

# S D H - *familietjeneste*

---

## **FRIGØR DIG AF DIN AFHÆNGIGHED**

En vejledning  
til helbredelse  
og frigørelse  
af afhængighed

---

Med støtte fra Kirkens ledere  
og rådgivning fra fagfolk  
er denne vejledning skrevet  
af personer, som har været  
afhængige, og som har oplevet  
helbredelsens mirakel gennem  
Jesu Kristi forsoning.

# FRIGØR DIG AF DIN AFHÆNGIGHED

En vejledning  
til helbredelse  
og frigørelse  
af afhængighed

Udarbejdet af  
SDH-familietjenesten

Udgivet af  
Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige  
Salt Lake City, Utah

SDH-familietjenestens program for frigørelse af afhængighed er tilpasset efter Tolv Trin fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc. og bygger på lærdomme, principper og tro i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige. De oprindelige Tolv Trin står nedenfor og de Tolv Trin, der bliver brugt i dette program, står på side iv.

Tolv Trin er genoptrykt og tilpasset med tilladelse fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.) Tilladelsen til at genoptrykke og tilpasse Tolv Trin betyder ikke, at A.A.W.S. har gennemlæst eller godkendt indholdet af denne udgivelse, eller at A.A.W.S. nødvendigvis er enig i synspunkterne heri. A.A. er *kun* et program for helbredelse af alkoholisme – brug af Tolv Trin samt programmer og aktiviteter, som er affattet efter A.A.s model, men som omtaler andre problemer eller i enhver anden ikke-A.A.-kontekst, antyder ikke andet. Selvom A.A. også er et åndeligt program, er det ikke et religiøst program. A.A. er således ikke tilknyttet eller forbundet med nogen trosretning eller nogen specifik religiøs tro.

### **Anonyme Alkoholikers Tolv Trin**

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne håndtere vores liv.
2. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at lægge vores vilje og vores liv over til Guds omsorg – Gud som vi opfattede ham.
4. Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske nøjagtigt, hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
7. Vi bad ham ydmygt fjerne vores fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede ham, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var hans vilje med os, og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.

*Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®*

© 2007 Intellectual Reserve, Inc.

Alle rettigheder forbeholdes

Printed in Germany

Engelsk original godkendt: 6/02

Godkendt til oversættelse: 6/02

Oversættelse af *Addiction Recovery Program – A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Danish

De 12 Trin .....	iv
Indledning .....	v
TRIN 1 .....	1
Ærlighed	
TRIN 2 .....	7
Håb	
TRIN 3 .....	13
Stol på Gud	
TRIN 4 .....	21
Sandhed	
TRIN 5 .....	29
Bekendelse	
TRIN 6 .....	35
Forandring i hjertet	
TRIN 7 .....	41
Ydmyghed	
TRIN 8 .....	47
Søg tilgivelse	
TRIN 9 .....	53
Genoprettelse og forsoning	
TRIN 10 .....	59
Daglig ansvarlighed	
TRIN 11 .....	65
Personlig åbenbaring	
TRIN 12 .....	71
Tjeneste	

# S D H - *familietjeneste*

---

## DE 12 TRIN

### Trin 1

Indrøm, at du alene er for magtesløs til at overvinde din afhængighed, og at din tilværelse er blevet uhåndterlig.

### Trin 2

Kom til erkendelse af, at Guds kraft kan helbrede dig åndeligt.

### Trin 3

Beslut dig for at lægge din vilje og dit liv over til Gud, den evige Fader og hans Søn, Jesus Kristus.

### Trin 4

Foretag en grundig og uforfærdet moralsk skriftlig selvransagelse af dig selv.

### Trin 5

Indrøm over for dig selv, over for din himmelske Fader i Jesu Kristi navn, over for den rette præstedømmemyndighed og over for en anden person nøjagtigt, hvordan det forholder sig med dine fejl.

### Trin 6

Vær helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.

### Trin 7

Bed ydmygt vor himmelske Fader om at fjerne alle dine fejl.

### Trin 8

Lav en skriftlig liste over alle de mennesker, du har gjort fortræd og vær villig til at gøre det godt igen.

### Trin 9

Hvor som helst det er muligt, må du gå til alle de personer og gøre den skade, som du har forvoldt, god igen.

### Trin 10

Fortsæt med den personlige selvransagelse, og når du fejler, så indrøm det straks.

### Trin 11

Søg gennem bøn og meditation at kende Herrens vilje og få styrken til at udføre den.

### Trin 12

Fortæl andre om dette budskab, når du har haft en åndelig opvågning, som følger af Jesu Kristi forsoning og udøv disse principper i alt, hvad du gør.

**H**vad enten du selv kæmper med afhængighed eller kender nogen, der gør, kan denne vejledning blive en velsignelse i dit liv. Anonyme Alkoholikers Tolv Trin bygger på lærdomme, principper og tro i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige. De bliver præsenteret i denne vejledning som nøgleprincipper i begyndelse af hvert kapitel. Denne vejledning vil give dig en forståelse for, hvordan du anvender disse nøgleprincipper. De kan ændre dit liv.

Denne vejledning er tilsigtet som en arbejds- og opslagsbog for dem, som deltager i SDH-familietjenestens støttegrupper for frigørelse af afhængighed. Lærdommene og principperne i den kan dog også være til stor gavn for dem, som bor i et område, hvor deltagelse i en støttegruppe ikke er muligt. Denne vejledning kan benyttes af mennesker, som søger at ændre deres liv og især af dem, som er villige til at arbejde personligt sammen med biskoppen eller en professionel rådgiver.

Mænd og kvinder, som har oplevet de ødelæggende virkninger af forskellige typer afhængighed og som har oplevet helbredelse, blev inviteret af SDH-familietjenesten til at fortælle om deres oplevelser med at anvende disse principper i deres liv. Deres synspunkter (»vi«-delen i denne vejledning) bliver brugt til at gengive smerten ved afhængighed og glæden ved helbredelse. Du kan måske finde trøst, støtte og et fælles bånd med dem.

Kirkeledere og rådgivende professionelle er også blevet involveret i at skrive og udvikle denne vejledning. Den forenede visdom og erfaring fra disse mange forfattere står som endnu et vidnesbyrd om realiteten i Jesu Kristi forsoning og muligheden for frigørelse af afhængighed.



**V**i har oplevet stor smerte, men vi har set Frelserens kraft forvandle vores mest ødelæggende nederlag til herlige åndelige sejre. Vi, som engang levede med daglige depressioner, angst, frygt og svækkende vrede, oplever nu fred og glæde. Vi har været vidner til mirakler i vores eget liv og i andres liv, som har været fanget i afhængighedens fælde.

Vi har betalt en frygtelig pris i selvforskyldt smerte og lidelse på grund af vores afhængighed. Men velsig-

nelser er kommet væltende frem, idet vi skridt for skridt var på vej mod frigørelse. Da vi har haft en åndelig opvågning, stræber vi hver dag efter at forbedre vores forhold til vor himmelske Fader og hans Søn, Jesus Kristus. Gennem Jesu Kristi forsoning er vi blevet helbredt.

Vi opfordrer dig med al vores indlevelse og kærlighed til at tilslutte dig os i et herligt liv med frihed og tryghed omsluttet af Jesu Kristi arme, vor Forløser. Af egen erfaring ved vi, at det er muligt at undslippe afhængighedens lænker. Ligegyldigt hvor fortabt og håbløst det føles, så er du et barn af en kærlig himmelsk Fader. Hvis du har været blind over for denne sandhed, vil principperne forklaret i denne vejledning hjælpe dig med at genopdage den og plante den dybt i dit hjerte. Disse principper kan være en hjælp til at komme til Kristus og lade ham fortage en ændring i dig. Når du anvender disse principper, vil du trække på forsoningens kraft og Herren vil befri dig fra trældom.

Nogle mennesker anser afhængighed som en dårlig vane, der kan besejres med viljestyrke alene, men mange mennesker bliver så afhængige af en adfærd eller et stof, at de ikke længere kan se, hvordan de skal afholde sig fra det. De mister perspektivet og følelsen af andre prioriteter i deres tilværelse. Intet betyder mere end at tilfredsstille deres desperate behov. Når de prøver at afholde sig fra det, oplever de en stærk fysisk, psykisk og følelsesmæssig trang. Da de jævnligt træffer forkerte valg, finder de deres evne til at vælge det rigtige reduceret eller begrænset. Som præsident Boyd K. Packer fra De Tolv Apostles Kvorum sagde: »Afhængighed besidder evnen til at afbryde den menneskelige vilje og ophæve den moralske handlefrihed. Den kan berøve personens magt til at træffe beslutninger« (*Stjernen*, jan. 1990, s. 13).

Afhængighed kan blandt andet omfatte brugen af tobak, alkohol, kaffe, te og narkotiske midler (både receptpligtige og ulovlige), og adfærd, såsom hasardspil, codependency, pornografi, upassende seksuel adfærd og spiseforstyrrelser. Denne afhængighed og adfærd formindsker et menneskets mulighed for at føle Ånden. De skader det mentale og fysiske helbred samt det sociale, følelsesmæssige og åndelige velbefindende. Ældste Dallin H. Oaks fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt: »Vi bør undgå enhver adfærd, som er afhængig-

hedsskabende. Alt, hvad der er afhængighedsskabende, er alvorlig for vores viljestyrke. At underkaste vores vilje til de anmassende impulser, som trænger sig på ved enhver form for afhængighed, tjener Satans hensigter og undergraver vor himmelske Faders hensigter. Dette gælder afhængighed af blandt andet narkotika, alkohol, nikotin eller koffein, afhængighed af spil og anden afhængighedsskabende adfærd. Vi kan undgå afhængighed ved at holde Guds befalinger« («Free Agency and Freedom», *Brigham Young University 1987-1988 Devotional and Fireside Speeches*, 1988, s. 45).

Ved at være ydmyg, ærlig og anråbe Gud og andre om hjælp, kan du overvinde din afhængighed gennem Jesu Kristi forsoning. Ligesom vi er blevet helbredt, kan du blive helbredt og nyde alle velsignelserne ved Jesu Kristi evangelium.

Hvis du har mistanke om, at du er afhængig og har det mindste ønske om at frigøre dig, opfordrer vi dig til at tilslutte dig vores studium og anvende principperne i Jesu Kristi evangelium, der findes i denne vejledning. Vi forsikrer dig om, at hvis du oprigtigt følger denne vej, vil du finde den styrke, du behøver for at blive helbredt for afhængighed. Når du trofast efterlever hvert af disse tolv principper, vil Frelseren styrke dig, og du vil komme til at »lære sandheden at kende, og sandheden skal gøre jer frie« (Joh 8:32).



## ÆRLIGHED

**NØGLEPRINCIP: Indrøm at du alene er for magtesløs til at overvinde din afhængighed, og at din tilværelse er blevet ubåndterlig.**

For mange af os begyndte afhængigheden med nysgerrighed. Nogle af os blev involveret på grund af et berettiget behov for receptpligtig medicin eller som resultat af et bevidst oprør. Mange fulgte denne vej, da de endnu var store børn. Uanset vores motiver og omstændighederne, opdagede vi snart, at afhængigheden lindrede mere end blot den fysiske smerte. Den gav stimulering eller bedøvede smertefulde følelser eller sindsstemninger. Den hjalp os til at undgå de problemer, som vi stod overfor – eller det troede vi. For en stund følte vi os frie for frygt, bekymring, ensomhed, fortvivlelse, anger eller kedsomhed. Men fordi livet er fyldt med vilkår, som fremkalder disse følelser, tog vi oftere og oftere tilflugt i vores afhængighed. Dog fejlede de fleste af os at erkende eller indrømme, at vi have mistet evnen til alene at kunne modstå og afholde os fra det. Ældste Russell M. Nelson fra De Tolv Apostles Kvorum sagde: »Afhængighed overtager senere friheden til at vælge. Med kemiske midler kan man bogstaveligt blive løstrevet fra sin egen vilje!« (*Stjernen*, jan. 1989, s. 6).

Sjældent indrømmer mennesker, som er fanget i en afhængighedsskabende adfærd, at de er afhængige. For at benægte alvoren af vores tilstand og for at undgå at blive opdaget samt undgå konsekvenserne af vores valg, prøvede vi at forklejne eller skjule vores adfærd. Vi indså ikke, at ved at bedrage andre og os selv, gled vi dybere ned i vores afhængighed. I det vores magtesløshed over afhængigheden steg, fandt mange af os fejl ved familien, venner, kirkeledere og selv ved Gud. Vi sank ned i større og større isolation, fjernede os selv fra andre, især fra Gud.

Når vi, som afhængige, søgte tilflugt i løgne og hemmeligheder og håbede på at kunne undskylde os selv eller bebrejde andre, blev vi svækket åndeligt. Med hver eneste uærlige handling bandt vi os selv med »hørreb«, som snart blev stærke som kæder (se 2 Ne 26:22). Så kom en tid, hvor vi blev bragt ansigt til ansigt med virkeligheden. Vi kunne ikke længere skjule vores afhængighed ved at fortælle endnu en løgn eller ved at sige: »Det er ikke så slemt!«

En af vores kære, en læge, en dommer eller en kirkeleder fortalte os sandheden, som vi ikke længere kunne benægte – afhængigheden ødelagde vores tilværelse. Da vi ærligt kiggede tilbage på fortiden, indrømmede vi, at intet af det, vi selv havde forsøgt, havde virket. Vi erkendte, at afhængigheden bare var blevet værre. Vi indså, hvor meget vores afhængighed havde ødelagt forhold og berøvet os fra enhver selv værdsfølelse. På dette tidspunkt tog vi det første skridt mod frihed og helbredelse ved at finde mod til at indrømme, at det ikke kun handlede om et problem eller en dårlig vane. Til sidst indrømmede vi sandheden, at vi ikke kunne håndtere vores eget liv, og at vi havde brug for hjælp med at overvinde afhængigheden. Det forbløffende ved denne ærlige erkendelse af nederlag var, at nu begyndte helbredelsen endelig.

I Mormons Bog forklarede profeten Ammon tydeligt den sandhed, som vi opdagede, da vi var ærlige over for os selv:

»Jeg praler ikke af min egen styrke eller af min egen visdom; men se, min glæde er fuldkommen, ja, mit hjerte er fyldt til randen af glæde, og jeg vil fryde mig i min Gud.

Ja, jeg ved, at jeg intet er; hvad min egen styrke angår, er jeg svag; derfor vil jeg ikke prale af mig selv, men jeg vil prale af min Gud, for med hans styrke kan jeg gøre alt« (Alma 26:11-12).

### Handlingstrin

#### **Bliv villig til at være afholdende**

Selv om menneskers afhængighed er forskellig, forandrer nogle sandheder, som denne, sig aldrig – intet begynder uden en persons vilje til at begynde på det. Frihed fra afhængighed og renhed begynder med et lille glimt af vilje. Folk siger, at mennesker til sidst bliver villige til at være afholdende, når smerten ved problemet bliver værre end smerten ved løsningen på problemet. Har du nået det punkt? Hvis ikke og du fortsætter afhængigheden, vil du uden tvivl nå dette punkt, fordi afhængighed er et voksende problem. Som en degenerativ sygdom æder den din evne til at fungere normalt.

Den eneste forudsætning for frigørelse er ønsket om at stoppe afhængigheden. Hvis ønsket er lille og inkonsekvent i dag, så vær blot rolig. Det vil vokse!



Nogle mennesker erkender behovet for at være fri af afhængighed, men er endnu ikke villige til at begynde. Hvis du befinder dig i denne situation, kan du måske begynde med at erkende din uvillighed og overveje omkostningerne af din afhængighed. Du kan lave en liste over, hvad der er vigtigt for dig. Kig på din familie og andre sociale forhold, dit forhold til Gud, din åndelig styrke, evnen til at hjælpe og velsigne andre, dit helbred. Derefter kigger du på uoverensstemmelserne mellem det, du tror og håber på og din adfærd. Overvej, hvordan dine handlinger underminerer det, du sætter pris på. Du kan bede Herren om hjælpe dig til at se dig selv og dit liv, som han ser det – med al din guddommelige potentiale – og hvad du risikerer ved at fortsætte afhængigheden.

En erkendelse af, hvad du mister ved at give frit løb for afhængigheden, kan hjælpe dig til at finde ønsket om at holde op. Hvis du finder blot det mindste ønske, vil du have plads til begynde trin 1. Og efterhånden, som du gør fremskridt med trinene i dette program og ser ændringerne, som kommer i din tilværelse, vil ønsket vokse.

### ***Giv slip på stolthed og søg ydmyghed***

Stolthed og ærlighed kan ikke bestå sammen. Stolthed er en illusion og er et væsentligt element i al afhængighed. Stolthed fordrejer sandheden om ting, som de er, som de har været, og som de vil blive. Den er en stor forhindring i frigørelsen. Præsident Ezra Taft Benson definerede stolthed:

»Stolthed er en misforstået synd ...

De fleste af os betragter stolthed som værende selvoptagethed, indbildskhed, pral, overlegenhed eller hovmod. De er alle elementer i denne synd, men det centrale har vi endnu ikke beskrevet.

Det centrale element i stolthed er fjendtlighed – fjendtlighed over for Gud og over for vore medmennesker. *Fjendtlighed* er et »hadefuldt, uvenligt, modsætningsfyldt forhold«. Det er ved fjendtlighed, at Satan ønsker at regere over os.

Stolthed er i sin natur meget konkurrencebetonet. Vi sætter vore ønsker i modstrid med Guds. Når vi er stolte i forhold til Gud er det, åndeligt set, som at sige »min vilje ske og ikke din«. ...

Når vores vilje konkurrerer imod Guds vilje, tillader vi, lyster og lidenskaber at forblive ubeherskede (se Alma 38:12; 3 Nephi 12:30).

Stolte mennesker kan ikke acceptere, at Gud har myndighed til at give dem befalinger vedrørende deres tilværelse (se Hel 12:6). De sætter deres sandhedsbegreber op imod Guds store kundskab, deres evner op imod Guds præstedømmemagt og deres resultater op imod hans storslåede skaberværk« (*Stjernen*, juli 1989, s. 3).

Når du bliver villig til at være afholdende og erkende de problemer, du står overfor, vil stoltheden gradvist blive erstattet med ydmyghed.

### ***Erkend problemet, søg hjælp, deltag i møder***

Når vi gav vores afhængighed frit løb, løj vi for os selv og for andre. Men vi kunne aldrig rigtig narre os selv. Vi lod, som om vi havde det godt, dækkede over frygt og undskyldninger, men dybt i os, vidste vi det godt. Kristi lys fortsatte med at minde os om det. Vi vidste, at vi var på usikker grund og gyngede mod større og større sorg. At benægte denne sandhed var så hårdt arbejde, at det var en stor lettelse endelig at erkende, at vi havde et problem. Pludselig gav vi håbet mulighed for at kunne smutte ind. Og da vi valgte at erkende over for os selv, at vi havde et problem, og vi blev villige til at søge hjælp og støtte, vi gav håbet et sted at gro. Vi var så parate til at tage det næste skridt og deltage i et behandlingsmøde.

At deltage i en støttegruppe eller i et behandlingsmøde er måske ikke muligt for alle. Hvis du ikke kan deltage i et behandlingsmøde, kan du stadig følge hvert trin med nogle små ændringer, idet du arbejder med din biskop eller en omhyggeligt udvalgt professionel rådgiver.

Når det er muligt at deltage i et behandlingsmøde, vil du finde det nyttigt af mindst to grunde. For det første vil du ved disse møder studere specifikke evangeliske principper, som, når de efterleves, vil hjælpe til at ændre din adfærd. Præsident Boyd K. Packer fra De Tolvs Kvorum har sagt: »Studiet af evangeliets lærdomme vil forbedre adfærd hurtigere, end studiet af adfærd vil forbedre adfærd. Optagethed af uværdig adfærd kan føre til uværdig adfærd. Det er årsagen til, at vi med så stor kraft understreger studium af evangeliets lærdomme« (se *Stjernen*, jan. 1987, s. 13). For det andet er disse møder et sted, hvor du er sammen med andre, som søger helbredelse og sammen med dem, som allerede har taget vejen og er et levende bevis på virkningen. Ved disse møder vil du møde forståelse, håb og støtte.

## Studium og forståelse

Studium af skrifterne og kirkelederes udtalelser vil hjælpe dig til at påbegynde frigørelsen. Dette studium vil øge din forståelse og hjælpe dig at lære.

Du kan bruge de efterfølgende skriftsteder, udtalelser og spørgsmål til et bønsumt og personligt studium, til at skrive noget ned og til gruppesamtaler. Tanken om at skrive noget ned kan virke skræmmende, men det er et stærkt redskab i frigørelsesprocessen.

Det vil give dig tid til overvejelse, det vil hjælpe med at sætte fokus på dine tanker, det vil hjælpe dig med at se og forstå problemer, tanker og adfærd omkring din afhængighed.

Når du skriver noget ned, vil du også have en optegnelse af dine tanker. Og idet du gør fremskridt i løbet af de forskellige trin, vil du være i stand til at måle dine fremskridt. Lige nu skal du bare være ærlig og oprigtig, idet du skriver dine tanker, følelser og indtryk ned.

