

M A P -*perhepalvelut*

RIIPPUVUUKSISTA TOIPUMISEN OHJELMA

Opas riippuvuuksista toipumiseen ja paranemiseen

Oppaan ovat kirjoittaneet kirkon johtajien ja neuvonta-alan ammattilaisten tukemina riippuvuuksista kärsineet, jotka ovat kokeneet toipumisen ihmeen Jeesuksen Kristuksen sovitus työn avulla.

RIIPPUVUUKSISTA TOIPUMISEN OHJELMA

Opas
riippuvuuksista
toipumiseen
ja paranemiseen

MAP-perhepalvelut
Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkko
Suomi

MAP-perhepalvelujen ohjelma Riippuvuuksista toipuminen on mukauttanut alkuperäisen Alcoholics Anonymous World Services Inc:n [AA:n Maailmanpalvelu] kahdentoista askelen ohjelman. Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon oppeja, periaatteita ja uskonkäsitteitä vastaan. Alkuperäiset kaksitoista askelta on lueteltu alla ja kaksitoista askelta, sellaisina kuin niitä käytetään tässä ohjelmassa, ovat sivulla IV.

Kahtatoista askelta on käytetty ja sovellettu Alcoholics Anonymous World Services Inc:n (A.A.W.S.) luvalla. Lupa julkaista kaksitoista askelta ja soveltaa niitä ei tarkoita, että A.A.W.S. olisi tarkastanut ja hyväksynyt tämän julkaisun sisällön tai että A.A.W.S. välttämättä olisi samaa mieltä tässä esitetyistä näkemyksistä. AA on *vain* alkoholismista toipuville tarkoitettu ohjelma. Se, että kahtatoista askelta käytetään muissa ohjelmissa ja muunlaisessa toiminnassa, jotka on laadittu AA:n mallin mukaan mutta jotka on tarkoitettu muihin ongelmiin tai joita käytetään muissa kuin AA-yhteyksissä, ei siis ole AA:han kuuluvaa. Edelleen, vaikka AA on hengellinen ohjelma, AA ei ole uskonnollinen ohjelma. AA ei siten ole liittynyt mihinkään lahkoon, kirkkokuntaan tai mihinkään tiettyyn uskonnolliseen suuntaukseen eikä toimi yhdessä niiden kanssa.

Nimettömien Alkoholistien kaksitoista askelta

1. Myönsimme olevamme voimattomia alkoholin suhteen – niin että olimme menettäneet elämämme hallinnan.
2. Aloimme uskoa, että joku itseämme suurempi Voima voisi palauttaa tervejärkisytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan – sellaisena kuin Hänet käsittimme.
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekulle toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsittimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®
Ks. myös www.aatieto.info/toipuminen.html.

© 2005 Intellectual Reserve, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään.
Printed in the United States of America.

Hyväksytty englanniksi: 6/02
Hyväksytty käännettäväksi: 6/02
Alkuperäisjulkaisun nimi: *Addiction Recovery Program – A Guide to Addiction Recovery and Healing*
36764 130
Finnish

12 askelta	IV
Johdanto	V
ASKEL 1	1
Rehellisyys	
ASKEL 2	7
Toivo	
ASKEL 3	13
Jumala turvana	
ASKEL 4	21
Totuus	
ASKEL 5	29
Tunnustaminen	
ASKEL 6	35
Sydämen muutos	
ASKEL 7	41
Nöyryys	
ASKEL 8	47
Anteeksiannon etsiminen	
ASKEL 9	53
Hyvittäminen ja sovinto	
ASKEL 10	59
Päivittäinen vastuullisuus	
ASKEL 11	65
Henkilökohtainen ilmoitus	
ASKEL 12	71
Palveleminen	

M A P -*perhepalvelut*

12 ASKELTA

Askel 1

Myönnä olevasi voimaton voittamaan riippuvuutesi ja menettäneesi elämäsi hallinnan.

Askel 2

Ala uskoa, että Jumalan voima voi palauttaa täyden hengellisen terveytesi.

Askel 3

Päätä luovuttaa tahtosi ja elämäsi Jumalan, Iankaikkisen Isän, ja Hänen Poikansa, Jeesuksen Kristuksen, huomaa.

Askel 4

Tee perusteellinen ja peloton moraalinen itsetutkistelu ja kirjoita sen tulokset muistiin.

Askel 5

Tunnusta väärin tekojesi todellinen luonne itsellesi, taivaalliselle Isällesi Jeesuksen Kristuksen nimessä, asianmukaiselle pappesusjohtajalle ja jollekulle toiselle ihmiselle.

Askel 6

Tule täysin valmiiksi antamaan Jumalan poistaa kaikki luonteesi heikkoudet.

Askel 7

Pyydä nöyrästi taivaallista Isää poistamaan vajavuutesi.

Askel 8

Kirjoita luettelo kaikista vahingoittamistasi henkilöistä ja hyvitä tekosi heille omasta halustasi.

Askel 9

Hyvitä tekosi suoraan kaikille vahingoittamillesi ihmisille milloin vain mahdollista.

Askel 10

Jatka itsetutkistelua, ja kun olet väärässä, myönnä se heti.

Askel 11

Pyri rukouksen ja mietiskelyn avulla tuntemaan Herran tahto ja saamaan voimaa sen toteuttamiseen.

Askel 12

Koettuasi hengellisen heräämisen Jeesuksen Kristuksen sovituksen ansiosta vie tämä sanoma toisille ja toteuta näitä periaatteita kaikissa toimissasi.

Kamppailetpa riippuvuuden kanssa itse tai oletpa tekemisissä jonkun riippuvuudesta kärsivän kanssa, tämä opas voi olla siunaukseksi elämässäsi. Nimettömien Alkoholistien kaksitoista askelta on mukautettu Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon oppeihin, periaatteisiin ja uskonkäsitteisiin soveltuviksi. Ne esitellään tämän oppaan kunkin luvun alussa avainperiaatteina. Tämä opas auttaa sinua oppimaan, kuinka voit soveltaa näitä avainperiaatteita. Ne voivat muuttaa elämäsi.

Tämä opas on tarkoitettu työkirjaksi ja hakuteokseksi niille, jotka osallistuvat MAP-perhepalvelujen järjestämiin riippuvuudesta toipuvien tukiryhmiin. Käsitellyt opit ja periaatteet voivat kuitenkin suuresti hyödyttää niitäkin, jotka eivät asuinpaikkakunnallaan voi osallistua tukiryhmiin. Tätä opasta voivat käyttää ne, jotka hakevat muutosta elämäänsä ja varsinkin ne, jotka haluavat työskennellä yksityisesti piispan tai ammattiauttajan kanssa.

MAP-perhepalvelut pyysi erilaisten riippuvuuksien tuhoisista vaikutuksista kärsineitä ja niistä toipuneita miehiä ja naisia kertomaan kokemuksiaan näiden periaatteiden soveltamisesta omaan elämäänsä. Heidän näkökulmaansa (tämän oppaan ”me”) käytetään ilmaisemaan riippuvuudesta johtuvaa tuskaa sekä paranemisen ja toipumisen iloa. Heidän kanssaan voit löytää lohtua, tukea ja yhteenkuuluvuutta.

Kirkon johtajat ja neuvonta-alan ammattilaiset ovat myös osallistuneet tämän oppaan kirjoittamiseen ja kehittämiseen. Näiden monien kirjoittajien yhteinen viisaus ja kokemus on vielä yhtenä todisteena Jeesuksen Kristuksen sovitustyön todellisuudesta sekä riippuvuudesta toipumisen mahdollisuudesta.



Me olemme tunteneet syvää surua, mutta olemme nähneet Vapahtajan voiman kääntävän mitä tuhoisimmat tappiot loistaviksi hengellisiksi voitoiksi. Me, joiden elämään kuului päivittäin masennusta, ahdistusta, pelkoa ja uuvuttavaa vihaa, koemme nyt iloa ja rauhaa. Olemme nähneet ihmeitä omassa elämässämme ja toisten riippuvuuksien kahlehtimien ihmisten elämässä.

Olemme maksaneet kauhean riippuvuuksistamme aiheutuneen tuskan ja kärsimyksen hinnan, mutta

meille on vuodatettu siunauksia, kun olemme ottaneet kunkin toipumisaskelen. Koettuamme hengellisen heräämisen pyrimme joka päivä parantamaan suhdettamme taivaalliseen Isäämme ja Hänen Poikaansa Jeesukseen Kristukseen. Jeesuksen Kristuksen sovituksen kautta olemme parantuneet.

Kutsumme sinua koko myötäelämisen kyvyllämme ja rakkaudellamme kanssamme vapauden ja turvallisuuden täyttämään elämään ja tuntemaan Vapahtajamme Jeesuksen Kristuksen käsivarret ympärilläsi. Tiedämme omasta kokemuksestamme, että sinä voit murtautua vapaaksi riippuvuuden kahleista. Tunsitpa itsesi kuinka eksyneeksi tai toivottomaksi tahansa, olet rakastavan taivaallisen Isän lapsi. Jos olet ollut sokea tälle totuudelle, tässä oppaassa selitetyt periaatteet auttavat sinua näkemään sen jälleen ja painamaan sen syvälle sydämeesi. Nämä periaatteet voivat auttaa sinua tulemaan Kristuksen luokse, niin että Hän voi muuttaa sinut. Kun sovellat näitä periaatteita, saat kokea sovituksen voiman ja Herra vapauttaa sinut orjuudesta.

Jotkut pitävät riippuvuuksia vain pahoina tapoina, jotka voidaan voittaa pelkällä tahdonvoimalla, mutta monista tulee niin riippuvaisia jostakin käyttäytymisestä tai aineesta, etteivät he enää tiedä, kuinka pysyä erossa niistä. Heidän elämästään katoaa näkemys ja ymmärrys muiden asioiden tärkeysjärjestyksestä. Millään muulla ei ole väliä kuin heidän hirveän tarpeensa tyydyttämisellä. Kun he yrittävät pysyä erossa riippuvuuden aiheuttajasta, he kokevat voimakasta fyysistä, psykologista ja emotionaalista himoa. Kun he tekevät jatkuvasti vääriä valintoja, he havaitsevat kykynsä valita oikein heikkenevän tai rajoittuvan. Kuten presidentti Boyd K. Packer kahdentoista apostolin koorumista on opettanut, ”riippuvuus huumeista pystyy eristämään ihmisen tahdon ja mitätöimään moraalisen tahdonvapauden. Se voi riistää ihmiseltä voiman tehdä päätöksiä.” (”Ilmoitus muuttuvassa maailmassa”, *Valkeus*, tammikuu 1990, s. 13.)

Riippuvuuksiin voivat kuulua sellaisten aineiden kuten tupakan, alkoholin, kahvin, teen sekä reseptilääkkeiden ja huumeiden käyttö ja sellaiset käyttäytymismuodot kuten uhkapeli, läheisriippuvuus, pornografian katselu, sopimaton seksuaalinen käyttäytyminen ja syömishäiriöt. Nämä aineet ja käyttäytymismuodot vähentävät henkilön kykyä tuntea Henkeä. Ne vahingoittavat fyysistä ja henkistä terveyttä sekä sosiaalista, emotionaal-

lista ja hengellistä hyvinvointia. Vanhin Dallin H. Oaks kahdentoista koorumista on opettanut: ”Meidän tulee välttää kaikkea riippuvuuskäyttäytymistä. Mikä tahansa, mikä aiheuttaa riippuvuutta, heikentää tahtoa. Tahdonvapautemme alistaminen minkä tahansa riippuvuuden muodon lannistaville yllykkeille palvelee Saatanan tarkoituksia ja horjuttaa taivaallisen Isämme tarkoituksia. Tämä koskee huumaavien aineiden (kuten huumeiden, alkoholin, nikotiinin tai kofeiinin) aiheuttamaa riippuvuutta, sellaisten toimintojen kuten uhkapelien aiheuttamaa riippuvuutta tai mitä tahansa riippuvuuteen johtavaa käyttäytymistä. Voimme välttää riippuvuudet pitämällä Jumalan käskyt.” (”Free Agency and Freedom”, *Brigham Young University 1987–88 Devotional and Fireside Speeches*, 1988, s. 45.)

Voit voittaa riippuvuutesi Jeesuksen Kristuksen sovituksen kautta, olemalla nöyrä ja rehellinen ja pyytämällä apua Jumalalta ja muilta. Aivan kuten me olemme toipuneet, sinäkin voit toipua ja nauttia kaikista Jeesuksen Kristuksen evankeliumin siunauksista.

Jos epäilet olevasi riippuvainen ja jos tunnet vähäisintäkään halua päästä vapaaksi, kutsumme sinua liittymään joukkoomme tutkimaan ja soveltamaan Jeesuksen Kristuksen evankeliumin periaatteita sellaisina kuin tämä opas niitä opettaa. Vakuutamme sinulle, että jos seuraat tätä polkua vilpittömin sydämin, saat voimaa, jota tarvitset toipuaksesi riippuvuudesta. Kun sovellat jokaista näistä kahdestatoista periaatteesta uskollisesti, Vapahtaja vahvistaa sinua ja opit tuntemaan totuuden, ja totuus tekee sinusta vapaan (ks. Joh. 8:32).



REHELLISYYS

AVAINPERIAATE: Myönnä olevasi voimaton voitamaan riippuvuutesi ja menettäneesi elämäsi ballinnan.

Monen riippuvuus on alkanut uteliaisuudesta. Joistakuista meistä tuli aineiden väärinkäyttäjiä perustellun reseptilääkkeiden tarpeen tai tahallisen kapinoinnin vuoksi. Moni astui tälle polulle lähes lapsenkengissä. Olivatpa vaikuttimemme tai olosuhteemme alussa mitkä tahansa, huomasimme pian, että riippuvuus lievitti muutakin kuin ruumiillista tuskaa. Se piristi tai turrutti kipeitä tunteita tai mielialoja. Se auttoi meitä välttämään kohtaamiemme ongelmia – tai niin me luulimme. Hetken meistä tuntui, ettei meillä ollut pelkoja, huolia, mielipahaa, ei mitään kaduttavaa ja ettei elämä ollut tylsää. Mutta koska elämä on täynnä olosuhteita, jotka herättävät tällaisia tunteita, me turvauduimme riippuvuuksiimme aiheuttajiin yhä useammin. Silti useimmat meistä eivät pystyneet tunnistamaan tai myöntämään, että olimme menettäneet kykymme vastustaa riippuvuuden aiheuttajaa ja pysyä siitä erossa omin voimin. Kuten vanhin Russell M. Nelson kahden-toista koorumista on havainnut, ”myöhemmin riippuvuus poistaa valinnanvapauden. Ihminen voi kemiallisin keinoin kirjaimellisesti sammuttaa oman tahtonsa!” (“Orjuus vai vapaus”, *Valkeus*, tammikuu, 1989, s. 6.)

Riippuvaisiksi jääneet ihmiset myöntävät harvoin olevansa riippuvaisia. Yritimme vähätellä ja peitellä käyttäytymistämme kieltääksemme tilamme vakavuuden ja välttääksemme paljastumisen sekä valintojemme seuraukset. Emme tajunneet, että pettämällä toisia ja itseämme luisuimme syvemmälle riippuvuuksiimme. Kun voimattomuutemme riippuvuuteen nähden lisääntyi, monet meistä löysivät vikoja perheestä, ystävästä, kirkon johtajista ja jopa Jumalasta. Vajosimme yhä suurempaan yksinäisyyteen eristäen itsemme toisista, varsinkin Jumalasta.

Hengellisyytemme heikentyi, kun me riippuvaisina turvauduimme valheisiin ja salailuun toivoen voivamme vapauttaa itsemme tai syyttää muita. Jokaisella epärehellisellä teolla sidoimme itsemme ”pellavaköysillä”, jotka tulivat pian vahvoiksi kuin kahleet (ks. 2. Nefi 26:22). Sitten koitti aika, jolloin jouduimme kasvotusten totuuden kanssa. Emme voineet enää kätkeä riippu-

vuuksiamme valehtelemalla jälleen kerran tai sanomalla: ”Ei se niin paha ole!”

Joku rakkaamme – lääkäri, tuomari tai pappesusjohdaja – kertoi meille totuuden, jota emme voineet enää kieltää: riippuvuus oli tuhoamassa elämämme. Kun katsoimme rehellisesti menneisyyttä, myönsimme, ettei mikään, mitä olimme omin voimin yrittäneet, ollut onnistunut. Myönsimme riippuvuuden vain pahentuneen. Tajusimme, kuinka paljon riippuvuutemme olivat vahingoittaneet ihmissuhteita ja että ne olivat riistäneet kaiken omanarvontuntomme. Sillä hetkellä otimme ensi askelen kohti vapautta ja toipumista myöntämällä rohkeasti, että emme olleet tekemisissä pelkästään ongelman tai pahan tavan kanssa. Lopulta myönsimme totuuden, että elämästämme oli tullut sellaista, ettemme kyenneet selviytymään omin voimin ja että tarvitsimme apua voittaaksemme riippuvuutemme. Ihmeellistä tässä rehellisessä tappion oivaltamisessa oli se, että toipuminen lopulta alkoi.

