gjennom «Guds barmhjertighet og kjærlighet» («Nåde», s. 143). Denne gave i form av guddommelig styrke gjør deg istand til å klare mer enn du ville ha vært istand til på egen hånd. Frelseren vil gjøre for deg det du ikke kan gjøre selv. Hans nåde er det middel hvorved du kan omvende deg og bli forandret. På hvilke måter har du følt nådens gave i ditt liv?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











## TILLIT TIL GUD

**HOVEDPRINSIPP: Bestem deg for å overlate din vilje og ditt liv til Gud den evige Fader og hans Sønn, Jesus Kristus.**

**I** trinn 3 tok vi en beslutning. I de første to trinnene ble vi oppmerksom på hva vi ikke kunne gjøre på egen hånd og hva vi trengte Guds hjelp for å klare. I trinn 3 ble vi så klar over hva som var det eneste vi kunne gjøre for Gud. Vi kunne ta en beslutning om å åpne oss for ham og å overgi hele vårt liv – vår fortid, vår nåtid og vår fremtid – og vår vilje angående vårt liv, til ham. Trinn 3 var en handling ifølge vår handlefrihet. Det var det viktigste valg vi noensinne har tatt.

Eldste Neal A. Maxwell i De tolv apostlers quorum uttalte følgende om denne ytterst viktige avgjørelsen: «Det å underkaste sin vilje er i realiteten det eneste unikt personlige vi har å legge på Guds alter. Det er en streng læresetning, men den er sann. Alt det andre vi gir til Gud, uansett hvor snilt det måtte være av oss, er faktisk ting han allerede har gitt eller lånt oss. Men når vi begynner å underkaste oss ved å la vår vilje bli oppslukt av Guds vilje, da gir vi ham virkelig noe.» («Insights from My Life», *Ensign*, aug. 2000, 9.)

President Boyd K. Packer i De tolv quorum beskrev sin beslutning om å la sin vilje bli oppslukt av Guds vilje, og den frihet som denne beslutningen ga ham: «Kanskje mitt livs største oppdagelse, og uten tvil mitt største engasjement, kom da jeg endelig fikk så stor tillit til Gud at jeg ville låne eller gi min handlefrihet til ham – uten tvang eller press, uten noen form for frihetsberøvelse, kun jeg alene, ingen falskhet, uten å forvente noe annet enn privilegiet. På en måte er det å ta sin handlefrihet, denne dyrebare gave som Skriftene understreker er avgjørende for selve livet, og si: "Jeg vil gjøre som du befaler meg," det samme som etterpå å oppdage at når man gjør det, får man den i enda større grad.» (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [7. des. 1971], 4.)

Da vi gjennomførte trinn 3, forsonte vi oss med den sannhet at rehabiliteringen i langt større grad var et resultat av Herrens innsats enn av vår egen. Han utførte miraklet da vi inviterte ham inn i vårt liv. Trinn 3 var en beslutning om å la Gud rehabilitere og forløse oss. Det var en beslutning om å la ham lede vårt liv,

idet vi naturligvis husker at han alltid respekterer vår handlefrihet. Vi bestemte oss altså for å legge vårt liv i hans hender ved å fortsette å følge dette åndelig rettede rehabiliteringsprogrammet.

Da vi begynte å gå på rehabiliteringsmøtene, følte vi oss kanskje presset eller til og med tvunget av andre til å være der, men da vi tok trinn 3, måtte vi bestemme oss for å handle på egen hånd. Vi innså at det å forandre vårt liv så mye som dette, måtte være vår egen avgjørelse. Det handlet ikke om hva våre foreldre hadde gjort, hva de gjorde nå eller hva de ønsket. Heller ikke handlet det om hva våre ektefeller, familie-medlemmer eller venner tenkte, følte, gjorde eller ikke gjorde. Vi innså at vi måtte være villige til å holde oss rene og edrue, uavhengig av andres meninger og valg. Vår villighet var den sikre grunnvoll som brorparten av rehabiliteringen hvilte på. Vi leste i Mormons bok og oppdaget en mektig validering av trinn 3 i Alma 5:13: «De ydmyket seg og satte sin lit til den sanne og levende Gud.»

Da vi tok dette trinnet, følte vi frykt for det ukjente. Hva ville skje om vi ydmyket oss og helt og holdent la vårt liv og vår vilje i Guds hender? Mange av oss hadde hatt en svært vanskelig barndom, og vi var livredde for å bli like sårbare som et lite barn igjen. Tidligere erfaring hadde overbevist oss om at det å inngå en urokkelig forpliktelse var nærmest umulig med tanke på all den galskap som omgir oss i denne verden. Vi hadde sett for mange forpliktelser bli brutt. Vi hadde selv brutt altfor mange. Det beste noen av oss kunne gjøre, var å prøve det våre rehabiliterende venner hadde foreslått: «Ikke bruk. Gå på møtene. Be om hjelp.» De som hadde gått gjennom rehabiliteringstrinnene før oss, oppfordret oss til å prøve denne nye måten å leve på. De ventet tålmodig på at vi skulle bli villige til bare å sette døren litt på gløtt for Gud.

Herren gir oss den samme oppfordring: «Se, jeg står for døren og banker. Om noen hører min røst og åpner døren, da vil jeg gå inn til ham og holde nattverd med ham, og han med meg» (Johannes' åpenbaring 3:20).

I begynnelsen var vår innsats angstfylt og haltende. Vi ga stadig Herren vår tillit, for så å ta den tilbake igjen. Vi var bekymret for at han ville være misfornøyd med vår ustadighet og trekke tilbake sin kjærlighet og støtte fra oss. Men det gjorde han ikke.

Gradvis lot vi Herren vise sin helbredelseskraft og den trygghet som ligger i å gå på hans vei. Omsider innså vi alle at vi ikke bare måtte gi slipp på vår avhengighet, men også legge vår vilje og vårt liv helt og holdent i Guds hender. Da vi gjorde dette, var han tålmodig og godtok våre vaklende anstrengelser for å underkaste oss ham i alle ting.

Vår evne til å motstå fristelser er nå basert på at vi kontinuerlig underkaster oss Herrens vilje. Vi uttrykker vårt behov for den kraft som er tilgjengelig for oss gjennom Frelserens forsoning, og vi begynner å føle denne kraften i oss selv, og at den styrker oss i møte med neste fristelse. Vi har lært å godta livet på Herrens vilkår.

Som eldste Maxwell sa, er det å underkaste seg Herren en streng læresetning. Den krever at vi på ny vier oss til hans vilje på begynnelsen av hver dag, og iblant fra time til time eller til og med fra øyeblikk til øyeblikk. Når vi er villige til å gjøre dette, finner vi nåde, eller styrkende kraft, til å gjøre det vi ikke kan klare på egen hånd.

Når vi stadig underkaster oss Guds vilje, blir det mindre konflikter og livet blir mer meningsfylt. Småting som trafikkorker er ikke lenger noe å hisse seg opp over. Vi er ikke lenger redde for våre kreditorer. Vi tar ansvar for våre handlinger. Vi godtar og behandler andre slik vi ønsker å bli behandlet, og slik Frelseren ville ha behandlet oss alle. Endelig har vi åpnet våre øyne, vårt sinn og vårt hjerte for den sannhet at jordelivet er krevende, og at det alltid vil kunne gi oss sorg og frustrasjon så vel som lykke.

Hver dag fornyer vi vår underkastelse til Herren og hans vilje. Det er dette de fleste av oss mener når vi sier: «En dag om gangen.» Vi har bestemt oss for å gi slipp på den selvtilfredsstillelse og egoisme som lå bak vår avhengighet, og nyte nye 24 timer av den fred og styrke som følger av å sette sin lit til Gud og hans godhet, kraft og kjærlighet.

## Konkrete tiltak

### ***Delta på nadverdsmøtet, repeter og forny dåpspaktene***

Det å gjennomføre trinn 3 og stole på Gud i alle ting kan være som å ta på seg et par nye briller og se alt med nye øyne. Ved å bestemme deg for å overlate din vilje til Gud, vil du begynne å føle den lindring og glede

som følger av å søke og utføre din himmelske Faders vilje.

Dåpen og nadverden symboliserer din kjærlighet til og underkastelse for Jesus Kristus. Du lover å påta deg hans navn, å alltid minnes ham, å følge ham og holde hans bud, «så hans Ånd alltid kan være hos [deg]» (Moroni 4:3; se også Moroni 5:2; L&p 20:77, 79).

Snakk med din biskop eller grenspresident om din avhengighet og din beslutning om å følge Guds vilje. Gjør ditt beste for å delta på nadverdsmøtet hver uke. Lytt nøye til nadverdsbønnene og tenk over hvilke gaver din himmelske Fader tilbyr deg. Forny så din forpliktelse om å akseptere og følge hans vilje for ditt liv ved å ta del i nadverden, hvis din biskop eller grenspresident gir deg tillatelse til å gjøre det.

Etter hvert som din rehabilitering går fremover, vil du bli stadig mer villig til å være blant dem som gjør ære på Frelserens offer. Du vil begynne å oppleve at «ingenting er umulig for Gud» (Lukas 1:37).

### ***Bestem deg for å stole på og adlyde Gud. Forandre det du kan forandre. Godta det du ikke kan forandre.***

Disse ordene – tilpasset fra en bønn av Reinhold Niebuhr og kjent som «Bønn om sinnsro» – kan hjelpe deg når du bestemmer deg for å sette din lit til og adlyde Gud: «Gud gi meg slik sinnsro at jeg godtar de ting jeg ikke kan forandre, mot til å forandre de ting jeg kan og visdom til å se forskjellen.»

Du kan med sinnsro godta dine nåværende omstendigheter når du setter din lit til Guds evne til å hjelpe deg. Du kan med sinnsro godta at selv om du ikke kan ha kontroll over andres valg eller handlinger, kan du bestemme hvordan du vil handle i enhver situasjon du befinner deg i.

Du kan modig bestemme deg for å stole på din Fader i himmelen og handle ifølge hans vilje. Du kan legge din vilje og ditt liv i hans hender. Du kan bestemme deg for å gjøre det han ber deg om, og holde hans bud.

Det er kanskje visse ting i ditt liv du ikke kan forandre, men du kan forandre din villighet til å stole på Gud og adlyde ham. Etter hvert som du lærer å stole på ham, vil du se at hans plan er at du skal følge det Alma kalte «lykkens store plan» (Alma 42:8). Du vil lære at selv i lidelse og vanskelighet vil «alle ting [samvirke] til gode for dem som elsker Gud» (Romerne 8:28) og holder hans bud (se også L&p 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder kan hjelpe deg å gjennomføre trinn 3. Bruk disse skriftstedene og spørsmålene til meditasjon, studium og skriving. Husk å være ærlig og spesifikk i det du skriver.

### I harmoni med Guds vilje

«Forson dere med Guds vilje og ikke med djevelens og kjødets vilje. Og husk at etter at dere er forsonet med Gud, er det bare i og gjennom Guds nåde at dere blir frelst» (2. Nephi 10:24).

- Tenk over hva det vil si å leve i harmoni med Guds vilje. Hvordan kan hans styrkende kraft strømme til deg når du vender deg til ham? Hva syns du om å la Gud lede ditt liv?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hva hindrer deg i å la ham lede ditt liv?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Underkast deg Guds vilje

«De byrder som var lagt på Alma og hans brødre, ble gjort lette. Ja, Herren styrket dem så de kunne bære sine byrder med letthet, og de underkastet seg hele Herrens vilje med glede og tålmodighet» (Mosiah 24:15).

- Herren kunne ha fjernet byrdene som var lagt på Alma og hans folk. I stedet styrket han dem slik at de kunne «bære sine byrder med letthet». Legg merke til at de ikke klaget, men underkastet seg Herrens vilje med glede og tålmodighet. Skriv om den ydmykhet som skal til for å ønske øyeblikkelig befrielse, men likevel være villig til å la en byrde bli lettet gradvis.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hva vil det si å underkaste seg Gud? Hvordan underkaster man seg?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







- *Trinn 3 er et valg. Rehabilitering bevirkes av Guds kraft, men først når du har valgt å søke hans hjelp. Din beslutning åpner kanalene slik at hans kraft kan strømme inn i ditt liv. Tenk over hvordan ydmykhet, tålmodighet, mildhet og så videre, alt sammen er valg. Den siste egenskapen som nevnes i skriftstedet, er takknemlighet. Hvordan hjelper takknemlighet deg å være ydmyk?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvilke andre egenskaper tok Alma med i denne listen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvilke av disse egenskapene mangler du?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvilke kan du arbeide med i dag? Hva kan du gjøre nå for å komme i gang?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Bli som et barn**

«Det naturlige mennesket er en fiende av Gud og har vært det fra Adams fall og vil evinnelig og alltid være det, med mindre det føyer seg etter Den Hellige Ånds tilskyndelser og avlegger det naturlige menneske og blir en hellig gjennom den Herre Kristi forsoning og blir som et barn, lydig, saktmodig, ydmyk, tålmodig, full av kjærlighet, villig til å bøye seg for alt som Herren finner gagnlig å pålegge det, likesom et barn bøyer seg for sin far» (Mosiah 3:19).

- *Mange av oss opplevde ukjærlig behandling fra foreldre eller verger, og det å bli «som et barn» er krevende og kanskje til og med skremmende. Hvis du har uoppgjorte problemer med en av dine foreldre, hva kan du gjøre for å skille dine følelser for ham eller henne fra dine følelser for Gud?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Selv om du har problemer å løse med dine jor-  
diske foreldre, kan du ha tillit til din himmelske  
Fader og Frelseren som fullkomne fedre. Hvorfor  
kan du stole på din himmelske Fader og Frelseren  
når du underkaster deg dem?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Kommuniser med Gud**

«[Jesus] falt ... på kne, og sa: Far, om du vil, så la denne kalk gå meg forbi! Men la ikke min vilje skje, bare din» (Lukas 22:41-42).

- *I denne bønnen viste Frelseren sin villighet til å underkaste seg Faderen. Han uttrykte sine ønsker, men utførte så ydmykt sin Faders vilje. Tenk over hvilken velsignelse det er å kunne snakke med Gud om dine følelser. Hvordan kan det å vite at han forstår din motvilje, din smerte eller hva enn du føler, hjelpe deg å si: «Skje din vilje,» og mene det?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## SANNHET

### **HOVEDPRINSIPP: Foreta en fryktløs og grundig, skriftlig moralsk selvransakelse.**

**D**a du tok trinn 3, bestemte du deg for å stole på Herren. Du la din vilje og ditt liv i hans hender. I trinn 4 viser du din villighet til å stole på Gud. Du foretar en grundig og fryktløs, skriftlig selvransakelse, der du gransker eller oppsummerer ditt livs tanker, begivenheter, følelser og handlinger, og gjør det så fullstendig som mulig.

Det vil ikke bli lett å foreta en grundig og fryktløs selvransakelse. Når vi sier *fryktløs*, mener vi ikke at du ikke vil føle frykt. Du vil sannsynligvis oppleve mange følelser når du gransker ditt liv, herunder forlegenhet, skam eller frykt. *Fryktløs* betyr at du ikke vil la din frykt hindre deg i å være grundig i din selvransakelse. I trinn 4 betyr det at du forplikter deg til streng ærlighet når du setter søkelyset på ditt liv, ikke minst når det gjelder dine egne svakheter, og ikke på andres svakheter.