### Omringet af fristelser

»Jeg er omringet på grund af de fristelser og de synder, som så let omklamrer mig.

Og når jeg ønsker at fryde mig, sukker mit hjerte på grund af mine synder; alligevel ved jeg, til hvem jeg har sat min lid.

Min Gud har været min støtte, han har ført mig gennem mine trængsler i ørkenen; og han har bevaret mig på det store dybs vande.

Han har fyldt mig med sin kærlighed, ja, som om mit kød skulle fortæres« (2 Ne 4:18-21).

- *Føler du dig omringet eller fanget? Hvornår føles det oftest på denne måde?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvilken situation eller følelser svækkede dig, så du gav efter for afhængigheden?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Når Nefi følte sig overvældet, til hvem satte han sin lid? Hvad kan du gøre for at stole mere på Herren?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Jeg ved, »at mennesket intet er«

»Og det skete, at der gik et tidsrum af mange timer, førend Moses genvandt sin naturlige styrke som menneske; og han sagde til sig selv: Se, som følge af dette ved jeg, at mennesket intet er, hvilket jeg aldrig havde forestillet mig« (Moses 1:10).

- *Hvordan beskrev Moses sig selv sammenlignet med Gud?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• Hvordan kan et lille barn være af uendelig værdi og alligevel være intet, når man sammenligner det med barnets forældre?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• På hvilken måde er du intet, når du ikke har Guds hjælp?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• På hvilken måde er du af uendelig værdi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

• Skriv om, hvordan det at erkende jeres hjælpeløshed til at overvinde afhængigheden ved egen hjælp, kan få dig til at erkende jeres egen intethed og blive som et lille barn.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hunger og tørst**

»Salige er de, som hungrer og tørster efter retfærdigheden, for de skal mættes« (Matt 5:6).

»Og min sjæl hungrede, og jeg knælede ned for min skaber og anrøbte ham i indtrængende bøn og påkaldelse for min egen sjæl, og hele dagen anrøbte jeg ham, ja, og da natten kom, oplod jeg stadig min røst, så den nåede himlene« (En 1:4).

• I disse to skriftsteder lærer vi, at sjæle kan hunge. Føler du dig somme tider tom indvendig, selv når du ikke er fysisk sulten? Hvad skyldes denne tomhed?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvordan kan din hunger efter Ånden hjælpe dig til at blive mere ærlig?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Ærlighed**

»Nogle regner måske den karakteregenskab, der er kendt som ærlighed, som noget meget ordinært. Men jeg anser den for at være selve kernen i evangeliet. Uden ærlighed vil vores tilværelse ... gå i opløsning og forvandles til et modbydeligt kaos« (Gordon B. Hinckley, »Vi tror på ærlighed«, *Stjernen*, juni 1993, s. 4).

- *Skriv om måder, hvorpå du har løjet og forsøgt at skjule afhængigheden for dig selv og andre. Hvordan har denne adfærd skabt »et modbydeligt kaos«?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Ydmyghed**

»Fordi du bliver nødt til at være ydmyge, er du velsignede, for et menneske stræber somme tider efter at omvende sig, hvis han bliver nødt til at være ydmyg; og visselig, hver den, der omvender sig, skal finde barmhjertighed; og den, der finder barmhjertighed og holder ud til enden, han skal blive frelst« (Alma 32:13).

- *Skriv om de omstændigheder, som har tvunget dig til ydmyghed og til at søge omvendelse. Hvilket håb giver Alma dig? Hvordan kan du finde eller modtage dette håb?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Herrens velbehag**

»Løgnagtige læber vækker Herrens afsky, de, der taler sandhed, har hans velbehag« (Ordsp 12:22).

- *At skrive svarene på disse spørgsmål har krævet en dyb ærlighed omkring dig selv. Hvordan forholder dette skriftsted sig til denne slags ærlighed? Hvordan kan du have Herrens velbehag?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## HÅB

**NØGLEPRINCIP: Kom til erkendelse af, at Guds kraft kan helbrede dig åndeligt.**

Da vi indså vores magtesløshed over afhængigheden, følte de fleste af os berøvet for ethvert håb. De af os, som var vokset op uden et gudsbegreb, var sikre på, at vi havde opbrugt hver eneste mulighed for hjælp. I mellemtiden var de af os, som troede på Gud, overbevist om at han var for skuffet over os til at ville hjælpe. I begge tilfælde præsenterede trin 2 os med et svar vi enten aldrig have overvejet eller havde opgivet – at vende os mod Gud og finde håb i Jesu Kristi forsoning.

Endelig rakte vi ydmygt ud efter hjælp. Fyldt med det mindste glimt af håb begyndte vi at deltage i behandlingsmøder. Da vi i begyndelsen kom til behandlingsmøderne, blev vi fyldt med tvivl og angst. Vi var bange og måske også kyniske, men i det mindste kom vi. Der hørte vi mænd og kvinder ærligt beskrive, hvordan deres tilværelse havde været, hvad der havde ændret dem, og hvordan det var at blive frigjort fra afhængighed. Vi opdagede, at mange af personerne, som vi mødte ved behandlingsmøderne engang havde følt sig lige så håbløse, som vi følte os. Men nu grinede de, talte, smilte, deltog i behandlingsmøderne, bad, læste i skrifterne og skrev i deres behandlingsdagbøger.

Gradvist begyndte de principper, som de fortalte os om og praktiserede, at virke for os. Idet vi blev ved med at komme tilbage, begyndte vi at føle noget, vi ikke havde følt i årevis – håb. Hvis der var håb for andre, som havde været meget tæt på undergang, var der måske også håb for os! Vi var taknemlige for at høre, at hvis vi ville vende os mod Herren, var der »ingen vane, intet misbrug, intet oprør, ingen overtrædelse, intet frafald og ingen krænkelse, som er undtaget fra løftet om fuldkommen tilgivelse« (Boyd K. Packer, *Stjernen*, jan. 1996, s. 19).

I disse omgivelser med tro og vidnesbyrd fandt vi håb, der hjalp os med at forstå Guds barmhjertighed og kraft. Vi begyndte at tro på, at han kunne befri os fra afhængighedens trældom. Vi fulgte vore helbredte venners eksempel. Vi deltog i møder, bad bøn, blev atter aktive i Kirken og grundede over skrifterne og efterlevede dem, og vore egne mirakler begyndte at finde

sted. Vi opdagede, at vi blev velsignet med Jesu Kristi nåde for at holde vores afholdenhed én dag ad gangen. Idet vi gennemgik trin 2, blev vi villige til at erstatte tro på os selv og vores afhængighed med tro på Jesu Kristi kærlighed og kraft. Vi gennemgik dette trin i vores sind og hjerte, og vi oplevede, at grundvolden til helbredelse for afhængighed skal være åndelig.

Idet du gennemgår trinene anbefalet i denne vejledning, vil du opleve den samme sandhed. Det er enhver indsats værd. Dette program er åndeligt, og det er et handlingsprogram. Hvis du følger disse principper og giver dem mulighed for at virke i din tilværelse, vil du blive fornyet med åndeligt helbred gennem dit nyfundne forhold til Herren. Hans Ånd vil hjælpe med at se mere klart og ærligt på de valg, du træffer, og du vil træffe beslutninger, som er i overensstemmelse med evangeliets principper.

For nogle af os skete dette mirakel næsten øjeblikkeligt, for andre har helbredelsen været mere gradvis. Hvordan det end vil ske for dig, vil du til sidst sammen med os være i stand til at sige, at gennem »standhaftighed i Kristus« blev du befriet fra afhængighed og kan nyde »et fuldkommen klart håb« (2 Ne 31:20).

Ældste David A. Bednar fra De Tolv Apostles Kvorum sagde om Herrens kraft til at hjælpe:

»Vi bør ikke undervurdere eller overse styrken af Herrens inderlige barmhjertighed. Enkeltheden og sødmen samt bestandigheden af Herrens inderlige barmhjertighed vil gøre meget for at styrke og beskytte os i de vanskelige tider, som vi lever og vil leve i. Når ord ikke kan give den trøst, vi behøver, eller udtrykke den glæde, vi føler, når det er frugtesløst at forklare det uforklarlige, når logik og sund fornuft ikke giver tilstrækkelig forståelse af livets uretfærdigheder, når jordisk erfaring og evaluering ikke er nok til at give et ønsket udfald, og når det synes, som om vi måske er så totalt alene, er vi i sandhed velsignede med Herrens inderlige barmhjertighed og gjort »mægtige, endog med magt til befrielse« (se 1 Nephi 1:20).

Nogle mennesker, som hører eller læser dette budskab fejlagtigt, ringeagter eller går måske glip af tilgængeligheden af Herrens inderlige barmhjertighed i deres liv. ... Vi kan fejlagtigt tænke, at sådanne velsigelser og gaver er forbeholdt andre mennesker, som forekommer at være mere retfærdige eller synlige i

deres kirkekaldelser. Jeg vidner om, at Herrens inderlige barmhjertighed er tilgængelig for os alle, og at Israels Genløser længes efter at skænke os sådanne gaver« (*Liabona*, maj 2005, s. 100-101).

Du vil se Herrens inderlige barmhjertighed i din tilværelse, idet du lærer at holde øje med dem og idet du tror på, at Guds kraft virkelig kan hjælpe i din frigørelse.

## Handlingstrin

### ***Bed, læs og grund over skrifterne.***

Idet du giver slip på stolthed og begynder at overveje at bringe Gud tilbage i dit liv, vil du begynde at tænke mere bønsonst. Til sidst vil du finde dig klar til at knæle ned og bede højt. Du vil indse, hvor godt det føles at udtrykke dine følelser og behov til Gud. Du vil føle, at du har genåbnet en samtale med én, som altid vil svare dig, ikke altid med et *ja*, men altid med kærlighed. Til sidst vil du begynde at opleve det lægende resultat ved at bryde ud af selv-påtvunget isolation.

Ønsket om at ville kommunikere med Gud vil lede dig til studium af tekster fra nutidige og fordums profeter. Idet du hører om andre, som har fundet svar i skrifterne, vil dit håb om at finde svar også vokse. Når du nedskriver dine tanker, vil du modtage yderlige indtryk fra Helligånden. Herren vil besvare dine spørgsmål og behov, hvis du studerer bønsonst.

Et godt sted at begynde dit studium er med versene, som står i slutningen af hvert kapitel i denne vejledning. Hvert vers blev udvalgt med frigørelse i mente, og hvert spørgsmål bliver stillet i håb om, at det kan hjælpe dig med at efterleve verset i dit liv. Tag et par minutter hver dag til at søge det, som Herren ønsker at fortælle dig.

### ***Tro på Gud, den evige Fader, på hans Søn, Jesus Kristus, og på Helligånden***

De fleste af os voksede op med tro på Gud, og som medlemmer af Kirken havde vi i det mindste nogen kundskab om vor himmelske Fader, Jesus Kristus og Helligånden. Vi har måske endda troet lidt på dem, men ofte forbandt vi ikke vore personlige kampe med vores behov for Guds kraft i vores liv.

Den påkrævede handling i trin 2 er blot at blive villig til at udøve tro på vor himmelske Faders og Jesu Kristi kærlighed og barmhjertighed samt være modtagelig for Helligåndens velsignelse. Vi bærer vidnesbyrd om, at du vil komme til at kende Guddommens fuldkommen

forenede kærlighed ved at se efter bevis på deres kærlighed og styrke i jeres og andres liv.

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder kan være en hjælp til at gennemgå trin 2. Vi anbefaler, at du bruger disse skriftsteder og spørgsmål til samtale, studium og nedskrivning. Husk at være ærlig og specifik, når du skriver.

### **Tro på Gud**

»Tro på Gud; tro, at han er til, og at han har skabt alt, både i himlen og på jorden; tro, at han har al visdom og al magt, både i himlen og på jorden; tro, at mennesket ikke fatter alt det, som Herren kan fatte« (Mosi 4:9).

- *Mange vidner i himlen og på jorden bærer vidnesbyrd om Guds eksistens. Hvilke tegn på Gud og hans kærlighed har du oplevet?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Tro på Jesus Kristus**

»Prædik omvendelse og tro på Herren Jesus Kristus for dem; lær dem at ydmyge sig og at være sagtmødige og ydmyge af hjertet; lær dem at modstå alle Djævelens fristelser med deres tro på Herren Jesus Kristus« (Alma 37:33).

- *Mange af os har prøvet at komme ud af vores afhængighed ved ren viljestyrke eller ved at have tillid til en ven eller terapeut. Før eller siden opdagede vi, at vores tillid til os selv og andre ikke*

satte os i stand til fuldstændigt at overvinde afhængigheden. Skriv om dine følelser i dag ved at være ydmyg og villig til at vende dig mod Kristus og hans evangelium frem for alle andre hjælpekilder i din frigørelsesproces.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Frelserens medfølelse**

»Straks råbte drengens far sorgbetynt: »Jeg tror, hjælp min vantrø« (Mark 9:24).

- Denne mand søgte hjælp fra Frelseren og fik den. Jesus irettesatte ham ikke, selvom han tvivlede. Skriv om Frelserens medfølelse og tålmodighed.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan har du det med at fortælle Herren om dine følelser?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Nådens gave**

»Lad os ... med frimodighed træder frem for nådens trone, for at vi kan få barmhjertighed og finde nåde til hjælp i rette tid« (Hebr 4:16).

- I Guide til Skrifterne bliver nåde defineret som »guddommelig hjælp eller styrke« givet gennem Jesu Kristi »barmhjertighed og kærlighed« (»Nåde«, s. 142). Denne gave af guddommelig styrke sætter dig i stand til at gøre mere, end du ville være i stand til at gøre ved egen hjælp. Frelseren vil gøre det for dig, som du ikke kan gøre for dig selv. Hans nåde er midlet, hvorved du kan omvende og ændre dig. På hvilken måde har du følt nådens gave i dit liv.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- *Skriv om dit behov for at trække på Kristi forløsende (befriende, forvandlende) kraft.*

- *Hvordan kan gaven af guddommelig styrke sætte dig i stand til fortsat frigørelse?*

### **Opvågnen**

»Men hvis I vil vågne op og bruge jeres evner, prøve mine ord og udøve blot den mindste smule tro, ja, om I ikke kunne gøre andet end blot ønske at tro, lad da det ønske virke i jer, til I tror så meget, at I kan modtage en del af mine ord« (Alma 32:27).

- *At blive opmærksom – eller få øjnene op for og vække sine evner – er en vigtig del af processen i at lære at tro. På hvilken måde er du i dag mere opmærksom på Jesus Kristus og hans kraft i dit liv, end du var i sidste uge? sidste måned? sidste år?*

### **Helbredelse**

»Tror du på Kristi kraft til frelse? ... Hvis du tror på Kristi forløsning, kan du blive helbredt« (Alma 15:6, 8).

- *Når vi tænker på helbredelse, tænker vi som regel på vores legeme. Hvordan kan du ellers have brug for Jesu Kristi helbredende kraft?*

## **Befrielse fra trældom**

»De var i fangenskab, og igen udfriede Herren dem af trældom ved sit ords magt« (Alma 5:5).

- *Guds ord vil være kraftfuldt, når det befrier dig af trældom. I kan finde Guds ord i skrifterne og i de taler, du hører til konferencer og ved at læse Kirkens tidsskrifter. Du kan også modtage Guds ord direkte gennem Helligånden. Skriv nogle af de ting, som du er villige til at gøre i dag for at modtage hans ord til dig.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## STOL PÅ GUD

**NØGLEPRINCIP: *Beslut dig for at lægge din vilje og dit liv over til Gud, den evige Fader og hans Søn, Jesus Kristus.***

Trin 3 er beslutningens trin. I de første to trin fik vi øjnene op for, hvad vi ikke selv kunne gøre, og hvad vi havde brug for, at Gud gør for os. Så i trin 3 blev vi introduceret for det eneste, som vi kan gøre for Gud. Vi kan træffe en beslutning om at åbne os for ham og fuldt ud overgive vores liv – fortid, nutid og fremtid – og vores vilje angående vores liv, til ham. Trin 3 var et spørgsmål om handlefrihed. Det var det vigtigste valg, vi nogensinde har truffet.

Ældste Neal A. Maxwell fra De Tolv Apostles Kvorum har sagt følgende om denne betydningsfulde beslutning: »Det eneste helt personlige, som vi kan lægge på Guds alter, er at indordne vores vilje under hans. Det er en hård lærdom, men den er sand. De mange andre ting, som vi giver til Gud, er ting, som han allerede har givet eller lånt os. Men når vi begynder at underordne os ved at lade vores vilje opluges i Guds vilje, så giver vi ham virkelig noget!« (»Insights from My Life«, *Ensign*, Aug. 2000, s. 9).

Præsident Boyd K. Packer fra De Tolvs Kvorum har beskrevet sin beslutning om at overgive sin vilje til Gud og om den frihed, som denne beslutning gav ham: »Måske den største opdagelse i mit liv, og uden tvivl den største forpligtelse opstod, da jeg endelig fik den tillid til Gud, at jeg ville udlåne eller give min handlefrihed til ham – uden tvang eller pres som et enkelt menneske alene, af mig selv, uden hykleri og uden forventning om andet end det privilegium at kunne gøre det. At tage sin handlefrihed, denne dyrebare gave, som skrifterne beskriver som fundamental for selve livet, og sige: »Jeg vil gøre det, som du befaler« for derefter at erfare, at ved at gøre dette, besidder man det hele og endnu mere« (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year, 7. dec. 1971, s. 4).

Da vi gennemgik trin 3, måtte vi sande, at helbredelse var langt mere et resultat af Herrens indsats end vores egen. Han udførte miraklet, da vi inviterede ham ind i vores liv. Trin 3 var beslutningen om at tillade Gud at helbrede og forløse os. Det var beslutningen om at tillade ham at lede vores liv, selvom han selvfølgelig

altid respekterer vores handlefrihed. Så på denne måde besluttede vi at lægge vores liv i hans hænder ved fortsat at følge dette åndelige program for frigørelse.

Da vi i begyndelsen deltog i behandlingsmøder, følte vi os måske presset eller endda tvunget af andre til at være der, men ved at gennemgå trin 3 besluttede vi at handle for os selv. Vi indså, at skulle vi ændre vores liv så meget, måtte det være vores egen beslutning. Det handlede ikke om, hvad vores forældre gjorde, hvad de gør nu, eller hvad de ønskede. Det handlede heller ikke om, hvad vores ægtefælle, familie eller venner tænkte, følte, gjorde eller ikke gjorde. Vi indså, at vi var nødt til at forblive rene og ædruelige uden at bryde os om andres mening eller valg. Vores villighed var det solide fundament, hvorpå balancen om helbredelse hvilede. Når vi læser Mormons Bog opdager vi et stort bevis på trin 3 i Alma 5:13: »De ydmygede sig og satte deres lid til den sande og levende Gud.«

Da vi gennemgik dette trin, var vi skrækslagne for det ukendte. Hvad ville der ske, hvis vi ydmygede os og overgav vores liv og vilje fuldstændigt til Gud? For mange af os havde barndommen været meget hård, og vi var skrækslagne for at blive lige så sårbare som små børn igen. Grundet på tidligere erfaringer og det vanvid, der omgiver os i denne verden, var vi overbeviste om, at det ville være næsten umuligt at indgå en afgjort forpligtelse. Vi havde set for mange forpligtelser blive brudt. Vi havde selv brudt for mange. Det bedste, vi kunne gøre, var at prøve det, som vore venner havde foreslået: »Vær afholden. Tag til møder. Bed om hjælp.« De, som før os havde gået ad frigørelsens sti, opfordrede os til at eksperimentere med vores nye livsstil. De ventede tålmodigt på, at vi blev villige til at åbne døren en lille smule for Gud.

Herren giver den samme invitation: »Jeg står ved døren og banker på; hører nogen mig og åbner døren, vil jeg gå ind til ham og holde måltid med ham og han med mig« (Åb 3:20).

Først var vores indsats ængstelig og tøvende. Vi blev ved med at give Herren vores tillid og så tage den tilbage igen. Vi var bekymret for, at han ville blive utilfreds med vores vægelsind og inddrage sin støtte og kærlighed. Men det gjorde han ikke.

Gradvist tillod vi Herren vise sin lægende kraft og trygheden ved at følge hans sti. Til sidst indså vi hver

især, at vi ikke blot var nødt til at give afkald på vores afhængighed, men at vi også var nødt til at give hele vores vilje og liv til Gud. Da vi gjorde det, var han tålmodig og accepterende over for vores vaklende forsøg på at give ham alt.

Vores evne til at modstå fristelse er nu grundlagt på, at vi fortsat indordner vores vilje under Herrens. Vi udtrykker vores behov for den tilgængelige kraft som Frelserens forsoning giver os, og vi begynder at føle denne kraft indeni os, den styrker os mod den næste fristelse. Vi har lært at acceptere livet på Herrens betingelser.

Som ældste Maxwell bemærkede, er denne overgivelse til Herren en hård lærdom. Det kræver, at vi igen vier os selv til hans vilje ved hver dags begyndelse og sommetider hver time eller endog fra et øjeblik til det næste øjeblik. Når vi er villige til at gøre dette, finder vi nåden eller den kraft, som sætter os i stand til at gøre det, som vi ikke kunne gøre for os selv.