Mormonin kirjan profeetta Ammon ilmaisi selvästi havaitsemamme totuuden, kun lopulta olimme rehellisiä itsellemme:

”Minä en kersku omasta voimastani enkä omasta viisaudestani, mutta katso, minun iloni on täysi, niin, sydämeni on ääriään myöten täynnä iloa, ja minä riemuitsen Jumalastani.

Niin, minä tiedän, että en ole mitään; voimiltani minä olen heikko; sen tähden en kersku itsestäni, vaan kerskun Jumalastani, sillä hänen voimassaan minä voin tehdä kaiken.” (Alma 26:11–12.)

Toiminta-askेत

Ala omasta tabdostasi pysyä erossa riippuvuuden aiheuttajasta

Vaikka ihmisten riippuvuudet ovat erilaisia, jotkin totuudet, kuten tämä, eivät vaihtele: mikään ei ala ilman, että ihminen tahtoo sen alkavan. Riippuvuudesta vapautuminen ja puhtaus alkavat pienestä tahdon kipinästä. Sanotaan, että ihminen haluaa lopulta pysyä erossa riippuvuuden aiheuttajasta, kun ongelman aiheuttama tuska on pahempi kuin ratkaisun aiheuttama tuska. Oletko sinä tullut tähän pisteeseen? Jos et ole ja jos riippuvuutesi jatkuu, tulet siihen varmasti, koska riippuvuus on vähitellen etenevä ongelma.

Rappeuttavan sairauden tavoin se jäyttää kykyäsi toimia normaalisti.

Ainoa vaatimus toipumisen alkamiselle on halu lakata jatkamasta riippuvuutta. Jos halusi on vähäinen ja epävakaa tänään, älä ole huolissasi. Se kasvaa!

Jotkut oivaltavat tarpeen vapautua riippuvuudesta, mutta eivät halua vielä aloittaa. Jos näin on sinun laitasi, voit ehkä aloittaa myöntämällä haluttomuutesi ja miettimällä riippuvuutesi hintaa. Voit tehdä luettelon sinulle tärkeistä asioista. Tarkastele perhettäsi ja ihmissuhteitasi, suhdettasi Jumalaan, hengellistä voimaasi, kykyäsi auttaa ja siunata muita, terveyttäsi. Etsi sitten ristiriitoja uskosi ja toiveidesi ja käyttäytymisesi välillä. Pohdi, miten toimintasi turmelee arvojesi. Voit rukoilla, että Herra auttaa sinua näkemään itsesi ja elämäsi kuten Hän ne näkee – kaikkinne jumalallisine mahdollisuuksinesi – ja mitä panet vaaralle alttiiksi jatkaessasi riippuvuuttasi.

Sen myöntäminen, mitä menetät antaessasi periksi riippuvuudellesi, voi auttaa sinua saamaan halun lopettaa. Jos sinulla on edes vähän halua, voit aloittaa askeleesta 1. Ja kun etenet askel askeleelta tämän ohjelman mukaan ja havaitset muutokset elämässäsi, halusi lopettaa voimistuu.

Luovu ylpeydestä ja etsi nöyryyttä

Ylpeyttä ja rehelliisyyttä ei voi esiintyä samanaikaisesti. Ylpeys on harhakuva ja oleellinen tekijä kaikissa riippuvuuksissa. Ylpeys vääristää totuuden asioista sellaisina kuin ne ovat, kuin ne ovat olleet ja kuin ne tulevat olemaan. Se on suuri este toipumisellesi. Presidentti Ezra Taft Benson on määritellyt ylpeyden:

”Ylpeys on erittäin väärin ymmärretty synty. – –

Useimmat meistä ajattelevat ylpeyden olevan itsekeskeisyyttä, omahyväisyyttä, pöyhkeyttä, ylimielisyyttä tai kopeutta. Nämä kaikki ovat synnin osatekijöitä, mutta asian ydin puuttuu vielä.

Ylpeyden keskeisin piirre on vihamielisyys – vihamielisyys Jumalaa ja vihamielisyys lähimmäisiä kohtaan. *Vihamielisyys* tarkoittaa vihaa tai vihanpitoa. Se on voima, jolla Saatana haluaa hallita meitä.

Ylpeys on pohjimmiltaan kilpailuhenkistä. Me asetamme oman tahtomme vastakkain Jumalan tahdon kanssa. Kun me suuntaamme ylpeytemme Jumalaa vastaan, se tapahtuu siinä hengessä, että ’tapahtukoon minun tahtoni eikä sinun’. – –

Kun oma tahtomme kilpailee Jumalan tahdon kanssa, halumme, mieltymyksemme ja himomme jäävät hillitsemättä (ks. Alma 38:12; 3. Nefi 12:30).

Ylpeät eivät voi hyväksyä sitä, että Jumalalla on valtuus antaa heidän elämäänsä koskevia ohjeita (ks. Hel. 12:6). He asettavat oman käsityksensä totuudesta Jumalan suurta tietoa vastaan, omat kykynsä Jumalan pappeuden voimaa vastaan, omat saavutuksensa Hänen voimallisia tekojaan vastaan.” (Ks. ”Kavahtakaa ylpeyttä”, *Valkeus*, heinäkuu 1989, s. 3.)

Kun alat omasta halustasi pysyä erossa riippuvuuden aiheuttajasta ja myönnät kohtaamasi ongelmat, ylpeytesi korvautuu vähitellen nöyryydellä.

Myönnä ongelma, etsi apua, osallistu kokouksiin

Kun annoimme periksi riippuvuuksillemme, valehtelimme itsellemme ja muille. Mutta emme voineet todella pettää itseämme. Uhmakkaina ja verukkeita keksien teeskentelimme voivamme hyvin, mutta jossakin syvällä sisimmässämme tunsimme asioiden todellisen laidan. Kristuksen valo muistutti meitä jatkuvasti. Tiesimme, että olimme luisumassa kaltevilla pinnalla kohti yhä suurempaa surua. Tämän totuuden kieltäminen oli niin raskasta, että oli lopulta suuri helpotus myöntää, että meillä oli ongelma. Yhtäkkiä sallimme toivon pilkahtaa. Kun aloimme myöntää itsellemme, että meillä on ongelma, ja halusimme etsiä tukea ja apua, annoimme tuolle toivolle kasvusijan. Olimme valmiita ottamaan seuraavan askelen ja osallistumaan toipumiskokoukseen.

Kaikki eivät ehkä voi osallistua tukiryhmään tai toipumiskokoukseen. Jos et voi käydä toipumiskokouksessa, voit silti ottaa jokaisen askelen vähäisin muunnoksin, kun toimit yhteistyössä piispasi tai huolella valitun ammattiauttajan kanssa.

Kun osallistuminen toipumiskokoukseen on mahdollista, havaitset sen hyödylliseksi ainakin kahdesta syystä. Ensinnäkin, näissä kokouksissa tutkit erityisiä evankeliumin periaatteita, jotka käytäntöön sovellettuina auttavat sinua muuttamaan käyttäytymistäsi. Presidentti Boyd K. Packer kahdentoista koorumista on opettanut: ”Evankeliumin oppien tutkiminen parantaa käyttäytymistä nopeammin kuin käyttäytymisen tutkiminen. Syventyminen huonoon käytökseen voi johtaa huonoon käytökseen. Siksi tähdennämme niin voimakkaasti evankeliumin oppien tutkimista.” (”Pienet lapset”, *Valkeus*, tammikuu 1987, s. 13.) Toiseksi, näissä kokouksissa tapaa muita toipumiseen pyrkiä ja sellai-

sia, jotka ovat jo astuneet tälle polulle ja jotka ovat elävä todiste sen tehokkuudesta. Toipumiskokouksissa saat ymmärtämystä, toivoa ja tukea.

Tutki ja ymmärrä

Pyhien kirjoitusten ja kirkon johtajien sanojen tutkiminen auttaa sinua aloittamaan toipumisesi. Sellainen tutkiminen lisää ymmärrystäsi ja auttaa sinua oppimaan.

Voit käyttää seuraavia pyhien kirjoitusten kohtia, kirkon johtajien sanoja ja kysymyksiä, kun itse tutkit rukoillen, kirjoitat ja keskustelet ryhmässä. Ajatus kirjoittamisesta saattaa pelottaa sinua, mutta kirjoittaminen on voimakas toipumisen apuväline. Sen avulla saat aikaa mietiskellä, se auttaa sinua keskittämään ajatuksia, sen avulla voit havaita ja ymmärtää riippuvuuteesi liittyviä asioita, ajatuksia ja käyttäytymistä. Kun kirjoitat, sinulle kertyy myös muistiinpanoja ajatuksistasi. Kun etenet askelesta toiseen, voit arvioida edistymistäsi. Niinpä ole nyt rehellinen ja vilpitön kirjoittaessasi ajatuksiasi, tunteitasi ja vaikutelmiäsi.

Saarroksissa kiusausten tähden

”Minä olen saarroksissa kiusausten ja syntien tähden, jotka niin helposti kietoutuvat minuun.

Ja kun haluan riemuita, sydämeni huokaa syntieni tähden; kuitenkin minä tiedän, keneen olen turvannut.

Minun Jumalani on ollut minun tukeni; hän on johdattanut minut ahdinkojeni lävitse erämaassa, ja hän on varjellut minua suuren syvyyden vesillä.

Hän on täyttänyt minut rakkaudellansa, niin että se kuluttaa lihaani.” (2. Nefi 4:18–21.)

- *Tunnetko olevasi saarroksissa tai ansassa? Milloin sinusta tavallisimmin tuntuu siltä?*

- *Mitkä tilanteet tai tunteet heikensivät sinua niin, että jouduit riippuvuutesi valtaan?*

- *Kun Nefi tunsikin olevansa lannistunut, keneen hän turvasi? Mitä sinä voit tehdä, että turvaisit enemmän Herraan?*

”Tiedän, ettei ihminen ole mitään”

”Ja tapahtui, että kului monen tunnin aika, ennen kuin Mooses sai luonnolliset ihmisvoimansa; ja hän sanoi itseksensä: Nyt, tästä syystä minä tiedän, ettei ihminen ole mitään, jota asiaa en ollut koskaan ajatellut.” (Moos. 1:10.)

- *Kuinka Mooses kuvasi itseään verrattuna Jumalaan?*

- *Kuinka pieni lapsi voi olla äärettömän arvokas ja silti ei mitään verrattuna vanhempiinsa?*

- *Millä tavoin sinä et ole mitään, kun sinulla ei ole Jumalan apua?*

- *Millä tavoin sinä olet äärettömän arvokas?*

- *Kirjoita, kuinka sen tiedostaminen, että olet omin voimin avuton voittamaan riippuvuutesi, voi saada sinut myöntämään oman mitättömyytesi ja tulemaan pienen lapsen kaltaiseksi.*

Nälkä ja jano

"Autuaita ne, joilla on vanhurskauden nälkä ja jano: heidät ravitaan" (Matteus 5:6).

"Ja minun sielullani oli nälkä; ja minä polvistuin maahan Luojan eteen, ja minä huusin hänen puoleensa voimallisessa rukouksessa ja anomisessa oman sieluni puolesta; ja kaiken päivää minä huusin hänen puoleensa; niin, ja kun yö tuli, minä yhä korotin korkealle ääneni, niin että se ylti taivaisiin" (En. 4).

- *Näistä kahdesta pyhien kirjoitusten kohdasta opimme, että sielullamme voi olla nälkä. Tunnetko koskaan itseäsi sisäisesti tyhjäksi, vaikka et olisi fyysisesti nälkäinen? Mikä aiheuttaa tuon tyhjyyden?*

- *Kuinka Hengen nälkäsi voi auttaa sinua olemaan rehellisempi?*

Rehellisyys

”Jotkut voivat pitää luonteenlaatua, jota kutsutaan rehellisyydeksi, hyvin tavanomaisena. Mutta minä uskon, että se on evankeliumin ydin. Ilman rehellisyyttä elämämme – rapautuu rumuudeksi ja kaaokseksi.” (Gordon B. Hinckley, ”We Believe in Being Honest”, *Ensign*, lokakuu 1990, s. 2; ks. myös Gordon B. Hinckley, ”Rehellinen ihminen – Jumalan jaloin luomus”, *Valkeus*, lokakuu 1976, s. 54.)

- *Kirjoita, kuinka olet valehdellut ja yrittänyt piilotella riippuvuuttasi itseltäsi ja muilta. Kuinka tämä käyttäytyminen on aiheuttanut ”rumuutta ja kaaosta”?*

Nöyryys

”Koska teidän on pakko olla nöyriä, te olette siunattuja, sillä toisinaan, jos ihmisen on pakko olla nöyrä, hän tavoittelee parannusta; ja nyt totisesti jokainen, joka tekee parannuksen, saa armon; ja se, joka saa armon ja kestää loppuun asti, pelastuu” (Alma 32:13).

- *Kirjoita niistä olosuhteista, jotka pakottivat sinut nöyryyteen ja saivat sinut tavoittelemaan parannusta. Mitä toivoa Alma suo sinulle? Kuinka voit löytää ja ottaa vastaan tuon toivon?*

Herralle mieleen

”Petollista puhetta Herra ei siedä, sanansa pitävä on hänelle mieleen” (Sananl. 12:22).

- *Vastausten kirjoittaminen näihin kysymyksiin on vaatinut sinua olemaan perinpohjaisen rehellinen itsellesi. Kuinka tämä pyhien kirjoitusten jae soveltuu tällaiseen rehellisyyteen? Kuinka sinusta voi tulla sellainen, että olet Herralle mieleen?*



TOIVO

AVAINPERIAATE: Ala uskoa, että Jumalan voima voi palauttaa täyden hengellisen terveytesi.

Kun oivalsimme voimattomuutemme riippuvuuksiimme nähden, useimmat meistä tunsivat jäävänsä vaille toivoa. Ne meistä, jotka olivat kasvaneeet ilman käsitystä Jumalasta, olivat varmoja, että olivat ammentaneet tyhjäksi jokaisen avunlähteen. Ne meistä, jotka uskoivat Jumalaan, olivat puolestaan vakuuttuneita siitä, että Hän oli liian pettynyt meihin auttaakseen meitä. Kummassakin tapauksessa askel 2 antoi meille vastauksen, jota emme olleet koskaan harkinneet tai jonka olimme hylänneet – kääntymisen Jumalan puoleen ja toivon löytämisen Jeesuksen Kristuksen sovitustyöstä.

Viimein nöyrytettyinä aloimme etsiä apua. Hennoista hennoimmalta tuntuvaa toivonsädettä seuraten aloimme käydä toipumiskokouksissa. Täynnä epäilyksiä ja pelkoja tulimme ensimmäisiin kokouksiimme. Olimme peloissamme ja ehkä jopa kyynisiä, mutta ainakin tulimme. Siellä kuulimme miesten ja naisten kuvaillevan rehellisesti, millaista heidän elämänsä oli ollut, mikä sai heidät muuttumaan ja millaista oli elää riippuvuudesta toipuneena. Havaitimme, että monet kokouksissa tapaamistamme ihmisistä olivat ennen tunteet itsensä yhtä toivottomiksi kuin mekin. Mutta nyt he nauroivat, juttelivat, hymyilivät, kävivät kokouksissa, rukoilivat, lukivat pyhiä kirjoituksia ja kirjoittivat toipumispäiväkirjojaan.

Vähitellen periaatteet, joista he kertoivat ja joita he noudattivat, alkoivat toimia meidänkin kohdallamme. Kun tulimme yhä uudestaan, aloimme tuntea jotakin, mitä emme olleet tunteneet vuosiin – toivoa. Jos oli olemassa toivoa muille, jotka olivat olleet tuhon partaalla, ehkä oli olemassa toivoa meillekin! Olimme kiitollisia kuullessamme, että jos kääntyisimme Herran puoleen, ”ei ole tapaa, ei riippuvuutta, ei kapinaa, ei syntiä, ei rikkomusta, jota ei koskisi lupaus täydellisestä anteeksiannosta” (Boyd K. Packer, ”Anteeksiantamuksen kirkas aamu”, *Valkeus*, tammikuu 1996, s. 19).