Du har sannsynligvis tidligere rettferdiggjort dårlig atferd og lagt skylden på andre mennesker, steder eller ting for de problemene du har skapt. Nå skal du begynne å ta ansvar for tidligere og nåværende handlinger, selv om du kanskje må erkjenne smertefulle, pinlige eller vanskelige hendelser, tanker, følelser eller handlinger.

Hvis tanken på en grundig og fryktløs selvransakelse virker overveldende, så vit at du ikke er alene. Vi føler med deg. Vi husker vår kamp for å finne viljen til å gjennomføre dette trinnet. Mange av oss lurte på om vi kunne hoppe over trinn 4 helt og holdent og likevel overvinne vår avhengighet. Til slutt måtte vi bare tro på dem som hadde gått veien før oss, da de sa: «Uten en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse, ... er den tro som virkelig virker i hverdagen, fremdeles utenfor rekkevidde.» (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43.)

Avhengigheten hadde lammet vår evne til å reflektere ærlig over vårt liv. Den begrenset vår evne til å forstå den skade og ødeleggelse – den belastning – den påførte alle våre forhold. Før vi tillitsfullt kunne stole på Frelseren, trengte vi et rammeverk han kunne bruke til å hjelpe oss å finne ut av vår fortid på ærlig vis. Trinn 4

ga oss dette rammeverket, nemlig den «intense og samvittighetsfulle innsatsen for å finne ut hva disse belastningene har vært og er i hvert enkelt tilfelle.» (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42.)

Selvransakelsen var også et trinn i retning av å innrette vårt liv etter Guds vilje. Gjennom denne selvransakelsen ble vi klar over negative tanker, følelser og handlinger som styrte vårt liv. Ved å oppdage disse destruktive elementene i vårt liv tok vi det første trinnet i retning av å rette på dem. Selvransakelsen var krevende, men dette trinnet åpnet døren for den ekstra tro og det ekstra håp vi trengte for å fortsette vår rehabilitering og overvinne avhengigheten.

### **Hvordan en selvransakelse gjennomføres**

Så snart vi hadde erkjent behovet for trinn 4, ble neste spørsmål: «Men nøyaktig hvordan foretar jeg en selvransakelse? Hvilke hjelpemidler vil jeg trenge?» En selvransakelse er en meget personlig prosess, og det finnes ikke bare én riktig måte å gjøre det på. Du kan rådføre deg med andre som allerede har foretatt en selvransakelse og søke Herrens veiledning når du skal foreta din egen. Han vil hjelpe deg å være sannferdig og kjærlig når du gjennomgår dine minner og følelser.

Én måte å foreta en selvransakelse på er å lage en liste over minner om personer, institusjoner eller organisasjoner, prinsipper, ideer, trosoppfatninger, hendelser, situasjoner eller omstendigheter som vekker positive og negative følelser (heriblant bedrøvelse, anger, sinne, uvilje, nag, bitterhet). Noen punkter i listen kan forekomme flere ganger. Det er helt i orden. Prøv ikke å sortere, bedømme eller analysere på dette stadiet. I denne omgang er det viktigst å være så grundig som mulig.

Når du foretar din selvransakelse, må du se forbi din tidligere atferd og granske tankene, følelsene og oppfatningene som førte til atferden. Dine tanker, følelser og oppfatninger er den egentlige roten til din avhengighet. Med mindre du gransker alle dine tendenser til frykt, stolthet, uvilje, sinne, egenrådighet og selvmedlidenhet, vil din avholdenhet i beste fall bli vaklevoren. Du vil enten fortsette med din opprinnelige avhengighet eller gå over til en annen. Din avhengighet er et symptom på andre «årsaker og omstendigheter» (*Alcoholics Anonymous* [2001], 64).



Noen grupperer sitt liv i henhold til alder, karakterer på skolen, steder de har bodd eller sine forhold til andre. Andre begynner ganske enkelt med idémelding. Du vil sannsynligvis ikke huske alt med det samme. Fortsett med en bønn i hjertet, og la Herren hjelpe deg å huske. Hold denne prosessen gående, og gjør tilføy- elser til listen etter hvert som minnene kommer.

Når du er ferdig med listen, må du søke Herrens hjelp til å lære av hvert minne. Noen organiserer denne delen av sin selvransakelse i en tabell eller et diagram, med kolonner under hver av de fem overskriftene nedenfor. De begrenser dette til korte punkter. Andre setter av en side for hvert punkt på listen, og skriver så svar i hver av de fem kategoriene.

**Hendelse.** Hva hendte? Gi en kort beskrivelse av hendelsen slik du husker den. Tenk på det mer som en oppsummering enn som en omfattende beretning.

**Konsekvens.** Hva var konsekvensen for deg eller andre?

**Følelser.** Hva følte du den gangen det hendte? Hva føler du for hendelsen nå? Overvei hvordan frykt kan ha bidratt til dine følelser.

**Selvransakelse.** Hvordan påvirket dine karakter- brister eller din styrke situasjonen? Ser du noen tegn til stolthet, selvmedlidenhet, selvbedrag eller egenrådighet i dine holdninger og handlinger? Sørg for også å skrive om de gangene du har gjort det rette.

Den hellige ånd kan hjelpe deg å ydmyke deg og å innse sannheten, selv om sannheten er smertefull. Med Herrens hjelp kan du bli klar over dine sterke sider og dine svakheter (se Ether 12:27). Spørsmål som disse kan hjelpe:

- *Hvilket resultat ønsket jeg i denne situasjonen, og hvorfor?*
- *Hvordan prøvde jeg å kontrollere situasjonen?*
- *Angikk det meg?*
- *Hva gjorde jeg, eller hva unnlot jeg å gjøre, for å oppnå det jeg ville?*
- *Ignorerte jeg realitetene?*
- *Hadde jeg rimelige forventninger til meg selv og andre?*
- *Løy jeg for meg selv eller andre?*
- *Ignorerte jeg andres følelser, og tenkte kun på meg selv?*

- *På hvilken måte opptrådte jeg som et offer for å manipulere andre, få oppmerksomhet og sympati, være spesiell og så videre?*
- *Motsatte jeg meg hjelp fra Gud eller andre?*
- *Insisterte jeg på at jeg hadde rett?*
- *Ble jeg fornærmet på grunn av mangel på anerkjennelse?*

**Inspirerte råd.** Hvilke råd gir Herren angående denne hendelsen? Husk at du ikke har noe å frykte når du underkaster deg Frelseren. Du er her for å lære forskjellen på godt og ondt, og Frelseren kan hjelpe deg å tilgi deg selv og andre. Skriv ned tanker og inntrykk du får mens du overveier inspirerte råd fra Skriftene og fra Kirkens ledere.

### **Fire nødvendige elementer**

Fire elementer er avgjørende for en vellykket moralsk selvransakelse – skriving, ærlighet, støtte og bønn. Disse elementene vil hjelpe deg å erkjenne og overvinne synder og mangler.

**Skriving.** Din selvransakelse vil være mest effektiv om du skriver den ned. Du kan holde en skriftlig liste i hånden, gjennomgå den og bruke den ved forskjellige anledninger når du har behov for det. Tanker du ikke skriver ned, er lette å glemme, og distraksjoner kan lett komme i veien. Når du skriver ned din selvransakelse, blir det lettere for deg å tenke klart på hendelser i ditt liv, og du vil kunne fokusere på dem med mindre distraksjoner.

Noen prøver å unngå å skrive ned sin selvransakelse fordi de er forlegne over sin skriveferdighet eller fordi de er redde for at noen skal lese det de skriver. Ikke la en slik frykt hindre deg. Staving, grammatikk, skrive- dyktighet eller maskinskrivningsferdighet spiller ingen rolle. Du kan tegne strekfigurer om du må, men få selvransakelsen ned på papir. Før du har konkretisert den, har du ikke gjennomført ditt fjerde trinn. Mens du gjennomfører det fjerde trinnet, må du huske på at per- feksjonisme – å prøve å gjøre en perfekt selvransakelse eller å behage andre – kan hindre deg i å gjennomføre dette trinnet fullstendig.

Frykten for at noen skal lese det du har skrevet kan være reell nok, men du kan overvinne den. De av oss som har foretatt en selvransakelse, har måttet møte denne frykten. Vi måtte gjøre alt vi kunne for å holde selvransakelsen fortrolig, og deretter legge resultatene i Guds hender. Vi måtte tenke mer på helbredelse enn

på vårt eget ego eller rykte. Selvransakelsen fordret at vi søkte Guds hjelp kontinuerlig. Vi ba ham beskytte og veilede oss gjennom prosessen. Du må huske at trinn 4 handler om å gå ut av skammens skygge og erkjenne ditt behov for omvendelse. Hvis du ber Gud om hjelp til å holde din selvransakelse fortrolig, vil han gi deg veiledning.

**Ærlighet.** Å være ærlig mot deg selv angående synder du har begått kan være skremmende. Ofte unngår vi å se for nøye på oss selv i fortidens speil i frykt for at speilbildet kan avsløre sannheten om hvordan vårt liv har blitt. Når du nå tar det fjerde trinnet, må du møte din frykt og innse sannheten om ditt liv.

Din selvransakelse vil ikke bare hjelpe deg å oppdage dine svakheter, men du vil også lære å forstå og verdsette dine sterke sider bedre. Du skal også beskrive dine gode egenskaper og de positive tingene du har gjort. Du er virkelig en kombinasjon av svake og sterke sider. Når du blir villig til å se hele sannheten om din fortid – både på godt og vondt – gjør du himmelens krefter istand til å åpenbare sannheten og hjelpe deg å sette fortiden i riktig perspektiv. Herren vil hjelpe deg å forandre din livskurs og oppfylle ditt guddommelige potensial. Du vil oppdage at du er som alle andre mennesker, med sterke og svake sider. Du kan begynne å møte andre på like fot.

**Støtte.** Oppmuntring og støtte fra andre som forstår seg på rehabiliteringsprosessen, kan hjelpe deg i dine anstrengelser. De kan hjelpe deg å finne den metoden, strukturen eller fremgangsmåten som vil fungere best for deg når du skal granske din fortid. De kan gi deg oppmuntring om du blir motløs.

**Bønn.** Når det går opp for deg hvor stort og krevende trinn 4 er, må du tenke over hvordan Herren har hjulpet deg i hvert av de tidlige trinnene. Når du vendte deg til Gud for å få trøst, mot og veiledning, fikk du den hjelp som du vil fortsette å få når du foretar din selvransakelse. Paulus sa at Gud er «all trøsts Gud, han som trøster oss i all vår trengsel» (2. Korinterbrev 1:3-4). Hvis du ber hver gang du setter deg ned for å skrive din selvransakelse, vil Gud hjelpe deg. Når du tar dette tilsynelatende umulige trinnet, vil du oppdage at Gud kan og alltid vil være der for deg, om du bare ber ham om det.

### **Befri deg fra fortiden**

Noen er redde for å granske fortiden av frykt for utilsiktet å skape falske minner av vage eller overdrevne

inntrykk. Når du foretar din selvransakelse, må du kun ta hensyn til de minnene som er tydelige nok til at du kan finne ut av dem. Igjen gjelder det at du setter din lit til Gud. Hvis du foretar din selvransakelse ved hjelp av oppriktig bønn, med ærlig hensikt og med tro på Kristus, kan du stole på at han vil hjelpe deg å huske de tingene som vil bidra til din rehabilitering.

Et av de beste resultatene av å gjennomføre trinn 4 er at du tar et stort skritt i retning av å befri deg fra atferd som har definert din fortid. Det speilbilde av deg selv som du vil se når du gjennomfører dette trinnet, kan inspirere deg til å forandre retning i livet, så sant du tillater det. På grunn av Frelserens kjærlighet og nåde behøver du ikke fortsette å være den du har vært. Hvis du ber Herren om veiledning når du gransker ditt liv, vil du begynne å se på dine erfaringer som muligheter til å lære. Du vil oppdage at det å avdekke svakheter som du har kjempet med så lenge, vil hjelpe deg å komme videre og skape et nytt liv.

## **Konkrete tiltak**

**Skriv i en personlig dagbok. Søk veiledning fra Den hellige ånd.**

For mange av oss var vår selvransakelse første gang vi hadde forsøkt å skrive om vårt liv. En personlig dagbok kan fortsette å være et effektivt hjelpemiddel i din rehabilitering. Herrens profeter har ofte understreket viktigheten av dagbøker. For eksempel sa president Spencer W. Kimball: «Skriv ... om det som skjer, dine innerste tanker, det du oppnår og hva du mislykkes med, om dine omgangsfeller og dine seire, dine inntrykk og ditt vitnesbyrd.» («Englene vil sitere fra den», *Lys over Norge*, juni 1977, s. 25.)

Når du med bønnens hjelp skriver om ditt liv, gir du Den hellige ånd en mulighet til å hjelpe deg å forstå de mulige lærdommer du kan høste av hver av dine erfaringer. Hvis du ikke for øyeblikket fører dagbok, oppfordrer vi deg til å begynne. Hvis du allerede gjør det, oppfordrer vi deg til å be og ha en bønn i hjertet mens du skriver, slik at Herren kan undervise deg og berike din forståelse gjennom sin Ånd.

**Gjør rede for ditt liv, både før og nå**

Det vil ta tid å gjennomføre din selvransakelse. Det er ingen vits i å haste gjennom den, men du trenger å komme i gang. Hvor du begynner er ikke like viktig som at du før eller siden gransker din fortid så langt som din hukommelse og Herrens inspirasjon tillater.

Bare skriv etter hvert som minnene kommer til deg. Det du skriver er privat, og du skal bare dele det med en betrodd støtteperson som du ved bønnens hjelp skal velge når du tar trinn 5. Din selvransakelse handler om deg og ditt forhold til deg selv, til Gud og til andre. Etter hvert som du får nok mot til å se deg selv som du virkelig er, vil Gud åpne dine øyne, og du vil begynne å se deg selv slik han ser deg – som et av hans barn med en guddommelig fødselsrett. Ta dette trinnet, og hold blikket festet på denne fødselsretten.

### **Husk ikke mer dine synder**

Når du er ferdig med din skriftlige selvransakelse, og når tiden er inne, skulle de delene som handler om negative følelser eller sinne, personlige overtredelser eller andre sensitive saker som du ikke ønsker å dele med andre eller sende videre til fremtidige generasjoner, tilintetgjøres. Dette kan være et symbol på din omvendelse og en effektiv måte å gi slipp på det. Herren lovet Jeremia angående sitt folk: «For jeg vil tilgi deres misgjerning og ikke komme i hu deres synd» (Jeremia 31:34). Vi skulle følge Herrens eksempel og tilgi våre egne og andres synder.

## **Studium og forståelse**

Følgende skriftsteder og uttalelser fra Kirkens ledere kan hjelpe deg å gjennomføre trinn 4. Bruk dem til meditasjon, studium og skriving. Husk å være ærlig og spesifikk i det du skriver.

### **En gjennomgang av ditt liv**

«Jeg oppfordrer dere alle til å ta et tilbakeblikk over livet og tenke over det. Har du avveket fra de normene du vet bringer lykke? Finnes det en mørk krok som trenger rensing? Gjør du noe nå som du vet er galt? Fyller du ditt sinn med urene tanker? Når det er stille og du kan tenke klart, sier da samvittigheten til deg at du må omvende deg?

Vær så snill å omvende deg, så du kan få fred nå og evigvarende lykke. Åpne ditt hjerte for Herren og be ham hjelpe deg. Du vil da gjøre deg fortjent til tilgivelse, fred og kunnskap om at du har blitt rensert og helbredet. Ta mot til deg til å be Herren om styrke til å omvende deg nå.» (Richard G. Scott: «Tilgivelse», *Lys over Norge*, juli 1995, s. 76.)