Fortsat overgivelse til Guds vilje vil begrænse strid og vores liv får større betydning. Små ting, som trafikknuder, er ikke længere en grund til strid. Vi frygter ikke længere vore kreditorer. Vi accepterer ansvaret for vore handlinger. Vi accepterer og behandler andre, som vi gerne vil behandles, som Frelseren ville behandle os alle. Vore øjne, vores sind og vores hjerte er endelig åbne for sandheden om, at livet på jorden er en udfordring, og at vi altid vil have mulighed for at føle sorg og skuffelse lige så vel som lykke.

Hver eneste nye dag bliver vores overgivelse til Gud og hans vilje fornyet. Det her er, hvad de fleste af os mener, når vi siger: »En dag ad gangen.« Vi har besluttet os for at give slip på egenrådighed og selvoptaget-hed, som var roden til vores afhængighed og nyde endnu 24 timer med den sindsro og styrke, der kommer af at stole på Gud og på hans godhed, kraft og kærlighed.

## Handlingstrin

### ***Deltag i nadvermødet, gennemgå og forny dåbspagter***

At gennemgå trin 3 og stole på Gud i alt kan være som at tage et par nye briller på og se alt med nye øjne. Ved at træffe denne beslutning om at vende din vilje mod Gud, vil du begynde at opleve den trøst og glæde, der kommer af at søge og gøre vor himmelske Faders vilje.

Dåb og nadver symboliserer jeres kærlighed for og underkastelse til Jesus Kristus. Du indgår pagt om at påtage dig hans navn, altid erindre ham, følge ham og holde hans befalinger, »så [du] altid må have hans Ånd hos [dig]« (Moro 4:3, se også Moro 5:2, L&P 20:77, 79).

Tal med din biskop eller grenspræsident om din afhængighed og din beslutning om at følge Guds vilje. Gør dit bedste for at deltage i nadvermødet hver uge. I Kirken bør du tilbede, lytte omhyggeligt efter under velsignelsen af nadveren og overveje de gaver, som vor himmelske Fader tilbyder dig. Forny derefter din forpligtelse til at acceptere og følge hans vilje med dit liv ved at tage nadveren, hvis din biskop eller grenspræsident giver dig tilladelse til det.

Idet du gør fremskridt i forbindelse med din frigørelse, vil du være mere villig til at være sammen med dem, som ærer Frelserens offer. Du vil begynde at opleve, at »intet er umuligt for Gud« (Luk 1:37).

### ***Beslut dig for at stole på og adlyde Gud, at ændre, hvad der kan ændres, og acceptér det, som ikke kan ændres***

Disse ord – tilpasset fra en bøn af Reinhold Niebuhr og som er kendt som »sindsro bøn« – kan hjælpe, idet man beslutter sig for at stole på og adlyde Gud: »Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan og visdom til at se forskellen.«

Du kan med sindsro acceptere din nuværende tilstand, når du stoler på Guds evne til at hjælpe dig. Du kan med sindsro acceptere, at selvom du ikke kan kontrollere andres valg og handlinger, kan du beslutte, hvordan du vil handle i hver eneste situation, du møder.

Du kan med mod beslutte at stole på vor Fader i himlen og handle ifølge hans vilje. Du kan overgive din vilje og dit liv til hans omsorg. Du kan beslutte dig for at gøre det, som han beder om og at holde hans befalinger.

Du vil måske ikke være i stand til at ændre nogle ting i dit liv, men du kan ændre din villighed til at stole på Gud og adlyde ham. Når du lærer at stole på ham, vil du se, at den plan, som du skal følge, er den, som Alma kaldte »den store plan for lykke« (Alma 42:8). Du vil lære, at selv i lidelse og vanskelighed virker alt »sammen til gode for dem, der elsker Gud« (Rom 8:28) og holder hans befalinger (se også L&P 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder kan være en hjælp til at gennemgå trin 3. Brug disse skriftsteder og spørgsmål til meditation, studium og nedskrivning. Husk at være ærlig og specifik når du skriver.

### I harmoni med Guds vilje

»Forlig jer med Guds vilje og ikke med Djævelens og kødets vilje; og husk, at det, efter at I er blevet forliget med Gud, alene er i og ved Guds nåde, at I bliver frelst« (2 Ne 10:24).

- Overvej, hvad det betyder at leve dit liv i harmoni med Guds vilje. Tænk over, hvordan hans kraft kan komme ind i dit liv, idet du vender dig mod ham. Hvordan føles det at lade Gud lede dit liv?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvad forhindrer dig i at lade ham lede dit liv?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Underordn dig Guds vilje

»De byrder, der blev lagt på Alma og hans brødre, blev gjort lette; ja, Herren styrkede dem, så de kunne bære deres byrder med lethed, og de underordnede sig gladelig og med tålmodighed hele Herrens vilje« (Mosi 24:15).

- Herren kunne have taget byrderne fra Alma og hans folk, i stedet styrkede han dem, så de kunne bære »deres byrder med lethed.« Bemærk, at de ikke beklagede sig, men underordnede sig gladelig og med tålmodighed Herrens vilje. Skriv om den ydmyghed, som det kræver at ønske omgående lindring og stadig være villig til at få byrden gradvist lettet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvad vil det sige at overgive sig til Gud? Hvordan kan du underordne jer?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan har du det med villigt og med tålmodighed at underordne dig Herrens tidsplan for ændring?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan kan du opnå mod til at fortsætte, indtil du er fri for dine byrder?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Faste og bøn**

»Alligevel fastede og bad de ofte og voksede sig stærkere og stærkere i deres ydmyghed og fastere og fastere i troen på Kristus, indtil deres sjæl blev fyldt af glæde og fortrøstning, ja, indtil deres hjerte blev renset og helliggjort, hvilken helliggørelse finder sted som følge af, at de giver deres hjerte hen til Gud« (Hel 3:35).

- Disse vers beskriver et folk, som gav deres hjerte til Gud. Hvordan kan faste styrke din evne til at give dit hjerte til Gud og afholde dig fra afhængighed?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Overvej vigtigheden af bøn i det øjeblik, du bliver fristet og skriv om, hvordan bøn vil styrke din ydmyghed og tro på Kristus.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvor stærk er din villighed til at give dit hjerte til Gud i stedet for at give det til afhængigheden i det øjeblik, du bliver fristet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ydmyg dig for Gud

»Han udfriede dem, fordi de ydmygede sig for ham; og fordi de anråbte ham indtrængende, udfriede han dem af trældom; og således virker Herren med sin kraft i alle tilfælde blandt menneskenes børn ved at strække barmhjertighedens arm ud mod dem, der sætter deres lid til ham« (Mosi 29:20).

- *Hvad afholder dig fra at anråbe Gud om befrielse ifølge hans vilje?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvad har tidligere afholdt dig fra at søge denne slags befrielse?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *På hvilken måde kan du lære at stole på Gud?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *At ydmyge dig er et valg, du træffer. Satan vil måske forsøge at få dig til at tro, at selvom Gud hjælper andre, vil han ikke hjælpe dig, fordi du er hjælpeløs og håbløs. Genkend denne løgn for, hvad den er. I virkeligheden er du et Guds barn. Hvordan kan denne viden hjælpe dig til at være ydmyg?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Valget om at begynde frigørelsen

»Jeg ønsker, at I skal være ydmyge og være underdannede og blide, beredvillige, fulde af tålmodighed og langmodighed, være mådeholdne i alt, være flittige til på alle tidspunkter at holde Guds befalinger, bede om hvad som helst som I står i behov for, både åndeligt og timeligt, og altid give Gud tak for, hvad I end modtager« (Alma 7:23).



- Trin 3 er et valg. Frigørelse sker ved Guds kraft, men kun efter at du har valgt at søge hans hjælp. Jeres beslutning åbner for kanalerne, så hans kraft kan flyde ind i jeres liv. Overvej, hvordan ydmyghed, tålmodighed, mildhed osv. alle er valg. Den sidste kvalitet nævnt i skriftstedet er taknemlighed. Hvordan hjælper taknemlighed dig med at blive ydmyg?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvilke andre kvaliteter medtog Alma på denne liste?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvilke af disse kvaliteter mangler du?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvilke kan du arbejde på i dag? Hvad kan du gøre nu for at begynde?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Bliv som et barn**

»For det naturlige menneske er en fjende af Gud og har været det fra Adams fald og vil være det for evigt, medmindre han giver efter for den hellige Ånds tilskyndelser og aflægger det naturlige menneske og bliver en hellig ved Herren Kristi forsoning og bliver som et barn, underdanig, sagtomdig, ydmyg, tålmodig, fuld af kærlighed, villig til at underordne sig alt det, Herren finder det tjenligt at pålægge ham, ligesom et barn underordner sig sin fader« (Mosi 3:19).

- Mange af os blev behandlet ukærligt af forældre eller værger og at blive »som et lille barn« er en udfordring, måske endda skræmmende. Hvis du har uløste problemer med en forælder, hvad kan du så gøre for at adskille dine følelser omkring denne fra dine følelser omkring Gud?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Selvom du måske har problemer, du skal løse med dine jordiske forældre, kan du have tillid til vor himmelske Fader og Frelseren som perfekte fædre. Hvorfor kan du stole på vor himmelske Fader og Frelseren, når du underordner dit liv til dem?*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

#### **At samtale med Gud**

»[Jesus] faldt på knæ og bad: »Fader, hvis du vil, så tag dette bæger fra mig. Dog, ske ikke min vilje, men din« (Luk 22:41-42).

- *I denne bøn viste Frelseren sin villighed til at underordne sig Faderen. Han udtrykte sine ønsker, men udførte ydmygt sin Faders vilje. Overvej velsignelsen ved at være i stand til at fortælle Gud om dine følelser. Hvordan kan din viden om hans forståelse for din modstræbenhed, din smerte, eller hvordan du end måtte føle, hjælpe dig med at sige, »din vilje ske,« og mene det?*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## SANDHED

**NØGLEPRINCIP: Foretag en grundig og uforfærdet moralsk skriftlig selvransagelse af dig selv.**

**D**a du gennemgik trin 3, besluttede du at stole på Herren. Du overlod din vilje og dit liv til ham. I trin 4 viser du din villighed til at stole på Gud. Du foretager en grundig og uforfærdet skriftlig selvransagelse af dit liv, hvor du giver et overblik over eller resumerer tanker, begivenheder, følelser og handlinger i dit liv, hvilket gør din selvransagelse så fuldstændig som mulig.

At foretage en uforfærdet og grundig selvransagelse er ikke let. Når vi siger *uforfærdet*, mener vi ikke, at du ikke vil føle frygt. Du vil højst sandsynligt opleve mange følelser, når du gennemgår dit liv, deriblandt forlegenhed, skam eller frygt. *Uforfærdet* betyder, at du ikke vil lade din frygt afholde dig fra at være grundig i din selvransagelse. I trin 4 betyder det, at du forpligter dig til hudløs ærlighed, når du fokuserer på begivenheder i dit liv, deriblandt dine egne svagheder og ikke på andres svagheder.

Før i tiden har du sikkert retfærdiggjort dårlig adfærd og bebrejdet andre mennesker, steder eller ting for de problemer, som du selv skabte. Nu begynder du at tage ansvaret for tidligere og nuværende handlinger, selvom du måske er nødt til at erkende smertefulde, pinlige eller svære begivenheder, tanker, følelser eller handlinger.

Hvis tanken om at foretage en grundig og uforfærdet skriftlig selvransagelse føles overvældende, så vid, at du ikke er alene. Vores hjerte rækker ud til dig. Vi husker vores kamp for at finde villigheden til at udføre dette trin. Mange af os spekulerede på, om vi kunne springe trin 4 fuldstændig over og stadig overvinde vores afhængighed. Til sidste måtte vi tro ordene fra dem, som var før os: »Uden en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse ... er troen, som virkelig virker i dagligdagen, stadig uden for rækkevidde« (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 1981, s. 43).

Afhængighed lammede vores evne til ærligt at reflektere over vores liv. Den begrænsede vores evne til at forstå den skade og ødelæggelse – de belastninger – den skabte i alle vores forhold. Før vi tillidsfuldt kunne stole på Frelseren, havde vi brug for en ramme, hvor

han kunne hjælpe os med at rydde op i vores fortid på ærlig vis. Trin 4 gav denne ramme. Den var den »energiske og samvittighedsfulde bestræbelse på at opdage, hvad disse belastninger inde i hver af os havde været og er« (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, s. 42).

Selvransagelsen var også et skridt til at hjælpe os med at rette vores liv ind efter Guds vilje. Gennem denne selvransagelse identificerede vi negative tanker, følelser og handlinger, som havde styret vores liv. Ved at opdage disse destruktive elementer i vores liv, tog vi det første skridt hen mod at rette dem. At foretage denne selvransagelse var svært, men dette trin åbnede døren til den tro og det håb, som vi behøvede for at fortsætte vores helbredelse og overvinde afhængigheden.

### **Hvordan man foretager en selvransagelse**

Da vi først havde erkendt behovet for trin 4, blev det næste spørgsmål: »Men hvordan er det lige, at jeg foretager en selvransagelse? Hvilke redskaber har jeg brug for?« En selvransagelse er en meget personlig proces, og der findes ikke kun én måde at gøre det på. Man kan rådføre sig med andre, som allerede har foretaget en selvransagelse, og søge Herrens vejledning i sin egen. Han vil hjælpe dig med at være sandfærdig og kærlig, når du går igennem dine minder og følelser.

En måde at foretage selvransagelse på er ved at lave en liste over minder med mennesker, institutioner eller organisationer, principper, ideer eller overbevisninger og begivenheder, situationer eller omstændigheder, som udløser positive og negative følelser (deriblandt tristhed, anger, vrede, fortørnelse, angst, bitterhed). Nogle af tingene på listen vil måske komme frem flere gange. Det er i orden. Prøv ikke på at sortere eller fordømme eller analysere på dette tidspunkt. Lige nu er det vigtigste bare at være så grundig som mulig.

Når du foretager din selvransagelse, så se ud over din tidligere adfærd og undersøg de tanker, følelser og overbevisninger, som førte til denne adfærd. Dine tanker, følelser og overbevisninger er i virkeligheden roden til den afhængige adfærd. Medmindre man undersøger alle tendenser for frygt, stolthed, fortørnelse, vrede, egenrådighed og selvmedlidenhed vil afholdenheden i bedste fald være vaklende. Man vil fortsætte med sin oprindelige afhængighed eller skifte til en anden. Din afhængig-

hed er et symptom på andre »årsager og tilstande« (Alcoholics Anonymous, 2001, s. 64).

Nogle mennesker grupperer deres liv alt efter alder, eksamenskarakterer, steder, man har boet eller forbindelser til mennesker. Andre begynder blot med en brainstorm. I kan sikkert ikke huske alt med det samme. Fortsæt med at bede og lad Herren bringe tingene frem i din hukommelse. Lad dette være en åben proces og fjø til selvransagelsen efterhånden, som minderne kommer.

Når du er færdig med din liste, så søg Herrens vejledning til at lære fra hvert eneste minde. Nogle mennesker organiserer denne del af selvransagelsen ind i en tabel eller i et diagram med søjler under hver af de fem overskrifter nævnt nedenunder. De begrænser deres notater til korte udtalelser. Andre laver en side til hvert notat på deres liste og skriver så svarene på hver af de fem kategorier.

**Begivenhed.** Hvad skete der? Beskriv med blot nogle få ord mindet om begivenheden. Tænk snarere i form af et resumé end en lang historie.

**Virkning.** Hvilken virkning havde det på dig selv eller andre?

**Følelser.** Hvilke følelser havde du, da det skete? Hvilke følelser har du nu? Overvej, hvordan din frygt kan have bidraget til det.

**Selvransagelse.** Hvordan påvirkede dine personlige svagheder eller styrke situationen? Kan du se noget bevis på stolthed, selvmedlidenhed, selvbedrag eller egenrådhed i dine holdninger og handlinger? Sørg også for at nedskrive de gange, hvor du handlede rigtigt.

Helligånden kan hjælpe dig med at blive ydmyg og indse sandheden, selv hvis sandheden er smertefuld. Med Herrens hjælp kan du opdage din styrke og dine svagheder (se Eter 12:27). Spørgsmål som disse kan hjælpe:

- *Hvilket resultat ønskede jeg i denne situation og hvorfor?*
- *Hvordan prøvede jeg at kontrollere situationen?*
- *Var det noget, der vedkom mig?*
- *Hvilke handlinger foretog jeg eller undlod jeg for at få det, jeg ønskede?*
- *Ignorerede jeg virkeligheden?*
- *Var mine forventninger rimelige i forhold til mig selv og andre?*

- *Løj jeg over for mig selv eller over for andre?*
- *Ignorerede jeg andres følelser og tænkte udelukkende på mig selv?*
- *Hvordan opførte jeg mig som et offer for at kontrollere andre, få opmærksomhed og sympati, være noget særligt og så videre?*
- *Gjorde jeg modstand mod Guds eller andres hjælp?*
- *Insisterede jeg på at have ret?*
- *Følte jeg mig ubetydelig på grund af mangel på påskønnelse eller anerkendelse?*

**Inspireret råd.** Hvilket råd giver Herren angående denne begivenhed? Husk, at du intet har at frygte, når du underordner dig Frelseren. Du er her for at lære at skelne godt fra ondt, og Frelseren kan hjælpe dig med at tilgive dig selv og andre. Nedskriv dine tanker og indtryk, når du overvejer de inspirerede råd fra skriften og fra kirkeledere.

### **Fire nødvendige elementer**

Fire elementer er afgørende for en vellykket moralsk selvransagelse – nedskrivning, ærlighed, støtte og bøn. Disse elementer i en moralsk selvransagelse vil hjælpe dig med at genkende og overvinde synder og ufuldkommenheder.

**Nedskrivning.** Selvransagelsen af dit liv er mest virkningsfuld, hvis den bliver skrevet ned. Du kan holde en nedskrevet liste i hånden, gennemgå den og henvise til den, når det er nødvendigt. Tanker, der ikke er skrevet ned, er nemme at glemme, og forstyrrelser kan nemt bryde ind. Når du skriver din selvransagelse, er du i stand til at tænke mere klart på begivenhederne i dit liv, og du er i stand til at fokusere på dem uden forvirring.

Nogle mennesker forsøger at undgå at skrive deres moralske selvransagelse, fordi de føler sig forlegne eller ængstelige over deres skriftlige evner eller over, at en anden skal læse, hvad de skriver. Lad ikke dette stoppe dig. Din stavning, grammatik, håndskrift eller evner til at skrive på maskine betyder ikke noget. Du kan tegne tændstikmænd, hvis du er nødt til det, men få selvransagelsen ned på papir. Du har stadig ikke gennemgået det fjerde trin, før du udtrykker det på en håndgribelig måde. Når du fuldfører det fjerde trin, så husk, at perfektionisme – at forsøge at foretage en perfekt selvransagelse og tilfredsstillere andre – kan forhindre dig i at færdiggøre dette trin.

Frygten for, at nogen skal læse, hvad du har skrevet, kan være en ægte bekymring, men du kan overvinde den. De af os, som har foretaget en selvransagelse, var nødt til at se denne frygt i øjnene. Vi var nødt til at gøre alt, hvad vi kunne for at holde vores selvransagelse privat og så overlade udfaldet til Gud. Vi var nødt til at bekymre os mere om at blive helbredt end om vores ego eller omdømme. Selvransagelsen krævede, at vi bestandigt anrøbede Gud om hjælp for at bede ham om at beskytte og vejlede os, mens vi gennemførte det. Husk på, at trin 4 er et spørgsmål om at træde ud af skammens skygge og indrømme behovet for omvendelse. Hvis du bønsmødt beder om, hvordan og hvor du kan bevare din selvransagelse privat, vil Herren vejlede dig i at gøre det, som er bedst.

**Ærlighed.** At være ærlig over dig selv angående dine synder kan være skræmmende. Folk undgår ofte at se for nøje på sig selv i fortidens spejl, fordi de frygter, at det vil afsløre sandheden om, hvordan deres liv har udartet sig. Nu, når du gennemgår det fjerde trin, er du nødt til at se sandheden om dit liv samt din frygt direkte i øjnene.

I din selvransagelse vil du ikke blot opdage dine svagheder, men du vil også bedre forstå og værdsætte din styrke. Medtag i din selvransagelse dine gode karaktertræk og de positive ting, som du har gjort. I virkeligheden er du en kombination af svagheder og styrke. Når du bliver villig til at se hele sandheden omkring din fortid – god som dårlig – vil du give himlens kræfter mulighed for at åbenbare sandheden og hjælpe dig med at sætte fortiden i det rette perspektiv. Herren vil hjælpe dig med at ændre kursen i dit liv og opfylde dit guddommelige potentiale. Du vil opdage, at du er ligesom alle andre mennesker – med styrke og svagheder. Du kan begynde at møde andre på lige fod.