Tässä uskon ja todistuksen ilmapiirissä löysimme toivon, joka alkoi herättää meidät havaitsemaan Jumalan armon ja voiman. Me aloimme uskoa, että Hän voi

vapauttaa meidät riippuvuuden kahleista. Seurasimme toipumassa olevien ystäviemme esimerkkiä. Osallistuimme kokouksiin, rukoilimme, tulimme uudelleen aktiivisiksi kirkossa, pohdimme ja sovelsimme pyhiä kirjoituksia, ja omalla kohdallamme alkoi tapahtua ihmeitä. Huomasimme, että meitä siunattiin Jeesuksen Kristuksen armolla, niin että pystyimme olemaan vapaina riippuvuudestamme päivän kerrallaan. Kun otimme askelen 2, meissä heräsi halu uskoa Jeesuksen Kristuksen rakkauteen ja voimaan sen sijaan että olisimme luottaneet itseemme ja riippuvuuksiimme. Otimme tämän askelen mielessämme ja sydämessämme ja opimme tuntemaan sen totuuden, että riippuvuudesta toipumisen perustan täytyy olla hengellinen.

Kun otat tässä oppaassa suositellut askelet, opit tuntemaan saman totuuden. Se on vaivan arvoista. Tämä ohjelma on hengellinen, ja se perustuu toimintaan. Jos seuraat näitä periaatteita ja sallit niiden vaikuttaa elämääsi, havaitset hengellisen terveytesi palautuvan, koska löydät uudelleen suhteesi Herraan. Hänen Henkensä auttaa sinua huomaamaan valintasi rehellisemmin ja selkeämmin. Tulet tekemään päätöksiä sopu-soinnussa evankeliumin periaatteiden kanssa.

Joillekuille meistä tämä ihme tapahtui miltei heti; toisille toipuminen on ollut asteittaisempi. Miten tahansa se sinulle tapahtuikin, pystyt lopulta sanomaan kanssamme, että olemalla lujana Kristuksessa olet pelastunut riippuvuudesta ja voit nauttia täydellisestä toivon kirkkaudesta (ks. 2. Nefi 31:20).

Vanhin David A. Bednar kahdentoista koorumista on opettanut, että Herran voima auttaa sinua:

”Emme saa aliarvioida tai ylenkatsoa Herran lempeiden armotekojen voimaa. Herran lempeiden armotekojen yksinkertaisuus, suloisuus ja pysyvyys vahvistavat ja suojaavat meitä suuresti niinä levottomina aikoina, joita elämme nyt ja tulemmekin elämään vielä tulevaisuudessa. Kun sanat eivät pysty tarjoamaan tarvitsemaamme lohtua tai ilmaisemaan tuntemaamme iloa, kun on yksinkertaisesti hyödytöntä yrittää selittää sitä, mitä ei pysty selittämään, kun logiikka ja järkeily eivät pysty antamaan riittävää ymmärrystä elämän epäoikeudenmukaisuuksiin ja kohtuuttomuuksiin, kun kuolevaisuuden kokemus ja arviointi eivät riitä tuottamaan haluttua lopputulosta ja kun näyttää siltä, että kenties olemme

täysin yksin, niin todellakin meitä siunataan Herran lempeillä armoteoilla ja meidät tehdään voimallisiksi jopa niin, että meillä on voimaa vapautua (ks. 1. Nefi 1:20).

Jotkut, jotka kuulevat tai lukevat tämän puheen, saattavat erehtyä väheksymään tai jättämään vaille huomiota Herran lempeiden armotekojen tarjolla olon omassa elämässään –. Saatamme aiheettomasti ajatella, että sellaiset siunaukset ja lahjat on varattu muille ihmisille, jotka tuntuvat olevan vanhurskaampia tai jotka palvelevat näyttävissä kirkon tehtävissä. Todistan, että Herran lempeät armoteot ovat meidän kaikkien ulottuvilla ja että Israelin Vapahtaja on halukas suomaan meille sellaisia lahjoja.” (“Herran lempeät armoteot”, *Liabona*, toukokuu 2005, s. 100–101.)

Tulet havaitsemaan Herran lempeitä armotekoja elämässäsi, kun opit tarkkailemaan niitä ja alat uskoa, että Jumalan voima voi todella auttaa sinua toipumaan.

Toiminta-askleet

Rukoile, lue ja pohdiskele pyhiä kirjoituksia

Kun luovut ylpeydestä ja alat harkita Jumalan ottamista takaisin elämääsi, rupeat ajattelemaan enemmän rukoilemista. Lopulta huomaat olevasi valmis polvistumaan ja rukoilemaan ääneen. Huomaat, kuinka hyvältä tuntuu ilmaista tunteensa ja tarpeensa Jumalalle. Tunnet avanneesi uudelleen keskustelun jonkun kanssa, joka vastaa sinulle aina, ei aina *myönteisesti*, mutta aina rakastavasti. Viimein alat kokea, että murtautuminen itse aiheutetusta eristyneisyydestä vaikuttaa parantavasti.

Halu olla yhteydessä Jumalaan johtaa sinut tutkimaan nykyisten ja muinaisten profeettojen sanoja. Kun kuulet toisista, jotka ovat löytäneet vastauksia pyhistä kirjoituksista, sinussa alkaa vahvistua toivo, että sinäkin voit löytää vastauksia. Kun kirjoitat muistiin ajatuksiasi, saat lisää innoitusta Hengeltä. Tutki rukoillen, ja Herra vastaa kysymyksiisi ja tarpeisiisi.

Voit hyvin aloittaa tutkimisesi tämän oppaan jokaisen luvun lopussa olevista jakeista. Jokainen jae on valittu toipumista silmällä pitäen ja jokainen kysymys on esitetty siinä toivossa, että se voisi auttaa sinua soveltamaan tuota jaetta elämääsi. Varaa joka päivä muutama minuutti aikaa ottaaksesi selville, mitä Herra haluaa sanoa sinulle.

Usko Jumalaan, iankaikkiseen Isään, ja Hänen Poikaansa, Jeesukseen Kristukseen, ja Pyhään Henkeen

Useimmilla meistä oli kasvaessamme jonkinlainen käsitys Jumalasta, ja meillä kirkon jäsenillä on ollut ainakin jotakin tietoa taivaallisesta Isästä, Jeesuksesta Kristuksesta ja Pyhästä Hengestä. Me olemme jopa saattaneet yksinkertaisella tavalla uskoa Heihin, mutta useinkaan emme yhdistäneet omia kamppailujamme tarpeeseemme saada Jumalan voima elämäämme.

Askelen 2 vaatima toiminta alkaa yksinkertaisesti halusta uskoa taivaallisen Isän ja Jeesuksen Kristuksen rakkauteen ja armoon sekä Pyhän Hengen johdatukseen ja siunaukseen. Todistuksemme on, että voit tulla tuntemaan täysin yhtä olevien jumaluuden jäsenten rakkauden tarkkailemalla todisteita Heidän rakkaudestaan ja voimastaan omassa elämässäsi ja toisten elämässä.

Tutki ja ymmärrä

Seuraavat pyhien kirjoitusten kohdat voivat auttaa sinua ottamaan askelen 2. Suosittelemme, että käytät näitä pyhien kirjoitusten kohtia ja kysymyksiä keskusteluun, tutkimiseen ja kirjoittamiseen. Muista kirjoittaa rehellisesti ja yksityiskohtaisesti.

Usko Jumalaan

”Uskokaa Jumalaan; uskokaa, että hän on ja että hän on luonut kaiken sekä taivaassa että maan päällä; uskokaa, että hänellä on kaikki viisaus ja kaikki valta sekä taivaassa että maan päällä; uskokaa, että ihminen ei käsitä kaikkea, minkä Herra voi käsittää” (Moosia 4:9).

- *Monet todisteet taivaassa ja maan päällä tuovat ilmi Jumalan olemassaolon. Mitä todisteita Jumalasta ja Hänen rakkaudestaan sinä olet saanut?*

Usko Jeesukseen Kristukseen

”Saarnaa sille parannusta ja uskoa Herraan Jeesukseen Kristukseen; opeta sitä nöyrytymään ja olemaan sävyisiä ja sydämeltään nöyrä; opeta sitä vastustamaan Perkeleen jokaista kiusausta uskollaan Herraan Jeesukseen Kristukseen” (Alma 37:33).

- *Moni meistä on yrittänyt vapautua riippuvuuk-
sistaan pelkällä tahdonvoimalla tai uskomalla ystä-
vään tai terapeuttiin. Ennemmin tai myöhemmin
huomasimme, että uskolla itsemme tai muihin
emme kyenneet täysin voittamaan riippuvuuk-
siamme. Kirjoita tämännäpäiväisistä tunteistasi, jotka
liittyvät nöyränä olemiseen ja haluun kääntyä
ennen kaikkea Kristuksen ja Hänen evankeliu-
minsa puoleen pyrkiessäsi toipumaan.*

Vapahtajan myötätunto

”Silloin pojan isä heti huusi: ’Minä uskon! Auta minua epäuskossani!’” (Mark. 9:24.)

- *Tämä mies etsi apua Vapahtajalta ja sai sitä.
Jeesus ei nuhdellut häntä hänen epäuskonsa
vuoksi. Kirjoita Vapahtajan myötätunnosta ja
kärsivällisyydestä.*

- *Miltä sinusta tuntuu kertoa tunteistasi Herralle?*

- Kirjoita tarpeestasi saada Kristuksen lunastavaa (vapauttavaa, muutokseen johtavaa) voimaa.

Herääminen

”Mutta katso, jos te heräätte ja herätätte kykynne, jopa niin että kokeillette sanojani, ja osoitatte vähäsen uskoa, niin, vaikka ette voisi enempää kuin haluta uskoa, antakaa tämän halun tehdä työtä itsessänne, kunnes uskotte sillä tavalla, että voitte antaa sijaa osalle sanoistani” (Alma 32:27).

- *Tietoiseksi tuleminen – tai herääminen ja kykyjesi herättäminen – on tärkeä osa uskomaan oppimisen prosessia. Millä tavoin olet tänään tietoisempi Jeesuksesta Kristuksesta ja Hänen voimastaan elämässäsi kuin viime viikolla? Viime kuussa? Viime vuonna?*

Orjuudesta vapautuminen

”He olivat vankeudessa, ja jälleen Herra vapautti heidät orjuudesta sanansa voimalla” (Alma 5:5).

- *Jumalan sanassa on voimaa vapauttaa sinut orjuudesta. Voit löytää Jumalan sanaa pyhistä kirjoituksista ja puheista, joita kuulet konferenssissa tai luet kirkon lehdistä. Voit saada Jumalan sanaa myös suoraan Pyhältä Hengeltä. Kirjoita joitakin niistä asioista, joita haluat tehdä tänään ottaaksesi vastaan sen, mitä Hän sanoo sinulle.*



JUMALA TURVANA

AVAINPERIAATE: Päätä luovuttaa tahtosi ja elämäsi Jumalan, iankaikkisen Isän, ja Hänen Poikansa, Jeesuksen Kristuksen, huomaan.

Askel 3 on päätöksentekoaskel. Kahdessa ensimmäisessä askelessa meille selvisi, mitä emme voi tehdä itse ja mikä jää Jumalan tehtäväksi meidän puolestamme. Niinpä askel 3 esitteli meille sen ainoan asian, jonka voimme tehdä Jumalalle. Me saatoimme päättää avautua Hänelle ja luovuttaa koko elämämme – menneisyytemme, nykyisyytemme ja tulevaisuutemme – ja elämämme koskevan tahtomme Hänelle. Askel 3 oli tahdonvapauden askel. Se oli merkittävin valinta, jonka koskaan olemme tehneet.

Vanhin Neal A. Maxwell kahdentoista koorumista on todennut tästä mitä merkittävimmästä päätöksestä: ”Oman tahtonsa alistaminen on oikeastaan ainoa täysin henkilökohtainen asia, joka meillä on laskea Jumalan alttarille. Se on kova oppi, mutta se on tosi. Monet muut asiat, joita me ’annamme’ Jumalalle – miten kaudista se meistä onkin – ovat itse asiassa sellaisia asioita, joita Hän on jo antanut meille, ja Hän on lainannut ne meille. Mutta kun me lopulta annamme itsemme sallimalla oman tahtomme sulautua Jumalan tahtoon, niin silloin me todella annamme Hänelle jotain.” (”Insights from My Life”, *Ensign*, elokuu 2000, s. 9; ks. myös ”Sulautuminen Isän tahtoon”, *Valkeus*, tammikuu 1996, s. 25.)

Presidentti Boyd K. Packer kahdentoista koorumista on kuvannut päätöstään luovuttaa oma tahtonsa Jumalalle ja tuon päätöksen hänelle tuomaa vapauden tunnetta: ”Ehkä elämäni suurin löytö, epäilemättä suurin sitoutumiseni, tapahtui, kun viimeinkin luotin Jumalaan siten, että halusin lainata tai antaa tahdonvapauteni Hänelle – ilman pakkoa tai painostusta, ilman mitään velvoitusta, pelkästään yhtenä henkilönä, omana itsenäni, teeskentelemättä, odottamatta mitään muuta kuin tuota etuoikeutta. Tavallaan, kuvaannollisesti puhuen, se, että antaa tahdonvapautensa, tuon arvokkaan lahjan, joka pyhien kirjoitusten mukaan on selvästikin oleellinen osa itse elämää, ja sanoo: ’Teen, kuten sinä käsket’, merkitsee sitä, että jälkikäteen havaitsee, että kun niin tekee, tahdonvapautta on vieläkin enem-

män.” (”Obedience”, *Brigham Young University Speeches of the Year*, 7. joulukuuta 1971, s. 4.)

Kun me otimme askelen 3, kohtasimme sen totuuden, että toipumisemme oli paljon enemmän tulosta Herran ponnistuksista kuin omistamme. Hän teki ihmeen, kun kutsuimme Hänet elämäämme. Askel 3 oli päätös sallia Jumalan parantaa ja vapahtaa meidät. Se oli päätös antaa Hänen johtaa elämäämme muistaen tietysti, että Hän kunnioittaa aina tahdonvapauttamme. Täten päätimme antaa elämämme Hänen käsiinsä jatkamalla tätä hengellisesti painottunutta toipumisohjelmää.

Kun alkuvaiheessa osallistuimme toipumiskokouksiin, saatoimme tuntea, että muut olivat painostaneet tai jopa pakottaneet meidät sinne, mutta ottaaksemme askelen 3 meidän piti päättää toimia itse. Oivalsimme, että elämämme muuttaminen näin suuresti täytyi olla oma päätöksemme. Se ei riippunut vanhempiemme aikaisemmista tai nykyisistä tekemisistä tai heidän haluistaan. Se ei myöskään riippunut siitä, mitä puolisoimme, perheemme tai ystävämme ajattelivat, tunsivat, tekivät tai jättivät tekemättä. Ymmärsimme, että meillä piti olla halua pysyä puhtaana ja raittiina kenenkään muun mielipiteistä tai valinnoista riippumatta. Halukkuutemme oli se vankka perusta, jolla toipumisemme pääosin lepäsi. Kun luimme Mormonin kirjaa, löysimme voimakkaan vahvistuksen askelelle 3 Alman kirjan kohdasta 5:13: ”He nöyrytyivät ja panivat turvansa todelliseen ja elävään Jumalaan.”

Ottaessamme tämän askelen tunsimme kauhua tuntemattoman edessä. Mitä tapahtuisi, jos nöyrytisimme ja luovuttaisimme elämämme ja tahtomme kokonaan Jumalan huomaan? Monilla meistä oli ollut erittäin kova lapsuus, ja meitä kauhistutti tulla jälleen yhtä haavoittuviksi kuin pienet lapset. Aikaisempien kokemustemme tähden olimme vakuuttuneita siitä, että pitävien sitoumusten tekeminen oli lähes mahdotonta meitä maailmassa ympäröivän järjettömyyden vuoksi. Olimme nähneet liian monien sitoumusten rikkoutuvan. Olimme itsekkin rikkoneet liian monia. Parasta, mitä jotkut meistä saattoivat tehdä, oli yrittää noudattaa toipuvien ystävien ehdotusta: ”Älä käytä. Käy kokouksissa. Pyydä apua.” Ne, jotka olivat kulkeneet toipumisen askelet ennen meitä, kutsuivat meitä kokeilemaan tätä uutta elämäntapaa. He odottivat kärsivällisesti, että haluaisimme edes hiukan avata ovea Jumalalle.

Herra esittää saman kutsun: ”Minä seison ovella ja kolkutan. Jos joku kuulee minun ääneni ja avaa oven, minä tulen hänen luokseen, ja me aterioimme yhdessä, minä ja hän.” (Ilm. 3:20.)