- *Trinn 4 er én måte å følge eldste Scotts råd på. Søk stillhet, og be om veiledning og mot til å granske ditt liv. Søk med bønnens hjelp tid til selvransakelse, og skriv ned de tankene som kommer til deg når du overveier eldste Scotts spørsmål.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Vedgå din fortid**

«Vend bort fra deres synder, ryst av hans lenker som vil binde dere fast, og kom til den Gud som er deres frelses klippe» (2. Nephi 9:45).

- *Du kan ikke begynne å riste av deg avhengighetens lenker før du erkjenner at syndene og lenkene eksisterer. Skriv om den motvilje du føler når du tenker på å være fullstendig ærlig om din fortid.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Erstatt fornektelse med sannhet**

«Dersom vi sier at vi ikke har synd, da bedrar vi oss selv, og sannheten er ikke i oss» (1. Johannes 1:8).

- Et typisk kjennetegn på avhengighet er fornektelse eller selvbedrag – når man forneker at man har et problem. Hvilken helbredende virkning kan det ha å erstatte fornektelse med sannhet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan kan trinn 4 hjelpe deg å klare dette?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Håpet om rehabilitering**

«Jeg husket alle mine synder og misgjerninger, og for dette ble jeg pint med helvetes smerter. Ja, jeg forsto at jeg hadde gjort opprør mot min Gud, og at jeg ikke hadde holdt hans hellige bud» (Alma 36:13).

- Det kan være smertefullt å huske dine synder, men det kan også bli startskuddet for et nytt liv med fred (se Alma 36:19-21). Spør en som har gjennomført dette trinnet, hvordan det har hjulpet ham eller henne. Hvordan kan håpet om rehabilitering hjelpe deg gjennom angerens kvaler til tilgivelsens glede?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Sannheten**

«Ved Den Hellige Ånds kraft kan dere vite sannheten i alle ting» (Moroni 10:5).

- Noen har vanskelig for å huske eller erkjenne den smertefulle sannheten om fortiden, men Den hellige ånd kan hjelpe deg å huske og trøste deg når du tar trinn 4. Du kan motta disse velsignelsene selv om du ikke har Den hellige ånds gave. Skriv om hvordan Den hellige ånd kan veilede deg i selvransakelsesprosessen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**«Sannheten skal frigjøre dere»**

«Og dere skal kjenne sannheten, og sannheten skal frigjøre dere» (Johannes 8:32).

- *Det å være ærlig mot deg selv og mot Herren, som også er kjent som «Sannhetens Ånd» (L&p 93:9), er nøkkelen til å bli fri fra løgner som slavebinder deg. Når du lærer ham å kjenne, vil hans kraft og nærvær frigjøre deg fra din avhengighet. Hvordan kan det å erkjenne sannheten styrke ditt forhold til Jesus Kristus?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## BEKJENNELSE

**HOVEDPRINSIPP:** *Innrøm overfor deg selv, overfor din himmelske Fader i Jesu Kristi navn, overfor den rette prestedømsmyndighet og overfor en annen person, nøyaktig hva du har gjort galt.*

Et fellestrekk hos mange som har kjempet med avhengighet, er en følelse av isolasjon. Selv i en folkemengde eller mens vi var opptatt med aktiviteter hvor andre følte tilhørighet, følte vi at vi ikke passet inn. Etter hvert som vi deltok på rehabiliteringsmøtene, begynte vi å komme ut av den følelsesmessige isolasjon som bidro til avhengigheten. I begynnelsen satt mange av oss bare og lyttet, men etter hvert følte vi oss trygge nok til å si noe. Likevel holdt vi mange ting for oss selv – pinlige ting, hjerteskjærende ting, ting som fikk oss til å føle oss sårbare.

Vi foretok en ærlig og grundig selvransakelse i trinn 4, men det var noe vi var alene om. Vi var fremdeles alene om skammen over fortiden. Ikke før vi tok trinn 5 klarte vi å kaste av oss lenkene av våre isolerende hemmeligheter og få et visst perspektiv på oss selv og fortiden. Bekjennelsen startet en prosess med åpen redegjørelse hvor vi ga uttrykk for anger til venner, familiemedlemmer og andre. Det var et ledd i en vedvarende innsats for å reparere og gjenopprette ødelagte forhold. Bekjennelsen innebar også å søke Herrens tilgivelse gjennom bønn og gjennom enhver nødvendig prestedømsmyndighet.

Vi fant det best å ta trinn 5 så snart som mulig etter å ha gjennomført trinn 4. Hvis vi hadde utsatt det, ville det ha vært som å konstatere et betent sår uten å rense det. Trinn 5 virket overveldende, men når vi ba Herren om hjelp, ga han oss mot og styrke. Etter igjen å ha sett over vår skriftlige selvransakelse, bekjente vi for biskopen alt som var ulovlig, en synd eller en misgjerning som ville ha hindret oss i å få tempelanbefaling. Denne åpne redegjørelsen for den rette prestedømsmyndighet var et viktig ledd i vår rehabilitering.

Vi valgte oss også ut en annen betrodd person som vi kunne fortelle nøyaktig hva vi hadde gjort galt. Vi prøvde å velge en som hadde gått gjennom trinn 4 og 5 og som var velbevandret i evangeliet. Vi innledet møtet med bønn for å innby Ånden, og så leste vi vår skriftlige selv-

ransakelse høyt. Vedkommende som lyttet til vår redegjørelse, hjalp oss ofte å innse det når vi fremdeles hadde et snev av selvbedrag. De hjalp oss å sette vårt liv i perspektiv og unngå å overdrive eller bagatellisere vårt ansvar.

Det å skrive ned vår selvransakelse var som å nedtegne hundrevis av atskilte scener fra vårt liv. I trinn 5 fikk vi mulighet til å se vårt liv utspille seg, scene for scene, i en sammenhengende fortelling. Mens vi gjorde dette, begynte vi å se mønstre av svakhet som hadde påvirket våre valg. Vi begynte å forstå våre tendenser i retning av negative tanker og følelser (egenrådighet, frykt, stolthet, selvmedlidenhet, sjalusi, selvgodhet, sinne, motvilje, utemmet lidenskap og begjær, og så videre). Disse tankene og følelsene var virkelig kjernen i våre feiltrinn.

Da vi gjennomførte trinn 5, viste vi overfor Gud, oss selv og et annet vitne vår faste beslutning om å leve et nytt liv hvor vi er fast bestemt på å si og etterleve sannheten. Selv om trinn 5 var et av de vanskeligste å gjennomføre, ble vi oppmuntret av president Spencer W. Kimballs råd: «Omvendelse kan aldri finne sted før man har vært fullstendig ærlig og innrømmet sin synd uten unnskyldninger eller bortforklaringer... De som velger å ta tak i problemene og forandre sitt liv, vil muligens i begynnelsen synes at omvendelse er den mest besværlige utveien, men de vil oppdage at denne utveien er langt mer ønskelig når de opplever resultatet av sine anstrengelser.» («Omvendelsens evangelium», *Lys over Norge*, mars 1983, s. 2.)

Vi har opplevd det president Kimball sa. Da vi ærlig og inngående hadde gjennomført trinn 5, var det ingenting mer å skjule. Vi viste utad vårt ønske om å «forsake alle [våre] synder» (Alma 22:18) slik at vi kunne motta større kunnskap om Guds kjærlighet, og kjærlighet og støtte fra de mange gode menneskene som strømmet til oss for å hjelpe.

### Konkrete tiltak

**Begynn å søke tilgivelse. Rådfør deg med biskopen etter behov. Vær ærlig overfor Gud, deg selv og andre**

«Alle mennesker er forpliktet til å bekjenne alle sine synder for Herren» (Veiledning til Skriftene, «Bekjenne, bekjennelse», s. 15). Mer alvorlige overtredelser må bekjennes til de rette prestedømsledere, vanligvis



## Bekjennelse for andre

«Bekjenn derfor deres synder for hverandre og be for hverandre, for at dere kan bli helbredet» (Jakobs brev 5:16).

- Du frykter kanskje at en som virkelig kjente alle dine svakheter og mangler ville ha avvist deg. En prestedomsleder eller en betrodd venn som forstår rehabiliteringsprosessen, reagerer imidlertid vanligvis med forståelse og medlidenhet. Hvordan kan en slik reaksjon bidra til din helbredelse?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Forsøk på å ta seg godt ut i andres øyne

«Ingen behøver å utbasunere at han selv er rettferdig ... La ham heller bekjenne sine synder, for så vil han bli tilgitt og frembringe mer frukt» (Joseph Smith, i *History of the Church*, 4:479).

- En vanlig besettelse blant dem som strever med avhengighet, er et sterkt ønske om å ta seg godt ut i andres øyne. Hvordan kan et slikt ønske hindre deg i å forbedre deg og «bære mer frukt» (eller gjøre flere gode gjerninger)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan ville din atferd forandres om du bare var opptatt av å ta deg godt ut i Guds øyne?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Oppriktighet

«Enhver som begår overtredelser mot meg, skal du dømme i forhold til de synder han har begått, og hvis han bekjenner sine synder for deg og meg og omvender seg i hjertets oppriktighet, skal du tilgi ham, og jeg vil tilgi ham også» (Mosiah 26:29).

- Når du bekjenner dine synder, må du være oppriktig. Overvei hvordan det å holde tilbake en del av din bekjennelse undergraver oppriktigheten i dine anstrengelser. Hvilken del av din selvransakelse, om noen, er du fristet til å skjule?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- Hva kan du oppnå ved å fortsette å skjule denne delen av din selvransakelse? Hva har du å tape?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Bekjenn synder så snart du blir klar over dem**

«Derfor ble de i dette samme år bragt til kunnskap om sin feiltagelse og bekjente sine feil» (3. Nephi 1:25).

- Dette verset er et eksempel på mennesker som ikke utsatte det å bekjenne sine feil når de først ble klar over dem. Hva er fordelene med å gjennomføre trinn 5 så snart som mulig etter trinn 4?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hva kan skadevirkningene bli av å utsette trinn 5?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Lindre stress, og finn fred**

«Jeg ville ikke dvele ved dine forbrytelser og opprøre din sjel om det ikke var til ditt beste» (Alma 39:7).

- Noen vil mene at vi dweler for mye ved negative ting i livet ved å ta trinn 4 og 5, og at vi kun vil øke vårt stressnivå ved å gjøre det. I dette verset lærer vi at det å innrømme våre svakheter kan gjøre oss godt, ikke bare «opprøre» vår sjel. På hvilke måter kan trinn 4 og 5 lindre stress og gi deg større fred?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Avstå fra synd**

«Ved dette kan dere vite om et menneske omvender seg fra sine synder – se, han vil bekjenne dem og avstå fra dem» (L&p 58:43).

- *Å avstå fra synd vil si å slutte helt med den. Hvordan viser du ditt ønske om å forsake det du tidligere har gjort ved å gjennomføre trinn 5?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## FORANDRING I HJERTET

**HOVEDPRINSIPP: Bli fullstendig klar for å la Gud fjerne alle dine karakterbrister.**

Etter den omhyggelige følelsesmessige og åndelige rensingen i trinn 4 og 5, var de fleste av oss forbløffet over hvor mye vi hadde forandret oss. Vi ba mer inderlig, grunnet mer regelmessig på Skriftene og skrev oftere i dagboken. Vi forberedte oss til å inngå og holde hellige pakter ved å delta på nadverdsmøtene.

Da vi tok trinn 5, snakket mange av oss med vår biskop og søkte hjelp til omvendelse. De fleste av oss oppdaget at vår avhengighet fristet oss stadig sjeldnere og mindre intenst. Noen av oss var allerede kvitt avhengigheten. Med slike mektige forandringer i vår atferd og vårt liv, lurte noen av oss på hvorfor vi trengte flere trinn.

Men etter hvert som tiden gikk, oppdaget vi at vår avholdenhet syntes å gjøre våre karakterbrister mer synlige, ikke minst for oss selv. Vi prøvde å kontrollere våre negative tanker og følelser, men de dukket stadig opp igjen, plaget oss og truet vårt nye liv i avholdenhet og aktivitet i Kirken. De som forsto de åndelige følgende av rehabiliteringen, oppfordret oss til å erkjenne at selv om alle de ytre forandringene var storartede, ønsket Herren å velsigne oss enda mer. Våre venner hjalp oss å innse at om vi ikke bare ønsket å unngå vår avhengighet, men faktisk miste all lyst til å vende tilbake til den, måtte vi gjennomgå en forandring i hjertet. Denne forandringen i hjertet, eller i ønske, er formålet med trinn 6.

«Hvordan?» innvender du kanskje. «Hvordan kan jeg engang begynne å oppnå en slik forandring?» Ikke la disse følelsene ta motet fra deg. Trinn 6, i likhet med de foregående trinn, kan føles som en overveldende utfordring. Så smertefullt det enn kan være, må du kanskje innrømme, slik vi gjorde, at det å erkjenne og bekjenne dine karaktersvakheter i trinn 4 og 5 ikke nødvendigvis var det samme som at du var klar til å oppgi dem. Du vil kanskje innse at du fremdeles holder fast ved gamle reaksjonsmønstre og måter å takle livets påkjenninger på – kanskje til og med enda mer nå som du har gitt slipp på din avhengighet.

Trolig det mest ydmykende du må erkjenne er at du fremdeles har et hovmodig ønske om å forandre deg uten Guds hjelp. Trinn 6 innebærer at du overlater til Gud enhver levning av stolthet og egenrådighet. I likhet med trinn 1 og 2 fordrer trinn 6 at du ydmyker deg og innrømmer ditt behov for Kristi forløsende og forvandrende kraft. Det er tross alt hans sonoffer som har gjort deg istand til å gjennomføre hvert trinn så langt. Trinn 6 er intet unntak.

Hvis du søker Jesu Kristi hjelp til å ta dette trinnet, vil du ikke bli skuffet. Hvis du stoler på ham og er tålmodig med prosessen, vil du oppleve at din stolthet gradvis blir erstattet av ydmykhet. Han vil tålmodig vente på at du skal trøtne på dine egenhendige anstrengelser for å forandre deg, og så snart du vender deg til ham, vil du igjen oppleve hans kjærlighet og kraft på dine vegne. Din motstand mot å gi slipp på gamle atferdsmønstre vil bli erstattet med et åpent sinn etter hvert som Ånden varsomt foreslår en bedre måte å leve på. Din frykt for forandring vil avta etter hvert som du innser at Herren forstår den smerte og det harde arbeid det innebærer.

Etter hvert som prosessen med å komme til Kristus får feste i ditt hjerte, vil du se at de falske trosoppfatningene som ga næring til negative tanker og følelser, gradvis vil bli erstattet med sannhet. Du vil bli sterkere etter hvert som du fortsetter å studere Guds ord og grunne på dets personlige anvendelse. Gjennom andres vitnesbyrd vil Herren hjelpe deg å lære den sannhet at du ikke befinner deg utenfor hans makt til å helbrede. Ønsket om å klandre andre for den tilstand din karakter befinner seg i eller å rasjonalisere deg bort fra en forandring i hjertet, vil bli erstattet av ønsket om å stå til ansvar for ham og underkaste deg hans vilje. Gjennom profeten Esekiel erklærte Herren: «Jeg vil gi dere et nytt hjerte, og en ny ånd vil jeg gi i dere. Jeg vil ta bort steinhjertet av deres kjød» (Esekiel 36:26).