**Støtte.** Opmuntring og støtte fra andre, som forstår denne helbredelse kan hjælpe dig i dine bestræbelser. De kan vejlede dig til at opdage den metode, struktur eller fremgangsmåde, der virker bedst for dig til at gennemgå din fortid. De kan støtte dig, hvis du bliver modløs.

**Bøn.** Når du overvejer vigtigheden af trin 4 og den udfordring, som det repræsenterer, så tænk over, hvordan Herren har hjulpet dig i hvert af de foregående trin. Da du vendte dig mod Gud for at få trøst, mod og vejledning, fandt du den hjælp, som fortsat vil være der, når du foretager din selvransagelse. Peter sagde, at Gud er »al trøsts Gud, som trøster os i al vor trængsel« (2 Kor 1:3-4). Hvis du beder hver gang, du sidder og

skriver din selvransagelse, vil Gud hjælpe dig. Du vil opdage det virkelige i det, når du gennemgår dette tilsyneladende umulige trin – Gud kan og vil altid være der for dig, hvis du beder om det.

### ***Befri dig selv fra fortiden***

Nogle mennesker er bekymrede over at skulle se på fortiden af frygt for uagtsomt at skabe falske minder fra utydelige eller overdrevne indtryk. Når du foretager din selvransagelse, så overvej kun de minder, som er tydelige nok til at blive taget fat på eller sorteret i. Stol igen på, at Gud er svaret. Hvis du indleder din selvransagelse med en oprigtig bøn, med en oprigtig hensigt og med tro på Kristus, kan du stole på, at han bringer de ting frem i din hukommelse, som du kan bruge i din helbredelse.

Et herligt resultat af at fuldføre trin 4 er, at du tager et stort skridt mod at befri dig selv fra den adfærd, som karakteriserede din fortid. Dit eget spejlbillede, som du vil se efterhånden, som du bliver færdig med dette trin, kan inspirere dig til at ændre retningen på dit liv, hvis du tillader det. På grund af Frelserens kærlighed og nåde behøver du ikke være det, som du var. Ved at anrøbe Herren om vejledning, når du undersøger dit liv, vil du komme til at se dine oplevelser som muligheder for at lære. Du vil opdage, at ved at afdække de svagheder, du har haft så længe, giver det dig mulighed for at bevæge dig frem mod et nyt liv.

## **Handlingstrin**

### ***Skriv i en personlig dagbog, søg Helligåndens vejledning***

For mange af os var selvransagelsen vores første bestræbelse på at skrive om vores liv. En personlig dagbog kan fortsat være et mægtigt redskab i din helbredelse. Herrens profeter har ofte belært om vigtigheden af dagbøger. Fx gav præsident Spencer W. Kimball følgende råd: »Skriv om jeres daglige gøremål, jeres dybeste tanker, jeres resultater og jeres fejltagelser, jeres venskaber og jeres triumfer, jeres indtryk og jeres vidnesbyrd« (»Englene vil måske citere derfra«, *Den danske Stjerne*, jun. 1977, s. 25).

Når du bønsmødt skriver om dit liv, giver du Helligånden mulighed for at hjælpe dig se og forstå de mulige lektioner, der kommer fra hver eneste oplevelse. Hvis du på nuværende tidspunkt ikke skriver dagbog, opfordrer vi dig til at begynde på det. Hvis du allerede skriver dagbog, opfordrer vi dig til være mere

bønsom, når du skriver, så Herren kan undervise dig og øge din forståelse gennem hans Ånd.

### **Lav en reddegørelse over dit liv, både fortid og nutid**

At fuldføre en selvransagelse kommer til at tage tid. Det er ikke nødvendigt at skynde sig gennem den, men det er nødvendigt at få begyndt på den. Hvor du begynder, er ikke så vigtigt som at undersøge din fortid så langt tilbage, som din hukommelse og Herrens inspiration fører dig. Nedskriv blot minderne, som de kommer. Det, du skriver, er privat, og det bliver kun læst af en person, som du stoler på, og som du udvælger under bøn, når du gennemgår trin 5. Din selvransagelse handler om dig og dit forhold til dig selv, til Gud og til andre. Efterhånden som du samler mod til at se dig selv, som du virkelig er, vil Gud åbne dine øjne, og du vil begynde at se dig selv, som han ser dig – som et af hans børn med en guddommelig førstefødselsret. Gennemgå dette trin og hav førstefødselsretten for øje.

### **Husker ikke længere på din synd**

Efter du har fuldført din skriftlige selvransagelse, og når tiden er til det, bør de passager, som indeholder negative eller vrede udtryk, beretninger om personlige overtrædelser og enhver anden følsom sag, som ikke bør fortælles til andre eller videregives til fremtidige generationer, destrueres. At destruere disse sider kan være et symbol på din omvendelse og en stærk måde at give slip på. Herren afgav et løfte til Jeremias angående sit folk: »Jeg tilgiver deres skyld og husker ikke længere på deres synd« (Jer 31:34). Vi bør følge Herrens eksempel med at tilgive vore egne samt andres synder.

## **Studium og forståelse**

Disse skriftsteder og udtalelser fra Kirkens ledere kan være en hjælp til at fuldføre trin 4. Brug dem til meditation, studium og nedskrivning. Husk at være ærlig og specifik i nedskrivningen.

### **Gennemgå dit liv**

»Jeg opfordrer ... hver enkelt af jer til omhyggeligt at gennemgå jeres liv. Er I afvejet fra de standarder, som I ved bringer lykke? Er der et mørkt hjørne, der trænger til at blive rensset ud? Gør I nu noget, som I ved er forkert? Fylder I jeres sind med urene tanker? Når der er fred og ro, og I kan tænke klart, fortæller jeres samvittighed da, at I skal omvende jer?

Omvend dig for at opnå fred nu og evigtvarende lykke. Åbn jeres hjerte for Herren og bed ham om at

hjælpe jer. I vil opnå tilgivelsens velsignelse, fred og kundskab om, at I er blevet rensset og gjort hele. Find mod til at bede Herren om styrke til at omvende jer nu« (Richard G. Scott, *Liahona*, juli 1995, s. 78).

- *Trin 4 er en måde at følge ældste Scotts råd på. Find en stille stund til at bede om vejledning og mod, når du gennemgår dit liv. Søg bønssomt tid til selvevaluering og nedskriv de ideer, der kommer til dig, mens du overvejer ældste Scotts spørgsmål.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Erkend fortiden**

»Vend jer bort fra jeres synder, afryst hans lænker, han som gerne vil binde jer fast; kom til den Gud, som er jeres frelses klippe« (2 Ne 9:45).

- *At vende sig bort fra synder og ryste afhængighedens lænker af sig kan ikke begynde, før man erkender, at synderne og lænkerne eksisterer. Skriv om den modstand du føler, når du tænker på at være fuldstændig ærlig omkring din fortid.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Erstat benægtelse med sandhed

»Hvis vi siger, at vi ikke har synd, fører vi os selv på vildspor, og sandheden er ikke i os« (1 Joh 1:8).

- *Et hovedtræk ved afhængighed er benægtelse eller selvbedrag – når en person benægter at have et problem. Hvilken helende virkning kan der komme af at erstatte benægtelse med sandhed?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvordan kan trin 4 hjælpe dig med at fuldføre en sådan opgave?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Håbet om helbredelse

»Jeg erindrede alle mine synder og misgerninger, for hvilke jeg blev pint med helvedes smerter; ja, jeg indså, at jeg havde sat mig op imod min Gud, og at jeg ikke havde holdt hans hellige befalinger« (Alma 36:13).

- *At erindre dine synder kan være smertefuldt, men det kan drive dig frem til et nyt fredfyldt liv (se Alma 36:19-21). Spørg én, som har gennemgået dette trin, hvordan det hjalp ham eller hende. Hvordan kan håbet om helbredelse hjælpe dig gennem angerens smerte til tilgivelsens glæde?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sandheden

»Ved Helligåndens kraft kan I kende sandheden af alt« (Moroni 10:5).

- *Nogle mennesker har svært ved at huske eller erkende den smertefulde sandhed om deres fortid, men Helligånden kan hjælpe dig med at huske og kan trøste dig, når du gennemgår trin 4. Du kan modtage disse velsignelser, selv hvis du ikke har Helligåndsgaven. Skriv om, hvordan Helligånden kan vejlede dig i din selvransagelsesproces.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











## BEKENDELSE

**NØGLEPRINCIP: Indrøm over for dig selv, over for din himmelske Fader i Jesu Kristi navn, over for den rette præstedømmemyndighed og over for en anden person nøjagtigt, hvordan det forholder sig med dine fejl.**

Et fællestræk ved mange, som har lidt af afhængighed, er en følelse af isolation. Selv i en menneskemængde eller mens vi deltog i aktiviteter, hvor andre måske følte samhørighed, følte vi, at vi ikke passede ind. Da vi kom til behandlingsmøder, begyndte vi at komme ud af den følelsesmæssige isolation, hvor afhængighed trives. Først sad mange af os bare og lyttede, men til sidst følte vi os trygge nok til at tale og fortælle. Vi holdt stadig mange ting for os selv – skammelige ting, pinlige ting, hjerteskrærende ting, ting, der fik os til at føle os sårbare.

Vi foretog en ærlig og grundig selvransagelse i trin 4, men det var en privat oplevelse. Vi sad stadig alene tilbage med skammen over fortiden. Vi var ikke i stand til at smide lænkerne fra de hemmeligheder, der isolerede os, og få lidt perspektiv på os selv og fortiden, før vi gennemgik trin 5. Bekendelse var begyndelsen på en afsløringsproces, hvor vi fortalte venner, familie og andre om vores anger. Det var en del af en vedvarende bestræbelse på at reparere og genoprette ødelagte forhold. Bekendelse omfattede også at søge Herrens tilgivelse gennem bøn og gennem alle nødvendige præstedømmemyndigheder.

Vi opdagede, at det var bedst at gennemgå trin 5 så hurtigt som muligt efter at have fuldført trin 4. At udskyde det ville have været som at opdage et inficeret sår uden at rense det. Trin 5 virkede overvældende, men da vi bad Herren om hjælp, gav han os mod og styrke. Efter at have gennemgået vores selvransagelse tilstod vi over for vores biskop alt det, der var ulovligt eller en synd eller en misgerning, som ville have forhindret os i at have en tempelanbefaling. Denne afsløring til den rette præstedømmemyndighed var en væsentlig del af helbredelsen.

Vi valgte også endnu en person, som vi stolede på og til hvem vi kunne afsløre nøjagtigt, hvordan det forholdt sig med vores fejl. Vi forsøgte at vælge nogen,

som selv havde gennemgået trin 4 og 5 og som var vel-etableret i evangeliet. Vi begyndte mødet med en bøn for at indbyde Ånden, og så læste vi vores selvransagelse op højt. De personer, som lyttede til vores selvransagelse, hjalp os ofte med at se langvarige perioder med selvbedrag. De hjalp os med at sætte vores liv i perspektiv og med at undgå at overdrive eller forklejne vores beretning.

At nedskrive vores selvransagelse var som at optage hundredvis af adskilte scener fra vores liv. I trin 5 havde vi en chance for at se vores liv folde sig ud, scene efter scene, i en flydende fortælling. Da vi gjorde det, begyndte vi at erkende de mønstre på svaghed, som have påvirket vores valg. Vi begyndte at forstå vores tendenser mod negative tanker og følelser (egenrådighed, frygt, stolthed, selvmedlidenhed, jalousi, selvfærdighed, vrede, fortørnelse, utøjlet lidenskab og begær og så videre). Disse tanker og følelser var virkelig nøjagtigt, hvordan det forholdt sig med vores fejl.

Ved at fuldføre trin 5 viste vi Gud, os selv og endnu et vidne vores forpligtelse mod et nyt liv fast baseret på at fortælle og efterleve sandheden. Selvom trin 5 var et af de sværeste trin at gennemgå, blev vi opmuntret af præsident Spencer W. Kimballs råd: »Omvendelse er først sket, når man har været fuldstændig ærlig og indrømmet sine handlinger uden at undskylde sig eller komme med bortforklaringer ... De mennesker, som vælger at se tingene i øjnene og ændre livsførelse, vil måske synes, at omvendelsens vej er svær at gå i begyndelsen, men de vil opdage, at det er en langt mere ønskværdig vej at gå, når man først har oplevet dens resultater og belønninger« (»Omvendelsens evangelium«, *Den danske Stjerne*, mar. 1983, s. 3).

Vi har oplevet det, som præsident Kimball sagde. Så snart vi ærligt og grundigt fuldførte trin 5, var der ikke mere noget tilbage at skjule. Vi viste udadtil vores ønske om at »aflægge alle [vore] synder« (Alma 22:18), så vi kunne modtage en større kundskab om Guds kærlighed samt den kærlighed og støtte, som vi fik af mange gode mennesker omkring os.

## Handlingstrin

### **Begynd at søge tilgivelse. Rådfør dig med biskoppen efter behov, vær ærlig over for Gud, dig selv og andre**

»Alle menneskers pligt [er] at bekende deres synder over for Herren« (Guide til skrifterne, »bekendelse«, s. 15). Mere alvorlige overtrædelser skal bekendes til de rette præstedømmeledere, normalt biskoppen: »Selv om det kun er Herren, som kan tilgive synder, så spiller disse præstedømmeledere en afgørende rolle i omvendelsens proces. De vil bevare din bekendelse fortrolig og hjælpe dig gennem omvendelsens proces. Vær fuldstændig ærlig over for dem. Hvis du kun delvis bekendt og kun nævner nogle mindre fejl, så vil du ikke være i stand til at løse en mere alvorlig uerkendt overtrædelse. Jo hurtigere du begynder denne proces, jo hurtigere vil du finde den fred og glæde, som kommer med tilgivelsens mirakel (*Tro mod sandbeden: Et evangelisk opslagsværk*, 2004, s. 114).

Udvis stor omhu og visdom, når du vælger andre end en præstedømmeleder til at afsløre dine fejl over for. Fortæl ikke ømtålelige informationer til personer, som du har mistanke om vil yde forkert vejledning, give forkert underretning eller have svært ved at holde på fortrolighed. De, som du deler din selvransagelse med, skal være yderst pålidelige i både ord og handling.

### **Lad fred komme ind i dit liv**

Præsident Brigham Young advarede medlemmerne mod unødvendigt at afsløre synder: »Når vi beder brødrene, hvilket vi ofte gør, om at tale til nadvermødet, ønsker vi, hvis de har såret deres naboer, at de bekendt deres fejl, men fortæl ikke om jeres meningsløse adfærd, som ingen andre end I selv kender til. Fortæl offentligheden det, som hører offentligheden til. Hvis I har syndet mod folket, da tilstå over for dem. Hvis I har syndet over for en familie eller andre, så gå hen til dem og tilstå. Hvis I har syndet mod menigheden, da tilstå over for jeres menighed. Hvis I har syndet mod nogen enkeltperson, da tal med den person selv og tilstå over for vedkommende. Og hvis I har syndet mod Gud eller mod jer selv, bekendt da til Gud og hold sagen for jer selv, for jeg ønsker ikke at vide alt om det« (*Discourses of Brigham Young*, udvalgt af John A. Widtsoe, 1954, s. 158).

Af og til kan man se personer til behandlingsmøderne eller i andre situationer, der lader til konstant at opregne deres synder og ufuldkommenheder eller de synder, andre har begået imod dem. De bekender altid, men finder aldrig fred.

Forveksl ikke trin 5 med en tvangsforestilling om at dvæle ved det negative. Meningen med trin 5 er nøjagtigt det modsatte. Vi gennemgår ikke trin 5 for at holde fast ved det, som vi bekender, men for at begynde at skelne godt fra ondt for os selv og for at vælge det gode.

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder og udtalelser fra Kirkens ledere kan være en hjælp til at fuldføre trin 5. Brug dem til meditation, studium og nedskrivning. Husk at være ærlig og specifik i nedskrivningen.

### **Bekendelse for Gud**

»Dem, som bekender deres synder for mig og beder om tilgivelse, ... dem tilgiver jeg, Herren, deres synder« (L&P 64:7).

- *Hvordan hjælper bekendelsen af dine synder for Gud dig med at foretage positive ændringer i dit liv?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *De fleste af os føler frygt for og uvillighed til at gennemgå trin 5. Hvordan kan bekendelsen af dine synder for Gud give dig mod og styrke til at bekende for en anden person?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Bekendelse for andre**

»Bekend derfor jeres synder for hinanden, og bed for hinanden om, at du må blive helbredt« (Jak 5:16).

- *I frygter måske, at nogen, som virkelig kendte alle jeres svagheder og fejl, ville afvise jer. Men en præstedømmeleder eller en ven, som du stoler på og som forstår helbredelsens proces, reagerer normalt med forståelse og medfølelse. Hvordan kan en sådan reaktion hjælpe dig med at hele?*
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### **At prøve at gøre et godt indtryk på andre**

»Lad ikke noget menneske forkynde sin egen retfærdighed ... Lad ham hellere bekende sine synder, så vil han få tilgivelse og bære mere frugt« (se Profeten Joseph Smiths lærdomme, s. 232).

- *En stor besættelse for dem, som kæmper med afhængighed, er et stort ønske om at gøre et godt indtryk på andre. Hvordan ville dette ønske afholde dig fra at forbedre dig og »bære mere frugt« (eller et godt stykke arbejde)?*
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- *Hvordan ville din adfærd ændre sig, hvis du kun var bekymret for at gøre et godt indtryk på Gud?*
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### **Oprigtighed**

»Hver den, der overtræder imod mig, ham skal du dømme i forhold til de synder, som han har begået; og hvis han bekender sine synder for dig og mig og omvender sig i sit hjertes oprigtighed, skal du tilgive ham, og jeg vil også tilgive ham« (Mosi 26:29).

- *Når du bekender dine synder, skal du være oprigtig. Overvej, hvordan det at tilbageholde noget af din bekendelse undergraver oprigtigheden i dine bestræbelser. Hvilken del af din selvransagelse, hvis der er nogen, er du fristet til at skjule?*
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvad kan du vinde ved fortsat at skjule denne del af din selvransagelse? Hvad har du at miste?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Bekend dine synder, så snart du erkender dem**

»[De] blev i det selv samme år bragt til kundskab om deres vildfarelse og bekendte deres fejl« (3 Ne 1:25).

- *Dette vers er et eksempel på mennesker, som ikke trak tiden ud for at bekende deres fejl, da de først havde fået kundskab om dem. Hvad er fordelene ved at gennemgå trin 5 så hurtigt som muligt efter trin 4?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvilke skadelige virkninger kan det medføre at trække tiden ud for trin 5?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Lindr stress og find fred**

»Jeg ville ikke dvæle ved dine forbrydelser for at rive op i din sjæl, hvis det ikke var til dit eget bedste« (Alma 39:7).

- *Nogle mennesker vil hævde, at vi dvæler for meget ved det negative i livet ved at gennemgå trin 4 og 5, og at gennemgangen af dem kan øge vores stress. I dette vers bliver vi belært om, at det kan gøre os godt at se vores ufuldkommenheder i øjnene, og ikke kun »oprøre« (eller pine) vores sjæl. Hvordan kan trin 4 og 5 lindre din stress og give dig mere fred?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Aflæggelse af synd**

»Heraf kan du vide, om et menneske omvender sig fra sine synder: Se, han vil bekende dem og aflægge dem« (L&P 58:43).









## FORANDRING I HJERTET

**NØGLEPRINCIP: Vær helt indstillet på at lade Gud fjerne alle dine karakterbrist.**

Efter hård følelsesmæssig og åndelig udrensning i trin 4 og 5 var de fleste af os forbløffede over forvandlingen i os selv. Vi bad mere intenst, grundede mere regelmæssigt over skrifterne og skrev mere konsekvent i vores dagbog. Vi forberedte os på at indgå og holde hellige pagter ved at komme til nadvermødet.

Da vi gennemgik trin 5, talte mange af os med vores biskop og søgte hjælp i vores omvendelsesproces. De fleste af os opdagede, at vores afhængighed ikke fristede os så voldsomt og heller ikke så ofte. Nogle af os var allerede frigjort fra vores afhængighed. Med sådanne gevaldige forandringer i vores adfærd og i vores liv spekulerede nogle af os på, hvorfor vi havde brug for flere trin.

Som tiden gik, bemærkede vi dog, at afholdenhed så ud til at gøre vores karakterbrist mere synlige, især for os selv. Vi prøvede at kontrollere vore negative tanker og følelser, men de fortsatte med at vende tilbage, hjemsøgte os og truede vores nye liv i afholdenhed og aktivitet i Kirken. De, som forstod den åndelige medvirken i helbredelse, anså os til at erkende, at mens alle de ydre forandringer i vores liv var vidunderlige, ønskede Herren at velsigne os endnu mere. Vore venner hjalp os til at se, at hvis vi ikke kun ønskede at undgå vores afhængighed, men virkelig miste lysten til at vende tilbage til den, var vi nødt til at opleve en forandring i hjertet. Denne forandring i hjertet eller dette ønske er formålet med trin 6.