Alussa ponnistuksemme olivat ahdistavia ja ontuvia. Turvasimme Herraan ja sitten taas emme. Meitä huolestutti se, että Hän olisi tyytymätön epäjohtomukaisuuteemme ja että Hän epäisi tukensa ja rakkautensa meiltä. Mutta Hän ei tehnyt niin.

Vähitellen sallimme Herran osoittaa parantavan voimansa ja Hänen tiensä seuraamisen tuoman turvan. Lopulta jokainen meistä huomasi, että meidän ei pitänyt luopua vain riippuvuustamme, vaan että meidän oli luovutettava koko tahtomme ja elämämme Jumalalle. Kun teimme niin, huomasimme, että Hän on kärsivällinen ja hyväksyy horjuvat yrityksemme alistua kaikessa Hänen tahtoonsa.

Jatkuva alistuminen Herran tahtoon on nyt perustana kyvyllämme vastustaa kiusauksia. Me ilmaisemme tarvitsevamme Vapahtajan sovitustyöstä saatavaa voimaa ja alamme itse tuntea tuota voimaa vahvistuen seuraavan kiusauksen varalle. Olemme oppineet hyväksymään elämän Herran ehdoilla.

Kuten vanhin Maxwell on havainnut, tämä alistuminen Herran tahtoon on kovaa oppia. Se vaatii meitä omistautumaan Hänen tahdollaan yhä uudelleen, jokaisen päivän alkaessa ja joskus joka tunti tai jopa joka hetki. Kun olemme halukkaita tekemään niin, huomaamme armon eli kykeneväksi tekevän voiman tekevän sen, mistä emme voi suoriutua yksinämme.

Jatkuva alistuminen Jumalan tahtoon vähentää kamppailua ja tekee elämästämme mielekkäämmän. Pienet asiat, kuten liikennepuhkeet, eivät enää ärsytä meitä. Emme pelkää enää velkojamme. Hyväksymme vastuun teoistamme. Hyväksymme toiset ja kohtelemme heitä kuten haluaisimme itseämme kohdeltavan, kuten Vapahtaja kohtelisi meitä kaikkia. Silmämme, mielemme ja sydämemme ovat vihdoinkin avoimet sille totuudelle, että kuolevaisuus on haasteellista ja että sillä on aina mahdollisuus tuottaa meille yhtä hyvin surua ja turhautumista kuin onneakin.

Jokaisena uutena päivänä uudistamme alistumismme Herralle ja Hänen tahdollaan. Juuri tätä useimmat meistä tarkoittavat sanoessaan ”päivä kerrallaan”. Olemme päättäneet luopua omasta tahdostamme ja oman edun tavoittelustamme, jotka olivat riippuvuuksiemme pohjalla, ja nauttia toiset 24 tuntia mielenrauhasta ja voimasta, jotka ovat peräisin turvautumisesta

Jumalaan ja Hänen hyvyiteensä, voimaansa ja rakkautensa.

Toiminta-askleet

Osallistu sakramenttikokoukseen, tarkastele kasteenliittoa ja uudista se

Askelen 3 ottaminen ja Jumalaan turvaaminen kaikessa voi olla aivan kuin panisit uudet silmälasit päähäsi ja näkisit kaiken uusin silmin. Päättäessäsi luovuttaa tahtosi Jumalalle alat kokea sitä lohtua ja iloa, joka tulee taivaallisen Isän tahdon etsimisestä ja tekemisestä.

Kaste ja sakramentti ovat vertauskuvia rakkaudestasi ja antautumisestasi Jeesukselle Kristukselle. Teet liiton ottaa Hänen nimensä päällesi, muistaa Hänet aina, seurata Häntä ja pitää Hänen käskynsä, ”jotta hänen Henkensä olisi aina [sinun kanssasi]” (Moroni 4:3; ks. myös Moroni 5:2; OL 20:77, 79).

Puhu piispasi tai seurakunnanjohtajasi kanssa riippuvuudestasi ja päätöksestäsi seurata Jumalan tahtoa. Tee parhaasi, jotta voit osallistua sakramenttikokoukseen joka viikko. Osallistuessasi kokouksiin kuuntele tarkkaavaisesti sakramenttirukouksia ja pohdi niitä lahjoja, joita taivaallinen Isä tarjoaa sinulle. Uudista sitten sitoumuksesi hyväksyä Hänen tahtonsa elämässäsi ja seurata sitä nauttimalla sakramentti, jos piispasi tai seurakuntasi johtaja sallii sen.

Kun toipumisesi edistyy, huomaat haluavasi olla enemmän niiden kanssa, jotka kunnioittavat Vapahtajan uhria. Alat tuntea todeksi sen, että ”Jumalalle ei mikään ole mahdotonta” (Luuk. 1:37).

Päätä turvata Jumalaan ja totella Häntä; muuta se minkä voit; hyväksy se mitä et voi muuttaa

Nämä sanat – jotka on mukailtu Reinhold Niebuhrin ”Tyyneysrukouksena” tunnetusta rukouksesta – voivat auttaa sinua, kun päätät turvata Jumalaan ja totella Häntä: ”Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa ne, jotka voin, ja viisautta erottaa nämä toisistaan.”

Voit tyyneesti hyväksyä nykyisten olosuhteidesi todellisuuden, kun turvaat Jumalan kykyyn auttaa sinua. Voit tyyneesti hyväksyä sen, että vaikka et voikaan hallita muiden valintoja ja tekoja, voit päättää, kuinka itse toimit kussakin kohtaamassasi tilanteessa.

Voit rohkeasti päättää turvata taivaalliseen Isääsi ja toimia Hänen tahtonsa mukaan. Voit luovuttaa tahtosi ja elämäsi Jumalan huomaan. Voit päättää tehdä sen, mitä Hän pyytää, ja pitää Hänen käskynsä.

Et ehkä pysty muuttamaan kaikkia asioita elämässäsi, mutta voit muuttaa halusi turvata Jumalaan ja totella Häntä. Kun opit turvaamaan Häneen, oivallat, että Hänen suunnitelmansa, jota sinun on tarkoitus seurata, on se, mitä Alma kutsui suureksi onnensuunnitelmaksi (ks. Alma 42:8). Opit, että jopa ahdingon ja vaikeuksien aikana ”kaikki koituu niiden parhaaksi, jotka rakastavat Jumalaa” (Room. 8:28) ja pitävät Hänen käskynsä (ks. myös OL 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

Tutki ja ymmärrä

Seuraavat pyhien kirjoitusten kohdat voivat auttaa sinua ottamaan askelen 3. Käytä näitä pyhien kirjoitusten kohtia ja kysymyksiä mietiskelyyn, tutkimiseen ja kirjoittamiseen. Muista kirjoittaa rehellisesti ja yksityiskohtaisesti.

Sopusoinnussa Jumalan tahdon kanssa

”Tehkää sovinto Jumalan tahdon kanssa älkääkään Perkeleen ja lihan tahdon kanssa; ja muistakaa tehtyenne sovinnon Jumalan kanssa, että te pelastutte ainoastaan Jumalan armosta ja sen kautta” (2. Nefi 10:24).

- Pohdi, mitä merkitsee elää elämänsä sopusoinnussa Jumalan tahdon kanssa. Ajattele, kuinka Hänen mahdolliseksi tekevä voimansa voi elähdyttää sinua, kun käännyt Hänen puoleensa. Miltä sinusta tuntuu, kun sallit Jumalan ohjata elämäsi?

- Mikä estää sinua antamasta Hänen ohjata elämäsi?

Alistuminen Jumalan tahtoon

”Alman ja hänen veljiensä kannettavaksi pannut kuormat kevenivät, eli Herra vahvisti heitä niin, että he saattoivat kantaa kuormansa helposti, ja he alistuivat iloiten ja kärsivällisesti kaikkeen Herran tahtoon” (Moosia 24:15).

- Herra olisi voinut poistaa Alman ja hänen kansansa kuormat, mutta sen sijaan Hän vahvisti heitä niin, että he ”saattoivat kantaa kuormansa helposti”. Huomaa, etteivät he valittaneet vaan alistuivat iloiten ja kärsivällisesti kaikkeen Herran tahtoon. Kirjoita, millaista nöyryyttä vaatii haluta helpotusta heti ja olla silti valmis siihen, että kuorma kevenee vähitellen.

- Mitä Jumalan tahtoon alistuminen merkitsee? Kuinka sinä alistut?

- Miltä sinusta tuntuu alistua auliisti ja kärsivällisesti Herran muutosaikatauluun?

- Kuinka voit saada rohkeutta jatkaa yrittämistä, kunnes olet vapautunut kuormistasi?

Paasto ja rukous

”Kuitenkin he paastosivat ja rukoilivat usein ja tulivat vahvemmiksi ja vahvemmiksi nöyryydessään ja lujemmiksi ja lujemmiksi Kristuksen uskossa, niin että heidän sielunsa täytyi ilolla ja lohdutuksella, niin, jopa niin, että heidän sydämensä puhdistui ja pyhittyi, mikä pyhittyminen tulee siitä, että he antoivat sydämensä Jumalalle” (Hel. 3:35).

- Tämä jae kuvaa kansaa, joka antoi sydämensä Jumalalle. Kuinka paasto voi vahvistaa kykyäsi antaa sydämesi Jumalalle ja pysyä erossa riippuvuuden aiheuttajasta?

- Pohdi rukouksen tärkeyttä kiusauksen hetkellä ja kirjoita, kuinka rukous vahvistaa nöyryyttäsi ja uskoasi Kristukseen.

- Kuinka vahva on halusi antaa sydämesi kiusauksen hetkellä Jumalalle eikä riippuvuudellesi?

Nöyryminen Jumalan edessä

”Hän vapautti heidät, koska he nöyryivät hänen edessään; ja koska he huusivat voimallisesti hänen puoleensa, hän vapautti heidät orjuudesta; ja näin Herra toimii voimallaan kaikissa tapauksissa ihmislasten keskuudessa, ojentaen armon käsivarren niitä kohti, jotka panevat turvansa häneen” (Moosia 29:20).

- Mikä estää sinua ”huutamasta voimallisesti” Jumalan puoleen, jotta vapautuisit Hänen tahdonsa mukaisesti?

- Mikä esti sinua aikaisemmin tavoittelemasta tällaista vapautumista?

- Millä tavoin voit oppia turvaamaan Jumalaan?

- Nöyryminen on päätös, jonka sinä teet. Saatana voi yrittää uskotella sinulle, että vaikka Jumala on auttanut toisia, Hän ei auta sinua, koska olet avuton ja toivoton. Jätä tämä valhe omaan arvoonsa. Totuus on, että olet Jumalan lapsi. Kuinka tämä tieto voi auttaa sinua nöyryymään?

Toipumisen aloittamisen valitseminen

”Ja nyt minä tahdon teidän olevan nöyriä ja olevan myöntäviä ja lempeitä, sopuisia, täynnä kärsivällisyyttä ja pitkämielisyyttä, itsenne hillitseviä kaikessa, tarkkoja Jumalan käskyjen pitämisessä kaikkina aikoina; että pyytäisitte kaikkea, mitä ikinä tarvitsette, sekä hengellistä että ajallista, antaen aina kiitokset Jumalalle kaikesta, mitä ikinä saatte” (Alma 7:23).

- Askelessa 3 on kyse valinnasta. Toipuminen tapahtuu Jumalan voiman avulla mutta vasta kun olet tehnyt valinnan, että etsit Hänen apuaan. Päätöksesi avaa ne kanavat, joiden kautta Hänen voimansa voi virrata elämääsi. Mieti, kuinka nöyryys, kärsivällisyys, lempeys jne. ovat kaikki valintoja. Viimeinen tuossa pyhien kirjoitusten kohdassa mainittu ominaisuus on kiitollisuus. Kuinka kiitollisuus voi auttaa sinua nöyryymään?

• Mitä muita ominaisuuksia Alma sisällytti tuohon luetteloon?

• Mitkä näistä ominaisuuksista sinulta puuttuvat?

• Mitä niistä voit työstää tänään? Mitä voit tehdä juuri nyt aloittaaksesi?

Lapsen kaltaiseksi tuleminen

”Luonnollinen ihminen on Jumalan vihollinen ja on ollut Aadamin lankeemuksesta asti ja on oleva aina ja ikuisesti, ellei hän taivu Pyhän Hengen kutsuun ja riisu päältään luonnollista ihmistä ja tule pyhäksi Kristuksen, Herran sovituksen kautta ja tule lapsen kaltaiseksi, alistuvaksi, sävyisäksi, nöyräksi, kärsivälliseksi, sellaiseksi, joka on täynnä rakkautta ja halukas alistumaan kaikkeen, mitä Herra näkee hyväksi panna hänen kannettavakseen, niin kuin lapsi alistuu isänsä tahtoon” (Moosia 3:19).

• Vanhemmat tai huoltajat ovat kohdelleet monia meistä rakkauttomasti, ja ”lapsen kaltaiseksi” tuleminen on haasteellista, ehkä jopa pelottavaakin. Jos sinulla on ratkaisemattomia ongelmia vanhempasi kanssa, mieti, mitä voit tehdä erottaaksesi tunteet vanhempaasi kohtaan tunteistasi Jumalaa kohtaan.

- *Vaikka sinun ehkä pitää ratkaista ongelmia maallisten vanhempiesi kanssa, voit luottaa siihen, että taivaallinen Isä ja Vapahtaja ovat täydellisiä isiä. Miksi voit turvata taivaalliseen Isään ja Vapahtajaan, kun alistat elämäsi Heille?*

Yhteydenpito Jumalaan

"[Jeesus] polvistui ja rukoili: 'Isä, jos tahdot, niin ota tämä malja minulta pois. Mutta älköön toteutuko minun tahtoni, vaan sinun.'" (Luuk. 22:41–42.)

- *Tässä rukouksessa Vapahtaja osoitti halunsa alistua Isän tahtoon. Hän ilmaisi omat halunsa mutta teki sitten nöyrästi Isänsä tahdon. Pohdi, miten kyky kertoa tunteistasi Jumalalle on siunaus. Kuinka tieto siitä, että Hän ymmärtää vastahakoisuutesi, tuskasi tai kaikki muut mahdolliset tunteesi, auttaa sinua sanomaan "toteutukoon sinun tahtosi" ja tarkoittamaan sitä?*



TOTUUS

AVAINPERIAATE: Tee perusteellinen ja peloton moraalinen itsetutkistelu ja kirjoita sen tulokset muistiin.

Kun otit askelen 3, päätit turvata Herraan. Luovutit tahtosi ja elämäsi Hänen huomaansa. Askelessa 4 osoitat halusi turvata Jumalaan. Teet perusteellisen ja pelottoman itsetutkistelun arvioimalla elämääsi liittyviä ajatuksia, tapahtumia, tunteita ja tekoja. Tee se mahdollisimman hyvin.

Pelottoman ja perusteellisen itsetutkistelun tekeminen ei ole helppoa. Sanoessamme *pelottoman* emme tarkoita, ettet tuntisi lainkaan pelkoa. Tutkiessasi elämäsi koet todennäköisesti monia tunteita, mukaan lukien hämmennystä tai häpeää tai pelkoa. *Peloton* tarkoittaa, ettet anna pelkosi estää sinua olemasta perusteellinen itsetutkistelusi edistyessä. Askelessa 4 se tarkoittaa, että sitoudut olemaan tinkimättömän rehellinen kiinnittäessäsi huomiosi elämäsi tapahtumiin, mukaan lukien omat heikkoutesi, ei kenenkään muun heikkoudet.

Aikaisemmin luultavasti pidit huonoa käytöstäsi oikeutettuna ja syytit muita ihmisiä, paikkoja tai asioita niistä ongelmista, jotka olit saanut aikaan. Nyt sinä alat ottaa vastuun menneistä ja nykyisistä teoistasi, vaikka voitkin joutua myöntämään kivuliaita, hämmentäviä tai vaikeita tapahtumia, ajatuksia, tunteita tai tekoja.

Jos ajatus perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkistelun tekemisestä tuntuu sinusta musertavalta, et ole ainoa. Ymmärrämme, miltä sinusta tuntuu. Muistamme omat kamppailumme löytää halu suoriutua tästä askelesta. Monet meistä ovat pohtineet, olisiko mahdollista harpata kokonaan neljännen askelen yli ja siitä huolimatta voittaa riippuvuutemme. Lopulta meidän oli uskottava niiden sanoja, jotka olivat kulkeneet edellämme: ”Ilman perusteellista ja pelotonta moraalista itsetutkistelua – – jokapäiväisessä elämässä todella toimiva usko on tavoittamattomissa” (*Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä*, 1981, s. 43).