Herren ønsker å velsigne deg med en forandring i sinnelag som vil forene deg med ham i sinn og hjerte, akkurat som han er forenet med Faderen. Han ønsker å gi deg hvile fra din isolasjon fra Gud Faderen, den isolasjon som forårsaket frykten som bidro til din avhengighet. Han ønsker at forsoningen skal tre i kraft i ditt liv her og nå.

Når du retter deg etter Åndens tilskyndelser og ser hen til Frelseren for frelse, ikke bare fra avhengigheten, men fra dine karaktersvakheter, kan du være sikker på at et nytt sinnelag, eller en ny karakter, vil vokse ut av ditt villige hjerte. Et voksende ønske om å bli helliggjort av Gud vil gjøre deg klar for en forandring i din innerste natur. En av de beste beskrivelsene av denne prosessen finnes i disse ordene av president Ezra Taft Benson:

«Herren arbeider innenfra. Verden arbeider utenfra. Verden vil hente mennesker bort fra slummen. Kristus tar slummen ut av mennesker, og så går de selv bort fra slummen. Verden former mennesker ved å forandre deres omgivelser. Kristus forandrer mennesker, som så forandrer sine omgivelser. Verden former menneskets oppførsel, men Kristus kan forandre menneskets natur...

Må vi bli overbevist om at Jesus er Kristus, velge å følge ham, bli forandret på grunn av ham, ledet av ham, oppslukt av ham og født på ny.» («Født av Gud», *Lys over Norge*, okt. 1989, s. 2.)

## Konkrete tiltak

***Vær villig til å la Frelseren forandre ditt hjerte. Delta i Kristi fellesskap ved å delta på Søndagsskolen og Hjelpeforenings- eller prestedømsmøtet.***

Da vi ble døpt, var det få av oss som forsto hvilken livslang prosess sann omvendelse krever. President Marion G. Romney i Det første presidentskap forklarte det imidlertid tydelig: «Hos en som fullt og helt har omvendt seg, er ethvert ønske om alt som strider mot Jesu Kristi evangelium, dødt. Det er derfor erstattet av kjærlighet til Gud, med en fast og kontrollert beslutning om å holde hans bud.» (I Conference Report, områdekonferanse i Guatemala, 1977, 8.)

Når du opplever det mirakel som en pågående rehabilitering er – først fra ødeleggende avhengighet og deretter fra karaktersvakheter – vil du oppleve sann omvendelse. Du vil begynne å våkne, å komme til deg selv akkurat som den fortapte sønn kom til seg selv (se Lukas 15:17). Du vil begynne å innse at for å vende tilbake til din himmelske Faders rike, må du ikke bare våkne, men stå opp og la Jesus Kristus være din Forløser.

Etter hvert som du hengir deg til Gud og blir mer ydmyk, vil din beslutning om ikke å gjenta tidligere

atferd bli stadig fastere. Når du er befridd fra fortidens trelldom, vil du føle deg stadig mer vel blant brødre og søstre i Kirken. Du vil ønske å vende tilbake og bli innsamlet som et Guds barn og nyte fullt fellesskap med fårene i hans hjord (se 1. Nephi 22:24-26; Mosiah 27:25-26; Mosiah 29:20; Helaman 3:35).

***Vær villig til å bli forandret slik at ufullkommenheter kan fjernes ved Guds kraft***

Enten du har vært avhengig av alkohol, narkotika, pengespill, pornografi, selvødeleggende spisemønstre, tvangsmessig forbruk eller en annen atferd eller substans som representerer ditt behov for å flykte fra livets påkjenninger eller utfordringer, kan du oppdage at det hele begynte i ditt sinn og ditt hjerte. Rehabiliteringen begynner også i sinn og hjerte. Når du blir villig til å bli forandret ved å komme til Jesus Kristus, vil du få merke hans helbredende kraft.

Ved å ta trinn 6 styrker du din beslutning om å avholde deg fra tidligere avhengighet gjennom et stadig dypere forhold til Frelseren, Jesus Kristus, og til Faderen som sendte ham. Du bestemmer deg for å bli forstandig, slik den unge profeten Mormon var det (se Mormon 1:15). Du fortsetter å akseptere at Gud må bli alt for deg for å kunne frelse deg fra svakheter i tanke, ord og gjerning.

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder og uttalelser fra Kirkens ledere kan hjelpe deg å gjennomføre trinn 6. Bruk disse skriftstedene og spørsmålene til meditasjon, studium og skriving.

### **Forsak alle dine synder**

«[Kongen sa]: ... Hva skal jeg gjøre så jeg kan bli født av Gud og få denne ugudelige ånd revet ut av mitt bryst og motta hans Ånd, så jeg kan bli fylt med glede... Jeg vil gi alt jeg eier ... så jeg kan få del i denne store glede...

... [Kongen] falt ... ned på sine knær for Herren, ja, han la seg ned på jorden, ropte høyt og sa:

O Gud ... jeg vil forsake alle mine synder for å kjenne deg, så jeg kan bli oppreist fra de døde og bli frelst på den siste dag» (Alma 22:15, 17-18).





---

---

---

---

---

---

---

### Forløsning

«Det naturlige menneske er en fiende av Gud og har vært det fra Adams fall og vil evinnelig og alltid være det, med mindre det føyer seg etter Den Hellige Ånds tilskyndelser og avlegger det naturlige menneske og blir en hellig gjennom den Herre Kristi forsoning og blir som et barn, lydig, saktmodig, ydmyk, tålmodig, full av kjærlighet» (Mosiah 3:19).

- *Mange av oss blir hellige kun i navnet ved dåpen og strever resten av vårt liv med å legge av oss det naturlige mennesket og utvikle de egenskapene som nevnes i dette verset. Hvordan har disse anstrengelsene gjort deg beredt til å akseptere at bare gjennom Kristi forsoning – ved å bli ett med Jesus Kristus og Faderen – kan du få forløsning?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Kom til Kristus

«Uansett hva som er kilden til vanskelighetene, og uansett hvordan du begynner å skaffe deg lindring – hos en kompetent profesjonell terapeut, lege, prestedømsleder, venn, interessert far eller mor, ektemann eller hustru – uansett hvordan du begynner, vil aldri disse løsningene gi deg noe fullstendig svar. Den

endelige helbredelse kommer ved tro på Jesus Kristus og hans læresetninger, ved et sønderknust hjerte og en angrende ånd og lydighet mot hans bud.»  
(Richard G. Scott, i *Lys over Norge*, juli 1994, 9.)

- *Eldste Richard G. Scott i De tolv apostlers quorum sa at ingen form for støtte eller fellesskap – selv i rehabiliteringsgrupper eller Kirkens forsamlinger – kan gi oss frelse. Andre kan gi deg hjelp og støtte på veien, men før eller siden må du komme til Kristus selv. Skriv om hvordan din vei mot rehabilitering begynte.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvem medvirket til at du kom inn på veien til omvendelse og rehabilitering? Hvordan har deres eksempel styrt deg i retning av Frelseren?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hva har du lært om Frelseren som har hjulpet eller påvirket ditt ønske om eller din evne til å forandre din atferd?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Vær tålmodig med prosessen**

«Dere er små barn og kan ennå ikke tåle alle ting, dere må vokse i nåde og kunnskap om sannheten.

Frykt ikke, små barn, for dere er mine, og jeg har overvunnet verden ...

Og ingen av dem som min Fader har gitt meg, skal gå bortapt» (L&p 50:40-42).

- *Iblant blir vi utålmodige og motløse fordi rehabiliteringen er en langvarig prosess. Disse versene viser Frelserens og vår himmelske Faders tålmodighet med oss som «små barn». Anvend disse versene på deg selv ved å skrive dem som om de var rettet til deg personlig.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvordan kan løftene i dette skriftstedet styrke deg når du bli motløs?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Hjelp fra Herren**

«Mine elskede brødre, etter at dere er kommet inn på denne snevre og smale sti, vil jeg spørre om alt er gjort? Se, jeg sier dere, nei, for dere er ikke kommet så langt uten ved Kristi ord, ved urokkelig tro på ham og ved å stole fullt og fast på hans fortjeneste, han som er mektig til å frelse.

Derfor må dere streve fremover med standhaftighet i Kristus og ha et fullkomment, klart håp og kjærlighet til Gud og alle mennesker. Hvis dere derfor strever fremover, nyter Kristi ord og holder ut til enden, se, så sier Faderen: Dere skal få evig liv» (2. Nephi 31:19-20).

- *Grunn på og skriv om hvordan Herren hjelper deg langs den snevre og smale sti. Hvordan bidrar din voksende kjærlighet til Gud og andre til at du blir kvitt din avhengighet, fortsetter i avholdenhet og at du får nytt håp om evig liv?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## YDMYKHET

### **HOVEDPRINSIPP: Be Gud ydmykt om å fjerne dine svakheter.**

Alle trinnene krever ydmykhet, men trinn 7 uttrykker det tydeligst: «Be Gud ydmykt om å fjerne dine svakheter.» Det ydmyke hjertet vi utviklet i trinn 6 bragte oss ned på kne i trinn 7 for å be Herren fjerne våre svakheter. Da vi hadde kommet til dette punktet, var vi klare til å be uten noe annet motiv enn vårt ønske om å bli ett i hjerte og sinn med vår himmelske Fader og Herren Jesus Kristus. Vi var ikke lenger tilfreds med en forandring i vaner eller til og med i livsstil. Vi var endelig klare til å la Gud forandre selve vår natur.

Trinn 7 innebar en så total overgivelse til Frelseren at mange av oss måtte rope ut i vårt hjerte, slik Alma gjorde: «O Jesus, du Guds Sønn, ha barmhjertighet med meg» (Alma 36:18). Oppriktig anger fylte vårt hjerte, ikke bare fordi vi hadde lidd eller påført andre lidelser, men fordi vi beklaget at selv i vår rehabilitering klarte vi fremdeles ikke å fjerne våre egne svakheter.

Etter å ha følt litt av Guds kjærlighet, ønsket vi å forsi alle våre synder, selv enhver tilbøyelighet til å synde, slik at vi kunne lære ham bedre å kjenne. Til slutt tilbød vi frivillig Gud vår sjel, av hele vårt hjerte, og ba ham tilgi oss og forme oss etter sitt bilde. Vi hadde omsider innsett at intet annet navn eller middel, ingen annen vei, kan gi oss full tilgivelse for våre synder. Vi holdt ingenting tilbake, vi bønnfalt Faderen om at han, i sin uendelige barmhjertighet, ville tilgi oss for all vår stolthet, våre overtredelser og våre svakheter. Vi ba om at han måtte gi oss nåde, så vi gjennom ham kunne opprettholde denne nye måten å leve på.

Herren bevirket ikke en slik revolusjonerende forandring i hele vår karakter før vi lot ham gjøre det. Trinn 7 var vår beslutning. Vi måtte bevisst ydmyke oss. Vi måtte oppgi ethvert snev av selvgod stolthet og innrømme at våre anstrengelser for å frelse oss selv hadde vært utilstrekkelige. Vi måtte føle og etterleve den sannhet kong Benjamin forkynte – nemlig at vi alle er tiggere for Gud og ikke har noe håp om frelse ved egen innsats, men kun ved Jesu Kristi barmhjertighet og nåde (se Mosiah 2:21; 4:19-20).

Trinn 7 markerte for oss alle det øyeblikk da vi endelig, uten forbehold, bøyde oss for den evige sannhet som forkynnes i Mosiah 16:4: «Slik ble hele menneskeheten fortapt, og se, de ville for alltid ha vært fortapt hvis ikke Gud hadde forløst sitt folk fra deres fortapte og falne tilstand.» Vår erfaring hadde lært oss at når vi skulle ta trinn 7, var vi ikke fritatt for det arbeide vi måtte gjøre. Vi måtte fremdeles være tålmodige og «streve fremover med standhaftighet i Kristus» (2. Nephi 31:20).

Vi hadde ikke helt blitt kvitt ønsket om å synde. Vi måtte lære å godta livet på Guds betingelser og vente på hans hensikter og hans tidsskjema – selv når det gjaldt å fjerne våre svakheter. Ved å ta trinn 7 lærte vi å leve med den samme ydmykhet og tålmodighet overfor Gud som Alma og hans brødre viste da deres byrder ble lettet, men ikke fjernet: «De underkastet seg hele Herrens vilje med glede og tålmodighet» (Mosiah 24:15). Vi skrinla endelig tanken om at vi kunne bli fullkomne på egen hånd, og vi godtok den sannhet at Gud ønsker at vi skal overvinne våre svakheter i dette livet ved å komme til Kristus og bli fullkommengjort i ham. Vi oppdaget at han ved sin nåde gjorde oss istand til å nekte oss all ugudelighet og forstå at frelse ikke kommer ved vår egen kraft, men ved hans (se Moroni 10:32).

Med hvert trinn følger imidlertid en advarsel, og trinn 7 er intet unntak. Vi som har tatt til oss disse prinsippene, må advare deg og si at du ikke kan forvente å ta dette trinnet uten å ofre – og det med rette. I Lære og pakter 59:8 befaler Herren: «Du skal gi Herren din Gud et offer i rettfærdighet, ja, et sønderknust hjerte og en angrende ånd.» Dette offeret er kjernen i trinn 7. Selv mens du føler smerten av din egen gjenfødelse, må du huske at hans lidelse, ikke din, gir deg forløsning fra synd. Ditt offer er bare en ydmyk påminnelse om hans «store og siste offer» på dine vegne (Alma 34:14).

Når du legger alt i Guds hender, har du endelig gjort alt du kan for å motta hans umiskjennelige vitnesbyrd om at dine synder er tilgitt, at din fortid virkelig tilhører fortiden. I likhet med de menneskene som ble omvendt i Mormons bok, kan du vitne om at du har «mottatt av Guds Ånd og kraft som [er] i Jesus Kristus» (3. Nephi 7:21). Sammen med Alma kan du utbryte: «[Jeg kunne]



ikke lenger huske mine smerter, ja, jeg ble ikke lenger opprevet ved tanken på mine synder. Hvilken glede og hvilket strålende lys jeg så! Ja, min sjel ble fylt med glede, like stor som min smerte hadde vært» (Alma 36:19-20).

## Konkrete tiltak

### ***Tilstreb å få Frelserens forsoning til å tre i kraft i ditt eget liv ved å meditere over nadverdsbønnene***

Én effektiv form for meditasjon er å tenke på et vers eller en formulering fra Skriftene mens du ber om hjelp til å forstå hva det betyr og hvordan du kan anvende det på deg selv. Ettersom vi alle må inngå den pakt som gjentas i nadverdsbønnene, kan det være på sin plass å meditere over dem.

Når du følger profetenes oppfordring om å anvende Skriftene på deg selv, kan du gjerne lese Moroni 4:3 og 5:2 som om de kom fra din egen munn, og ydmykt overveie disse hellige ordene. For eksempel: «O Gud, du evige Fader, [jeg] ber deg i din Sønnns Jesu Kristi navn, å velsigne og hellige dette brød for [min sjel] som nyter av det ... og holde hans bud som han har gitt [meg], så hans Ånd alltid kan være hos [meg].»

### ***Be ydmykt om at Gud må gjøre for deg det du ikke kan gjøre selv***

Ved stadig å ha en enkel bønn i ditt hjerte, som for eksempel «Herre, hva vil du at jeg skal gjøre?» eller «Skje din vilje», vil du alltid bli minnet om din totale avhengighet av Herren. Din kjærlighet til Gud og hans kjærlighet til deg vil hjelpe deg å skape et forhold som du han hengi deg til uten forbehold. Du søkte denne kjærligheten alle de årene du var fanget i avhengighet. I trinn 7 vil du lære å finne fred idet du går inn til «Herrens hvile» (Moroni 7:3; se også Alma 58:11; Ezra Taft Benson: «Jesus Kristus – Gaver og forventninger», *Lys over Norge*, des. 1987, s. 5).