»Hvordan?« udbryder du måske. »Hvordan kan jeg nogensinde begynde at opnå en sådan forandring?« Bliv ikke modløs over disse følelser. Trin 6 kan, som trinene før det, føles som en overvældende udfordring. Hvor smertefuldt det end kan være, er du nødt til at indrømme, på samme måde som vi gjorde, at erkendelsen og bekendelsen af dine svagheder i trin 4 og 5 ikke nødvendigvis er det samme som at være klar til at give afkald på dem. Du indser måske, at du stadig holder fast ved gamle måder at reagere og klare livets stress på – måske endda mere nu, hvor du har givet slip på din afhængighed.

Det mest ydmygende at erkende er sandsynligvis, at du stadig nærer et stolt ønske om at forandre dig uden Guds hjælp. Trin 6 betyder at overgive alle rester af stolthed og egenrådighed til Gud. Ligesom trin 1 og 2 kræver trin 6, at du ydmyger dig og indrømmer dine behov for Kristi forløsende og forvandlende kraft. Når alt kommer til alt, har hans sonoffer gjort dig i stand til at fuldføre hvert trin. Trin 6 er ingen undtagelse.

Når du vender dig mod Jesus Kristus for at søge hjælp til dette trin, vil du ikke blive skuffet. Hvis du stoler på ham og har tålmodighed under processen, vil du se din stolthed gradvist blive erstattet med ydmyghed. Han venter tålmodigt på, at du bliver træt af din egen anstrengelse med at forandre dig uden hjælp, og lige så snart du vender dig mod ham, vil du igen blive vidne til hans kærlighed og kraft på dine vegne. Din modstand mod at give slip på gamle adfærdsmønstre vil blive erstattet med et åbent sind, idet Ånden venligt foreslår en bedre måde at leve på. Din frygt for forandring vil mindskes, når du indser, at Herren forstår den smerte og det hårde arbejde, som det kræver.

Efterhånden som processen med at komme til Kristus indtager dit hjerte, vil du opdage, at de falske overbevisninger, som gav næring til negative tanker og følelser, gradvist bliver erstattet med sandheden. Du vil vokse i styrke, når du fortsætter med at studere Guds ord og grunder over dets personlige anvendelse. Gennem andres vidnesbyrd vil Herren hjælpe dig med at erfare, at du ikke er udenfor rækkevidden af hans kraft til at hele. Ønsket om at bebrejde andre for din karakters tilstand eller at rationalisere dig vej ud af en forandring i hjertet vil blive erstattet med ønsket om være ansvarlig over for Herren og lydige mod hans vilje. Gennem profeten Ezekiel erklærede Herren: »Jeg giver jer et nyt hjerte og en ny ånd i jeres indre. Jeg fjerner stenhjertet fra jeres krop« (Ez 36:26).

Herren ønsker at velsigne dig med en forandring i din tilbøjelighed, som vil forene dig med ham i sind og hjerte, ligesom han er forenet med Faderen. Han ønsker at befri dig fra din isolation fra Gud Faderen, den isolation, der var skyld i den frygt, som bidrog til din afhængighed. Han ønsker her og nu at gøre forsoningen virksom i dit liv.

Når du giver efter for Åndens tilskyndelser og ser hen til Frelseren for frelse, ikke kun fra afhængighed

men fra karakterbrist, kan du være sikker på, at en ny natur eller karakter vil vokse ud af dit villige hjerte. Et voksende ønske om at blive helliggjort ved Gud vil gøre dig klar til en forandring i selve din natur. En af de bedste beskrivelser om denne proces kan findes i disse ord fra præsident Ezra Taft Benson:

»Herren arbejder fra det indre og ud. Verden arbejder fra det ydre og ind. Verden fjerner folk fra slummen. Kristus fjerner slummen fra folk, hvorpå de selv kan fjerne sig fra slummen. Verden vil forme mennesker ved at ændre deres omgivelser. Kristus forandrer mennesker, som derpå ændrer deres omgivelser. Verden vil forme menneskenes adfærd, men Kristus kan ændre den menneskelige natur ...

Må vi være overbeviste om, at Jesus er Kristus og vælge at følge ham, ændre os for ham, lade ham være vores leder, lade os opsluge af ham og blive født på ny« (»Født af Gud«, *Stjernen*, jan. 1986, s. 4-5).

## Handlingstrin

**Vær villig til at lade Frelseren forvandle dit hjerte, tag del i Kristi fællesskab ved at deltage i Søndagsskolen og Hjælpeforeningen eller præstedømmemødet**

Da vi blev døbt, forstod nogle få af os den livslange proces i sand omvendelse. Imidlertid har præsident Marion G. Romney fra Det Første Præsidentskab forklaret det meget tydeligt: »Hos en person, der er fuldstændig omvendt, er ønsket om de ting, der er uforenelige med Jesu Kristi evangelium, rent faktisk døde. Og de erstattes af en kærlighed til Gud med en fast og fremherskende beslutning om at holde hans befalinger« (Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, s. 8).

Når du oplever miraklet ved fortsat helbredelse – først fra ødelæggende afhængighedsadfærd og så fra karakterbrist – vil du opleve sand omvendelse. Du vil begynde at vågne, at komme til dig selv som den fortabte søn kom til sig selv (se Luk 15:17). Du vil begynde at indse, at for at vende tilbage til vor himmelske Faders rige, må du ikke blot vågne, men rejse dig og lade Jesus Kristus blive din Forløser.

Når du overgiver dit hjerte til Gud og vokser dig stærkere i ydmyghed, vil din beslutning om ikke at gentage tidligere adfærd blive mere og mere fast. Befriet fra fortidens trældom vil du føle dig bedre og bedre tilpas blandt søskende i Kirken. Du vil opdage, at du

ønsker at vende tilbage og blive indsamlet som Guds barn og talt blandt fårene i hans fold (se 1 Ne 22:24-26, Mosi 27:25-26, Mosi 29:20; Hel 3:35).

**Vær villig til at blive forandret, så ufuldkomnenbeder kan blive fjernet gennem Guds kraft**

Hvad enten din afhængighed har været alkohol, narkotika, spil om penge, pornografi, selvdestruktive spiseforstyrrelser, købetrang eller anden adfærd eller stof, som repræsenterer dit behov for at flygte fra og skjule dig fra stress eller livets udfordringer, kan du komme til at indse, at det hele begyndte i dit sind og hjerte. Helbredelse begynder også i dit sind og hjerte. Når du bliver villig til at forandre dig ved at komme til Jesus Kristus, vil du opdage hans kraft til at helbrede.

Ved at gennemgå trin 6 forstørrer du din forpligtelse mod at afholde dig fra tidligere afhængighed gennem et dybere forhold til Frelseren, Jesus Kristus, og til Faderen, som sendte ham. Du vil beslutte dig for at have et alvorligt sind ligesom Mormon, den unge profet (se Morm 1:15). Du fortsætter med at acceptere, at Gud virkelig må fylde alt i dig for at frelse dig fra svagheder i tanker, ord og handling.

## Studium og forståelse

Følgende skriftsteder og udtalelser fra Kirkens ledere kan være en hjælp til at fuldføre trin 6. Brug disse skriftsteder og spørgsmål til meditation, studium og nedskrivning.

### Aflæggelse af alle dine synder

Kongen sagde: »Hvad skal jeg gøre, for at jeg kan blive født af Gud og få denne ugudelige ånd rykket ud af mit bryst og modtage hans Ånd, så jeg kan blive fyldt af glæde ... Jeg vil give afkald på alt, hvad jeg besidder ... for at jeg kan få denne store glæde ...

... [Kongen] knælede ned for Herren, ja, han kastede sig endog til jorden og råbte indtrængende, idet han sagde:

O Gud ... Jeg vil aflægge alle mine synder for at kende dig og for at kunne blive oprejst fra de døde og blive frelst på den yderste dag« (Alma 22:15, 17-18).





- *Hvad har du lært om Frelseren, som har befordret eller påvirket dit ønske eller evne til at ændre din adfærd?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Tålmodighed under processen**

»I er små børn, og I kan ikke bære alt nu; I må vokse i nåde og i kundskab om sandheden.

Frygt ikke, små børn, for I er mine, og jeg har overvundet verden ...

og ingen af dem, som min Fader har givet mig, skal fortabes« (L&P 50:40-42).

- *Sommetider bliver vi utålmodige eller modløse over, at helbredelse er en vedvarende proces. Disse vers viser Frelserens og vor himmelske Faders tålmodighed med os som »små børn.« Anvend disse vers på dig selv ved at skrive dem ned henvendt til dig personligt.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvordan kan løfterne i dette skriftsted styrke dig, når du bliver modløs?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Hjælp fra Herren**

»Mine elskede brødre, efter at I er kommet ind på den snævre og trange sti, vil jeg spørge, om alt er gjort? Se, jeg siger jer: Nej; for I er ikke kommet så vidt uden ved Kristi ord med urokkelig tro på ham, idet I helt forlader jer på hans fortjenester, han der er mægtig til at frelse.

Derfor må I trænge jer frem med standhaftighed i Kristus og have et fuldkommen klart håb og kærlighed til Gud og til alle mennesker. For se, hvis I trænger jer frem, idet I tager for jer af Kristi ord og holder ud til enden, se, så siger Faderen: I skal få evigt liv« (2 Ne 31:19-20).

- *Overvej og skriv om, hvordan Herren hjælper dig på den snævre og trange sti. Hvordan får din voksende kærlighed til Gud og andre dig ud af afhængighed, hjælper dig med at fortsætte afholdenheden og genoprette håbet om evigt liv?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## YDMYGHED

**NØGLEPRINCIP: *Bed ydmygt din himmelske Fader om at fjerne alle dine ufuldkommenheder.***

Alle trinene kræver ydmyghed, men trin 7 kræver det helt uforbeholdt: »Bed ydmygt din himmelske Fader fjerne alle dine ufuldkommenheder.« Det ydmyge hjerte vi udviklede i trin 6 bragte os på vore knæ i trin 7 for at bede Herren om at fjerne vore ufuldkommenheder. Da vi var kommet til dette punkt, var vi parate til at bede uden anden motivation end vores ønske om at blive ét i hjerte og sind med vor himmelske Fader og Herren Jesus Kristus. Vi var ikke længere tilfreds med en ændring i vaner eller i livsstil. Vi var endelig parate til at lade Gud ændre vores natur.

Trin 7 repræsenterede for hver af os en fuldstændig overgivelse til Frelseren, så mange af os ikke kunne lade være med at råbe i vores hjerte, som Alma gjorde: »O Jesus, du Guds Søn, hav barmhjertighed med mig« (Alma 36:18). Ægte anger fyldte vores hjerte, ikke kun fordi vi havde lidt eller fået andre til at lide, men fordi vi angrede, at selv under helbredelsen kunne vi stadig ikke fjerne vores egne ufuldkommenheder.

Efter vi havde følt en del af Guds kærlighed, ønskede vi at opgive alle vore synder, selv al tilbøjelighed til synd, så vi bedre kunne kende ham. Til sidst, frivilligt og med hele vores hjerte bad vi af vores sjæl til Gud og bad ham om at tilgive os og skabe os efter hans billede. Vi havde endelig indset, at intet andet navn, ingen anden måde, kan give os en fuldstændig forladelse for vore synder. Uden at holde noget tilbage, bad vi indtrængende til Faderen, om han i sin evige barmhjertighed ville tilgive os for al vores stolthed, vore overtrædelser og ufuldkommenheder. Vi bad om, at han ville skænke os nåde, at vi gennem ham kunne opretholde denne nye livsstil.

Herren begyndte ikke denne revolutionære ændring af hele vores natur, før vi gav ham lov til at gøre det. Trin 7 var vores beslutning. Vi måtte ydmyge os med fuldt overlæg. Vi var nødt til at overgive hver eneste lille del af indbildsk stolthed og indrømme, at vore anstrengelser på at redde os selv havde været utilstrækkelige. Vi var nødt til at føle og efterleve den sandhed

kong Benjamin belærte om – at vi alle er tiggere for Gud, og vi har intet håb om frelse gennem vore egne anstrengelser, men kun gennem Jesu Kristi barmhjertighed og nåde (se Mosi 2:21; 4:19-20).

Trin 7 markerede øjeblikket, hvor vi uden forbehold gav efter for den evige sandhed, som står i Mosija 16:4: »Således blev hele menneskeslægten fortabt; og se, de ville have været uendeligt fortabte, havde det ikke været, fordi Gud forløste sit folk fra deres fortabte og faldne tilstand.« Vores erfaring lærte os, at vi ved at gennemgå trin 7 ingen undskyldning havde for det arbejde, som vi skulle udføre. Vi skulle stadig være tålmodige og »trænge frem med standhaftighed i Kristus« (2 Ne 31:20).

Vi var ikke helt fri fra ønsket om at synde. Vi var nødt til at lære at acceptere livet på Guds betingelser og vente på hans hensigter og hans timing – selv ved fjernelsen af vore ufuldkommenheder. Ved at gennemgå trin 7, lærte vi at leve med den samme ydmyghed og tålmodig over for Gud, som Alma og hans brødre viste, da deres byrder blev gjort lette, men ikke fjernet: »De underordnede sig gladelig og med tålmodighed hele Herrens vilje« (Mosi 24:15). Vi opgav endelig ideen om, at vi kunne blive fuldkomne af os selv, og vi accepterede, at Gud ønsker, at vi besejrer vore svagheder i dette liv ved at komme til Kristus og blive fuldkommengjort i ham. Vi opdagede at gennem hans nåde, gjorde han os i stand til at fornægte al gudløshed og forstå, at frelse kommer ikke ved vores egen kraft, men ved hans (se Moro 10:32).

Hvert trin kommer dog med en advarsel, og trin 7 er ingen undtagelse. Vi, som har taget imod disse principper, må advare dig om, at du med rette ikke kan forvente at gennemgå dette trin uden at ofre. I Lære og Pagter 59:8 befaler Herren: »Du skal bringe Herren din Gud et offer i retfærdighed, nemlig et sønderknust hjerte og en angerfuld ånd.« Dette offer er kernen i trin 7. Selv når du føler smerten ved din egen genfødsel, så husk, at hans lidelse, ikke din, sikrer dig forløsning fra synd. Dit offer er blot en ydmyg påmindelse om hans »store og sidste offer« på dine vegne (Alma 34:14).

Når du lægger alt i Guds hænder, har du endelig gjort alt, hvad du kan for at modtage hans vidnesbyrd, der ikke er til at tage fejl af, nemlig at dine synder er blevet tilgivet, at din fortid virkelig er fortid. Lige som



de mennesker, som blev omvendt i Mormons Bog, kan du bære vidnesbyrd om, at du har »følt Guds kraft og Ånd, som [er] i Jesus Kristus« (3 Ne 7:21). Sammen med Alma kan du udbryde: »[Jeg] mindedes ikke længere mine smerter, ja, jeg blev ikke mere revet op ved erindringen om mine synder. Og åh, hvilken glæde og hvilket forunderligt lys så jeg ikke; ja, min sjæl blev fyldt med glæde, lige så overordentlig stor som min smerte havde været!« (Alma 36:19-20).

## Handlingstrin

### ***Søg efter kraften ved Frelserens forsoning og bliv virkekræftig i dit personlige liv ved at meditere over nadverbønnen***

En effektiv måde at meditere på er ved at tænke på et vers eller en sætning fra et skriftsted, når du beder om at forstå dets betydning og anvende det i dit eget liv. Siden vi alle skal indgå pagten, der bliver gentaget i nadverbønnen, kunne du meditere over den.

For at følge profeternes opfordring til at anvende skriftsteder i dit liv, ønsker du måske at læse Moroni 4:3 og 5:2 og ydmygt overveje disse hellige ord med din egen stemme: Fx »O Gud, du evige Fader, [jeg] beder dig i din Søns, Jesu Kristi, navn velsigne og hellige dette brød for [min] sjæl, som nyder deraf ... og holde hans befalinger, som han har givet [mig], så [jeg] altid må have hans Ånd hos [mig].«

### ***Bed ydmygt Gud om at gøre det, som du ikke kan gøre for dig selv***

Ved at have en enkel bøn i dit hjerte, såsom »Herre, hvad ønsker du, at jeg skal gøre?« eller »Ske din vilje« vil du igen og igen blive mindet om din fuldstændige afhængighed af Herren. Guds kærlighed – din kærlighed til ham og hans kærlighed til dig – vil hjælpe dig til at skabe et forhold, hvor du kan give dig selv uden forbehold. Du søgte efter denne kærlighed alle de år, hvor du var fanget i afhængighed. I trin 7 vil du finde en måde at få fred på, idet du går ind til »Herrens hvile« (Moro 7:3; se også Alma 58:11; Ezra Taft Benson, »Jesus Kristus – gaver og forventninger«, *Den danske Stjerne*, dec. 1987, s. 3).

## Studium og forståelse

De følgende skriftsteder og udtalelser fra Kirkens ledere kan være en hjælp til at fuldføre trin 7. Brug disse skriftsteder og spørgsmål til meditation, studium

og nedskrivning. Husk at være ærlig og specifik, når du skriver.

### **At vælge at være ydmyg**

»Som jeg sagde til jer, at fordi I blev nødt til at være ydmyge, så blev I velsignet; mener I da ikke, at de, som selv oprigtigt ydmyger sig på grund af ordet, er mere velsignede?« (Alma 32:14).

- *De fleste af os kom til behandlingsmøderne i fortvivlelse, tvunget af konsekvenserne af vores afhængighed. Vi var tvunget til at være ydmyge. Ydmygheden beskrevet i trin 7 havde dog en anden årsag. Den er frivillig. Den er resultatet af dit eget valg om at ydmyge dig. Hvordan har dine følelser om ydmyghed forandret sig, siden du begyndte behandlingen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Fyldt med glæde**

»Og de havde set sig selv i deres egen kødelige tilstand, endog ringere end jordens støv. Og de råbte alle højt med én røst og sagde: O, hav barmhjertighed og anvend Kristi forsonende blod, så vi kan få tilgivelse for vore synder, og vort hjerte kan blive rensset, for vi tror på Jesus Kristus, Guds Søn, som skabte himlen og jorden og alting, og som skal komme ned blandt menneskenes børn.

Og det skete, efter at de havde talt disse ord, at Herrens Ånd kom over dem, og de blev fyldt af glæde, idet de fik forladelse for deres synder og fik fred med samvittigheden som følge af den overordentlig store tro, som de havde på Jesus Kristus, som skulle komme« (Mosi 4:2-3).

- *Kong Benjamins folk fremførte den slags bøn, som vi fremfører, idet vi gennemgår trin 7. De følte fred og glæde, da Herrens Ånd kom over dem og*

*gav dem forladelse for deres synder. Tænk på oplevelser, som du har haft med disse følelser. Skriv om, hvordan det ville være, hvis disse følelser blev din livsstil.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Tro på Gud**

»Tro på Gud; tro, at han er til, og at han har skabt alt, både i himlen og på jorden; tro, at han har al visdom og al magt, både i himlen og på jorden; tro, at mennesket ikke fatter alt det, som Herren kan fatte.

Og videre, tro, at I må omvende jer fra jeres synder og aflægge dem og ydmyge jer for Gud; og bed i hjertets oprigtighed om, at han vil tilgive jer; og se, hvis I tror alt dette, så se til, at I gør det.

Og videre siger jeg jer, ligesom jeg har sagt før, at hvis I er kommet til kundskab om Guds herlighed, eller hvis I har erfaret hans godhed og har smagt hans kærlighed og har fået forladelse for jeres synder, hvilket forårsager så overordentlig stor glæde i jeres sjæl, så ønsker jeg, at I skal huske og altid bevare i erindringen Guds storhed og jeres egen intethed og hans godhed og langmodighed mod jer, uværdige skabninger, og ydmyge jer, ja, i ydmyghedens dyb, idet I påkalder Herrens navn dagligt og står standhaftige i troen på det, som skal komme, og som blev talt ved englens mund.

... Og se, jeg siger jer, at hvis I gør dette, skal I altid fryde jer og være fyldt af Guds kærlighed og altid blive ved med at have forladelse for jeres synder; og I skal vokse i kundskab om hans herlighed, han som har skabt jer, eller i kundskaben om det, der er ret og sandt« (Mosi 4:9-12).

- *Skriv bønssomt en liste over det, som kong Benjamin sagde, vi skal gøre. Hvordan relaterer disse ting til trin 7?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvilke løfter blev opfyldt ved at gøre, som kong Benjamin sagde? (Se det sidste vers).*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvis du modtog disse løfter, hvad ville du så ændre i dit liv?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hold loven og befalingerne

»For med dette sigte blev loven givet; derfor er loven blevet død for os, og vi er blevet gjort levende i Kristus på grund af vor tro, dog holder vi loven på grund af befalingerne« (2 Ne 25:25).

- Vi er »blevet gjort levende i Kristus på grund af vores tro« på ham. Hvad betyder det, at loven er død for os? Hvorfor fortsætter vi med at holde loven eller adlyde befalingerne?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan føles det i dag at holde loven?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan er det at holde befalingerne et udtryk for din kærlighed til Gud?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Guds kærlighed

»Når vi lader Gud komme i første række, så vil alt andet falde på rette plads eller forsvinde ud af vores liv. Vores kærlighed til Herren vil danne grundlag for vore følelser, hvordan vi anvender vores tid, hvilke interesser vi får samt vores prioriteringer« (Ezra Taft Benson, *Stjernen*, juli 1988, s. 3).