Riippuvuus rampautti kykymme tarkkailla elämäämme rehellisesti. Se rajoitti kykyämme ymmärtää niitä vaurioita ja tuhoja – rasitteita – joita se aiheutti kaikkiin suhteisiimme. Ennen kuin saatoimme täysin

luottaa Vapahtajaan, tarvitsimme puitteet, joiden avulla Hän saattoi auttaa meitä selvittämään menneisyytämme rehellisesti. Askel 4 tarjosi sellaiset puitteet. Se oli ”vahva ja tunnollinen ponnistus havaita, mitä nämä meidän jokaisen rasitteet ovat olleet ja ovat” (*Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä*, s. 42).

Itsetutkistelu oli se askel, joka auttoi meitä oikeamaan elämämme Jumalan tahdon mukaiseksi. Itsetutkistelun avulla tunnistimme elämäämme hallitsevat kielteiset ajatukset, tunteet ja teot. Paljastamalla nämä elämäämme tuhoavat asiat otimme ensimmäisen askelen kohti niiden oikaisemista. Itsetutkistelun tekeminen oli vaikeaa, mutta tämä askel avasi oven uskon ja toivon lisääntymiseen, mitä tarvitsimme jatkaaksemme toipumista ja riippuvuudesta vapautumista.

Kuinka itsetutkistelu tehdään

Kun olimme myöntäneet tarvitsevamme askelta 4, seuraava kysymys kuului: ”Mutta miten voin tehdä itsetutkistelun? Mitä välineitä tarvitsen?” Itsensä tutkisteleminen on hyvin henkilökohtainen prosessi, eikä ole olemassa yhtä oikeaa tapaa tehdä se. Voit kysyä neuvoa toisilta, jotka ovat jo tehneet itsetutkistelun ja pyytää Herran ohjausta omaan itsetutkisteluusi. Hän auttaa sinua olemaan rehellinen ja rakastava järjestellessäsi muistoja ja tunteitasi.

Yksi tapa tehdä itsetutkistelu on laatia luettelo ihmisiin liittyvistä muistoista; laitoksista tai järjestöistä; periaatteista, ajatuksista tai uskomuksista; tapahtumista, tilanteista tai olosuhteista, jotka herättävät myönteisiä tai kielteisiä tunteita (mukaan luettuina surullisuus, katumus, viha, kauna, pelko, katkeruus). Jotkut asiat saattavat esiintyä luettelossa useita kertoja. Se ei haittaa. Älä tässä vaiheessa yritä lajitella tai arvostella tai eritellä niitä. Nyt on tärkeintä olla mahdollisimman perusteellinen.

Kun tutkistelet itseäsi, katso aikaisemman käyttäytymisesi yli ja tutki niitä ajatuksia, tunteita ja uskomuksia, jotka johtivat käyttäytymiseesi. Ajatuksesi, tunteesi ja uskomuksesi muodostavat itse asiassa riippuvuuskäyttäytymisesi juuret. Jollet tutki kaikkia pelkoon, ylpeyteen, kaunaan, vihaan, itsepäisyyteen ja itsesääliin liittyviä taipumuksiasi, riippuvuudesta vapaana pysymisesi on parhaimmillaankin horjuvaa. Aikaisempi riippuvuutesi jatkuu tai vaihdat sen toiseen. Riippuvuutesi on

oire muista ”syistä ja tiloista” (*Alcoholics Anonymous*, 2001, s. 64).

Jotkut ryhmittelevät elämänsä iän, koulunkäynnin, asuinpaikkojensa tai ihmissuhteidensa perusteella. Jotkut aloittavat yksinkertaisesti aivoriihellä. Et luultavasti muista kaikkea kerralla. Rukoile jatkuvasti ja salli Herran tuoda asioita muistiisi. Jätä itsetutkistelusi avoimeksi ja täydennä sitä, kun mieleesi tulee muistoja.

Kun olet saanut luettelosi valmiiksi, etsi Herran ohjausta oppiaksesi jokaisesta muistostasi. Jotkut järjestävät tämän osan itsetutkisteluaan taulukoksi, jossa on sarakkeet kutakin jäljempänä lueteltua viittä otsikkoa varten. He rajoittavat muistiinpanonsa lyhyisiin toteamuksiin. Toiset laativat kullekin luettelossaan olevalle asialle oman sivun ja kirjoittavat vastaukset kuhunkin viiteen luokkaan.

Tapahtuma. Mitä tapahtui? Kuvaile muutamalla sanalla muistoasi tapahtumasta. Ajattele, että kyse on pikemminkin yhteenvedosta kuin pitkästä tarinasta.

Vaikutus. Kuinka se vaikutti sinuun tai toisiin?

Tunteet. Minkälaisia tunteesi olivat tapahtumaaikaa? Mitkä ovat tunteesi tapahtumaa kohtaan nykyään? Mieti, kuinka pelkosi ovat saattaneet osaltaan edistää sitä.

Oman minän tarkastelu. Kuinka luonteesi heikkoudet tai vahvuudet vaikuttivat tilanteeseen? Havaitsetko asenteissasi ja toimissasi mitään merkkejä ylpeydestä, itsesäälistä, itsepetoksesta tai jääräpäisyydestä? Varmista, että kirjoitat muistiin nekin kerrat, jolloin toimit oikein.

Pyhä Henki voi auttaa sinua nöyrytymään ja kohtaamaan totuuden, vaikka totuus olisi tuskallinenkin. Herran avulla voit tunnistaa vahvuutesi ja heikkoutesi (ks. Et. 12:27). Seuraavan kaltaiset kysymykset saattavat auttaa:

- *Mitä tuloksia halusin tuossa tilanteessa ja miksi?*
- *Kuinka yritin hallita tilannetta?*
- *Kuuluiko se lainkaan minulle?*
- *Mihin toimiin ryhdyin tai olin ryhtymättä saadaksesi, mitä halusin?*
- *Jätinkö todellisuuden huomiotta?*
- *Olivatko itseeni ja muihin kohdistuneet odotukseni kohtuullisia?*
- *Valehtelinko itselleni tai muille?*

- *Jätinkö huomiotta toisten tunteet ja ajattelin vain itseäni?*
- *Kuinka käyttäydyin uhrin tavoin hallitakseni muita, saadakseni huomiota ja myötätuntoa, ollakseni jotakin erityistä jne.?*
- *Vastustinko Jumalan ja muiden apua?*
- *Väitinkö olevani oikeassa?*
- *Tunsinko itseni loukatuksi, kun en saanut arvostusta tai tunnustusta?*

Innoitetut neuvot. Minkälaisia tapahtuneeseen sopivia neuvoja Herra antaa? Muista, ettei sinun tarvitse lainkaan pelätä, kun alistat itsesi Vapahtajalle. Olet täällä oppiaksesi erottamaan hyvän pahasta, ja Vapahtaja voi auttaa sinua antamaan anteeksi itsellesi ja muille. Merkitse ajatuksiasi ja vaikutelmiasi muistiin, kun pohdit pyhien kirjoitusten ja kirkon johtajien innoitettuja neuvoja.

Neljä välttämätöntä perusedellytystä

Menestyksellisen moraalisen itsetutkistelun neljä ratkaisevan tärkeää perusedellytystä ovat: kirjoittaminen, rehellisyys, tuki ja rukous. Nämä moraalisen itsetutkistelun perusedellytykset auttavat sinua tunnistamaan ja voittamaan synnit ja vajavuudet.

Kirjoittaminen. Itsetutkistelusi on tehokkain, jos teet siitä kirjallisen. Voit pidellä kädessäsi kirjoittamaasi luetteloa, tarkastella sitä uudelleen ja viitata tarvittaessa siihen. Kirjoittamattomat ajatukset unohtuvat helposti, ja häiriöt voivat helposti keskeyttää tutkistelusi. Kun teet moraalisen itsetutkistelusi kirjallisesti, pystyt ajattelemaan selvemmin elämäsi tapahtumia ja pystyt kohdistamaan niihin huomiosi vähemmän häiriöihin.

Jotkut yrittävät olla kirjoittamatta omaa moraalista itsetutkisteluaan, koska heidän oma kirjoitustaitonsa tai se, että joku toinen lukee sen, mitä he ovat kirjoittaneet, hämmentää tai pelottaa heitä. Älä anna näiden pelkojen estää itseäsi. Oikeinkirjoituksellasi, kieliopin hallinnallasi, käsialallasi tai konekirjoitustaidollasi ei ole merkitystä. Piirrä vaikka tikku-ukkoja, jos on pakko, mutta saata itsetutkistelusi kirjalliseen muotoon. Et ole suoriutunut 4. askelesta, ennen kuin olet saattanut sen silmännähtävään muotoon. Kun suoritat askelta 4, muista, että täydellisyyden tavoittelu – se, että yrität tehdä itsetutkistelustasi täydellisen ja siten miellyttää muita – voi estää sinua saamasta sitä valmiiksi.

Pelko, että joku toinen lukee kirjoittamasi tekstin, voi olla aito huolenaihe, mutta voit päästä siitä. Meidän,

jotka olemme tehneet oman itsetutkistelumme, on ollut pakko kohdata tämä pelko. Meidän piti tehdä kaikki mahdollinen, jotta itsetutkistelumme yksityisyys säilyi ja sitten jättää tulokset Jumalan huomaan. Meidän täytyi välittää enemmän paranemisesta kuin omasta minästämmme tai maineestamme. Itsetutkistelu pakotti meitä sitä tehdessämme pyytämään jatkuvasti Jumalan apua, Hänen suojeluaan ja ohjaustaan. Sinun on muistettava, että askel 4 on astumista ulos häpeän varjoista ja sen myöntämistä, että tarvitset parannusta. Jos kysyt rukouksessa Herralta, kuinka ja missä voit pitää itsetutkistelepaperisi salassa, Hän ohjaa sinua tekemään sen, mikä on parasta.

Rehellisyys. Rehellisyys itsellesi elämäsi syntisistä alueista voi olla kauhistuttavaa. Usein ihmiset välttävät katsomasta itseään liian läheltä menneisyyden peilistä peläten, että kuvajainen paljastaa totuuden siitä, mitä heidän elämästään on tullut. Ottaessasi nyt neljännen askelen sinun on kohdattava suoraan totuus omasta elämästäsi ja peloistasi.

Itsetutkistelussasi et ilmaise vain heikkouksiasi, vaan ymmärrät ja arvostat paremmin vahvuuksiasikin. Sisällytä itsetutkisteluusi myönteisiä piirteitäsi ja teke-miäsi myönteisiä asioita. Tosiasiassa olet heikkouksien ja vahvuuksien yhdistelmä. Kun haluat nähdä koko totuuden menneisyydestäsi – hyvän ja pahan – sallit tai-vaan voimien paljastaa totuuden ja auttaa sinua asetta-maan menneen oikeaan perspektiiviin. Herra auttaa sinua muuttamaan elämäsi suunnan ja toteuttamaan jumalalliset mahdollisuutesi. Huomaat olevasi muiden ihmisten kaltainen vahvuuksinesi ja heikkouksinesi. Voit alkaa kohdata muut tasavertaisena.

Tuki. Toipumista ymmärtävien kannustus ja tuki voi-vat auttaa sinua ponnistuksissasi. He voivat ohjata sinua löytämään sen menetelmän, rakenteen tai lähestymistä-van, joka parhaiten toimii kohdallasi, kun arvioit men-neisyyttäsi. He voivat rohkaista sinua, jos lannistut.

Rukous. Pohtiessasi askelen 4 suuruutta ja sen edustamaa haastetta ajattele, kuinka Jumala on auttanut sinua jokaisessa aiemmassa askeleessa. Kun käännyit Jumalan puoleen saadaksesi lohtua, rohkeutta ja ohjausta, löysit avun, joka on jatkuvasti kanssasi tehdes-säsi itsetutkisteluasi. Paavali opetti, että Jumala on ”run-saan lohdutuksen Jumala! Hän rohkaisee meitä kaikissa ahdingoissamme.” (2. Kor. 1:3–4.) Jos rukoilet joka kerta, kun istuudut kirjoittamaan itsetutkisteluasi, Jumala auttaa sinua. Opit tämän tosiasian ottaessasi

tämän mahdolltomalta näyttävän askelen – Jumala voi auttaa ja Hän auttaakin sinua aina, jos pyydät.

Itsesi vapauttaminen menneisyydestä

Jotkut ovat huolissaan menneisyytensä tutkimisesta, koska he pelkäävät luovansa tahattomasti vääriä muisti-kuvia hämärien tai liioiteltujen vaikutelmien pohjalta. Tehdessäsi itsetutkisteluasi tarkastele vain niitä muis-toja, jotka ovat kyllin selkeitä käsiteltäviksi ja lajitelta-viksi. Tässäkin Jumalaan turvaaminen on vastaus. Jos teet itsetutkisteluasi vilpittömästi rukoillen, vakain aikein, Kristukseen uskoen, voit luottaa siihen, että Hän tuo muistiisi ne asiat, jotka auttavat toipumisessasi.

Yksi loistava tulos askelen 4 loppuunsaattamisesta on se, että otat tärkeän askelen vapauttaaksesi itsesi siitä käyttäytymisestä, joka määrittä menneisyyttäsi. Se kuvajainen itsestäsi, jonka näet, kun saatat tämän aske-len päätökseen, voi innoittaa sinua muuttamaan elä-mäsi suunnan, jos sallit sen tehdä niin. Vapahtajan rakkauden ja armon ansiosta sinun ei enää tarvitse olla sellainen kuin olet ollut. Pyytämällä Herran ohjausta tutkiessasi elämäsi tulet tunnistamaan kokemuksesi oppimistilaisuuksiksi. Havaitset, että sinun on mahdol-lista astua kohti uutta elämää, kun paljastat ne luon-teenheikkoudet, joista olet kärsinyt niin pitkään.

Toiminta-askleet

Kirjoita omaa päiväkirjaa, tavoittele Pyhän Hengen ohjausta

Monille meistä itsetutkistelu oli ensimmäinen yrityk-semme kirjoittaa elämästämme. Henkilökohtainen päi-väkirja voi jatkossakin olla hyvin voimallinen toipumisväline. Herran profeetat ovat usein opettaneet meille päiväkirjojen tärkeyttä. Esimerkiksi presidentti Spencer W. Kimball on neuvonut: ”Kirjoittakaa – – menemisistänne ja tulemisistänne, syvimmistä ajatuksis-tänne, onnistumisistänne ja pettymyksistänne, kanssa-käymisistänne ja voitoistänne, vaikutelmistänne ja todistuksistänne.” (”Ehkäpä enkelit lainaavat sitä”, *Valkeus*, kesäkuu 1977, s. 25.)

Kun kirjoitat elämästäsi rukoillen, annat Pyhälle Hengelle tilaisuuden auttaa sinua havaitsemaan ja ymmärtämään ne mahdolliset opetukset, joita jokai-seen kokemukseesi sisältyy. Jos et tällä hetkellä pidä päiväkirjaa, rohkaisemme sinua aloittamaan. Jos teet jo niin, rohkaisemme sinua rukoilemaan kirjoittaessasi enemmän, niin että Herra voi Hengellään opettaa sinua ja syventää ymmärrystäsi.

Tee tilitys elämästäsi, menneisyydestäsi ja nykyisyydestäsi

Itsetutkistelun valmiiksi saaminen vie aikaa. Sinun ei tarvitse pitää kiirettä sen tekemisessä, mutta sinun pitää päästä alkuun. Se, mistä aloitat, ei ole niin tärkeää kuin se, että tutkit menneisyyttäsi niin pitkälle kuin muistisi ja Herran innoitus vievät. Kirjoita vain muistot sellaisina kuin ne tulevat mieleesi. Se, mitä kirjoitat, on henkilökohtaista, ja jaat sen vain luotettavan tukihenkilön kanssa, jonka valitset rukoillen ottaessasi askelen 5. Itsetutkistelusi käsittelee sinua itseäsi ja suhdettasi omaan itseesi, Jumalaan ja muihin ihmisiin. Kun keräät rohkeutta nähdä itsesi sellaisena kuin todella olet, Jumala avaa silmäsi ja alat nähdä itsesi sellaisena kuin Hän sinut näkee – yhtenä Hänen lapsistaan, joilla on jumalallinen perintöoikeus. Ota tämä askel pitäen katseesi tässä perintöoikeudessa.