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder og uttalelser fra Kirkens ledere kan hjelpe deg å gjennomføre trinn 7. Bruk disse skriftstedene og spørsmålene til meditasjon, studium og skriving. Vær ærlig og spesifikk i det du skriver.

## Velg å være ydmyk

«Selv om jeg sa til dere at dere var velsignet fordi dere var tvunget til å være ydmyke, tror dere ikke at de er mer velsignet som virkelig ydmyker seg på grunn av ordet?» (Alma 32:14).

- *De fleste av oss kom til rehabiliteringsmøtene av fortvilelse, drevet av konsekvensene av vår avhengighet. Vi var tvunget til å være ydmyke. Den ydmykhet som beskrives i trinn 7, har imidlertid en annen årsak. Den er frivillig. Den er resultatet av ditt eget valg om å ydmyke deg. Hvordan har din ydmykhet forandret seg siden du begynte rehabiliteringen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fylt med glede

«De hadde sett seg selv i sin egen kjødelige tilstand – ja, mindre enn støvet på jorden, og de ropte alle høyt i kor og sa: Ha barmhjertighet med oss og anvend Kristi sonende blod, så vi kan få tilgivelse for våre synder og våre hjerter kan bli rensset, for vi tror på Jesus Kristus, Guds Sønn, som skapte himmel og jord og alle ting, og som skal komme ned blant menneskenes barn.

Og det skjedde at etter at de hadde talt disse ord, kom Herrens Ånd over dem, og de ble fylt med glede, for de hadde fått forlatelse for sine synder og hadde fred i samvittigheten på grunn av den sterke tro de hadde på Jesus Kristus, som skulle komme» (Mosiah 4:2-3).





## Etterlev loven og befallingene

«I denne hensikt ble loven gitt. Derfor er loven blitt død for oss, og vi er levendegjort i Kristus på grunn av vår tro, men vi holder loven på grunn av befallingene» (2. Nephi 25:25).

- Vi blir «levendegjort i Kristus på grunn av vår tro» på ham. Hva vil det si at loven er død for oss? Hvorfor fortsetter vi å holde loven eller etterleve befallingene?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hva føler du i dag når det gjelder å holde loven?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan er det å holde befallingene et uttrykk for din kjærlighet til Gud?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kjærlighet til Gud

«Når vi setter Gud først, faller alt annet inn på sin rette plass, eller det glir ut av vårt liv. Vår kjærlighet til Herren vil bestemme fordringene på vår kjærlighet, kravene på vår tid, interessene vi arbeider videre med, samt vår prioritering.» (Ezra Taft Benson: «Det store bud – elsk Herren», *Lys over Norge*, juli 1988, s. 3.)

- Den barmhjertighet og godhet Gud har vist deg så langt, har trolig ført til at du har begynt å føle kjærlighet til Gud og hans kjærlighet til deg. Reflekter over og skriv om enhver økning i kjærlighet du har følt mens du har arbeidet deg gjennom trinnene.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan kan trinn 7 karakteriseres som det største bevis på din kjærlighet så langt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Påta deg Kristi navn**

«Hver den som gjør dette, skal finnes ved Guds høyre hånd, for han skal kjenne det navn han kalles ved, for han skal kalles ved Kristi navn» (Mosiah 5:9).

- De fleste av oss ser det å påta oss Kristi navn i sammenheng med dåpen og nadverden, og det med rette. Tenk litt på hva det kan bety å bli kalt ved Kristi navn og å ha hans omdømme som ditt eget.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hva trenger du å gjøre for å bli funnet ved Guds høyre hånd? Hva lover du å gjøre når du blir døpt og når du tar del i nadverden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Skriv om hva du føler når du tenker på hans villighet til å gi deg sitt navn eller omdømme i bytte for alle dine svakheter.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Overgi dine svakheter**

«En religion som ikke krever at man ofrer alt, har aldri tilstrekkelig kraft til å frembringe den tro som er nødvendig for liv og frelse» (Joseph Smith, red: Lectures on Faith (1985), s. 69).

- Noen leser disse ordene og tror at «alt» viser til alle eiendeler. Hvordan har det å overgi alle dine svakheter til Herren styrket din forståelse av hva det vil si å ofre alt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## SØK TILGIVELSE

**HOVEDPRINSIPP:** *Sett opp en skriftlig liste over alle dem du har gjort vondt, og bli villig til å gjøre alt sammen godt igjen.*

**F**ør vår rehabilitering var vår avhengighet som en tornado full av ødeleggende energi som flerret gjennom våre forhold til andre og etterlot seg en mengde vrakrester. Trinn 8 var en mulighet til å legge en plan for å rydde opp vrakrestene og gjenoppbygge alt som kunne reddes. Da vi følte den helbredende kraft i Frelserens barmhjertighet mens vi arbeidet med trinn 7, følte vi iver etter å strekke oss ut til andre og reparere ødelagte forhold. Vi lærte imidlertid at det å impulsivt skynde seg å prøve å gjøre ting godt igjen uten å ta oss tid til å be og kanskje å søke råd fra en betrodd veileder, som en biskop eller annen prestedømsleder, kunne være like skadelig som ikke å prøve i det hele tatt. Trinn 8 var en forsikring mot å skade andre når vi begynte å kontakte dem i trinn 9.

Før vi kunne gjenoppbygge forhold måtte vi finne ut hvilke som var skadet. Vi begynte å lage en liste over personer vi hadde såret, men mange av oss oppdaget at vi ikke klarte å skrive denne listen uten å bli distraheret av uvilje mot dem som hadde såret oss. Vi bekjente ærlig våre negative følelser til Herren. Til svar viste han oss at vi sto overfor den samme avgjørelse som mannen i lignelsen som, etter å ha fått slettet all sin gjeld, trengte å tilgi andre. Vi kunne nesten høre Herren si til oss: «Hele din gjeld ettergav jeg deg, fordi du bad meg. Burde da ikke også du vise barmhjertighet mot din medtjener, slik jeg viste barmhjertighet mot deg?» (Matteus 18:32-33).

Hvis du møter dette problemet, vil du kanskje måtte gjøre slik mange av oss har gjort. Før du lager en liste over personer du trenger å be om tilgivelse, lager du først en liste over dem du trenger å tilgi. Bli ikke forundret om noen navn dukker opp på begge listene. Folk havner ofte i forferdelig vonde sirkler mht. å gjensidig krenke hverandre. For å bryte ut av disse sirklene av gjensidig uvilje, må noen være villig til å tilgi.

Til å innlede denne tilgivelsesprosessen var igjen skrivning som hjelpemiddel helt uvurderlig. Ved siden av navnene på dem vi trengte å tilgi, skrev vi hva vi opprinnelig følte da krenkelsene fant sted, og hva vi frem-

deles følte oss fristet til å føle. Listen hjalp oss å være konkrete i våre bønner når vi fortalte vår himmelske Fader om alle våre uavklarte følelser. Vi tryglet om Kristi nåde og hjelp til å vise andre den samme barmhjertighet som han viser oss. Hvis vi fant personer på listen som vi hadde spesielt vanskelig for å tilgi, fulgte vi Frelserens råd om å be for dem, idet vi ba om de samme velsignelser for dem som vi ville ha ønsket for oss selv (se Matteus 5:44).

Etter hvert som vi ba om hjelp til å tilgi andre – selv om det føltes lite oppriktig i begynnelsen – ble vi til slutt velsignet med en mirakuløs følelse av medlidenhet. Selv i ekstreme situasjoner har personer som har gått frem på denne måten, fått en evne til å tilgi som langt overgår deres egen evne. Én søster brukte flere uker på å skrive om sin barndom og be for sin far som hadde mishandlet henne. Hun vitner med glede om at Frelseren har lindret hennes negative, smertefulle følelser for faren. Når vi har gjort en lignende innsats, har vi oppdaget at vi ved å lage en grundig fortegnelse over vår uvilje og erkjenne den overfor Frelseren, omsider har sluttet å være ofre for dem som har såret oss. Så snart vi oppriktig forsøkte å gi slipp på krenkelser mot oss, oppdaget vi at vi kunne gjøre ferdig listen over dem vi håpet ville tilgi oss.

Når du kommer til dette punktet og begynner på listen din, skulle du be Herren om veiledning. Disse retningslinjene kan hjelpe. Spør deg selv: «Er det noen i mitt liv, før eller nå, som jeg føler meg forlegen, utilpass eller skamfull i nærheten av?» Skriv ned navnene deres, og motstå fristelsen til å rettferdiggjøre dine følelser eller unnskyldte dine negative handlinger mot dem. Du må naturligvis ta med dem du mente å såre, men også dem du ikke mente å såre. Ta med dem som har gått bort og dem du ikke vet hvordan du kan kontakte. Du kommer til å ta hånd om disse spesielle tilfellene i trinn 9. I denne omgang, mens du arbeider deg gjennom trinn 8, må du fokusere på din villighet til å være omhyggelig og ufravikelig i din ærlighet.

For å være grundig må du se etter ting du har forsomt å gjøre eller ting du ikke har gjort som har såret andre. Ikke utelat de små tingene. Tenk ærlig over den skade du har påført andre når du har hengitt deg til din avhengighet, selv om du ikke var aggressiv mot dem. Innrøm den skade du har påført familie og venner ved



å være uansvarlig, irritabel, kritisk, utålmodig og vanærende. Se etter alt, både lite og stort, som har økt en annens byrde eller gjort en annen trist eller provosert. Se etter løgner du har fortalt eller løfter du har brutt og måter du har manipulert eller utnyttet andre på. Skriv ned alle som ble berørt. Fortegnelsen i trinn 4 kan være en nyttig rettesnor i denne prosessen.

Til slutt, når du har føyd til alle du har skadet, på listen, tilføyer du et siste navn – ditt eget. Da du henga deg til din avhengighet, skadet du både deg selv og andre.

Mens du arbeider med dette, må du huske at trinn 8 ikke handler om å plassere skyld eller skam hos noen – hverken hos deg selv eller personene på listen. Frelseren vil løfte av deg byrden av skyld og skam når du tar enda en ærlig titt på problemene i ditt forhold til andre og din del i dem. Ved å bli villig til å prøve å gjøre det godt igjen, kan du nyte den fred som kommer ved å vite at din himmelske Fader har behag i din innsats. Dette trinnet vil hjelpe deg å gjøre de tingene som skal til for at Frelseren kan frigjøre deg fra din fortid. Når du er villig, er du klar til å ta trinn 9.

## Konkrete tiltak

### ***Tilgi deg selv og andre. Lag en liste over personer du kan ha fornærmet eller skadet.***

I trinn 8 innleder du et fantastisk eventyr ved at du forholder deg til deg selv, til andre og til livet på en ny måte. Du kan nå begynne å bidra til fred i verden istedenfor å bidra med strid og negative følelser. Du er villig til å slutte å dømme noen urettferdig og til å slutte å føre en fortegnelse over andres liv og feiltrinn. Du er klar til å slutte å bagatellisere din egen atferd eller å komme med unnskyldninger for den. Du er villig til å lage enda en grundig fortegnelse – denne gangen over dem du har skadet.

Selv om tanken gjør deg livredd, kan du bli villig til å møte personene på listen når anledningen byr seg. Du kan forberede deg til å gjøre alt du kan for å gjøre ting godt igjen. Du kan leve i tro på Herren, ikke i frykt for hva andre kan komme til å gjøre. Du kan i trinn 8 bli villig til å leve i henhold til prinsipper istedenfor i henhold til skam eller frykt.

### ***Søk nestekjærlighetens gave. Be for andre.***

I tusenvis av år har mennesker lest Paulus' store preken om nestekjærlighet og prøvd å leve sitt liv etter

den. Mange har prøvd å vise nestekjærlighet, men har ofte kommet sørgelig til kort.

Profeten Mormons skrivelser klargjør hva nestekjærlighet er og hvordan man tilegner seg den. Han definerte nestekjærlighet som «Kristi rene kjærlighet» og sa at Faderen gir den til dem som «[ber] til Faderen med all hjertets iver» og til «alle som er sanne etterfølgere av hans Sønn Jesus Kristus» (Moroni 7:47, 48).

Nestekjærlighet er en gave vi mottar når vi lærer å følge Jesus Kristus og når vi elsker ham av hele vårt hjerte, hele vårt sinn og hele vår sjel. Når vi er fylt med denne rene kjærlighet fra ham og til ham, oppdager vi at vi er istand til å elske andre slik han har elsket oss. Vi blir istand til å tilgi andres feil og å rette opp våre feil.

Som forberedelse til å gjøre ting godt igjen, har mange av oss hatt nytte av følgende øvelse. Tenk på en du har hatt vonde følelser for. I to uker skal du bevisst knele og be for ham eller henne hver dag. Før en opp-tegnelse over forandringer i dine tanker og følelser for vedkommende. (Se Matteus 22:37-38; 1. Korinterbrev 13; 1. Johannes 4:19; Moroni 7:44-48.)

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder og uttalelser fra Kirkens ledere kan hjelpe deg å gjennomføre trinn 8. Bruk disse skriftstedene og spørsmålene til meditasjon, studium og skrivning.

### **Kristi fredelige etterfølgere**

«Derfor taler jeg til dere som tilhører kirken, dere som er Kristi fredelige etterfølgere og som har fått et tilstrekkelig håp, hvorved dere kan gå inn til Herrens hvile fra nå av og fremover inntil dere skal hvile hos ham i himmelen.

Og nå, mine brødre, bedømmer jeg dere på denne måten, på grunn av deres fredelige vandring blant menneskenes barn» (Moroni 7:3-4).

- *I de syv første trinnene innledet du en prosess for å bli en av Kristi fredelige etterfølgere. Når du har fred med Herren, er du bedre rustet til å ha fred med andre. Hva mer behøver du å gjøre for å få fred med menneskene i ditt liv?*

---

---

---

---

---













## OPPREISNING OG FORSONING

**HOVEDPRINSIPP: Så sant det er mulig, gir du oppreisning direkte til alle du har gjort vondt.**

**D**a vi gikk videre til trinn 9, var vi klare til å søke tilgivelse. I likhet med Mosiahs angrende sønner, som «strevde iherdig for å utbedre all den skade de hadde påført kirken» (Mosiah 27:35), ønsket vi å gjøre ting godt igjen. I møte med trinn 9 visste vi likevel at vi ikke kunne oppfylle vårt ønske med mindre Gud velsignet oss med sin Ånd. Vi trengte mot, god dømmekraft, følsomhet, omtanke og valg av riktig tidspunkt. Dette var ikke egenskaper de fleste av oss var i besittelse av den gangen. Vi innså at trinn 9 igjen ville prøve vår vilighet til å ydmyke oss og søke Herrens hjelp og nåde.

På grunn av våre erfaringer med denne krevende prosessen kan vi komme med noen få forslag. Det er svært viktig at du ikke er impulsiv eller skjodesløs når du skal forsøke å gjøre ting godt igjen. Men det er like viktig at du ikke utsetter å gjøre ting godt igjen. Mange personer under rehabilitering har fått tilbakefall etter at de har latt frykten hindre dem i å gjennomføre trinn 9. Be om Herrens veiledning, og rådfør deg med en betrodd veileder for å unngå disse fallgruvne.