- Ved at lære Guds barmhjertighed og godhed at kende indtil nu, er du sikkert begyndt at føle Guds kærlighed – kærlighed til ham og kærlighed fra ham. Overvej og skriv om enhver forøgelse af kærlighed, som du har følt, mens du gennemgik trinene.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan kvalificerer trin 7 sig som den største gerning i form af din kærlighed indtil videre?

---

---

---

---







## SØG TILGIVELSE

**NØGLEPRINCIP: Lav en skriftlig liste over alle de mennesker, du har gjort fortræd og vær villige til at gøre det godt igen.**

**F**ør vores helbredelse var vores afhængige livsstil som en tornado fuld af ødelæggende energi, som skar igennem vores forhold og efterlod megen tilintetgørelse bag sig. Trin 8 var en chance for at lægge en plan for at rydde op efter ødelæggelsen og genopbygge alt, der kunne reddes. Da vi følte den helende kraft ved Frelserens barmhjertighed, idet vi gennemgik trin 7, var vi ivrige efter at række ud til andre og genopbygge ødelagte forhold. Vi lærte dog, at ved at fare impulsivt frem for at gøre det godt igen, uden at give sig tid til at bede og måske søge rådgivning fra en person vi stoler på, såsom en biskop eller en anden præstedømmeleder, kunne være lige så skadeligt, som ikke at gøre noget. Trin 8 var en forsikring mod at skade andre, når vi begyndte at kontakte dem i trin 9.

Før vi kunne genopbygge forhold, var vi nødt til at identificere de forhold, som var blevet ødelagt. Vi begyndte at lave en liste over personer, som vi havde såret, men mange af os opdagede, at vi ikke kunne lave en liste over disse personer uden at blive distraheret af vrede følelser mod dem, som havde såret os. Vi bekendte ærligt over for Herren vore negative følelser. Som svar viste han os, at vi stod over for den samme beslutning, som manden i lignelsen, som havde fået eftergivet al sin gæld, og som havde brug for at eftergive andre deres gæld. Vi kunne næsten høre Herren sige til os: »Al den gæld eftergav jeg dig, da du bad mig om det. Burde du så ikke også forbarme dig over din medtjener, ligesom jeg forbarmede mig over dig?« (Matt 18:32-33).

Hvis du står med dette problem, kan du have brug for at gøre, som mange af os gjorde. Før du skriver en liste over personer, som du søger tilgivelse fra, skriver du først en liste over personer, som du er nødt til at tilgive. Bliv ikke overrasket, hvis nogle navne optræder på begge lister. Mennesker bliver ofte fanget i forfærdelige mønstre, hvor de skiftevis sårer hinanden. For at bryde disse mønstre af gensidig vrede er en eller anden nødt til at være villig til at tilgive.

For at begynde denne tilgivelsesproces var det at nedskrive det et uvurderligt redskab. Ved siden af navnene på de personer, som vi skulle tilgive, skrev vi, hvordan vi oprindeligt havde følt, da de ødelæggende begivenheder fandt sted, og hvad vi stadig var fristet til at føle. Listen hjalp os til at være specifikke i vore bønner, når vi fortalte Faderen om alle vore uløste følelser. Vi bad indtrængende om Kristi nåde til at hjælpe os med at vise andre den samme barmhjertighed, som han viser os. Hvis vi fandt personer på vore lister, som vi havde særligt svært ved at tilgive, tog vi Frelserens råd om at bede for deres velfærd og om at bede om alle de velsignelser, som vi ville ønske for os selv (se Matt 5:44).

Når vi bad om hjælp til at tilgive andre – selv hvis det føltes uoprigtigt i første omgang – blev vi til sidst velsignet med en mirakuløs medfølelse. Selv i ekstreme situationer har mennesker, som har brugt denne fremgangsmåde, modtaget en evne til at tilgive, der lå langt udover deres egen. En søster tilbragte adskillige uger med at skrive om sin barndom og bede for sin volde-lige far. Hun bærer med glæde vidnesbyrd om, at Frelseren har befriet hende fra negative og smertefulde følelser mod hendes far. Ved at gøre en lignende indsats, har vi opdaget, at ved at foretage en grundig selv-ransagelse af vores vrede og ved at erkende den over for Frelseren, holdt vi endelig op med at være ofre i forholdet til dem, der havde gjort os fortræd. Da vi i al ærlighed forsøgte at give slip på krænkelser, der var begået imod os, opdagede vi, at vi var i stand til at færdiggøre vore lister over dem, som vi håbede ville tilgive os.

Når du når dette punkt og begynder på din liste, bør du bede om Herrens vejledning. Disse retningslinjer kan hjælpe. Spørg dig selv: »Er der nogen i mit liv, fortid eller nutid, som jeg føler mig flov, forlegen eller skamfuld overfor?« Skriv deres navne ned og modstå fristelsen til at retfærdiggøre dine følelser eller undskyldte dine negative handlinger mod dem. Medtag selvfølgelig dem, du agtede at såre, og også dem, du ikke ønskede at såre. Medtag dem, som er døde, og dem, som du ikke har nogen idé om, hvordan du kan få fat på dem. Du vil forholde dig til disse særlige tilfælde, når du gennemgår trin 9. Nu, hvor du gennemgår

trin 8, skal du fokusere på din villighed til at være hård og ubøjelig i din ærlighed.

For at være grundig, så se efter det, som du forsømtede at gøre, eller det, som du efterlod ugjort og som sårede andre. Spring ikke de små ting over. Tænk ærligt over den skade du forvoldte andre, da du gav frit løb for din afhængighed, selv hvis du ikke var aggressiv over for dem. Indrøm den skade, du påførte dine kære og venner ved at være uansvarlig, irriteret, kritisk, utålmodig og uhæderlig. Se efter stort og småt, som øgede en anden persons byrder, gjorde nogen ked af det eller udfordrede dem. Se efter løgne, som du fortalte eller løfter, du brød og måder, hvorpå du manipulerede eller brugte andre. Skriv alle involverede på listen. Du vil måske finde din selvransagelse fra trin 4 som en god vejledning.

Til sidst, når du har skrevet alle, du har såret på din liste, tilføj endnu et navn – dit eget. Da du gav frit løb for din afhængighed, påførte du dig selv lige så stor skade, som du gjorde andre.

Idet du arbejder med listen, så husk, at trin 8 ikke er en øvelse i at kaste skyld på andre – hverken på dig selv eller andre fra din liste. Frelseren vil løfte skyldens og skammens byrder, idet du ser ærligt på problemerne i dine forhold og din andel i dem. Ved din villighed til at gøre det godt igen, får du fordel af freden ved at vide, at vor himmelske Fader er tilfreds med din indsats. Dette trin hjælper dig til at foretage de handlinger, som gør Frelseren i stand til at befri dig fra din fortid. Ved at være villig bliver du parat til at gennemgå trin 9.

## Handlingstrin

**Tilgiv dig selv og andre; skriv en liste over personer, som du har krænket eller såret**

I trin 8 begynder du et forbløffende eventyr og med nyt hjerte at relatere til dig selv til andre og til livet. Du er parat til at skænke fred til verden snarere end at tilføje strid og negative følelser. Du er villig til at holde op med at dømmе andre uretfærdigt og holde op med at føre liste over deres liv og fejl. Du er parat til at holde op med at forklejne din egen adfærd eller komme med undskyldninger for den. Du er villig til at foretage endnu en grundig selvransagelse – denne gang over de mennesker, du har gjort fortræd.

Selvom du er forfærdet over at tænke på det, kan du blive villig til at møde personer fra din liste, når muligheden opstår. Du kan forberede dig på at gøre alt, hvad du kan for at gøre det godt igen. Du kan leve

ved tro på Herren og ikke i frygt for, hvad andre måske gør. Du kan blive villig i trin 8 til at leve et liv vejledt af principper snarere end af skam eller frygt.

## Søg næstekærlighedens gave; bed for andre

Gennem flere tusinde år har folk læst Paulus' store tale om næstekærlighed og forsøgt at forme deres liv efter den. Mange har kæmpet for at have næstekærlighed og er ofte kommet til kort i forsøget.

Profeten Mormons optegnelser præciserer, hvad næstekærlighed er, og hvordan man får den. Han definerede næstekærlighed som »Kristi rene kærlighed« og belærte om, at Faderen giver den til dem, som »bed[er] til Faderen med hjertets hele styrkeå og til »alle, som er hans Søns, Jesu Kristi, sande tilhængere« (Moro 7:47, 48).

Næstekærlighed er en gave, som vi modtager, når vi lærer at følge Jesus Kristus, og når vi elsker ham af hele vores hjerte, sind og sjæl. Fyldt med denne rene kærlighed fra ham og for ham, er vi i stand til at elske andre, som han har elsket os. Vi bliver i stand til at tilgive andres fejl og gøre det godt igen, når vi har fejlet.

I forberedelsen på at gøre det godt igen, fandt mange af os hjælp i den følgende opgave. Tænk på nogen, som du har haft dårlige følelser overfor. Knæl ned og bed for ham eller hende hver eneste dag i to uger. Før optegnelse over ændringer i din tankegang og følelser for denne person (se Matt 22:37-38; 1 Kor 13; 1 Joh 4:19; Moro 7:44-48).

## Studium og forståelse

De følgende skriftsteder og udtalelser fra Kirkens ledere kan være en hjælp, når du fuldfører trin 8. Brug disse skriftsteder og spørgsmål til meditation, studium og nedskrivning.

### Kristi fredsommelige tilhængere

»Derfor vil jeg tale til jer, som tilhører kirken, og som er Kristi fredsommelige tilhængere, og som har fået et tilstrækkeligt håb, ved hvilket I kan gå ind til Herrens hvile fra denne tid af, og indtil I skal hvile hos ham i himlen.

Og se, mine brødre, jeg bedømmer jer således på grund af jeres fredsommelige omgang med menneskenes børn« (Moro 7:3-4).

- I de første syv trin begyndte du en proces på at blive en fredsommelig tilhænger af Kristus. Når du har fred med Herren, er du bedre i stand til at slutte fred med andre. Hvilke andre trin er du nødt til at tage for at få fred med mennesker i dit liv?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Skriv om visdommen i at tage trinene i rækkefølge.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Herrens fuldendte kærlighed

»Frygt findes ikke i kærligheden, men den fuldendte kærlighed fordriver frygten, for frygt er forbundet med straf, og den, der nærer frygt, er ikke fuldendt i kærligheden.

Vi elsker [Gud], fordi han elskede os først« (1 Joh 4:18-19).

- Ideen om at gøre det godt igen kan være skræmmende, hvis du fokuserer på at gøre det perfekt. Hvordan kan din tillid til Herrens fuldkomne kærlighed til dig og til den person, som du søger tilgivelse fra, styrke din beslutning om at gøre det godt igen, hvor end det er muligt?

---

---

---

### At række ud til andre

»Døm ikke, så skal I ikke selv dømmes; fordøm ikke, så skal I ikke fordømmes. Tilgiv, så skal I få tilgivelse. Giv, så skal der gives jer. Et godt, presset, rystet, topfyldt mål skal man give jer i favnen. For det mål, I måler med, skal I selv få tilmålt med« (Luk 6:37-38).

- Selv om du måske frygter, at nogle mennesker vil afvise din indsats for at slutte fred med dem, så lad ikke denne frygt afholde dig fra at skrive dem på din liste og forberede dig på at række ud til dem. Velsignelserne er langt større end smerten. Studér disse vers og skriv om velsignelserne ved at blive villig til at gøre det godt igen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

»Jo nærmere vi kommer vor himmelske Fader, desto mere er vi tilbøjelige til at se med medlidenhed og kærlighed på sjæle, der er ved at gå deres undergang i møde, og vi vil føle, at vi ønsker, at vi kunne bære dem på vore skuldre og kaste deres synder bag vores ryg ... Hvis I ønsker, at Gud skal have barmhjertighed med jer, så vær barmhjertige over for hinanden« (Joseph Smith, i *History of the Church*, 5:24).



- Uden Jesus Kristus er vi alle fortabte, ufuldkomne sjæle. Hvordan hjælper det dig at vide, at du ved at gennemgå trin 8 er en fortabt sjæl, der forbereder sig på at gøre det godt med en anden fortabt sjæl?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Tilgiv og bed om tilgivelse**

»Da kom Peter til ham og spurgte: »Herre, hvor mange gange skal jeg tilgive min broder, når han forsynder sig imod mig? Op til syv gange? (Matt 18:21-22).

- At tilgive og at bede om tilgivelse for en enkel forseelse er lettere end at tilgive eller at bede om tilgivelse for mangeårige situationer fyldt med mangfoldige krænkelser. Tænk over de forhold i fortiden og nu, hvor mangfoldige krænkelser er forekommet og som er nødt til at blive tilgivet. Hvordan kan du opnå styrke til at tilgive og søge tilgivelse?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan er Jesus Kristus det største eksempel på evnen til at tilgive? Overvej hans villighed til at hjælpe dig med at tilgive andre.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

»Derfor siger jeg jer, at I bør tilgive hinanden; for den, som ikke tilgiver sin broder hans overtrædelser, står fordømt over for Herren; for i ham forbliver en større synd.

Jeg, Herren, tilgiver, hvem jeg vil tilgive, men af jer kræves det, at I tilgiver alle mennesker« (L&P 64:9-10).

- Jesus underviste i undladelsen af at tilgive andre er en større synd end den oprindelige overtrædelse eller krænkelse. Hvordan er det at nægte at tilgive dig selv eller en anden det samme som at nægte Frelserens forsoning af synd?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvordan ødelægger vrede og bitterhed dig fysisk, følelsesmæssigt og åndeligt?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Bryd bitterhedens og krænkelsens cirkel**

»Intet er i den grad i stand til at få folk til at forsage synden som det at tage dem ved hånden og våge over dem med kærlighed og blidhed. Når folk viser mig den mindste venlighed og kærlighed, o, hvilken magt har det da ikke over mit sind, mens det modsatte har tendens til at fremkalde hårde følelser og undertrykke og hæmme det menneskelige sind« (Joseph Smith, i *History of the Church*, 5:23-24).

- *Profeten Joseph Smith beskrev, hvordan venlighed kan føre til omvendelse og tilgivelse. Overvej og skriv om din villighed til at blive en person, som bryder bitterhedens og krænkelsens cirkel.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Tænk på mennesker, som har vist dig venlighed og kærlighed. Hvordan har deres handlinger inspireret eller motiveret dig til at handle anderledes?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Overvej de vanskelige forhold i dit liv. På hvilken måde kan de ændre dig, når du rækker ud til andre mennesker med kærlighed og venlighed?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## GENOPRETTELSE OG FORSONING

**NØGLEPRINCIP: Gå direkte til alle de mennesker, som du har gjort fortræd, hvorend det er muligt.**

**D**a vi rykkede videre til trin 9, var vi parate til at søge tilgivelse. Ligesom Mosijas sønner, der omvendte sig og »med iver bestræbte sig på at gøre alle de skader gode igen, som de havde forvoldt« (Mosi 27:35), ønskede vi at gøre det godt igen. Alligevel vidste vi, idet vi stod over for trin 9, at vi ikke kunne føre vores ønsker ud, medmindre Gud velsignede os med sin Ånd. Vi havde brug for mod, god dømmekraft, følsomhed, forsigtighed og den rette timing. Dette var ikke kvaliteter, som de fleste af os besad på dette tidspunkt. Vi indså, at trin 9 endnu engang ville teste vores villighed til at ydmyge os selv og søge Herrens hjælp og nåde.

På grund af vore oplevelser i denne udfordrende proces giver vi et par forslag. Det er meget vigtigt, at du ikke er impulsiv eller letsindig, når du forsøger at gøre det godt igen. På samme måde er det vigtigt, at du ikke opsætter i det uendelige med at gøre det godt igen. Mange personer har fået tilbagefald, da de lod deres frygt afholde dem fra at gennemgå trin 9. Bed om Herrens vejledning og tal med en rådgiver, som du stoler på for at undgå disse fælder.

Sommetider kan du være fristet til at undgå at møde en person fra din liste. Vi anbefaler dog, at du modstår denne fristelse, medmindre et lovmæssigt forbehold forhindrer dig i at møde nogen. En ånd af ydmyghed og en følelse af ærlighed kan udbedre et ødelagt forhold, når du gør en fornuftig indsats på at møde personligt op. Lad mennesker vide, at du kommer til dem for at gøre det godt igen. Respektér deres ønsker, hvis de giver udtryk for, at de helst ikke vil tale om det. Hvis de giver dig mulighed for at undskylde, så vær kort og specifik om den situation, som du husker. Detaljer er ikke nødvendige. Formålet er ikke at forklare eller beskrive din side af det. Formålet er at indrømme de fejl, du har begået, give en undskyldning og gøre det godt igen, hvis det er muligt. Diskutér ikke med folk eller kritisér dem, selv hvis deres svar ikke er imødekommende eller accepterende. Imødekom dem med

en ånd af ydmyghed, tilbyd dem forsoning, aldrig retfærdiggørelse.

At undskylde for nogle handlinger kan især være udfordrende. Fx kan du være nødt til at tale om sager, som kan have retslige følger, såsom uærlighed eller alvorlige seksuelle synder. Du kan være fristet til at over reagere eller komme med undskyldninger og undgå at gøre det godt igen. Du bør under bøn søge rådgivning fra en professionel eller fra Kirken, før du gør noget i forbindelse med disse meget alvorlige sager.

I andre situationer har du måske ikke mulighed for direkte at gøre det godt igen. Personen kan være afgået ved døden, eller du er måske ikke i stand til at finde ud af, hvor personen bor. I sådanne tilfælde kan du stadig indirekte gøre det godt igen. Du kan skrive et brev til personen, hvor du udtrykker din anger og dit ønske for forsoning, selv hvis brevet ikke kan blive sendt. Du kan give en gave til en velgørende institution, personen har sympati for. Du kan finde en, som minder dig om den person og gøre noget for at hjælpe ham eller hende. Eller du er måske i stand til at hjælpe et medlem af familien anonymt.

Der kan være tidspunkter, hvor det er smertefuldt eller endda skadeligt for den anden person, når man vil gøre det godt igen eller søge forsoning. Hvis du tror, at det er tilfældet, så drøft situationen med en rådgiver, du stoler på, inden du går videre. Denne del af helbredelsen må ikke gøre andre fortræd. Der kan også være tidspunkter, hvor du har forårsaget skader, som det ikke er menneskeligt muligt at gøre godt igen. Ældste Neal A. Maxwell talte om dette: »Sommetider er godtgørelse imidlertid ikke mulig med håndgribelige midler, som fx når man har bidraget til, at en anden person har mistet sin tro eller dyd. I stedet kan et efterfølgende eksempel på retskaffenhed være en kompenserende form for godtgørelse« (*Stjernen*, jan. 1992, s. 36). Fra det øjeblik du beslutter dig for at indføre disse sande principper som din nye livsstil, begynder du at gøre det godt igen.

Efter at have gjort det godt igen fra dine tidligere handlinger, kan der stadig være en eller to personer, som du ikke kan se i øjnene. Fortvivl ikke. Mange af os har prøvet det samme. Vi anbefaler, at du gennem en ærlig bøn taler med Herren om dine følelser. Hvis du

stadig nærer stor frygt eller vrede mod en person, bør du sikkert udsætte mødet med ham eller hende. For at overvinde de negative følelser, kan du bede om næstekærlighed og om at kunne se denne person, som Herren ser ham eller hende. Du kan kigge efter positive grunde til, at godtgørelse og forsoning vil hjælpe. Hvis du gør dette og er tålmodig, kan og vil Herren – på hans egen måde og i hans egen tid – give dig evnen og mirakuløse muligheder for at blive forsonet med alle på din liste.

Når du har fuldført trin 9 så godt, som du kan, har du endelig gjort alt, hvad du kan for at leve i harmoni med Herrens befalinger. Du er begyndt at opleve et nyt liv med håb – ikke for dig selv, men i kærlighed til Gud. Du har udvist stor ydmyghed og fundet Herren, som ventede på at tage imod dig. Du har gjort alt, hvad du kan for at hele forholdene og blive forsonet med andre. Du er delvist kommet ind til hans hvile, at forblive der er blevet dit største ønske. Du lærer at genkende og følge personlig åbenbaring bedre, hvilket fører dig til at leve i harmoni med fordums og nutidige profeters lærdomme. Selv i dine sværeste øjeblikke føler du en ny slags fred. Du har lært at modtage den velsignelse, som Paulus beskrev, da han skrev: »Guds fred, som overgår al forstand, vil bevare jeres hjerter og tanker i Kristus Jesus« (Fil 4:7).

## Handlingstrin

***Elsk andre, lad vær med at dømmе andre, vær villig til at accepter en kirkekaldelse og til at betale tiende og offerydelser***

Før i tiden, hvis du var religiøst aktiv, kan du have været motiveret af frygt for Guds dom eller hvad andre ville tænke. Måske handlede du af pligt. I dag erkender du, at tjeneste er en måde at komme til Kristus på. Det er en måde at vise kærlighed til Gud på. Det udtrykker et fortsat behov for hans kraft og taknemlighed for hans guddommelige hjælp. Overvej, om din aktivitet i Kirken fortsat er motiveret af frygt eller pligt, eller om det er et naturligt resultat af din genfødte tro på Kristus.