Älä enää muistele syntejäsi

Sen jälkeen kun olet saanut kirjallisen itsetutkistelusi valmiiksi ja kun on oikea hetki, sinun tulee tuhota ne osat, jotka sisältävät kielteisiä ja vihaisia ilmauksia, muistiinpanoja lankeemuksista ja mitä tahansa muita arkaluonteisia asioita, joita ei pidä jakaa muiden kanssa tai siirtää tuleville sukupolville. Näiden muistiinpanojen tuhoaminen voi olla parannuksesi vertauskuva ja vaikuttava tapa päästää irti. Herra lupasi Jeremialle hänen kansastaan: ”Minä annan anteeksi heidän rikoksensa enkä enää muista heidän syntejään” (Jer. 31:34). Meidän pitäisi seurata Herran esimerkkiä ja antaa anteeksi omat syntimme ja muiden synnit.

Tutki ja ymmärrä

Seuraavat pyhien kirjoitusten kohdat ja kirkon johtajien sanat voivat auttaa sinua ottamaan askelen 4. Käytä niitä mietiskelyyn, opiskeluun ja kirjoittamiseen. Muista kirjoittaa rehellisesti ja yksityiskohtaisesti.

Elämäsi uudelleentarkastelu

”Pyydän koko sydämeni hellyydellä ja vilpittömyydellä teitä jokaista tarkoin ajattelemaan elämäänne. Oletteko poikenneet niistä mittapuista, joiden tiedätte tuovan onnea? Onko elämässänne jokin pimeä kolkka, joka täytyy puhdistaa? Teettekö te nyt selaista, minkä tiedätte olevan väärin? Täytättekö te mielenne epäpuhtailla ajatuksilla? Kun on hiljaista ja voitte ajatella selkeästi, käskeekö omatuntonne teitä tekemään parannuksen?”

Tehkää parannus, että saisitte rauhan nyt ja onnen ikuisuudessa. Avatkaa sydämenne Herralle ja pyytäkää Häntä auttamaan teitä. Te ansaitsette anteeksiantamuksen siunauksen ja rauhaa sekä tiedon, että teidät on puhdistettu ja tehty terveiksi. Kootkaa rohkeutta pyytää Herraa vahvistamaan teitä, niin että voitte tehdä parannuksen nyt.” (Richard G. Scott, ”Anteeksisaaminen”, *Valkeus*, heinäkuu 1995, s. 78.)

- **Askel 4 on yksi tapa seurata vanhin Scottin neuvoa. Etsi hiljainen ajankohta, jolloin voit rukoilla ohjausta ja rohkeutta tarkastella elämäsi uudelleen. Etsi rukoillen aikaa itsearviointiin ja kirjaa ne ajatukset, jotka tulevat mieleesi, kun harkitset vanhin Scottin kysymyksiä.**

Menneisyyden tunnustaminen

”Kääntykää pois synneistänne; ravistakaa yltänne sen kahleet, joka haluaa sitoa teidät kiinni; tulkaa sen Jumalan luokse, joka on teidän pelastuksenne kallio” (2. Nefi 9:45).

- **Kääntyminen pois synneistä ja riippuvuuden kahleiden karistaminen ei voi alkaa ennen kuin tunnustat, että synnit ja kahleet ovat olemassa. Kirjoita siitä vastustuksesta, jota tunnet, kun ajattele, että sinun pitäisi olla täysin rehellinen menneisyytesi suhteen.**

Kieltämisen korvaaminen totuudella

”Jos väitämme, ettemme ole syntisiä, me petämme itseämme eikä totuus ole meissä” (1. Joh. 1:8).

- *Riippuvuuden pääpiirre on kieltäminen tai itsepetos – kun henkilö kieltää, että hänellä on ongelma. Miten parantumiseen voi vaikuttaa se, että korvaa kieltämisen totuudella?*

- *Kuinka askel 4 voi auttaa sinua toteuttamaan tämän tehtävän?*

Toipumisen toivo

”Minä muistin kaikki syntini ja pahat tekoni, joiden takia helvetin tuskat piinasivat minua, niin, minä käsitin, että olin kapinoinut Jumalaani vastaan ja etten ollut pitänyt hänen pyhiä käskyjään” (Alma 36:13).

- *Syntiesi muistaminen voi olla tuskallista, mutta se voi viedä sinut uuteen rauhaisaan elämään (ks. Alma 36:19–21). Kysy joltakulta, joka on ottanut tämän askelen, kuinka se auttoi häntä. Kuinka toivo toipumisesta voi auttaa sinua pääsemään katumuksen tuskasta anteeksiannon iloon?*

Totuus

"Pyhän Hengen voimalla te voitte tietää totuuden kaikesta" (Moroni 10:5).

- Joidenkuiden on vaikeaa muistaa tai tunnustaa tuskallista totuutta menneisyydestään, mutta Pyhä Henki voi auttaa sinua muistamaan ja voi lohduttaa sinua ottaessasi askelen 4. Voit saada nämä siunaukset, vaikka sinulla ei olisikaan Pyhän Hengen lahjaa. Kirjoita siitä, kuinka Pyhä Henki voi ohjata sinua itsetutkistelussasi.*

- Miksi on tärkeää tuntea nykyistä tilannettasi koskeva totuus?*

- Miksi on tärkeää tuntea totuus, että olet Jumalan lapsi?*

Heikkous ja vahvuus

"Ja jos ihmiset tulevat minun luokseni, minä näytän heille heidän heikkoutensa. Minä annan ihmisille heikkoutta, jotta he olisivat nöyriä, ja minun armoni riittää kaikille ihmisille, jotka nöyryvät minun edessäni; sillä jos he nöyryvät minun edessäni ja uskovat minuun, niin minä teen sen, mikä on heikkoja, heissä vahvaksi." (Et. 12:27.)

- Sovella tätä jaetta omaan elämäsi kopioimalla se ja sijoittamalla oma nimesi siihen, ikään kuin Herra puhuisi suoraan sinulle. Kirjoita niistä ajatuksista, jotka tulevat mieleesi tästä pyhien kirjoitusten kohdasta ja sen henkilökohtaisesta soveltamisesta.*

“Totuus tekee teistä vapaita”

”Te opitte tuntemaan totuuden, ja totuus tekee teistä vapaita” (Joh. 8:32).

- *Rehellisyys itseäsi ja Herraa kohtaan, joka tunnetaan myös totuuden Henkenä (ks. OL 93:9), on avain vapautteen sinua orjuuttavista valheista. Hänen tuntemisensa, Hänen voimansa ja läsnäolonsa elämässäsi vapauttavat sinut riippuvuudesta. Kuinka totuuden tunnistaminen voi parantaa suhdettasi Jeesukseen Kristukseen?*



TUNNUSTAMINEN

AVAINPERIAATE: Tunnusta väärrien tekojesi todellinen luonne itsellesi, taivaalliselle Isällesi Jeesuksen Kristuksen nimessä, asianmukaiselle pappesusjohtajalle ja jollekulle toiselle ihmiselle.

Monien riippuvuudesta kärsineiden yleinen piirre on eristyneisyyden tunne. Jopa ihmisjoukossa tai osallistuessamme toimintoihin, joissa muut saattavat kokea yhteenkuuluvuutta, meistä tuntui kuin emme kuuluisi sinne. Kun tulimme toipumiskokouksiin, aloimme vapautua tästä emotionaalisesta eristyneisyydestä, jossa riippuvuutemme kukoisti. Aluksi monet meistä vain istuivat kuunnellen, mutta lopulta tunnimme olomme riittävän turvalliseksi, että saatoimme puhua ja osallistua. Kuitenkin salasimme muilta monia asioita – hävettäviä asioita, hämmentäviä asioita, murheellisia asioita ja asioita, jotka saivat meidät tuntemaan itsemme haavoittuviksi.

Teimme rehellisiä ja perusteellisia itsetutkisteluja askelessa 4, mutta se oli henkilökohtainen kokemus. Jäimme yhä yksin menneisyyden häpeän kanssa. Vasta askelessa 5 kykenimme vapautumaan eristävien salaisuksiemme kahleista ja saamaan jonkin verran näkemystä itsestämme ja menneisyydestämme. Tunnustaminen aloitti avautumisprosessin, jonka aikana kerroimme katumuksen tunteista ystäville, perheelle ja muille. Se oli osa jatkuvaa ponnistusta korjata ja uudistaa rikkoutuneita ihmissuhteita. Tunnustamiseen kuului myös Herran anteeksiannon etsiminen rukouksen ja mahdollisten välttämättömien pappesuskanavien kautta.

Huomasimme, että on parasta ottaa askel 5 niin pian kuin mahdollista, kun askel 4 on saatu valmiiksi. Sen lykkääminen on kuin huomaisi tulehtuneen haavan puhdistamatta sitä. Askel 5 näytti ylivoimaiselta, mutta kun pyysimme Herralta apua, Hän antoi meille rohkeutta ja voimaa. Tarkasteltuaamme itsetutkistelujamme tunnustimme piispoillemme kaiken, mikä oli laitonta tai syntiä tai ilkeyttä ja mikä olisi estänyt meitä saamasta temppeleisuositusta. Tämä tällaisten tekojen paljastaminen asianmukaisille pappesusjohtajille oli oleellinen osa toipumista ja tervehtymistä.

Valitsimme myös vielä yhden luotettavan henkilön, jolle saatoimme paljastaa pahojen tekojemme todellisen luonteen. Yritimme valita sellaisen henkilön, joka

oli läpikäynyt askelet 4 ja 5 ja joka oli vahvasti juurtunut evankeliumiin. Aloitimme kokouksen rukouksella pyytääksemme Hengen läsnäoloa, ja sitten luimme itsetutkistelujamme ääneen. Itsetutkistelujamme kuuntelevat henkilöt auttoivat meitä usein näkemään jäljelle jääneitä itsepetoksen alueita. He auttoivat meitä asettamaan elämämme oikeisiin mittasuhteisiin ja välttämään vastuullisuutemme liioittelua tai vähättelyä.

Itsetutkistelumme kirjoittaminen oli kuin olisimme tallentaneet satoja erillisiä kohtauksia elämästämme. Askelen 5 aikana meillä oli mahdollisuus nähdä elämämme avautuvan kohtaus kohtaukselta etenevänä tarinana. Tehdessämme niin aloimme tunnistaa niitä heikkouksiemme malleja, jotka olivat vaikuttaneet valintoihimme. Aloimme ymmärtää olevamme taipuvaisia kielteisiin ajatuksiin ja tunteisiin (itsepäisyyteen, pelkoon, ylpeyteen, itsesääliin, kateuteen, omahyväisyyteen, vihaan, kaunaan, hillittömiin himoihin ja haluihin jne.). Nämä ajatukset ja tunteet olivat todellakin pahojen tekojemme todellinen luonne.

Suorittamalla loppuun askelen 5 osoitimme Jumalan, itsemme ja vielä yhden todistajan edessä sitoutuvamme uuteen elämään, joka perustui lujasti toden puhumiseen ja sen mukaan elämiseen. Vaikka askel 5 oli yksi vaikeimmista askeleista, meitä rohkaisi presidentti Spencer W. Kimballin neuvo: ”Parannusta [ei] voi koskaan tapahtua, ennen kuin ihminen on täysin vilpittön ja myöntää tekonsa ilman puolusteluja ja järkeilyjä. – – Ne ihmiset, jotka päättävät katsoa totuutta silmiin ja muuttaa elämänsä, voivat aluksi huomata parannuksen olevan vaikeampi tie, mutta kun he saavat maistaa parannuksen hedelmiä, he huomaavat sen tien äärettömän paljon ihanammaksi.” (”Parannuksen evankeliumi”, *Valkeus*, maaliskuu 1983, s. 3–5.)

Me olemme kokeneet sen, mitä presidentti Kimball opetti. Kun olimme rehellisesti ja perusteellisesti saaneet suoritettua askelen 5, meillä ei ollut mitään peitellettävää. Osoitimme ulkoisesti halumme luopua kaikista synneistämme (ks. Alma 22:18) niin että voimme saada suuremman varmuuden Jumalan rakkaudesta ja ympärillämme tukena olevien monien hyvien ihmisten rakkaudesta ja tuesta.

Toiminta-askleet

Ala etsiä anteeksiantoa, keskustele tarvittaessa piispan kanssa, ole rebellinen Jumalalle, itsellesi ja muille

”Kaikkien ihmisten velvollisuutena on tunnustaa kaikki syntinsä Herralle” (Pyhien kirjoitusten opas, hakusana ”Tunnustaminen”, s. 189). Vakavammat rikkomukset on tunnustettava asianmukaisille pappeusjohtajille, tavallisesti piispalle. ”Vaikkakin vain Herra voi antaa synnit anteeksi, niin näillä pappeusjohtajilla on tärkeä rooli parannuksenteossa. He pitävät tunnustuksesi luottamuksellisena ja auttavat sinua parannuksenteon prosessin läpi. Ole heille täysin rehellinen. Jos tunnustat vain osittain mainiten vain vähäisempiä virheitä, et kykene ratkaisemaan vakavampia, paljastumatta jääviä rikkomuksia. Mitä pikemmin aloitat tämän prosessin, sitä pikemmin löydät sen ilon ja rauhan, joka tulee anteeksiannon ihmeen mukana.” (*Lujana uskossa – evankeliumiaiheinen hakuteos*, 2005, s. 114.)

Noudata suurta varovaisuutta ja viisautta, kun valitset jonkun muun kuin pappeusjohtajan, jolle paljastat pahat tekosi. Älä kerro sellaisia arkaluonteisia asioita henkilöille, joiden epäilet antavan sopimatonta ohjausta, tarjoavan vääriä tietoja tai joiden on vaikea pitää asioita luottamuksellisina. Niiden, joille kerrot itsetutkistelustasi, täytyy olla erittäin luotettavia sekä sanoissa että teoissa.

Anna rauban tulla elämäsi

Presidentti Brigham Young varoitti jäseniä paljastamasta syntejään tarpeettomasti: ”Kun pyydämme veljiä, kuten usein teemme, puhumaan sakramenttikokouksissa, toivomme heidän tunnustavan pahat tekonsa, jos he ovat vahingoittaneet naapureitaan, mutta älkää kertoko mielettömästi käytöksestänne, josta kukaan muu kuin te ei tiedä. Kertokaa yleisölle se, mikä yleisölle kuuluu. Jos olette tehneet syntiä ihmisiä vastaan, tunnustakaa heille. Jos olette tehneet syntiä jotakin perhettä tai naapureita vastaan, menkää heidän tykönsä ja tunnustakaa. Jos olette tehneet syntiä seurakuntaanne vastaan, tunnustakaa seurakunnallenne. Jos olette tehneet syntiä yhtä ihmistä vastaan, ottakaa se henkilö kanssanne kahden kesken ja tunnustakaa hänelle. Ja jos olette tehneet syntiä Jumalanne vastaan tai itseänne vastaan, tunnustakaa Jumalalle ja pitäkää asia omana tietonanne, sillä minä en halua tietää siitä mitään.” (*Discourses of Brigham Young*, toim. John A. Widtsoe,

1954, s. 158; ks. *Kirkon presidenttien opetuksia: Brigham Young*, 1997, s. 61.)

Silloin tällöin toipumiskokouksissa tai muissa tilanteissa saatat havaita ihmisiä, jotka näyttävät kertovan jatkuvasti synneistään ja vajavuuksistaan tai synneistä, joita toiset ovat tehneet heitä vastaan. He ovat aina tunnustamassa saamatta koskaan rauhaa.

Älä sekoita askelta 5 pakonomaiseen tarpeeseen puhua kielteisistä asioista. Askelen 5 tarkoitus on täysin vastakkainen. Emme ota askelta 5 siksi, että pitäisimme kiinni tunnustamistamme asioista, vaan alkaaksemme itse erottaa hyvän pahasta ja valitaksemme hyvän.

Tutki ja ymmärrä

Seuraavat pyhien kirjoitusten kohdat ja kirkon johtajien sanat voivat auttaa sinua ottamaan askelen 5. Käytä niitä mietiskelyyn, tutkimiseen ja kirjoittamiseen. Muista kirjoittaa rehellisesti ja yksityiskohtaisesti.

Tunnustaminen Jumalalle

”Minä, Herra, annan synnit anteeksi niille, jotka tunnustavat syntinsä minun edessäni ja pyytävät anteeksi” (OL 64:7).

- *Kuinka syntiesi tunnustaminen Jumalalle auttaa sinua tekemään myönteisiä muutoksia elämässäsi?*

- *Monet meistä tuntevat pelkoa ja haluttomuutta ottaa askelta 5. Kuinka syntiesi tunnustaminen Jumalalle voi antaa sinulle rohkeutta ja voimaa tunnustaa lopulta toiselle ihmiselle?*

Tunnustaminen toisille ihmisille

”Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte” (Jaak. 5:16).