Noen ganger kan du bli fristet til å unngå å møte en person på listen din. Vi anbefaler imidlertid at du motstår denne fristelsen, naturligvis med unntak av hvis en juridisk begrensning hindrer deg i å møte vedkommende. Ydmykhet og ærlighet kan reparere skadede forhold når du gjør rimelige anstrengelser for å kunne møte personene. La dem få vite at du kontakter dem for å prøve å gjøre ting godt igjen. Respekter deres ønske om de antyder at de helst ikke vil snakke om saken. Hvis de gir deg mulighet til å be om forlatelse, fatt deg kort og spesifikt om den situasjonen du husker. Detaljer er ikke nødvendig. Formålet er ikke å forklare eller beskrive din side av saken. Formålet er å innrømme det du har gjort galt, be om forlatelse og gi oppreisning i den grad det er mulig. Du må ikke krangle med dem eller kritisere dem, selv om de ikke reagerer positivt. Kontakt hver enkelt i en ydmyk ånd, og tilby forsoning, aldri rettfærdiggjøring.

Visse handlinger kan være spesielt vanskelige å be om forlatelse for. Du kan for eksempel måtte ta opp saker som kan få juridiske følger, som for eksempel uærlighet og alvorlige seksuelle synder. Du kan bli fristet til å overreagere eller komme med unnskyldninger istedenfor å prøve å gjøre ting godt igjen. Du bør med bønnens hjelp søke råd i Kirken eller fra profesjonelle før du foretar deg noe i disse svært alvorlige tilfellene.

I andre tilfeller kan det være umulig for deg å gjøre ting godt igjen direkte. Vedkommende kan være død, eller du klarer kanskje ikke å finne ut hvor han eller hun bor. I slike tilfeller kan du fremdeles gjøre ting godt igjen indirekte. Du kan skrive et brev til vedkommende hvor du gir uttrykk for din anger og ditt ønske om forsoning, selv om brevet ikke kan leveres. Du kan gi en gave til den veldedige organisasjonen vedkommende liker best. Du kan finne en som minner deg om vedkommende og gjøre noe for å hjelpe ham eller henne. Eller så kan du kanskje gjøre noe for å hjelpe et medlem av familien anonymt.

Noen ganger kan det å kontakte en annen person eller forsøke å gi oppreisning være smertefullt eller til og med skadelig for vedkommende. Hvis du tror dette kan være tilfellet, bør du drøfte situasjonen med en betrodd rådgiver før du foretar deg noe. Denne delen av rehabiliteringen må aldri føre til at skaden forverres for andres del. I noen tilfeller kan du til og med ha forårsaket skader som er umulige for mennesker å reparere. Eldste Neal A. Maxwell talte om slike tilfeller: «Av og til er det ikke mulig å gi et virkelig vederlag, som f.eks. når noen har bidratt til at et annet menneske har mistet sin tro eller dyd. I stedet vil et etterfølgende eksempel på rettfærdighet utgjøre en kompensasjon for et vederlag.» («Omvendelse», *Lys over Norge*, jan. 1992, s. 35.) Fra det øyeblikk du bestemmer deg for å etterleve disse sanne prinsippene, begynner du å gjøre ting godt igjen.

Etter å ha gjort ting godt igjen for de fleste av dine tidligere handlinger, er det kanskje fremdeles en eller to personer du føler at du ikke orker å møte. Fortvil ikke. Mange av oss opplevde det samme. Vi anbefaler at du går til Herren med følelsene dine i oppriktig bønn. Hvis du fremdeles føler stor frykt eller sinne overfor en person, bør du sannsynligvis utsette å møte ham eller henne. For å overvinne negative følelser kan du be om

nestekjærlighet og om hjelp til å se vedkommende slik Herren ser ham eller henne. Du kan lete etter positive grunner til at oppreisning og forsoning kan hjelpe. Hvis du gjør dette og er tålmodig, både kan og vil Herren – på sin egen måte og i sin egen tid – gi deg evnen og de mirakuløse mulighetene til å bli forsonet med alle på listen.

Når du har gjennomført trinn 9 etter beste evne, har du endelig gjort alt du kan for å komme i harmoni med Herrens befalinger. Du har begynt å føle nytt håp – ikke på grunn av deg selv, men på grunn av Guds kjærlighet. Du har gått ned i ydmykhetens dyp og oppdaget at Herren ventet på deg, klar til å omfavne deg. Du har gjort alt du kan for å reparere ditt forhold til andre og bli forsonet med dem. Du har i det minste delvis inngått til Hans hvile, og å forbli der har blitt ditt høyeste ønske. Du blir stadig bedre til å gjenkjenne og følge personlig åpenbaring, noe som hjelper deg å leve i harmoni med læresetningene til Guds profeter i fordums og nyere tid. Selv i dine vanskeligste stunder føler du en ny form for fred. Du har lært å motta den velsigelse Paulus omtalte da han skrev: «Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og deres tanker i Kristus Jesus» (Filipperne 4:7).

## Konkrete tiltak

***Elsk andre. Unngå å dømmе andre. Vær villig til å ta imot et kall i Kirken og til å betale tiende og offergaver.***

Hvis du tidligere har vært aktiv i din religion, har du kanskje blitt motivert av frykt for Guds straffedommer eller for hva andre ville tro. Kanskje handlet du av plikt. Nå forstår du at tjeneste er en måte å komme til Kristus på. Det er en måte å uttrykke din kjærlighet til Gud på. Det uttrykker et vedvarende behov for hans kraft og takknemlighet for hans guddommelige hjelp. Overvei om din aktivitet i Kirken fremdeles er motivert av frykt eller plikt, eller om den er et naturlig resultat av din fornyede tro på Kristus.

Finn måter å tjene på, hvor enn du er. Bli verdig til og tilgjengelig for å tjene i et kall i Kirken eller på andre måter. Når du tjener dine brødre og søstre og underviser dem ved ord og eksempel, vil du formidle at Han virkelig er en del av ditt liv. (Se Matteus 25:40; Johannes 13:34-35; Johannes 15:15; Mosiah 2:17.)

## ***Vær villig til å gjøre det som er nødvendig for å gjøre ting godt igjen***

Når du tar trinn 9, må du unngå å miste motet hvis andre ikke mottar din unnskyldning så godt eller om de ikke tror at du virkelig har forandret deg. Det kan ta tid og kreve mye tålmodighet å gjøre ting godt igjen. Gi andre tid til å forstå at det er annerledes denne gangen. Denne gangen kommer du ikke med tomme løfter. Hele livet ditt dreier seg nå om å bli fullstendig kvitt din avhengighet og dine karakterbrister. Omsider vil avholdenhet og forandret atferd tale for seg.

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder og uttalelser fra Kirkens ledere kan hjelpe deg å gjennomføre trinn 9. Bruk disse skriftstedene og spørsmålene til meditasjon, studium og skriving. Vær ærlig og spesifikk i det du skriver.

### **Påvirk andre til det bedre**

«Og nå sier Herrens Ånd til meg: Befal dine barn å gjøre godt, så de ikke forleder mange menneskers hjerter til fortapelse. Derfor befaler jeg deg, min sønn, med frykt for Gud at du avstår fra dine misgjerninger –

at du vender deg til Herren av all din hu, makt og styrke, at du ikke forleder fleres hjerter til å handle ugudelig, men heller vender tilbake til dem og erkjenner dine feil og det gale som du har gjort» (Alma 39:12-13).

- *Vi har påført andre kanskje den største skade ved å påvirke dem til selv å utvikle avhengighet. Skriv om de personer i ditt liv som har påvirket deg på denne måten.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- *Hvor kan du, ifølge Almas lærdommer i disse versene, finne mot til å møte disse personene?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Overtalelse eller tvang**

«Alle som vil komme, kan komme og fritt nyte av livets vann. Og den som ikke vil komme, blir ikke tvunget til å komme, men på den siste dag vil alt gjenopprettes og han vil få ifølge sine gjerninger» (Alma 42:27).

- *Med mange sterke grunner til å ta trinn 9, må du aldri la deg fange i den rasjonalisering eller løgn at du ikke har noe valg. Rehabiliteringsprogrammet handler om overtalelse, ikke om tvang. Skriv om du føler deg overtalt eller tvunget til å ta trinn 9. Hvilke grunner til å bli overbevist finner du i dette verset?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Forbered deg til å møte Gud**

«Jeg vil dere skal komme frem og ikke mer forherde deres hjerter, for se, nå er tiden og dagen for deres frelse. Og derfor, hvis dere vil omvende dere og ikke forherder deres hjerter, skal den store forløsningsplan straks bli virksom for dere.

For se, dette liv er den tid menneskene har til å forberede seg til å møte Gud. Ja, se, denne livsdag er dagen menneskene har til å utføre sitt arbeide» (Alma 34:31-32).

- *Hva annet oppnår du ved å bløtgjøre ditt hjerte og prøve å gjøre ting godt igjen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvordan blir din villighet til å gjøre ting godt igjen sterkere når du innser at du også forbereder deg til å møte Gud?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aktivitet i Kirken

«[Mosiahs sønner] reiste rundt omkring i hele Zarahemlas land ... , og strevde iherdig for å utbedre all den skade de hadde påført kirken, bekjente alle sine synder og fortalte alt de hadde sett, og forklarte profetiene og Skriftene for alle som ønsket å høre dem» (Mosiah 27:35).

- Mange slutter å gå i kirken på grunn av avhengighet. Mange bruker andres feil til å rettfærdiggjøre sitt begrensede engasjement. Skriv om dine egne erfaringer med aktivitet i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan har ditt stadig nærmere forhold til Frelseren i løpet av rehabiliteringen hjulpet deg å føle en gjenforening med hans kirke?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan hjelper det å være aktiv i Kirken deg til å gjøre ting godt igjen og oppnå en mer fullstendig rehabilitering?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Villig oppreisning

«Du må gi tilbake, så langt det er mulig, det som ble stjålet, skadet eller tilsmusset. Når du etter egen fri vilje gir vederlag, er dette et konkret bevis for Herren på at du har forpliktet deg til å gjøre alt du kan for å omvende deg.» (Richard G. Scott: «Tilgivelse», Lys over Norge, juli 1995, s. 76.)

- Skriv om hvordan det å ta trinn 9 er bevis, ikke bare for Herren, men også for deg selv og andre, for at du har forpliktet deg til å leve i ydmykhet og ærlighet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ditt hjertes ønsker

«Den som omvender seg og følger Herrens bud, [skal] bli tilgitt» (L&p 1:32).

- Når du skal prøve å gjøre ting godt igjen, kan det hende du vil møte personer som ikke vil tilgi deg. Kanskje de fremdeles har vonde følelser for deg, eller kanskje de ikke stoler på dine intensjoner. Hvordan hjelper det deg å vite at Herren forstår ditt hjertes sanne ønsker og at han vil motta ditt offer for å omvende deg og gi oppreisning, selv om andre kanskje ikke gjør det?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hva Frelseren kan gjøre for deg

«Menneskene kan ikke tilgi sine egne synder. De kan ikke rense seg selv fra følgene av sine synder. Menneskene kan holde opp å synde og for fremtiden gjøre det som er riktig, og så langt er deres handlinger antagelige for Herren og verd å komme i betraktning. Men hvem skal rette opp det gale de har gjort mot seg selv og andre, og som det synes umulig for dem å rette opp selv? Ved Jesu Kristi forsoning skal den angrendes synder bli vasket bort. Om de er skarlagensrøde, skal de bli hvite som ull. Dette er det løfte som er gitt dere.» (Joseph F. Smith: *Læresetninger i evangeliet*, s. 91.)

- Når du skal prøve å gjøre ting godt igjen, må du ikke la tanker som dette ta motet fra deg: «Dette er umulig! Jeg kan aldri klare å kompensere tilstrekkelig for det gale jeg har gjort mot denne

personen!» Selv om dette kanskje stemmer, må du ta i betraktning Jesu Kristi evne til å reparere de tingene du ikke kan reparere selv. Skriv om nødvendigheten av å stole på at Jesus Kristus vil gjøre det du ikke kan gjøre.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- På hvilke måter kan du vise Herren at du stoler på ham? Hvordan kan du styrke denne tilliten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## DAGLIG ANSVARLIGHET

**HOVEDPRINSIPP: Fortsett med selvransakelse, og når du har feilet, innrømmer du det uten å nøle.**

Når du kommer til trinn 10, er du klar for en ny måte å leve på. De første ni trinnene hjalp deg å lære et livsmønster som bygger på åndelige prinsipper. Disse prinsippene danner nå grunnvollen som du skal bygge resten av ditt liv på.

Da du tok de første ni trinnene, anvendte du evangeliets prinsipper – tro på Herren Jesus Kristus og omvendelse. Du har sett mirakuløse endringer i ditt liv. Du har opplevd kjærlighet og toleranse, og du har utviklet et ønske om fred. Ditt begjær etter det du var avhengig av, er så godt som borte. Når du blir fristet, pleier du ofte å gremmes over din avhengighet istedenfor å begjære den. Du føler deg ydmyk og forundret over det din himmelske Fader har gjort, som du ikke kunne ha klart alene.

De siste tre trinnene vil hjelpe deg å opprettholde din nye åndelig rettede måte å leve på, og derfor kalles de ofte for *vedlikeholdstrinn*.

Selvransakelse gjennom hele livet er ikke noe nytt prinsipp. I Mormons bok sa Alma at det å opprettholde en mektig forandring i hjertet krever anstrengelse. I vers etter vers sa han at ærlig selvransakelse med bønnens hjelp og øyeblikkelig omvendelse må være en vedvarende del av livet (se Alma 5:14-30). For å holde fast på det du har oppnådd, må du holde deg i god åndelig form. Du gjør dette ved å stille slike dyptgående spørsmål som Alma foreslo, om dine følelser, tanker, motiver og atferd. Gjennom daglig selvransakelse kan du unngå å falle tilbake i fornektelse og selvtilfredshet.

Som du lærte i trinn 4 og 5, er ikke en selvransakelse som bare omfatter din atferd, tilstrekkelig til å forandre ditt hjerte. Du må også granske dine tanker og følelser. Dette prinsippet gjelder i like stor grad i trinn 10. Fortsett å se etter stolthet i alle former, og legg ydmykt dine svakheter frem for din himmelske Fader, slik du lærte å gjøre i trinn 6 og 7. Hvis du føler bekymring, selvmedlidenhet, uro, engstelse, uvilje, verdslighet eller

frykt på noen måte, må du øyeblikkelig vende deg til Faderen og la ham erstatte disse tankene med fred.

Når du er oppmerksom på dine tanker og følelser, kan du også oppdage eventuelle negative trosoppfatninger du fremdeles måtte ha. Be din Fader i himmelen om å fjerne disse. Når du tar trinn 10, vil du ikke lenger behøve å rettferdiggjøre, rasjonalisere eller klandre noe eller noen. Ditt mål vil være å ha et åpent hjerte og fokusere på de lærdommer Frelseren har forkynt.

De fleste av oss gjennomfører trinn 10 ved å foreta en selvransakelse hver dag. Når du planlegger din dag, må du med bønnens hjelp granske dine motiver. Gjør du for mye eller for lite? Dekker du dine grunnleggende åndelige, følelsesmessige og fysiske behov? Tjener du andre?

Still deg selv disse og andre spørsmål idet du søker balanse og sinnsro gjennom dagen. Etter hvert som dagen utspiller seg, kan du raskt stanse negative tanker eller følelser som truer med å overvelde deg. Vær spesielt på vakt overfor gamle måter å tenke og opptre på i spesielt stressende situasjoner.