Find måder, så du kan tjene, hvor end du er. Bliv værdig og i stand til at tjene i kirkekaldelser eller på andre måder. Når du tjener dine brødre og søstre og underviser dem gennem ord og eksempel, vil du sammen med dem dele hans levende virkelighed i dit liv (se Matt 25:40; Joh 13:34-35; Joh 15:15; Mosi 2:17).

## ***Vær villig til at gøre det, der er nødvendigt for at gøre det godt igen***

Når du gennemgår trin 9, må du undgå at blive modløs, hvis andre ikke modtager din undskyldning, eller hvis de ikke tror på, at du virkelig har ændret dig. At gøre det godt igen kan tage tid og kræve tålmodighed. Giv andre tid til at indse, at det er anderledes denne gang. Denne gang giver du ikke tomme løfter, du lever for at modtage en fuldstændig tilgivelse for din afhængighed og dine karakterbrist. Til sidst vil afholdenhed og den ændrede adfærd tale for sig selv.

## Studium og forståelse

De følgende skriftsteder og udtalelser fra Kirkens ledere kan være en hjælp til at fuldføre trin 9. Brug disse skriftsteder og spørgsmål til meditation, studium og nedskrivning. Husk at være ærlig og specifik, når du skriver.

### **Påvirk andre for bestandig**

»Og nu siger Herrens Ånd til mig: Befal dine børn at gøre godt, så de ikke leder mange folks hjerte i fordærv; derfor, min søn, befaler jeg dig med frygt for Gud, at du afholder dig fra dine misgerninger, at du vender dig til Herren af hele din kraft, dit sind og din styrke, at du ikke forleder flere til at handle ugudeligt, men snarere vender tilbage til dem og erkender dine fejl og det forkerte, som du har gjort« (Alma 39:12-13).

- *Den største skade, vi har påført andre, er ved at påvirke dem til at udvikle afhængighed. Skriv om de mennesker i dit liv, som du har påvirket på denne måde.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvor kan du finde mod til at møde disse mennesker ifølge Almas lærdomme i disse vers?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Overbevisning eller tvang**

»Hver den, der vil komme og frit drikke af livets vand; og hver den, der ikke vil komme, han bliver ikke tvunget til at komme; men på den yderste dag skal det blive gengivet ham efter hans handlinger« (Alma 42:27).

- *Med mange stærke grunde til at gennemgå trin 9 må du aldrig blive fanget i rationaliseringen eller løggen, at du ikke har noget valg. Programmet for frigørelse fra afhængighed er et program om overbevisning, ikke tvang. Skriv om du følte dig overbevist eller tvunget til at gennemgå trin 9. Hvilke grunde for overbevisning er nævnt i dette vers?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Bered dig på at møde Gud**

»Jeg ønsker, at I vil gøre dette og ikke forhærde jertet længere; for se, nu er tiden og dagen for jeres frelse; og hvis I derfor vil omvende jer og ikke forhærde jertet, skal den store forløsningsplan straks blive sat i værk for jer.

For se, dette liv er tiden for menneskene at berede sig til at møde Gud; ja, se dette livs dag er dagen for menneskene at udføre deres arbejde« (Alma 34:31-32).

- *Hvad opnår du ellers, når du blødgør dit hjerte og gør det godt igen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvordan øges din villighed mod at gøre det godt igen, når du indser, at du også forbereder dig på at møde Gud?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Vær aktiv i Kirken**

»[Mosijas sønner] rejste omkring overalt i land[et] ... idet de med iver bestræbte sig på at gøre alle de skader gode igen, som de havde forvoldt kirken, idet de bekendte alle deres synder og forkyndte alt det, som de havde set, og forklarede profetierne og skrifterne for alle, der ønskede at høre dem« (Mosi 27:35).

- Mange mennesker holder op med at gå i kirke på grund af afhængighed. Nogle brugte andres for- seelser til at retfærdiggøre deres begrænsede engagement. Skriv om dine egne erfaringer med at være aktiv i Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan har det at komme tættere på Frelseren gennem helbredelse hjulpet dig med at føle dig genforenet med hans Kirke?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hvordan hjælper det at være aktiv i Kirken dig med at gøre det godt igen og komme dig fuld- stændigt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Villig godtgørelse**

»Man må så vidt muligt genoprette alt, der er stjålet, beskadiget eller besmittet. Villig godtgørelse er et konkret tegn for Herren på, at man har besluttet sig for at gøre alt i sin magt for at omvende sig« (Richard G. Scott, *Stjernen*, juli 1995, s. 78).

- Skriv om, hvordan det at gennemgå trin 9 er et bevis, ikke blot for Herren, men også for sig selv og andre, at du er forpligtet til et liv i ydmyghed og ærlighed.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Dit hjertes hensigter**

»Den, der omvender sig og gør Herrens befalinger, [skal] blive tilgivet« (L&P 1:32).

- Når du gør det godt igen, kan du stå over for mennesker, som ikke vil tilgive dig. Måske er deres hjerte stadig forhærdet eller måske stoler de ikke på dine hensigter. Hvordan hjælper det dig at vide, at Herren forstår dit hjertes sande hensigt, og at han vil modtage dit offer for omvendelse om at gøre det godt igen, selv hvis andre mennesker ikke vil?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hvad Frelseren kan gøre for dig

»Mennesker kan ikke selv tilgive deres egne synder; de kan ikke selv rense sig fra følgerne af deres synder. Mennesker kan holde op med at synde og gøre det rigtige for fremtiden, og i det omfang er deres gerninger antagelige for Herren og værdige til belønning. Men hvem skal hele det forkerte, de har gjort imod sig selv og imod andre, som synes umuligt for dem selv at hele? Ved Jesu Kristi sonoffer skal den angrendes synder bortvaskes; selv om de er som skarlaget, vil de blive hvide som sne. Det er forjættelsen, der er givet jer» (Kirkens præsidenters lærdomme: Joseph F. Smith, 1999, s. 99-100).

- *Når du går ud for at gøre det godt igen, så bliv ikke modløs af tanker, så som: »Dette er umuligt! Der findes ingen måde, hvorpå jeg på passende vis kan opveje den uret, som jeg har udsat denne person for!« Selvom det kan være sandt, så overvej Jesu Kristi kraft til at gøre det godt igen, som du ikke kan. Skriv om nødvendigheden af at stole på, at Jesus Kristus vil gøre det, som du ikke selv kan gøre.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *På hvilke måder kan du vise Herren din tillid til ham? Hvordan kan du øge denne tillid?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## DAGLIG ANSVARLIGHED

**NØGLEPRINCIP: Fortsæt med den personlige selvransagelse, og når du har fejlet, indrøm det straks.**

På det tidspunkt, hvor du kommer til trin 10, er du parat til en ny livsstil. De første ni trin hjalp dig med at lære et nyt livsmønster baseret på åndelige principper. Disse principper bliver nu fundamentet, som du bygger resten af dit liv på.

Ved at gennemgå de første ni trin har du anvendt evangeliets principper – tro på Jesus Kristus og omvendelse. Du har set mirakuløse ændringer i dit liv. Du har oplevet kærlighed og tolerance, og du har udviklet et ønske om fred. Din afhængighedstrang er næsten forsvundet. Når du bliver fristet, opdager du tit, at du viger tilbage fra din afhængighed snarere end at have trang til den. Du føler ydmyghed og ærefrygt for, hvad vor himmelske Fader har gjort, som du ikke kunne gøre alene.

De sidste tre trin vil hjælpe dig med at bevare din nye åndelige livsstil, så de kaldes ofte *fastholdelsestrin*.

Selvevaluering igennem livet er ikke et nyt koncept. I Mormons Bog belærte Alma om, at det kræver en indsats at fastholde en mægtig forandring i hjertet. I vers efter vers viste han, at ærlig og bønsum selvransagelse og øjeblikkelig omvendelse skal være en vedvarende del af livet (se Alma 5:14-30). For at fastholde det, som du har opnået, skal du forblive i en god åndelig tilstand. Du gør dette ved at stille den slags ledende spørgsmål, som Alma foreslog angående dine følelser, tanker, motiv og adfærd. Gennem daglig selvevaluering vil du hindre dig selv i at falde hen til benægtelse og selvtilfredshed.

Som du lærte i trin 4 og 5 er en selvransagelse, som kun omfatter din adfærd ikke nok til at forandre dit hjerte. Du er også nødt til at undersøge dine tanker og følelser. Dette princip er lige så sandt i trin 10. Fortsæt med at kigge efter stolthed i alle dens former, og tag ydmygt alle dine svagheder til din himmelske Fader, som du lærte at gøre i trin 6 og 7. Hvis du på nogen måde føler dig bekymret, selvmedlidende, urolig, ængstelig, vred, kødeligt sindet eller frygtsom, så vend dig

øjeblikkeligt til Faderen og lad ham erstatte disse tanker med fred.

Når du lægger mærke til dine tanker og følelser, kan du også opdage enhver som helst negativ overbevisning, som du stadig har. Bed din Fader i himlen om at fjerne dem. Når du gennemgår trin 10, vil du ikke længere være nødt til at søge tilflugt i retfærdiggørelse, rationalisering eller bebrejdelse af noget eller nogen. Dit mål vil være at holde dit hjerte åbent og dit sind fokuseret på de lektier, som Frelseren har givet.

De fleste af os følger trin 10 ved at foretage en selvransagelse hver dag. Når du planlægger din dag, så undersøg bønsumt dine motiver. Gør du for meget eller for lidt? Passer du på dine grundlæggende åndelige, følelsesmæssige og fysiske behov? Tjener du andre?

Stil dig selv disse og andre spørgsmål, når du søger balance og sindsro i din dagligdag. Som dagen skrider frem, kan du hurtigt standse negative tanker eller følelser, der truer med at overvælde dig. Vær især opmærksom på gamle adfærdsmønstre eller tanker i meget stressende situationer.

Nogle mennesker tænker på denne slags selvransagelse som en pause. Tag nogle få øjeblikke under denne pause og anvend i den umiddelbare situation du står i hvert eneste princip, som du har lært ved at følge trinene. Du vil snart huske, hvor afgørende det er at stole på Herren i din indsats på at komme dig. Du kan sige til dig selv i en krisesituation: »Hvilken karakterbrist bliver udløst i mig? Hvad har jeg gjort for at bidrage til dette problem? Er der noget, jeg kan sige eller gøre uden påskud, som kan føre til en respektfuld løsning for mig og for den anden person? Herren har al kraft. Jeg slapper af og stoler på ham.«

Hvis du har gjort noget negativt mod en anden person, så gør det godt igen så hurtigt som muligt. Læg din stolthed til side og husk dig selv på, at oprigtigt at sige »jeg tog fejl« er ofte lige så vigtigt for at hele et forhold som at sige »jeg elsker dig.«

Gennemgå hele din dag, inden du går i seng. Spørg dig selv, om du stadig har brug for at rådføre dig med Herren om en negativ adfærd, tanke eller følelse. Udover at rådføre dig med Herren, kan du tale med en

rådgiver eller en ven fra programmet, en du kan stole på vil være objektiv omkring dine tanker.

Du vil fortsat begå fejl, når du er sammen med andre, men en forpligtelse til trin 10 er en forpligtelse til at tage et ansvar for sine fejltagelser. Hvis du gennemgår dine tanker og handlinger hver dag og løser dem, vil negative tanker og følelser ikke længere tiltage, indtil de truer din afholdenhed. Du vil ikke længere være nødt til at leve i isolation fra Herren eller andre. Du vil have styrke og tro til at stå ansigt til ansigt med prøvelser og overvinde dem. Du kan fryde dig i din fremgang og stole på, at udøvelse og tålmodighed vil sikre din fortsatte helbredelse.

## Handlingstrin

### ***Deltag i præstedømmeinterviews som del af din forpligtelse til selvransagelse, fortsæt med at styrke dit forhold til andre kirkemedlemmer***

Vi kan alle huske et tidspunkt, hvor vi var bange for ærligt at kigge på vores egen adfærd. At forsøge at undgå sådanne øjeblikke var en af grundene til, at mange af os begrænsede vores engagement i Kirken. I det vi gjorde fremskridt gennem dette program af hård ærlighed begyndte vi at forstå selvransagelsens værdi.

Nu frygter vi ikke længere de muligheder for selvransagelse, der kommer ved at være aktiv i Kirken. Vi er i stand til at værdsætte sandheden fra denne lærdom af ældste Joseph B. Wirthlin fra De Tolvs Kvorum:

»Værdighedsinterview, nadvermøder, tempelbesøg og andre kirkemøder er alt sammen en del af den plan, som Herren har sørget for til at udvikle vores sjæl, til at hjælpe os med at danne den sunde vane hele tiden at måle vores position, så vi kan forblive på troens sti. Regelmæssige åndelige helbredsundersøgelser hjælper os med at klare livets sædvanlige og usædvanlige problemer ...

... Vi kan alle ... nyde godt af at se dybt ind i vores hjerte i ærbødige øjeblikke med tilbedelse og bøn og stille os selv dette spørgsmål: »Er jeg tro?»

Spørgsmålet bliver mere nyttigt, hvis vi er fuldstændig ærlig i vores svar, og det motiverer os til at foretage kursændringer i form af omvendelse, som forhindrer os i at komme bort fra troens sti« (*Stjernen*, juli 1997, s. 16).

Når du deltager i disse selvransagelsesmuligheder, vil du opdage, at din kærlighed til brødrene og søstrene i Kirkens fællesskab vil vokse.

### ***Gennemgå dine tanker, ord og gerninger dagligt, gør øjeblikkeligt det forkerte godt igen***

Trin 10 repræsenterer acceptering af sandheden om, at du fortsat skal efterleve de åndelige principper. Hvis du går bort fra dem, så omvend dig øjeblikkeligt og bed Gud om at give dig din fred tilbage med det samme gennem hans Ånd. Ærlighed og ydmyghed kan styrke dig. Du vil blive mere bevidst om vor himmelske Faders nærvær i dit liv, når du påkalder ham for at hjælpe dig med at forblive åndelig ren. Du vil lære at værdsætte fremgang og at tilgive ufuldkommenhed i dig selv og i andre. Du vil miste lysten til at være uenig med nogen eller om noget. Selvransagelse bliver en livsstil, når du giver slip på frygt og overvinder fristelser en dag ad gangen.

## Studium og forståelse

Studér de følgende skriftsteder og udtalelser fra Kirkens ledere. Brug disse skriftsteder, udtalelser og spørgsmål til meditation, studium og nedskrivning. Vær ærlig og specifik.

### ***Vogt dine tanker, ord og gerninger***

»Hvis I ikke vogter jer selv og jeres tanker og jeres ord og jeres handlinger og iagttager Guds befalinger og vedbliver i troen på det, I har hørt angående Herrens komme, helt til jeres livs ende, må I fortabes. Og se, o menneske, husk dette og gå ikke fortabt« (Mosi 4:30).

- *Det kunne være farligt eller dødeligt, hvis du ikke lægger mærke til, hvad du gør, når du kører bil. Hvordan hjælper trin 10 dig med at være vågen og opmærksom, hvor du befinder sig i livet?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vedvarende omvendelse og tilgivelse

»Så ofte som de med oprigtig hensigt omvendte sig og stræbte efter tilgivelse, blev de tilgivet« (Moro 6:8).

- *At vide, at Herren er villig til at tilgive dig, så snart du omvender dig med oprigtig hensigt, kan give dig mod til at prøve igen, hver gang du ikke når målet. Skriv hvad du tror, det betyder at omvende sig og søge tilgivelse med oprigtig hensigt.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Forsæt din åndelige vækst

»Jeg ønsker, at I skal være ydmyge og være underdannede og blide, beredvillige, fulde af tålmodighed og langmodighed, være mådeholdne i alt« (Alma 7:23).

- *Hvem der end sagde det gamle ordsprog »øvelse gør mester« nævnte ikke hvor meget tålmodighed det kræver at blive ved med at øve. Hvordan sikrer daglig selvransagelse og at gøre det godt igen, at du vil fortsætte i din ydmyghed og din åndelige udvikling?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

»Men se, i de sidste dage ... både de, der kommer til dette land, og de, der er i andre lande, ja, i alle jordens lande, se, de skal være berusede af ugudelighed og alle slags vederstyggeligheder –

... For se, alle I, der begår misgerninger, stands op og tænk, for I skal råbe højt og skribe, ja, I skal være berusede, men ikke af vin, I skal rave, men ikke af stærk drik« (2 Ne 27:1, 4).

»Da natten kom, var de berusede af vrede, ligesom et menneske, der er beruset af vin, og de sov igen på deres sværd« (Eter 15:22).

- *I disse vers bliver menneskene beskrevet som berusede, men ikke af vin. Helbredte afhængige henviser ofte til den slags situationer som værende »tørlagt« eller »følelsesmæssig duktur.« Skriv om de tendenser du kan have til at holde på vrede eller andre skadelige følelser.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvordan hjælper det dig at overvinde denne tendens ved at foretage en selvransagelse ved slutningen af hver dag?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Livslang forbedring

Jeg føler stadig, at jeg over for de sidste dages hellige kraftigt skal understrege nødvendigheden af en nøjagtig anvendelse af evangeliets principper i vores liv, opførsel og ord, og i alt hvad vi gør; og det kræver hele mennesket, hele livet at være hengiven til forbedring for at komme til fuld kundskab om sandheden, som den findes i Jesus Kristus» (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, udv. John A. Widtsoe, 1954, s. 11).

- *At gennemgå disse trin kan absolut beskrives som en »tæt anvendelse« af evangeliske principper. Hvordan hjælper det dig at være villig til at evaluere dig selv dagligt på ethvert niveau – handlinger, ord, tanker, følelser og overbevisninger – med at hellige dig selv til en livslang forbedring?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## PERSONLIG ÅBENBARING

**NØGLEPRINCIP: Søg gennem bøn og meditation at kende Herrens vilje og hav styrken til at udføre den.**

**D**a vi studerede og udførte helbredelsestrinene, blev vi bekendt og veltilpas med et liv baseret på ydmyghed og accept af Guds vilje. Væk var de vrede og forvirrede tidspunkter, hvor vi, hvis vi bad, ville bede med en indstilling af stædig egenrådighed eller klynkende selvmedlidenhed. Vi begyndte at leve, så vores liv afspejlede det profetiske råd givet af præsident Ezra Taft Benson: »Det stadige og hyppigst tilbagevendende spørgsmål i vores sind, som vedrører enhver tanke og handling i vores liv, burde være: »Herre, hvad ønsker du, jeg skal gøre?« (ApG 9:6). Svaret på dette spørgsmål kommer kun gennem Kristi lys og Helligånden. Lykkelige er de, som lever på en sådan måde, at deres væsen bliver fyldt med begge« (»Jesus Kristus – gaver og forventninger«, *Den danske Stjerne*, feb. 1977, s. 58).

I trin 11 indgik vi en livslang forpligtelse om at søge en dag ad gangen at kende Herrens vilje og have kraften til at udføre den. Vores største ønske var at forbedre vore evner til at modtage vejledning fra Helligånden og leve i overensstemmelse med den. Dette ønske var stor kontrast til den indstilling, vi havde, da vi var fortabt i vores afhængighed.

Hvis du var ligesom os, før du begyndte at blive helbredt, tænkte du, at håb, glæde, fred og fuldbyrdelse ville komme fra en jordisk kilde. Hvad enten denne kilde var alkohol, stoffer, sex, spil om penge, uærligt forbrug, usunde spisevaner eller codependency – lige gyldigt hvad din afhængighed var – var din anstrengelse at klare dig i en verden, hvor du følte dig forvirret, fortabt og alene. Når andre forsøgte at elske dig, kunne du måske ikke føle det. Deres kærlighed var aldrig nok. Ingenting tilfredsstillende den sult du følte. Idet du har efterlevet helbredelsens principper, er dit hjerte og liv dog blevet forandret.

Du er begyndt at forstå og værdsætte dit behov for Frelseren, Jesus Kristus, og hans rolle i dit liv og sætter pris på Kristi lys. Du er begyndt at indse, at du ikke blot taler til dig selv, når du føler, at din samvittighed vejle-

der dig. Klodset og uøvet som du måske følte dig i begyndelsen, beder du nu til Faderen i Kristi navn for at få et tættere forhold til ham. Du søger med fuldt overlæg »denne Jesus, om hvem profeterne og apostlene har skrevet« (Eter 12:41).

Du studerer skrifterne, fordi de alle vidner om ham, især Mormons Bog. I vidnesbyrd efter vidnesbyrd beskriver profeterne fra Mormons Bog søgningen og fundet af en bedre forståelse om Faderen gennem Helligånden. Du har eksperimenteret med skrifterne og fundet ud af, at de er sande. Bøn og meditation er blevet livsblodet i dit nye liv. Hvor bøn og meditation plejede at være en forsømt pligt, er dit hjertets ønske nu at knæle for din Fader i det mindste morgen og aften og udøse dit hjerte til ham i taknemlighed for Jesus Kristus og Helligånden.