- Saatat pelätä sitä, että joku, joka todella tunsi kaikki heikkoutesi ja vajavuutesi, torjuisi sinut. Mutta pappeusjohtaja tai luotettava ystävä, joka ymmärtää toipumisen kulkua, on yleensä ymmärtäväinen ja myötätuntoinen. Kuinka tällainen vastakaiku voisi auttaa sinua parantumaan?

Pyrkimys näyttää hyvältä muiden silmissä

”Älköön kukaan julistako omaa vanhurskauttaan. – – Tunnustakoon pikemminkin syntinsä, niin hän on saava anteeksi ja hän kantaa enemmän hedelmää.” (Profeetta Joseph Smithin opetuksia, toim. Joseph Fielding Smith, 1985, s. 193.)

- Yksi riippuvuuden kanssa kamppailevien suurimmista pakkomielteistä on suuri halu näyttää hyvältä muiden silmissä. Kuinka tämä halu estää sinua jalostumasta ja kantamasta ”enemmän hedelmää” (eli hyviä tekoja)?

- Kuinka käyttäytymisesi muuttuisi, jos olisit huolisasi vain siitä, että näytät hyvältä Jumalan silmissä?

Vilpittömyys

”Tuomitse jokainen, joka rikkoo minua vastaan, niiden syntien mukaisesti, jotka hän on tehnyt; ja jos hän tunnustaa syntinsä sinun ja minun edessäni ja tekee parannuksen vilpittömin sydämin, anna hänelle anteeksi, niin minäkin annan hänelle anteeksi” (Moosia 26:29).

- Kun tunnustat syntisi, sinun on oltava vilpittön. Pohdi, kuinka jonkin tunnustuksesi osan pimittäminen vähentää ponnistelujesi vilpittömyyttä. Minkä, jos minkään, osan itsetutkisteluasi haluaisit mielelläsi kätkeä?

- Mitä voit saavuttaa sillä, että jatkuvasti kätket tuon osan itsetutkisteluasi? Mitä menetettävää sinulla on?

Tunnusta synnit heti, kun havaitset ne
 ”Sen tähden heidät tänä samana vuonna johdatettiin tuntemaan erehdyksensä, ja he tunnustivat virheensä” (3. Nefi 1:25).

- Tämä jae on esimerkki ihmisistä, jotka eivät vitkastelleet virheidensä tunnustamisessa, kun heidät oli johdatettu tuntemaan ne. Mitä etuja on askelen 5 ottamisesta mahdollisimman pian askelen 4 jälkeen?

- Miten askelen 5 lykkääminen voi vaikuttaa haitallisesti?

Stressistä vapautuminen ja rauhan löytäminen

”En tahtoisi viipyä rikoksissasi raastaakseni sieluasi, ellei se olisi sinun hyväksesi” (Alma 39:7).

- Jotkut valittavat, että viivymme liian pitkään elämän kielteisissä puolissa ottaessamme askeleita 4 ja 5 ja että se voi vain lisätä stressiämme. Tämä jae opettaa meille, että vajavuuksiemme kohtaaminen voi tehdä meille hyvää eikä vain ”raastaa” (eli ahdistaa) sieluamme. Millä tavoin askelet 4 ja 5 voivat helpottaa stressiäsi ja tuoda enemmän rauhaa?

Synnin hylkääminen

”Tästä te voitte tietää, tekeekö ihminen parannuksen synneistänsä – katso, hän tunnustaa ne ja hylkää ne” (OL 58:43).

- Jonkin hylkääminen tarkoittaa luopumista siitä täysin tai sen jättämistä sikseen. Kuinka voit näyttää halusi hylätä vanhat tapasi suorittamalla loppuun askelen 5?*



SYDÄMEN MUUTOS

AVAINPERIAATE: Tule täysin valmiiksi antamaan Jumalan poistaa kaikki luonteesi heikkoudet.

Askelten 4 ja 5 ankan emotionaalisen ja hengellisen puhdistautumisen jälkeen useimmat meistä hämmästyivät itsessämme tapahtunutta muutosta. Rukoilimme keskittyneemmin, tutkimme kirjoituksia säännöllisemmin ja pidimme päiväkirjaa johdonmukaisemmin. Valmistauduimme tekemään ja pitämään pyhiä liittoja osallistumalla sakramenttikokoukseen.

Ottaessaan askelen 5 monet meistä tapasivat piispansa ja hakivat apua parannuksentekoon. Useimmat meistä huomasivat, että riippuvuutemme kiusasivat meitä vähemmän ja harvemmin. Jotkut meistä olivat jo vapautuneet riippuvuudestamme. Sellaisten elämässämme ja käyttäytymisessämme tapahtuneiden valtavien muutosten jälkeen joitakuita meistä ihmetytti, miksi tarvitaan vielä lisää askelia.

Ajan kuluessa huomasimme kuitenkin, että riippuvuudesta vapaana pysyminen näytti paljastavan luonteenme heikkoudet selvemmin, erityisesti itsellemme. Yritimme hallita kielteisiä ajatuksiamme ja tunteitamme, mutta ne nousivat esiin yhä uudelleen kiusaten meitä ja uhaten uutta riippuvuudesta vapaata elämäämme ja aktiivisuuttamme kirkossa. Ne, jotka ymmärsivät toipumisen hengelliset seuraamukset, kehottivat hartaasti meitä käsittämään, että vaikka kaikki ulkoiset muutokset elämässämme olivat ihmeellisiä, Herra tahtoi siunata meitä vielä enemmän. Ystävämme auttoivat meitä ymmärtämään, että jos emme halunneet vain välttää riippuvuusiämme vaan myös menettää halun palata niihin, meidän täytyi kokea sydämen muutos. Tämä sydämen tai halun muutos on askelen 6 tarkoitus.

”Kuinka?” saatat huudahtaa. ”Kuinka voin päästä edes sellaisen muutoksen alkuun?” Älä lannistu tällaisista tunteista. Askel 6 saattaa aiempien askeleiden tapaan tuntua ylivoimaiselta haasteelta. Niin tuskallista kuin se saattaakin olla, voit joutua meidän laillamme myöntämään, että luonteesi heikkouksien ymmärtäminen ja tunnustaminen askelissa 4 ja 5 ei välttämättä tarkoita, että olisit ollut valmis luopumaan niistä. Saatat

huomata, että pidät yhä tiukasti kiinni vanhoista tavoista reagoida elämän stressitilanteisiin ja selviytyä niistä – ehkä vielä enemmän nyt, kun olet vapautunut riippuvuuksistasi.

Todennäköisesti kaikkein nöyryyttävintä on tunnustaa, että haudot yhä mielessäsi ylpeää ajatusta muuttamisesta ilman Jumalan apua. Askel 6 merkitsee kaikkien ylpeyden ja itsepäisyyden rippeiden luovuttamista Jumalalle. Kuten askelet 1 ja 2, myös askel 6 vaatii sinua nöyrytymään ja myöntämään Kristuksen sovittavan ja muuttavan voiman tarpeen. Loppujen lopuksi Hänen sovitushirnsä on mahdollistanut sen, että olet pystynyt selviytymään jokaisesta tähänastisesta askelesta. Askel 6 ei ole poikkeus.

Kun tulet Jeesuksen Kristuksen luokse hakemaan apua tälle askelelle, et pety. Jos turvaat Häneen ja suhtaudut kärsivällisesti prosessiin, havaitset ylpeytesi vähitellen korvautuvan nöyryydellä. Hän odottaa kärsivällisesti, että väsyttäväsi muuttua yksin, ja heti kun kääntynyt Hänen puoleensa, saat jälleen kerran todisteita Hänen rakkaudestaan ja voimastaan sinun hyväksesi. Vastustus vanhoista käyttäytymismalleista luopumista kohtaan korvautuu avoimella mielellä, kun Henki ehdottaa lempeästi parempaa tapaa elää. Muutoksen pelkosi vähenee, kun tajuat, että Herra ymmärtää sen tuskan ja kovan työn, jota muutos vaatii.

Kun Kristuksen luokse tuleminen alkaa vaikuttaa sydämessäsi, huomaat, että kielteisiä ajatuksia ja tunteita ruokkineet virheelliset uskomukset korvautuvat vähitellen totuudella. Voimasi kasvavat, kun jatkat Jumalan sanan tutkimista ja pohdit sen soveltamista itseesi. Toisten ihmisten todistusten avulla Herra auttaa sinun oppimaan sen totuuden, ettei ole Hänen parantavan voimansa ulottumattomissa. Halu syyttää muita siitä, millainen luonteesi on, tai järkeillä sydämen muutoksen tarpeellisuutta korvautuu halulla olla vastuussa Hänelle ja alistua Hänen tahtoonsa. Herra julisti profeetta Hesekielin kautta: ”Minä annan teille uuden sydämen ja teidän sisimpäänne uuden hengen. Minä otan teidän rinnastanne kivisydämen pois.” (Hes. 36:26.)

Herra haluaa siunata sinua mielenmuutoksella niin, että sinun sydämesi ja mielesi ovat yhtä Hänen kanssaan, aivan niin kuin Hän on yhtä Isän kanssa. Hän haluaa antaa sinulle levon erostasi Isä Jumalasta, erosta, jonka aiheuttamat pelot myötävaikuttivat riippuvuu-

teesi. Hän haluaa sovituksen voiman vaikuttavan elämäsi tässä ja nyt.

Kun kuulet Hengen kuiskauksia ja etsit Vapahtajaa pelastuaksesi paitsi riippuvuudesta myös luonteen heikkouksista, voit olla varma siitä, että uusi mielenlaatu tai luonne kumpuaa halukkaasta sydäimestäsi. Kasvava halu tulla Jumalan pyhittämäksi valmistaa sinua perimmäisen luonteesi muutokseen. Yksi tämän tapahtumasarjan parhaista kuvauksista löytyy näistä presidentti Ezra Taft Bensonin sanoista:

”Herra vaikuttaa sisältä ulospäin. Maailma vaikuttaa ulkoa sisäänpäin. Maailma haluaa ottaa ihmiset pois kurjuudesta. Kristus ottaa kurjuuden pois ihmisistä, ja sen jälkeen he pystyvät itse nousemaan kurjuudestaan. Maailma haluaa muuttaa ihmisiä muuttamalla heidän ympäristöään. Kristus muuttaa ihmisiä, jotka sitten muuttavat ympäristöään. Maailma haluaa muuttaa ihmisten käyttäytymistä, mutta Kristus voi muuttaa ihmisluonnon. – –

Olkaamme varmoja siitä, että Jeesus on Kristus, päätäkäämme seurata Häntä, muuttukaamme Hänen tähtensä, seuratkaamme Häntä, olkaamme Hänessä palavia ja olkaamme uudestisyntyneitä.” (Ks. ”Syntyneet Jumalasta”, *Valkeus*, 1986, konferenssiraportti 155. puolivuotiskonferenssista, s. 4–5.)

Toiminta-askleet

Salli Vapahtajan käännättää sydämesi; osallistu Kristuksen seurakunnan toimintaan käymällä pyhäkoulussa ja Apuhdistyksessä tai pappeuskokouksessa

Kun meidät kastettiin, harva meistä ymmärsi todellisen kääntymyksen elinikäisen prosessin. Presidentti Marion G. Romney ensimmäisestä presidenttikunnasta on kuitenkin selittänyt asian selkeästi: ”Ihmisessä, joka on todella kokonaan kääntynyt, halu tehdä jotakin vastoin Jeesuksen Kristuksen evankeliumia on itse asiassa kuollut. Ja sen tilalle on tullut rakkaus Jumalaa kohtaan sekä pysyvä ja hallitseva päättäväisyys pitää Hänen käskynsä.” (Lainattuna artikkelissa Richard G. Scott, ”Täydellinen kääntymys tuo onnen”, *Liabona*, heinäkuu 2002, s. 27.)

Kun koet jatkuvan toipumisen ihmeen – ensin tuhoisasta riippuvuuskäyttäytymisestä ja sitten luonteen heikkouksista – koet todellisen kääntymyksen. Alat herätä, mennä itseesi, aivan kuten tuhlaajapoika meni itseensä (ks. Luuk. 15:17). Alat oivaltaa, että palataksesi taivaalli-

sen Isän valtakuntaan sinun pitää paitsi herätä myös nousta ylös ja sallia Jeesuksen Kristuksen olla Lunastajasi.

Kun annat sydämesi Jumalalle ja vahvistut nöyryydessä, päätöksesi olla toistamatta aikaisempaa käyttäytymistäsi lujittuu lujittumistaan. Vapautuneena menneisyyden orjuudesta tunnet olosi yhä mukavammaksi kirkon veljien ja sisarten seurassa. Huomaat haluavasi palata ja tulla kootuksi Jumalan lapsena ja tulla luetuksi Hänen lammasmaunsa todelliseksi jäseneksi (ks. 1. Nefi 22:24–26; Moosia 27:25–26; Moosia 29:20; Hel. 3:35).

Ole halukas muuttumaan, niin vajavuudet voidaan poistaa Jumalan voiman avulla

Voit joutua tajuamaan riippuvuuden alkaneen mielessäsi ja sydämässäsi, olipa se sitten riippuvuutta alkoholista, huumeista, uhkapelistä, pornografiasta, itsetuhoisesta syömiskäyttäytymisestä, pakonomaisesta kuluttamisesta tai muusta käyttäytymisestä tai aineesta, joka edustaa tarvetta paeta stressiä tai elämäsi haasteita ja kätkeytyä niiltä. Myös paraneminen alkaa mielessäsi ja sydämässäsi. Kun haluat muuttua tulemalla Jeesuksen Kristuksen luokse, opit tuntemaan Hänen parantavan voimansa.

Lisää sitoutumistasi pysyä erossa aikaisempien riippuvuuksiesi aiheuttajista ottamalla askelen 6 ja syventämällä suhdettasi Vapahtajaan, Jeesukseen Kristukseen, ja Isään, joka lähetti Hänet. Päätät tulla vakavamieleiseksi, kuten nuori profeetta Mormon (ks. Mormon 1:15). Hyväksyt edelleen sen, että Jumalasta pitää todella tulla sinun kaikkiesi, jotta Hän pelastaisi sinut ajatuksen, sanan ja tekojen heikkouksista.

Tutki ja ymmärrä

Seuraavat pyhien kirjoitusten kohdat ja kirkon johtajien sanat voivat auttaa sinua ottamaan askelen 6. Käytä näitä pyhien kirjoitusten kohtia ja kysymyksiä miefiskelyyn, tutkimiseen ja kirjoittamiseen.

Kaikista synneistäsi luopuminen

”Mitä minun pitää tehdä, jotta syntyisin Jumalasta ja saisin tämän jumalattoman hengen kitketyksi juuri-neen rinnastani ja saisin hänen Henkensä, jotta täytyisin ilosta – –. Minä jätän kaiken, mitä omistan – – jotta saisin tämän suuren ilon.

– – Kuningas kumartui Herran eteen polvillensa; niin, Hän jopa heittäytyi pitkäkseen maahan ja huusi voimallisesti, sanoen:

Oi Jumala – – minä luovun kaikista synneistäni tunteak-
seni sinut ja jotta minut herätettäisiin kuolleista ja pelas-
tettaisiin viimeisenä päivänä.” (Alma 22:15, 17–18.)

- Lue huolellisesti uudelleen Alma 22:15, 17–18.
Mitkä esteet – mukaan luettuina asenteet ja tun-
teet – estävät sinua luopumasta kaikista synneis-
täsi ja ottamasta täydemmin vastaan Herran
Henkeä?

Nöyryyden oppiminen

”Ja jos ihmiset tulevat minun luokseni, minä näytän
heille heidän heikkoutensa. Minä annan ihmisille
heikkoutta, jotta he olisivat nöyriä, ja minun armoni
riittää kaikille ihmisille, jotka nöyryvät minun edes-
säni; sillä jos he nöyryvät minun edessäni ja uskovat
minuun, niin minä teen sen, mikä on heikkoja, heissä
vahvaksi.” (Et. 12:27.)

- Se, että olemme kuolevaisia ja epätäydellisiä,
altistaa meidät kaikki monille heikkouksille. Tässä
jakeessa Herra selittää, että Hän sallii meidän
kokea kuolevaisuuden ja kohdata tällaisia heik-
kouksia, koska Hänen tarkoituksenaan on auttaa
meitä nöyrytymään. Huomaathan, että me valit-
semme nöyrytymisemme. Kuinka se, että tulet val-
miiksi askelessa 6, on osa nöyrytymistäsi?

- Laadi luettelo joistakin luonteesi heikkouksista ja
luettele sitten niiden viereen ne vahvuudet, joiksi
ne voivat muuttua, kun tulet Kristuksen luokse.