Noen ser på denne formen for selvransakelse som en pause. Bruk noen minutter i denne pausen til å anvende alle prinsipper du har lært ved å følge trinnene, på din umiddelbare situasjon. Du vil snart huske hvor viktig det er at du setter din lit til Herren i alt du gjør i din rehabilitering. Du kan si til deg selv i et kritisk øyeblikk: «Hvilken av mine karakterbrister utløses? Hva har jeg gjort for å bidra til dette problemet? Er det noe jeg kan si eller gjøre, uten utflukter, som vil føre til en respektfull løsning for meg og den andre personen? Herren har all makt. Jeg vil slappe av og stole på ham.»

Hvis du har gjort noe negativt mot en annen, må du gjøre det godt igjen så fort som mulig. Legg av deg stolthet, og minn deg selv på at det å si oppriktig: «Det var galt av meg,» ofte er like viktig for å reparere et forhold som å si: «Jeg er glad i deg.»

Før du legger deg for kvelden, bør du gjennomgå hele dagen. Spør deg selv om du fremdeles trenger å rådføre deg med Herren om negativ atferd, tanker eller følelser. I tillegg til å rådføre deg med Herren, kan du snakke med en veileder eller venn i programmet, en du kan stole på vil være objektiv i forhold til din tenkemåte.

Du vil fortsette å gjøre feil i din omgang med andre, men en beslutning om å gjennomføre trinn 10 er en beslutning om å ta ansvar for dine feil. Hvis du gransker dine tanker og handlinger hver dag og finner ut av dem, vil ikke negative tanker og følelser få gripe om seg i den grad at de truer din avholdenhet. Du behøver ikke lenger leve isolert fra Herren eller andre. Du vil ha styrke og tro til å møte vanskeligheter og til å overvinne dem. Du kan glede deg over din fremgang og stole på at øvelse og tålmodighet vil sørge for at din rehabilitering fortsetter.

## Konkrete tiltak

**Medvirke i prestedømsintervjuer som et ledd i din selvransakelse. Fortsett å styrke ditt forhold til andre medlemmer av Kirken.**

Vi kan alle huske en tid da vi var redde for å ta en ærlig titt på vår egen atferd. Det å prøve å unngå slike øyeblikk var én av grunnene til at mange av oss begrenset vår deltakelse i Kirken. Etter hvert som vi gjennomgikk dette programmet med streng ærlighet, begynte vi imidlertid å forstå verdien av selvransakelse.

Nå frykter vi ikke lenger de muligheter til selvransakelse som følger med aktivitet i Kirken. Vi kan sette pris på disse ordene av eldste Joseph B. Wirthlin i De tolv quorum:

«Intervjuer om verdighet, nadverdsmøter og tilstedeværelse i templet og på andre møter i Kirken er alt en del av planen som Herren gir for å undervise vår sjel, for å hjelpe oss å utvikle den sunne vane å stadig kontrollere vår kurs for å holde oss på troens vei. Regelmessige åndelige "kontroller" hjelper oss å kjøre trygt på livets riksveier og sideveier...

Vi kan alle ... ha nytte av å se dypt inn i vårt hjerte i ærbødige stunder med tilbedelse og bønn og stille oss selv dette enkle spørsmål: "Er jeg trofast?"

Spørsmålet blir til enda større hjelp hvis vi er fullstendig ærlige i våre svar, og hvis det motiverer oss til å legge om kursen og omvende oss så vi holder oss på troens vei.» («Tro til den pakt», *Lys over Norge*, juli 1997, s. 14.)

Når du deltar i disse anledningene til selvransakelse, vil du oppdage at din kjærlighet til brødrene og søstrene i Kirkens fellesskap vokser.

## **Gransk dine tanker, ord og handlinger daglig. Rett øyeblikkelig opp alt som er galt**

Trinn 10 innebærer å godta den sannhet at du må fortsette å leve ved åndelige prinsipper. Hvis du viker bort fra dem, må du straks omvende deg og be Gud om å gjenopprette din fred ved sin Ånd. Ærlighet og ydmykhet kan styrke deg. Du vil bli mer bevisst på din himmelske Faders nærvær i ditt liv når du ber ham hjelpe deg å holde deg åndelig ren. Du vil lære å verdsette fremgang og å tilgi ufullkommenheter hos deg selv og andre. Du vil miste ønsket om å være på kant med noe eller noen. Selvransakelse blir et levesett idet du gir slipp på frykt og overvinner fristelser en dag om gangen.

## Studium og forståelse

Studer følgende skriftsteder og uttalelser fra Kirkens ledere. Bruk disse skriftstedene, uttalelsene og spørsmålene til meditasjon, studium og skriving. Vær ærlig og spesifikk.

### Vokt dine tanker, ord og gjerninger

«Hvis dere ikke passer dere selv og deres tanker og deres ord og deres gjerninger og etterlever Guds befalinger og holder fast ved troen på det dere har hørt om vår Herres komme, like til deres livs ende, må dere gå til grunne. Du menneske, husk nå dette, og gå ikke til grunne» (Mosiah 4:30).

- *Det kan være farlig eller til og med livsfarlig at du ikke er oppmerksom på hva du gjør mens du kjører en bil. Hvordan hjelper trinn 10 deg å holde deg våken og oppmerksom på hvor du er på vei i livet?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Vedvarende omvendelse og tilgivelse

«Men hver gang de omvendte seg og ba om tilgivelse med ærlig hensikt, ble de tilgitt» (Moroni 6:8).

- *Visshet om at Herren er villig til å tilgi deg så ofte du omvender deg med ærlig hensikt, kan gi deg mot til å prøve igjen hver gang du kommer til kort. Skriv hva du tror det vil si å omvende deg og søke tilgivelse med ærlig hensikt.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gå videre i din åndelige vekst

«Nå vil jeg dere skal være ydmyke og være føyelige og vennlige, villige til å motta lærdom, fulle av tålmodighet og langmodighet, være måteholdne i alle ting» (Alma 7:23).

- *Den som fant på det gamle ordtaket «Øvelse gjør mester», nevnte ikke hvor mye tålmodighet det krever å fortsette å øve. Hvordan er daglig selvransakelse og forsøk på å gjøre ting godt igjen, med på å sørge for at du vil fortsette din åndelige utvikling i ydmykhet?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

«Se, i de siste dager ... både de som skal komme til dette land og de som skal være i andre land, ja, i alle jordens land, se, de vil være drukne av synd og alle slags avskyeligheter...

Se, alle dere som synder, stans opp og bli forundret, for dere skal skrike ut og rope, ja, dere skal være drukne, men ikke av vin, dere skal rave, men ikke av sterk drikk» (2. Nephi 27:1, 4).

«Da natten kom, var de beruset av vrede likesom en mann er beruset av vin, og de sov igjen på sine sverd» (Ether 15:22).

- *I disse versene beskrives menneskene som drukne, men ikke av vin. Avhengige i rehabilitering omtaler ofte slike situasjoner som «tørrlagt-syndromet» eller «følelsmessig fyll». Skriv om enhver tendens du måtte ha til å bære på sinne eller andre vonde følelser.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvordan hjelper det å foreta en selvransakelse på slutten av hver dag deg å overvinne denne tendensen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## PERSONLIG ÅPENBARING

**HOVEDPRINSIPP:** *Søk gjennom bønn og meditasjon å få vite Herrens vilje og å få styrke til å utføre den.*

Etter hvert som vi studerte og gjennomførte trinnene til rehabilitering, ble vi kjent med og komfortable med et liv tuftet på ydmykhet og aksept av Guds vilje. Borte var stundene da vi i sinne og forvirring ba, om vi i det hele tatt ba, og gjorde det enten med en sta og egenrådig innstilling eller med sutring og selvmødigheten. Vi begynte å leve slik at vårt liv gjenspeilet president Ezra Taft Bensons profetiske råd: «Det konstante og mest tilbakevendende spørsmål i vårt sinn, som berører enhver tanke og handling i vårt liv, skulle være: "Herre, hva vil du at jeg skal gjøre?" (Ap.gj. 9:6.) Svaret på dette spørsmålet kommer kun gjennom Kristi lys og Den hellige ånd. De som lever slik at de er fylt med begge deler, er heldig stilt.» («Jesus Kristus – gaver og forventninger», *Lys over Norge*, des. 1987, s. 3.)

I trinn 11 forpliktet vi oss til at vi resten av livet, en dag om gangen, skulle søke å få vite Herrens vilje og å få styrke til å utføre den. Vårt største ønske var å forbedre vår evne til å motta veiledning fra Den hellige ånd og til å leve deretter. Dette ønsket var en så stor kontrast til de holdningene vi hadde mens vi var fanget i vår avhengighet.

Hvis du var som oss, trodde du før du tok fatt på rehabiliteringen at håp, glede og fred ville komme fra en jordisk kilde. Enten denne kilden var alkohol, narkotika, sex, pengespill, uærlig bruk av penger, usunne spisvaner eller avhengighet av andre personer – hva enn din avhengighet besto i – konsentrerte du deg om å overleve i en verden hvor du følte deg forvirret, fortapt og ensom. Når andre prøvde å vise deg kjærlighet, kunne du kanskje ikke føle det. Deres kjærlighet var aldri nok. Ingenting stilte den hunger du følte. Etter hvert som du har etterlevd prinsippene for rehabilitering, har imidlertid ditt hjerte og ditt liv forandret seg.

Du har begynt å forstå og verdsette ditt behov for Frelseren, Jesus Kristus, hans rolle i ditt liv og å sette pris på Kristi lys. Du har begynt å innse at du ikke bare snakker med deg selv når du føler at samvittigheten leder deg. Hvor ubehjelpelig og uøvet du enn følte deg i starten, ber du nå til Faderen i Kristi navn om å

komme nærmere ham. Du søker bevisst «denne Jesus som profetene og apostlene har skrevet om» (Ether 12:41).

Du studerer Skriftene fordi de alltid vitner om ham, ikke minst Mormons bok. I vitnesbyrd etter vitnesbyrd beskriver profetene i Mormons bok hvordan de søkte og fant en større forståelse av Faderen gjennom Den hellige ånd. Du har satt Skriftene på prøve og kommet frem til at de er sanne. Bønn og meditasjon har blitt livsnerven i ditt nye liv. Der bønn og meditasjon før var en forsømt plikt, ønsker du nå av hele ditt hjerte å knele for din Fader, minst morgen og kveld, og åpne ditt hjerte for ham i takknemlighet for Jesus Kristus og for Den hellige ånd.

Når du arbeider deg gjennom trinn 11, vil det bli enda klarere for deg at du gjennom Den hellige ånd vil motta kunnskap eller åpenbaring om Faderens vilje med deg. Gjennom forsoningen vil du få styrke til å utføre Faderens vilje. Du vil vite at du mottar hjelp og velsignelser gjennom tre herliggjorte, opphøyde personer – Gud Faderen, Jesus Kristus og Den hellige ånd – som er ett i kraft og hensikt, og hvis hensikt det er at du skal motta udødelighet og evig liv.

Din evne til å motstå fristelse vil bli stadig større etter hvert som du studerer Skriftene, ber angående dem og mediterer over dem. Det krever øvelse og tålmodighet å lære å motta åpenbaring. Du kan forberede deg ved å studere det som har blitt sagt av profeter og apostler, og ved å prøve å leve i tråd med deres læresetninger. Du kan forberede deg ved å være klar til å motta, skrive ned, tenke på og følge den veiledning du mottar. Når du uttrykker takknemlighet til Herren for de velsignelser du har mottatt, vil din evne til å motta veiledning bli større.

Når du holder deg fri for din avhengighet, vil du bli bedre istand til å motta Den hellige ånds veiledning. Eldste Dallin H. Oaks i De tolv apostlers quorum har sagt: «Den hellige ånd vil beskytte oss mot å bli ført vill, men for å oppnå denne strålende velsignelse må vi alltid gjøre det som er nødvendig for å beholde denne Ånd. Vi må holde budene, be om veiledning og være tilstede i kirken og ta del i nadverden hver søndag. Og vi må aldri gjøre noe som jager bort Ånden. I særdeleshet skulle vi unngå pornografi, alkohol, tobakk og narkotika, og alltid, alltid unngå å bryte kyskhetsloven. Vi må

aldri ta noe inn i vårt legeme eller gjøre noe med vårt legeme som jager bort Herrens ånd og gjør at vi blir uten vår åndelige beskyttelse mot å bli ført vill.» («Far ikke vill», *Liabona*, nov. 2004, s. 43.)

Bønn og meditasjon er sterke virkemidler mot frykt og depresjon. Du «er ikke kommet så langt uten ved Kristi ord, ved urokkelig tro på ham og ved å stole fullt og fast på hans fortjeneste, han som er mektig til å frelse» (2. Nephi 31:19). Kun ved å komme til Faderen gjennom Jesus Kristus i hans navn, med hans Ånd over deg, kan du fortsette din fremgang og vokse åndelig. Trinn 11 representerer en fast beslutning om å forbedre ditt forhold til Gud ved resten av livet å søke hans veiledning hver dag og å adlyde budene.

## Konkrete tiltak

***Kom til Faderen i Jesu Kristi navn for å få veiledning og styrke gjennom personlig bønn og meditasjon. Motta og studer din patriarkalske velsignelse.***

I løpet av rehabiliteringen lærte mange av oss å stå tidlig opp for å være alene i fred og ro så vi kunne studere og be. Hvis du ikke allerede har gjort det, bør du sette av en tid til bønn og meditasjon, kanskje helst om morgenen. Dette er en tid til å sette Gud først, foran alt og alle. Knel ned om du er fysisk istand til det. Be, ofte høyt, til Faderen, og søk Åndens veiledning (se Romerne 8:26). Deretter studerer du og bruker Skriftene og læresetningene til vår tids profeter som utgangspunkt for din meditasjon. Les din patriarkalske velsignelse ofte. Ta bønnen til hjelp, og grunn på den veiledning du finner der. (Hvis du ennå ikke har mottatt din patriarkalske velsignelse, bør du snakke med biskopen om dette.)

Skriving vil igjen være et effektivt hjelpemiddel til selvutfoldelse og selvransakelse idet du skriver dine tanker og følelser i en dagbok. Du kan også skrive ned tilskyndelser i form av råd, trøst og visdom som kommer gjennom Den hellige ånd.

Når denne dyrebare tiden med personlig meditasjon er over, må du ikke slutte å be. Stille bønner, i dypet av ditt hjerte og sinn vil bli din måte å tenke på gjennom dagen. Når du omgås andre, når du tar avgjørelser og i ditt møte med følelser og fristelser – må du rådføre deg med Herren. Innby og søk hans Ånd kontinuerlig, slik at du kan få veiledning til å gjøre det rette. (Se Salmene 46:1; Alma 37:36-37; 3. Nephi 20:1.)

***Meditér over Skriftene og annen inspirert litteratur gjennom dagen. Fortsett å be.***

På mange måter er trinn 11 en naturlig fortsettelse av din innsats i trinn 10 for alltid å være klar over sannheten i ditt liv. Når du planlegger dagen, mens du utfører dine daglige gjøremål og når du legger deg om kvelden, må du alltid la ditt hjerte være oppløftet i bønn til Gud. Én idé er å ta en tanke fra det du har lest i ditt morgenstudium, og meditere over den ofte mens du utfører dine daglige gjøremål. Dette vil hjelpe deg å holde dine tanker på linje med sannheten.