Når du gennemgår trin 11, vil du komme til at indse endnu mere, at du gennem Helligånden vil modtage kundskab eller åbenbaring om Faderens vilje med dig. Gennem forsoningen vil du have kraft (eller nåde) til at føre Faderens vilje ud i livet. Du vil vide, at du er velsignet og støttet af tre herliggjorte og ophøjede personer – Gud Faderen, Jesus Kristus og Helligånden – som er forenede i kraft og formål om at tilvejebringe dig udødelighed og evigt liv.

Din evne til at modstå fristelse vil vokse, når du studerer skrifterne og beder og mediterer om dem. At lære at modtage åbenbaring kræver øvelse og tålmodighed. Du kan forberede dig ved at studere det, som profeterne og apostlene har sagt og ved at prøve at leve i overensstemmelse med deres lærdomme. Du kan forberede dig ved at være klar til at modtage, skrive ned, tænke over samt ved at følge den vejledning, som du modtager. Når du udtrykker taknemlighed til Herren for de velsignelser, du har modtaget, vil din evne til at modtage vejledning øges.

Når du holder dig fri fra din afhængighed, vil du blive yderligere i stand til at modtage Helligåndens vejledning. Ældste Dallin H. Oaks fra De Tolvs Kvorum sagde: »Helligånden beskytter os mod at blive forført, men for at vi kan få denne vidunderlige velsignelse, må vi altid gøre det, der er nødvendigt for at have Ånden hos os. Vi må holde befalingerne, bede om vejledning samt komme i kirke og nyde nadveren hver søndag. Og vi må aldrig gøre noget, som jager Ånden bort. Vi må



især undgå pornografi, alkohol, tobak og rusmidler og altid, altid undgå at overtræde kyskhedsloven. Vi må aldrig indtage noget eller gøre noget, som driver Herrens Ånd bort, så vi står uden åndelig beskyttelse mod bedrag« (*Liabona*, nov. 2004, s. 46).

Bøn og meditation er en stærk modgift mod frygt og depression. Du »er ikke kommet så vidt uden ved Kristi ord med urokkelig tro på ham, idet [du] helt forlader [dig] på hans fortjenester, han der er mægtig til at frelse« (2 Ne 31:19). Kun ved at komme til Faderen gennem Jesus Kristus, i hans navn, med hans Ånd hos dig, kan du fortsætte din fremgang og åndelige udvikling. Trin 11 repræsenterer en forpligtelse til at forbedre dit forhold til Gud gennem en livslang udøvelse af at søge daglig vejledning og ved at adlyde befalingerne.

## Handlingstrin

### ***Kom til Faderen i Jesu Kristi navn og få vejledning og kraft ved personlig bøn og meditation, modtag og studér din patriarkalske velsignelse***

Igennem helbredelsens kurs lærte mange af os at stå tidligt op og søge en stille stund til studium og bøn. Hvis du ikke allerede har gjort det, så afsæt tid til bøn og meditation, måske om morgenen. I løbet af dette tidsrum kan du sætte Gud først, før nogen eller noget andet. Knæl ned, hvis du er fysisk i stand til det. Bed ofte højt til Faderen, søg Åndens vejledning (se Rom 8:26). Studér så ved at bruge skrifterne og nutidige profeters lærdomme som vejledning i din meditation. Gennemgå ofte din patriarkalske velsignelse. Overvej bønssomt den vejledning, som du finder i den. (Hvis du ikke har modtaget en patriarkalsk velsignelse, så tal med din biskop om at få en).

At skrive ned vil igen være et stærkt redskab til at vurdere og give udtryk for dine tanker og følelser i din dagbog. Du kan også skrive dine indtryk fra råd, trøst og visdom, der kommer gennem Helligånden.

Når denne værdifulde tid med personlig meditation er slut, så ophør ikke med at bede. Stille bøn i dit hjertes og sinds dybder, vil blive din måde at tænke på i løbet af dagen. Når du er sammen med andre, når du træffer beslutninger, når du beskæftiger dig med følelser og fristelser – så rådfør dig med Herren. Indbyd og søg hans Ånd til altid at være hos dig, så du kan blive vejledt til at gøre det rette (se Sl 46:1; Alma 37:36-37; 3 Ne 20:1).

### ***Meditér i løbet af dagen over skrifterne og andet inspireret litteratur, fortsæt med at bede***

På mange måder er trin 11 en naturlig fortsættelse af din indsats i trin 10 om at være opmærksom på sandheden i dit liv. Når du planlægger dine dage, går i gang med dine aktiviteter og går i seng om aftenen, så lad dit hjerte uophørligt række ud til Gud i bøn. Det er en god idé at tage en tanke fra det, som du har studeret om morgenen og meditere hyppigt over det i løbet af dine daglige aktiviteter. Denne fremgangsmåde vil hjælpe dig med at holde dit sind i harmoni med sandheden.

Af natur er vi alle tilbøjelige til at være udisciplinerede, alligevel ved at kigge på Jesus Kristus og det eksempel han har sat, vil du finde ydmygheden til fortsat at underordne dig Faderen. Ligesom Frelseren vil du være i stand til oprigtigt at sige »Så ske din vilje« (Matt 26:42) i løbet af dagen. Kristi lys vil vejlede dig og forberede dig til at modtage Helligåndens ledsagelse. Helligåndens ledsagelse vil blive mere stabilt, og din evne til at erkende og vidne om sandheden vil øges.

## Studium og forståelse

Studér de følgende skriftsteder og udtalelser fra Kirkens ledere. De vil øge din forståelse og hjælpe dig med at lære. Du kan bruge disse skriftsteder, udtalelser og spørgsmål til bønssom meditation, personligt studium og gruppesamtaler.

### **Kom nær til Herren**

»Kom nær til mig, så vil jeg komme nær til jer; søg mig flittigt, så skal I finde mig, bed, så skal I få, bank på, så skal der blive lukket op for jer« (L&P 88:63).

- *Herren respekterer din vilje og din handlefrihed. Han giver dig mulighed for at vælge og komme nær ham uden tvang. Han vil komme nær dig, når du inviterer ham, vil han komme nær dig. Skriv om, hvordan du vil komme nær ham i dag.*

---

---

---

---

---

---

---

---





## Tag mod råd fra Herren

»Forsøg ikke at give Herren råd, men at tage mod råd af hans hånd. For se, I ved selv, at han giver råd i visdom og i retfærdighed og i stor barmhjertighed til hele sit værk« (Jakob 4:10).

- *Vore bønner kan have været virkningsløse i fortiden, fordi vi brugte mere tid på at rådgive Herren – at fortælle ham, hvad vi ønsker – end at søge hans vilje i vore beslutninger og adfærd. Tænk på en nylig oplevelse med bøn. Var den fyldt med råd til Herren eller fra Herren? Skriv om din villighed til at lytte efter og tage mod hans råd til dig.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## TJENESTE

**NØGLEPRINCIP: Fortæl andre om dette budskab, når du har haft en åndelig opvågnen, som følge af Jesu Kristi forsoning og udøv disse principper i alt, hvad du gør.**

Tjeneste vil hjælpe dig med at vokse i Åndens lys igennem resten af dit liv. I trin 10 lærte du at evaluere dit liv hver dag og være ansvarlig for dine handlinger. I trin 11 lærte du at huske Frelseren fra det ene øjeblik til det næste øjeblik, så du kan have Helligåndens vejledning så kontinuerlig som muligt. Trin 12 involverer det tredje holdpunkt – tjeneste til andre – som sikrer en fortsat helbredelse og en forlængelse for synd.

For at forblive fri af afhængighed, må du komme ud over dig selv og tjene andre. Ønsket om at tjene andre er et naturligt resultat af en åndelig opvågnen.

Du har et budskab om håb til andre afhængige, til alle plagede og bekymrede mennesker, som er villige til at overveje en åndelig indstilling for at ændre deres liv og for hvem som helst, der søger sandhed og retfærdighed. Budskabet er at Gud er miraklernes Gud, ligesom han altid har været (se Moro 7:29). Dit liv beviser det. Du bliver et nyt menneske gennem Jesu Kristi forsoning. Du vil bedst kunne fortælle dette budskab gennem din indsats på at tjene andre. Når du tjener, bliver din forståelse og viden om denne proces styrket og uddybet.

At bære dit vidnesbyrd om hans barmhjertighed og hans nåde er en af de vigtigste tjenester, du kan tilbyde. At bære andres byrder gennem kærlighedsgerninger og uselvsk tjeneste er en del af dit nye liv som Kristi tilhænger (se Mosi 18:8).

Præsident Ezra Taft Benson sagde: »Mænd og kvinder, som overlader deres liv til Gud, vil opdage, at han kan få meget mere ud af deres liv end de selv kan. Han vil gøre deres glæde større, øge deres visioner, gøre deres opfattelsesevne bedre, styrke deres muskler, opløfte deres ånd, øge deres velsignelser, øge deres muligheder, trøste deres sjæl, give dem venner og udøse fred. Den, som mister livet i tjenesten for Gud, vil få evigt liv« (se »Jesus Kristus – gaver og forventninger«, *Den danske Stjerne*, feb. 1977, s. 60).

Vær bønssom, når du overvejer måder at tjene på, søg altid at blive ledt af Helligånden. Hvis du er villig, vil du finde mange muligheder for at fortælle om de åndelige principper, som du har lært. Du vil finde måder at bære dit vidnesbyrd for andre og muligheder for at tjene dem på mange andre måder. Når du tjener andre, vil du bevare ydmygheden ved at fokusere på de evangeliske principper og metoder, som du har lært. Kun derefter kan du være sikker på, at dine motiver og inspiration er god. Vær sikker på at give frit, uden at forvente et særligt resultat. Respekter andres handlefrihed. Husk, at de fleste af os var nødt til at »ramme bunden«, før vi var parate til at studere og anvende disse principper. Det samme vil være sandt for de fleste af dem, som du ønsker at hjælpe.

Når du bliver opmærksom på andre, som har med afhængighed at gøre i deres liv eller i deres kæres liv, kan du fortælle dem om denne vejledning og SDH-familietjenestens program for helbredelse af afhængighed. Hvis de har lyst til at tale, så lad dem tale. Fortæl dem noget af din historie for at lade dem vide, at du kan forholde dig til det. Giv ikke råd eller prøv på at helbred dem på nogen måde. Oplys dem blot om programmet og de åndelige principper, som har velsignet dit liv.

Du opdager måske, at hvis en afhængig person ikke er parat til at tage imod disse åndelige principper, kan et familiemedlem eller en ven til vedkommende måske være modtagelig. I virkeligheden kunne alle, som lever i disse farefulde tider, have gavn af at lære og anvende evangeliske principper. Du kan til tider føle dig inspireret til at tilbyde nogen et eksemplar af denne vejledning sammen med en Mormons Bog. Når du gør dette, vil du faktisk bruge de redskaber, som har hjulpet dig med at genbygge dit liv ved at komme til Kristus.

Når du gør noget for en anden eller fortæller om håbets og helbredelsens budskab, må du ikke lade et andet menneske blive for afhængig af dig. Dit ansvar er at opmuntre andre, som kæmper med at vende sig mod vor himmelske Fader og Frelseren for vejledning og kraft. Du bør heller ikke være uvillig til at opmuntre dem til at vende sig mod Herrens bemyndigede tjenere. Store velsignelser kan komme fra Herren gennem dem, som holder præstedømmets nøgler.

Når du prøver at hjælpe andre, må du forstå, at det vil være svært for dem at forblive i behandling, hvis familiedlemmerne ikke støtter dem eller forstår, at helbredelse tager tid. Alle kan imidlertid frigøre sig, uanset hvordan andre – selv ens nærmeste – vælger at reagere.

Når du bærer helbredelsens budskab for andre gennem evangeliske principper, må du være tålmodig og ydmyg. Der er i dit nye liv ikke plads til egoet eller nogen anden form for overlegenhed. Glem aldrig, hvor du kommer fra, og hvordan du er blevet reddet ved Guds nåde. Jesus Kristus vil gøre det samme »i alle tilfælde« for dem, som omvender sig og vender sig mod ham (Mosi 29:20).

I din begejstring over at hjælpe andre, skal du være sikker på at bevare en balance mellem at fortælle om budskabet og arbejde på dit eget program. Dit primære fokus skal fortsat være på selv at anvende disse principper. Din indsats for at fortælle andre om disse ideer, vil kun være så virkningsfuld som den helbredelse du holder ved lige.

Disse principper, du har lært og udøvet for at overvinde din afhængighed, er de samme principper, som vil lede dig i alle aspekter af dit liv for at handle ifølge Herrens plan. Ved at bruge disse evangeliske principper kan du holde ud til enden, som Herren har befalet og du kan gøre det med glæde.

## Handlingstrin

**Bær dit vidnesbyrd offentligt, forstør din kaldelse og talenter ved at tjene andre, hold familieaften og familiebøn, forbered dig på at komme i templet og tilbede der**

Dit vidnesbyrd om vor himmelske Faders og hans elskede søn, Jesu Kristi kærlighed og barmhjertighed er ikke længere en teori. Det er blevet en levende realitet. Du har selv oplevet det. Idet du er blevet opmærksom på hans kærlighed til dig, er du også blevet opmærksom på hans kærlighed til andre.

Præsident Howard W. Hunter sagde: »De af os, der har taget imod forsoningen, er forpligtet til at bære trofast vidnesbyrd om vor Herre og Frelser« (»The Atonement and Missionary Work«, Seminar for New Mission Presidents, 21. juni 1994, s. 2).

Bær vidnesbyrd for din familie i ord og gerning i dit eget hjem. Bær vidnesbyrd ved almindelige familieaftener, familiebøn og familiestudium af skriften. Bær vidnesbyrd, når du er sammen med din familie i

tjenesteprojekter, og når du lever dit liv på en kristuslignende måde. Du kan også bære dit vidnesbyrd i »kirkeomgivelser«, såsom ved faste- og vidnesbyrdmøde eller i klasser eller under kirketjeneste.

Forstør de kirkekaldelser, du får. Hvis du ikke har noget ansvar i din menighed eller stav, så fortæl din biskop, at du er i stand til at tjene. Du kan også velgøre andre ved at tage del i slægtsforskning og ved at forberede dig på at tilbede og tjene i templet og til at indgå pagter der med Herren. Præsident Gordon B. Hinckley sagde: »Tempeltjeneste er slutresultatet af al vores undervisning og aktivitet« (*Liabona*, nov. 2005, s. 4). Principperne i denne vejledning vil lede dig til templet, de vil øge dit ønske om at tjene der.

Selvom du måske ikke havde troet det muligt tidligere, kan du nu forestille dig gå ind af dørene i det hellige tempel, føle freden dybt inde og føle dig tæt på Herren i hans hus. I templet vil du finde åndelig styrke til at fortsætte din helbredelse. Ældste Joseph B. Wirthlin fra De Tolvs Kvorum vidnede: »Regelmæssig tempeltjeneste kan give os åndelig styrke. Den kan tjene som et anker i hverdagen, en kilde til inspiration, beskyttelse, sikkerhed, fred og åbenbaring« (*Stjernen*, juli 1992, s. 84).

**Tjen andre, som kæmper med afhængighed ved at fortælle om helbredelsens principper, anvend disse principper i alle livets aspekter**

SDH-familietjenestens program for frigørelse af afhængighed giver gode muligheder for tjeneste. Du kan støtte andre ved at deltage i møder og fortælle om din oplevelse, tro og håb. Du kan støtte andre og styrke dem.

Når du har udøvet disse evangeliske principper, har du lært, at Forsoningen anvendes i alle livets aspekter. Præsident Boyd K. Packer fra De Tolv Apostles Kvorum vidnede: »Af en eller anden grund tror vi, at Kristi forsoning *kun* gælder ved slutningen af det jordiske liv for at forløse fra faldet, fra åndelig død. Men det er meget mere end det. Det er en altid tilstedeværende kraft, man kan påkalde i hverdagen. Når vi pines og plages eller føler oprør på grund af skyld eller bebyrdes af sorg, kan han helbrede os« (*Liabona*, juli 2001, s. 26).

Du kan fortælle andre om dette budskab gennem dit eksempel og dine opmuntrende ord. Når du møder mennesker i løbet af dagen, så mød dem med et smil. Vis taknemlighed for det, som de gør. Når mulighederne viser sig, så bær vidnesbyrd om håbet, der kommer gennem Jesu Kristi forsoning.

## Studium og forståelse

Studium af skrifterne og kirkelederes lærdomme vil fortsat hjælpe dig med din helbredelse. Studér følgende skriftsteder og udtalelser. Brug dem til bønssom meditation, personligt studium og gruppesamtaler.

### Omvendelse og helbredelse

»Omvendelse betyder at gå fra en tro eller kurs til en anden. Omvendelse er en åndelig og moralsk forandring. Omvendelse indebærer ikke blot en intellektuel anerkendelse af Jesus og hans lærdomme, men også en tro, der tilskynder til tro på ham og på hans evangelium. En tro, som fremkalder en forvandling, en virkelig forandring i ens forståelse af livets mening og af ens lydighed mod Gud – i interesser, tanker og adfærd« (Marion G. Romney, i Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, s. 8).

- *Frelseren gav Peter følgende råd for at styrke hans brødre, efter han var blevet omvendt (se Luk 22:32). Skriv om præsident Romneys definition af omvendelse og hvordan den kan anvendes i din oplevelse med helbredelse.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- *Hvad føler du om at styrke andre, når de frigør sig fra deres afhængighedsmønster?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stor fremgang fra små skridt

»Bliv derfor ikke trætte af at gøre godt, for I lægger grundvolden til et stort værk. Og af det, som er småt, udspringer det, som er stort« (L&P 64:33).

- *Skriv om de følelser du har, når du tænker på at efterleve disse principper i alle aspekter af dit liv. Hvordan hjælper det dig at indse, at et stort værk udspringer af små skridt?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Styrk andre

» ... det er min fryd, at jeg måske kan blive et redskab i Guds hænder til at bringe en eller anden sjæl til omvendelse, og det er min glæde.

Og se, når jeg ser mange af mine brødre oprigtigt angrende og komme til Herren deres Gud, da fyldes min sjæl med glæde, da erindrer jeg, hvad Herren har gjort for mig, ja, at han har hørt min bøn, ja, da erindrer jeg hans barmhjertige arm, som han strakte ud mod mig« (Alma 29:9-10).



- *Vi har lært, at det er afgørende for helbredelse at være villig til at bære vores vidnesbyrd om disse principper. Hvordan hjælper det dig med at forblive stærk i din helbredelse at fortælle om din oplevelse?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Når I »er villige til at sørge med dem, der sørger, ja, og at trøste dem, der står i behov for trøst, og at stå som Guds vidner til alle tider og i alle ting og på alle steder, hvor I måtte befinde jer, ja, indtil døden, så I kan blive forløst af Gud og blive regnet blandt dem i den første opstandelse, så I må få evigt liv – se, jeg siger jer, hvis dette er jeres hjertes ønske, hvad har I da imod at blive døbt i Herrens navn som et vidnesbyrd for ham om, at I har indgået en pagt med ham om, at I vil tjene ham og holde hans befalinger, så han kan udøse sin Ånd mere rigeligt over jer.« (Mosi 18:9-10).

- *Din erfaring med afhængighed hjælper dig med at have empati for dem, som kæmper med afhængighed, din erfaring med helbredelse hjælper dig med at trøste dem. Skriv om dit tiltagende ønske og din evne til at stå som Guds vidne, siden du har fulgt helbredelsens trin.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Tjen ved Herrens hjælp**

»Forløseren valgte ufuldkomne mænd til at undervise i vejen til fuldkommenhed. Det gjorde han dengang, og det gør han nu« (Thomas S. Monson, *Liahona*, maj 2004, s. 20).

- *Sommetider spekulere vi på om vi er klar til at fortælle om vores helbredelse til andre, fordi vi endnu ikke udøver disse principper fuldkomment. Hvordan beroliger det dig at indse, at Frelseren virker gennem ufuldkomne mennesker?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Guds kraft til frelse**

»For jeg skammer mig ikke ved evangeliet, det er Guds kraft til frelse for enhver, som tror« (Rom 1:16).

- *Skriv om dine tanker og følelser, når du kigger tilbage og overvej, at det var en åndelig oplevelse, som hjalp dig til at overvinde din afhængighed. Skriv om de modstræbende følelser du måske har for at fortælle andre, at du blev helbredt ved at anvende principperne i Kristi evangelium.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

»Drag derhen, hvor jeg ønsker, og det skal blive givet dig af Talsmanden, hvad du skal gøre, og hvor du skal drage hen.

Bed altid, for at du ikke skal falde i fristelse og miste din belønning.

Vær trofast indtil enden, og se, jeg er med dig. Disse ord kommer ikke fra et menneske eller fra mennesker, men fra mig, ja, Jesus Kristus, din forløser, ved Faderens vilje (L&P 31:11-13).

- *Skrifterne er fulde af vejledning til dem, som ønsker at bevare den åndelige livsstil, som vil føre dem tilbage til Gud. Hvilken specifik vejledning finder du i disse vers?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







S D II - *familietjeneste*

DANISH



4 02367 64110 8

36764 110