Fra naturens side har vi alle en tendens til å være udisiplinerte, men ved å se hen til Jesus Kristus og det eksempel han har satt, vil du finne den ydmykhet du trenger for å fortsette å underkaste deg Faderen. I likhet med Frelseren vil du oppriktig kunne si «Skje din vilje» (Matteus 26:42) gjennom hele dagen. Kristi lys vil veilede deg og forberede deg til å motta Den hellige ånds veiledning. Den hellige ånds veiledning vil bli mer konstant, og din evne til å gjenkjenne og vitne om sannhet vil bli større.

## Studium og forståelse

Studer følgende skriftsteder og uttalelser fra Kirkens ledere. De vil øke din forståelse og hjelpe deg å lære. Du kan bruke disse skriftstedene, uttalelsene og spørsmålene til meditasjon, personlig studium og gruppediskusjoner.

### Hold deg nær til Herren

«Hold dere nær til meg, og jeg vil holde meg nær til dere. Søk meg flittig, og dere skal finne meg, be og dere skal få, bank på, og det skal lukkes opp for dere» (L&P 88:63).

- *Herren respekterer din vilje og din handlefrihet. Han lar deg velge å komme til ham uten noen form for tvang. Han kommer nærmere deg når du inviterer ham til det. Skriv om hvordan du vil søke nærmere ham i dag.*

---

---

---

---

---

---

---

---













## TJENESTE

**HOVEDPRINSIPP: Når du har opplevd en åndelig oppvåkning som følge av Jesu Kristi forsoning, deler du dette budskapet med andre og praktiserer disse prinsippene i alt du gjør.**

Tjeneste vil hjelpe deg å vokse i Åndens lys hele resten av ditt liv. I trinn 10 lærte du å evaluere ditt liv hver dag og å ta ansvar for dine handlinger. I trinn 11 lærte du å huske Frelseren til enhver tid, slik at du kunne motta Den hellige ånds veiledning så ofte som mulig. Trinn 12 innebærer det tredje anker – tjeneste for andre – som sikrer fortsatt rehabilitering og forlatselse for dine synder.

For å holde deg fri fra avhengigheten, må du rette fokus utenfor deg selv og tjene. Ønsket om å hjelpe andre er en naturlig følge av åndelig oppvåkning.

Du har et budskap om håp til andre avhengige og alle som har det vondt og vanskelig, så sant de er villige til å vurdere en åndelig tilnærming til å forandre sitt liv, samt enhver som søker sannhet og rettferdighet. Budskapet er at Gud er en Gud som utfører mirakler, akkurat slik han alltid har vært (se Moroni 7:29). Du er et levende bevis på dette. Du er i ferd med å bli et nytt menneske gjennom Jesu Kristi forsoning. Du kan best formidle dette budskapet gjennom din innsats for å tjene andre. Når du tjener, vil din forståelse og kunnskap om denne prosessen bli større og dypere.

En av de viktigste formene for tjeneste du kan tilby, er å bære ditt vitnesbyrd om hans barmhjertighet og nåde. Det å bære andres byrder gjennom vennlige handlinger og uselvisk tjeneste, er en del av ditt nye liv som en Kristi disippel (se Mosiah 18:8).

President Ezra Taft Benson har sagt: «Menn og kvinner som overlater sitt liv til Gud, vil oppdage at han kan gjøre langt mer ut av deres liv enn de selv kan. Han vil gi dem større glede, utvide deres syn, gjøre deres sinn levende, styrke deres muskler, oppløfte deres ånd, mangfoldiggjøre deres velsignelser, gi dem flere muligheter, trøste deres sjel, gi dem venner og gi dem fred. Den som mister sitt liv i Guds tjeneste, vil finne evig liv.» («Jesus Kristus – gavet og forventninger», *Lys over Norge*, des. 1987, s. 3.)

Ta bønnen til hjelp og vurder hvordan du kan tjene, idet du alltid søker Den hellige ånds veiledning. Hvis du er villig, vil du finne mange anledninger til å fortelle om de åndelige prinsippene du har lært. Du vil alltid finne utveier til å dele ditt vitnesbyrd med andre og muligheter til å tjene dem på mange forskjellige måter. Når du tjener andre, vil du opprettholde din ydmykhet ved å fokusere på de evangeliets prinsipper og handlemåter som du har lært. Først da kan du være sikker på at din inspirasjon og dine motiver er gode. Sørg for at du gir med glede, uten å forvente et bestemt resultat. Respekter andres handlefrihet. Husk at de fleste av oss måtte nå bunnen før vi var klare til å studere og anvende disse prinsippene. Det samme gjelder sannsynligvis de fleste av dem du ønsker å hjelpe.

Når du blir oppmerksom på andre som sliter med avhengighet, enten det er de selv eller noen av deres nærmeste som er avhengige, ønsker du kanskje å informere dem om denne veiledningen og Kirkens familiekontors rehabiliteringsprogram. Hvis de føler for å snakke om det, så la dem det. Fortell litt av din egen historie så de vet at du kan sette deg inn i deres situasjon. Ikke gi råd eller forsøk å «reparere» dem på noen måte. Informer dem ganske enkelt om programmet og de åndelige prinsippene som har velsignet deg.

Du vil kanskje oppdage at om en avhengig ikke er klar til å ta til seg disse åndelige prinsippene, så kan det hende at et familiemedlem eller en venn av vedkommende kan være mottakelig. Praktisk talt alle som lever i denne farefulle tiden kan ha nytte av å lære og anvende evangeliets prinsipper. Iblant vil du kanskje føle deg inspirert til å gi noen et eksemplar av denne veiledningen sammen med en Mormons bok. Når du gjør dette, gir du dem det verktøyet som har hjulpet deg å få orden på livet ved å komme til Kristus.

Når du gjør noe for en annen eller gir budskapet om håp og rehabilitering, må du ikke la en annen person blir for avhengig av deg. Ditt ansvar er å oppmuntre andre til å anstrenge seg for å vende seg til sin himmelske Fader og Frelseren for å få veiledning og styrke. Du skulle heller ikke nøle med å oppmuntre dem til å vende seg til Herrens bemyndigede tjenere. Store velsignelser kan komme fra Herren gjennom dem som har prestedømmets nøkler.

Når du prøver å hjelpe andre, må du forstå at det vil bli vanskelig for dem å opprettholde rehabiliteringen hvis familien ikke støtter dem eller forstår at rehabilitering tar tid. Alle kan imidlertid fullføre rehabiliteringen, uansett hvordan andre – selv de aller nærmeste – velger å reagere.

Når du gir andre budskapet om rehabilitering gjennom evangeliets prinsipper, må du være tålmodig og ydmyk. Det finnes ingen plass i ditt nye liv for selvheldelse eller en følelse av overlegenhet. Glem aldri hvor du kommer fra, og at du har blitt reddet ved Guds nåde. Jesus Kristus vil gjøre det samme for alle som omvender seg og vender seg til ham (Mosiah 29:20).

I din entusiasme for å hjelpe andre må du sørge for å holde balanse mellom å formidle budskapet og å arbeide med ditt eget program. Ditt primære fokus må fortsatt være å anvende disse prinsippene selv. Din innsats for å dele disse prinsippene med andre kan ikke bli mer effektiv enn den rehabilitering du selv opprettholder.

Disse prinsippene som du har lært og anvendt for å overvinne din avhengighet, er de samme prinsippene som kan hjelpe deg i alle aspekter av ditt liv til å handle i tråd med Herrens plan. Ved hjelp av disse prinsippene i evangeliet kan du holde ut til enden slik Herren har befalt, og du kan gjøre det med glede.

## Konkrete tiltak

**Bær vitnesbyrd for andre. Foredle kall og talenter ved å tjene andre. Hold familiens hjemmeaften og familiebønn. Forbered deg til å komme til templet og tilbe der.**

Ditt vitnesbyrd om din himmelske Fader og hans elskede Sønn Jesu Kristi kjærlighet og barmhjertighet er ikke lenger en teori. Det har blitt en realitet. Du har opplevd det selv. Etter hvert som du har blitt bevisst på hans kjærlighet til deg, har du også blitt bevisst på hans kjærlighet til andre.

President Howard W. Hunter sa: «De av oss som har tatt del i forsoningen, er forpliktet til å bære et trofast vitnesbyrd om vår Herre og Frelser» («The Atonement and Missionary Work», seminar for nye misjonspresidenter, 21. juni 1994, 2).

Bær vitnesbyrd for din familie i ord og gjerning i ditt eget hjem. Bær vitnesbyrd gjennom å ha familiens hjemmeaften, familiebønn og familiens skriftstudium regelmessig. Bær vitnesbyrd ved å delta i tjenestepro-

sjekter sammen med familien og ved å leve på en Kristus-lik måte. Du kan også bære vitnesbyrd i Kirken, som for eksempel på faste- og vitnesbyrdmøter, i klasser eller mens du utfører tjeneste i Kirken.

Foredle de kall du mottar i Kirken. Hvis du ikke har noen ansvarsoppgaver i din menighet eller stav, kan du gjøre biskopen oppmerksom på at du er tilgjengelig og ønsker å tjene. Du kan også velsigne andre ved å utføre slektshistorisk arbeid og ved å forberede deg til å tilbe og tjene i templet og inngå pakter med Herren der. President Gordon B. Hinckley har sagt: «Tempeltjeneste er sluttproduktet av all vår undervisning og aktivitet» («Åpningsord», *Liabona*, nov. 2005, s. 4). Prinsippene i denne veiledningen vil lede deg til templet. De vil gi deg et større ønske om å tjene der.

Selv om du kanskje ikke har ansett det som mulig før, kan du nå forestille deg å gå inn i det hellige tempel, nyte freden der og føle deg nær Herren i hans hus. I templet vil du finne åndelig styrke til å fortsette med din rehabilitering. Eldste Joseph B. Wirthlin i De tolv apostlers quorum vitnet og sa: «Regelmessig tempelarbeid kan gi åndelig styrke. Det kan være et anker i hverdagen, en kilde til veiledning, beskyttelse, sikkerhet, fred og åpenbaring.» («Trakt etter det gode», *Lys over Norge*, juli 1992, s. 82.)

***Tjen andre som strever med avhengighet ved å gi dem prinsippene for rehabilitering. Anvend disse prinsippene i alle aspekter av ditt liv.***

Kirkens familiekontors rehabiliteringsprogram gir gode muligheter til tjeneste. Du kan tjene andre ved å gå på møtene og fortelle om dine erfaringer, din tro og ditt håp. Du kan støtte andre og styrke dem.

Når du har praktisert evangeliets prinsipper, har du lært at forsoningen gjelder alle livets aspekter. President Boyd K. Packer i De tolv apostlers quorum har vitnet og sagt: «Av en eller annen grunn tror vi at Kristi forsoning *bare* kommer til anvendelse ved slutten av jordelivet til forløsning fra fallet, fra åndelig død. Den er langt mer enn som så. Den er en alltid eksisterende kraft som kan trekkes på i dagliglivet. Når vi pines og opprøres eller plages av skyld eller er tynget av sorg, kan Han helbrede oss.» («Berøringen av Mesterens hånd», *Liabona*, juli 2001, s. 25.)

Du kan dele dette budskapet med andre gjennom ditt eksempel og dine oppmuntrende ord. Når du møter mennesker i løpet av dagen, gjør det med et



smil. Vis takknemlighet for det de gjør. Når anledningen byr seg, bærer du vitnesbyrd om det håp som kommer gjennom Jesu Kristi forsoning.

## Studium og forståelse

Skriftene og læresetninger fra Kirkens ledere vil hjelpe deg å fortsette din rehabilitering. Studer følgende skriftsteder og uttalelser. Bruk dem til meditasjon, personlig studium og gruppediskusjoner.

### Omvendelse og rehabilitering

«Omvende betyr å gå over fra en tros- eller handlingskurs til en annen. Å konvertere eller vende om er en åndelig og moralsk forandring. Konvertert tilsier ikke bare mental aksept av Jesus og hans læresetninger, men også en motiverende tro på ham og hans evangelium, [en] tro som fører til forvandling, en reell forandring når det gjelder forståelse av meningen med livet og samhörighet med Gud i interesse, tanke og atferd.» (Marion G. Romney, i Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, 8.)

- *Frelseren ba Peter om å styrke sine brødre når han hadde omvendt seg (se Lukas 22:32). Skriv om president Romneys definisjon på omvendelse og hvordan den angår din rehabilitering.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hva føler du angående å styrke andre i deres rehabilitering?*

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stor fremgang kommer ved små trinn

«Bli ikke trette av å gjøre godt, for dere legger grunnvollen til et stort verk, og ut av små ting kommer det som er stort» (L&p 64:33).

- *Skriv om hva du føler når du tenker på å etterleve disse prinsippene i alle aspekter av ditt liv. Hvordan hjelper det å forstå at store ting utrettes ved små trinn?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Styrk andre

«Dette er min fryd at jeg kanskje kan være et redskap i Guds hånd til å bringe en eller annen sjel til omvendelse, og dette er mine glede.

Og se, når jeg ser at mange av mine brødre angrer oppriktig og kommer til Herren sin Gud, da fylles min sjel med glede. Da husker jeg hva Herren har gjort for meg, ja, at han har hørt min bønn. Ja, da husker jeg hans barmhjertige arm som han rakte ut mot meg» (Alma 29:9-10).

- *Vi har lært at det er avgjørende for rehabilitering å være villig til å bære vitnesbyrd om disse prinsippene. Hvordan kan det å fortelle om din erfaring hjelpe deg å bevare styrken i din rehabilitering?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

«[Når dere] er villige til å sørge med dem som sørger, ja, og trøste dem som trenger trøst, og stå som Guds vitner til alle tider og i alle ting og på alle steder dere måtte være, like til døden, så dere kan bli forløst av Gud og bli regnet blant dem som får del i den første oppstandelse, så dere kan få evig liv –

nå sier jeg dere at hvis dette er deres hjertes ønske, hva har dere så imot å bli døpt i Herrens navn for å bekrefte for ham at dere har inngått en pakt med ham om at dere er villige til å tjene ham og holde hans bud, så han kan utøse sin Ånd over dere i enda rikere grad?» (Mosiah 18:9-10).

- *Din erfaring med avhengighet hjelper deg å forstå andre som strever med avhengighet. Din erfaring med rehabilitering hjelper deg å trøste dem. Skriv om ditt økte ønske om og din evne til å stå som Guds vitne etter at du har gjennomgått rehabiliteringstrinnene.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tjen med Herrens hjelp**

«Forløseren valgte ufullkomne menn til å undervise om veien til fullkommenhet. Han gjorde det den gang, og han gjør det i dag» («Din personlige innflytelse», *Liahona*, mai. 2004, s. 20).

- *Noen ganger lurer vi på om vi er rede til å snakke om rehabilitering til andre fordi vi fremdeles ikke praktiserer disse prinsippene fullkomment selv. Hvordan stiller det din frykt når du innser at Frelseren arbeider gjennom ufullkomne mennesker?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Guds kraft til frelse**

«For jeg skammer meg ikke ved evangeliet, for det er en Guds kraft til frelse for hver den som tror» (Romerne 1:16).

- *Skriv om dine tanker og følelser når du tenker tilbake og grunner på at det skulle en åndelig opplevelse til for å hjelpe deg å overvinne din avhengighet. Skriv om den motvilje du eventuelt måtte ha følt mot å fortelle andre at du ble helbredet ved å anvende Kristi evangeliums prinsipper.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











KIRKENS *familiekontor*

NORWEGIAN



4 02367 64170 2

36764 170