Osallistuminen Kristuksen seurakunnan toimintaan

”Tämän vuoksi minä polvistun Isän eteen,
hänen, jonka asemaa jokainen isän ja lapsen suhde
taivaassa ja maan päällä kuvastaa.

Rukoilen, että hän sanomattomassa kirkkaudessaan
hengellään vahvistaisi ja voimistaisi teidän sisäistä
olemustanne.

Näin Kristus asuu teidän sydämissänne, kun te
uskotte, ja rakkaus on elämänne perustus ja kasvu-
pohja.

Silloin te kykenette yhdessä kaikkien pyhien kanssa
käsittämään kaiken leveyden, pituuden, korkeuden ja
syvyyden,

ja voitte tajuta Kristuksen rakkauden, joka ylittää kai-
ken tiedon. Niin Jumalan koko täyteys valtaa teidät.”
(Ef. 3:14–19.)

- Kun otat Kristuksen nimen päällesi ja Hänen
Henkensä vahvistaa sinua, alat samaistua pyhiin –
veljiisi ja sisariisi, jotka on kastettu ja jotka ovat
siten tulleet Hänen perheeseensä maan päällä (ks.
Moosia 5:7). Kuinka halusi osallistua täydemmin
pappeuskokouksiin, Apyhdistykseen ja pyhäkou-
luun on lisääntynyt, kun olet oppinut tuntemaan
paremmin muita pyhiä?

opetuksiinsa, siitä, että meillä on särkynyt sydän ja murtunut mieli, että olemme kuuliaiset Hänen käskyilleen.” (Richard G. Scott, ”Jotta parantuisimme”, Valkeus, heinäkuu 1994, s. 9.)

• *Vanhin Richard G. Scott kahdentoista koorumista opetti, ettei mikään tuen tai kumppanuuden määrä – ei edes toipumisryhmissä tai kirkon seurakunnissa – tuo sinulle pelastusta. Toiset ihmiset voivat tukea ja siunata sinua matkallasi, mutta lopulta sinun itsesi on tultava Kristuksen luo. Kirjoita siitä, kuinka sinun toipumismatkasi alkoi.*

Lunastus

”Luonnollinen ihminen on Jumalan vihollinen ja on ollut Aadamin lankeemuksesta asti ja on oleva aina ja ikuisesti, ellei hän taivu Pyhän Hengen kutsuun ja riisu päältään luonnollista ihmistä ja tule pyhäksi Kristuksen, Herran sovituksen kautta ja tule lapsen kaltaiseksi, alistuvaksi, sävyisäksi, nöyräksi, kärsivälliseksi, sellaiseksi, joka on täynnä rakkautta” (Moosia 3:19).

• *Monet meistä tulevat kasteessa pyhäiksi vain nimelisesti ja käyttävät lopun elämänsä yrittäessään riisua ”päältään luonnollista ihmistä” ja kehittää tässä jakeessa lueteltuja ominaisuuksia. Kuinka tämä kamppailu on valmistanut sinua hyväksymään sen, että vain Kristuksen sovituksen kautta – tulemalla yhdeksi Jeesuksen Kristuksen ja Isän kanssa – voit kokea lunastuksen?*

• *Ketkä olivat välikappaleina auttamassa sinua parannuksen ja toipumisen tielle? Kuinka heidän esimerkinsä on vienyt sinua kohti Vapahtajaa?*

Kristuksen luokse tuleminen

”Olipa vaikeuden lähde mikä tahansa ja ryhdyttepä sitten apua hakemaan mistä tahansa – pätevältä terapeutilta, lääkäriltä, pappeusjohtajalta, ystävältä, rakastavalta vanhemmalta tai muulta omaiselta – aloititpepa miten tahansa, nuo ratkaisut eivät milloinkaan ole lopullisia vastauksia. Lopullinen parantuminen tulee uskosta Jeesukseen Kristukseen ja Hänen

- Mitä sellaista olet oppinut Vapahtajasta, mikä on auttanut sinua tai vaikuttanut haluusi tai kykyysi muuttaa käyttäytymistäsi?

Kärsivällisyyttä prosessin aikana

”Te olette pieniä lapsia, ettekä te voi kestää kaikkia asioita nyt; teidän täytyy kasvaa armossa ja totuuden tuntemisessa.

Älkää pelätkö, pienet lapset, sillä te olette minun, ja minä olen voittanut maailman – –

eikä kukaan niistä, jotka minun Isäni on antanut minulle, joudu hukkaan.” (OL 50:40–42.)

- Joskus tulemme kärsimättömiksi tai lannistumme siksi, että toipuminen on jatkuva prosessi. Nämä jakeet osoittavat, että Vapahtaja ja taivaallinen Isä suhtautuvat meihin ”pieninä lapsinaan” kärsivällisesti. Sovella näitä jakeita itseesi kirjoittamalla ikään kuin ne olisi osoitettu sinulle henkilökohtaisesti.

- Kuinka tämän pyhien kirjoitusten kohdan lupaukset voivat vahvistaa sinua silloin kun lannistut?

Apua Herralta

”Ja nyt, rakkaat veljeni, kun olette päässeet tälle kaidalle ja kapealle polulle, minä kysyn, onko kaikki tehty? Katso, minä sanon teille: Ei; sillä te olette päässeet tähän saakka vain Kristuksen sanan avulla, järkyttömän uskon avulla häneen, turvautuen täysin hänen ansioihinsa, joka on voimallinen pelastamaan. Sen vuoksi teidän täytyy ponnistella eteenpäin lujina Kristuksessa, niin että teillä on täydellinen toivon kirkkaus ja rakkaus Jumalaa ja kaikkia ihmisiä kohtaan. Ja nyt, jos te ponnistelite eteenpäin kestiten itseänne Kristuksen sanalla ja kestätte loppuun asti, katso, näin sanoo Isä: Te saatte iankaikkisen elämän.” (2. Nefi 31:19–20.)

- Mieti sitä, kuinka Herra auttaa sinua kaidalla ja kapealla polulla, ja kirjoita siitä. Kuinka Jumalaa ja muita kohtaan tuntemasi kasvava rakkaus saa sinut luopumaan riippuvuudestasi, auttaa sinua pysymään vapaana siitä ja palauttaa sinulle iankaikkisen elämän toivon?



NÖYRYYS

AVAINPERIAATE: Pyydä nöyrästi taivaallista Isää poistamaan vajavuutesi.

Kaikki askelet vaativat nöyryyttä, mutta askel 7 vaatii sitä aivan erityisesti: ”Pyydä nöyrästi taivaallista Isää poistamaan vajavuutesi.” Askelessa 6 kehittämämme nöyrä sydän sai meidät polvillemme pyytämään askelessa 7 Herraa poistamaan vajavuutemme. Kun olimme edistyneet tähän vaiheeseen, olimme valmiita rukoilemaan ilman mitään muuta vaikutinta kuin halumme olla sydämeltämme ja mieleltämme yhtä taivaallisen Isämme ja Herramme Jeesuksen Kristuksen kanssa. Emme enää tyytyneet tapojen tai edes elämäntyylin muutoksiin. Olimme viimein valmiita sallimaan Jumalan muuttaa todellisen luonteemme.

Askel 7 edusti jokaiselle meistä sellaista täydellistä antautumista Vapahtajalle, että monikaan meistä ei voinut muuta kuin huutaa sydämessään Alman tavoin: ”Oi Jeesus, sinä Jumalan poika, armahda minua” (Alma 36:18). Aito katumus täytti sydämemme, ei vain siksi, että olimme kärsineet tai tuottaneet kärsimystä muille, vaan koska surimme sitä, että emme voineet poistaa omia vajavuuksiamme edes toipuessamme.

Saatuamme osaksemme Jumalan rakkautta halusimme luopua kaikista synneistämme, jopa kaikesta taipumuksestamme syntiin, jotta voisimme tuntea Hänet paremmin. Viimein tarjosimme vapaaehtoisesti ja koko sydämestämme koko sielumme Jumalalle ja pyysimme Häntä antamaan meille anteeksi ja tekemään meidät Hänen kuvakseen. Lopultakin olimme oivaltaneet, ettei mikään muu nimi, ei mikään muu tapa eikä keino voi tuoda meille täyttä syntiemme anteeksiantoa. Salaamatta mitään me anoimme Isältä, että Hän loppumattomassa arnessaan antaisi meille anteeksi kaiken ylpeytemme, kaikki rikkomuksemme ja vajavuutemme. Pyysimme Häntä suomaan meille armoa, jotta voisimme Hänen avulla pitää yllä tätä uutta elämäntapaa.

Herra ei aloittanut tällaista koko luonteemme vallankumouksellista muutosta ennen kuin sallimme Hänen tehdä niin. Askelessa 7 teimme päätöksemme. Meidän oli omasta tahdostamme nöyryyttävä. Meidän oli luovuttava jokaisesta hitusestakin itsერიittoista ylpeyttä ja myönnettävä, että yrityksemme pelastaa itsemme olivat olleet riittämättömiä. Meidän oli tutkisteltava kuningas

Benjaminin opettamaa totuutta ja elettävä sen mukaan – että me kaikki olemme kerjäläisiä Jumalan edessä eikä meillä ole mitään pelastuksen toivoa omine ponnistuksinemme, vaan ainoastaan Jeesuksen Kristuksen laupeuden ja armon kautta (ks. Moosia 2:21; 4:19–20).

Askel 7 merkitsi jokaiselle meistä sitä hetkeä, jolloin viimein antaudumme varauksetta iankaikkiselle totuudelle, jota opetetaan kohdassa Moosia 16:4: ”Koko ihmiskunta joutui kadotetuksi; ja katso, se olisi ollut loppumattomasti kadotettu, ellei Jumala olisi lunastanut kansaansa sen kadotetusta ja langenneesta tilasta.” Kokemuksemme opetti meille, että askelen 7 ottaminen ei vapauttanut meitä siitä työstä, joka meidän oli tehtävä. Meidän täytyi yhä olla kärsivällisiä ja ”ponnistella eteenpäin lujina Kristuksessa” (2. Nefi 31:20).

Emme olleet täysin vapautuneet halusta tehdä syntiä. Meidän oli opittava hyväksymään elämä Jumalan ehdoilla ja odottamaan Hänen tarkoitustensa ja ajoituksensa toteutumista – jopa omien vajavuuksiemme poistamisessa. Ottaessamme askelen 7 opimme elämään osoittaen samanlaista nöyryyttä ja kärsivällisyyttä Jumalaa kohtaan kuin Alma ja hänen veljensä, kun heidän kuormansa kevenivät mutta eivät poistuneet: ”He alistuivat iloiten ja kärsivällisesti kaikkeen Herran tahtoon” (Moosia 24:15). Hylkäsimme viimein sen ajatuksen, että voisimme tulla täydellisiksi omin avuin ja hyväksyimme sen totuuden, että Jumala haluaa meidän voittavan heikkouksemme tässä elämässä tulemalla Kristuksen luokse ja tulemalla täydellisiksi Hänessä. HavaitSIMME, että Hänen armonsä avulla me kykenimme kieltäytymään kaikesta jumalattomuudesta ja ymmärtämään, että pelastuksemme ei tule oman voimamme vaan Hänen voimansa ansiosta (ks. Moroni 10:32).

Jokaiseen askeleeseen liittyy varoitus, eikä askel 7 ole poikkeus. Meidän, jotka olemme omaksuneet nämä periaatteet, täytyy varoittaa sinua siitä, ettet voi odottaa ottavasi tätä askelta ilman uhrausta – ja oikeutetusti niin. Opin ja liittojen kohdassa 59:8 Herra käsksee: ”Uhraa uhri Herralle, Jumalallesi, vanhurskaasti, nimitäin särkyneen sydämen ja murtuneen mielen uhri.” Tämä uhri on askelen 7 ydin. Jopa silloin, kun tunnet vielä uudelleensyntymäsi tuskaa, muista, että Hänen kärsimyksensä, ei sinun, takaa vapautumisesi synnistä. Sinun uhrauksesi on vain vaatimaton muistutus Hänen

”suuresta ja viimeisestä uhristaan” (Alma 34:14) sinun puolestasi.

Kun luovutat kaiken Jumalan käsiin, olet viimein tehnyt kaiken voitavasi saadaksesi Hänen päivänselvän todistuksensa siitä, että syntisi ovat anteeksi annetut ja että menneisyytesi on todella menneisyyttä. Niiden ihmisten tavoin, jotka kääntyivät Mormonin kirjassa, voit todistaa, että olet saanut ”Jumalan voiman ja Hengen, joka [on] Jeesuksessa Kristuksessa” (3. Nefi 7:21). Alman tavoin voit huudahtaa: ”En enää voinut muistaa tuskiani; niin, syntieni muisto ei enää raastanut minua. Ja oi, mikä ilo, ja minkä ihmeellisen valon minä näinkään; niin, minun sieluni täyttyi yhtä suuresta ilosta kuin tuskani oli ollut!” (Alma 36:19–20.)

Toiminta-askleet

Tavoittele Vapahattajan sovitustyön voimaa omaan elämääsi mietiskelemällä sakramenttirukouksia

Yksi tehokas mietiskelytapa on ajatella jotakin pyhien kirjoitusten jaetta tai kohtaa, kun rukoilet, että ymmärtäisit sen merkityksen ja soveltumisen omaan elämääsi. Koska jokaisen meistä on tehtävä sakramenttirukouksissa toistettu liitto, voisit mietiskellä niitä.

Kun noudatat profeettojen kutsua soveltaa pyhiä kirjoituksia elämääsi, haluat ehkä lukea kohdat Moroni 4:3 ja 5:2 sekä pohtia nöyrästi noita pyhiä sanoja minämuodossa. Esimerkiksi ”Oi Jumala, iankaikkinen Isä, [minä pyydän] sinua Poikasi Jeesuksen Kristuksen nimessä siunaamaan ja pyhittämään tämän leivän [minun sielulleni, kun sitä nautin] – ja [pidän] hänen käskynsä, jotka hän on antanut [minulle], jotta hänen Henkensä olisi aina [minun kanssani].”

Rukoile Jumalaa nöyrästi, että Hän tekisi puolestasi sen, mitä et voi itse tehdä

Kun pidät sydämessäsi yksinkertaisen rukouksen, kuten ”Herra, mitä Sinä haluat minun tekevän?” tai ”Tapahtukoon Sinun tahtosi”, sinua muistutetaan jatkuvasti siitä, että olet täysin riippuvainen Herrasta. Jumalan rakkaus, sinun rakkautesi Häneen ja Hänen rakkautensa sinua kohtaan, auttaa sinua muodostamaan sellaisen suhteen, johon voit antautua varauksetta. Hait tätä rakkautta kaikki ne vuodet, jotka olit riippuvuuden ansassa. Askelella 7 löydät tavan saada rauhan, kun astut ”Herran lepoon” (Moroni 7:3, katso myös Alma 58:11; Ezra Taft Benson, ”Jeesus Kristus, lahjat ja odotukset”, *Valkeus*, joulukuu 1987, s. 3–5).

Tutki ja ymmärrä

Seuraavat pyhien kirjoitusten kohdat ja kirkon johtajien sanat voivat auttaa sinua ottamaan askelen 7. Käytä näitä pyhien kirjoitusten kohtia ja kysymyksiä mietiskelyyn, tutkimiseen ja kirjoittamiseen. Kirjoita rehellisesti ja yksityiskohtaisesti.

Nöyryyden valitseminen

”Kun sanoin teille, että te olette siunattuja, koska teidät pakotettiin olemaan nöyriä, ettekö luule, että vielä siunatumpia ovat ne, jotka itse todella nöyrtyvät sanan tähden?” (Alma 32:14.)

- *Useimmat meistä tulivat toipumiskokouksiin epätoivoisina, riippuvuuksiemme seurausten ajamina. Meidät pakotettiin nöyrytykseen. Sillä nöyryydellä, jota kuvataan askelella 7, on kuitenkin toinen syy. Se on vapaaehtoista. Se on tulos omasta valinnastasi nöyrytyä. Kuinka nöyryytystä koskevat tunteesi ovat muuttuneet sen jälkeen, kun aloit toipua?*

Ilostä täyttynyt

”Ja se oli nähnyt itsensä omassa lihallisessa tilassaan, jopa maan tomuakin vähäisempänä. Ja he kaikki huusivat kuuluvasti yhteen ääneen sanoen: Oi armahda ja pelasta meidät Kristuksen sovitusveren kautta, niin että me saisimme syntimme anteeksi ja sydämemme voisi puhdistua; sillä me uskomme Jeesukseen Kristukseen, Jumalan Poikaan, joka loi taivaan ja maan ja kaiken ja joka on tuleva alas ihmislasten keskuuteen.

Ja tapahtui, että kun he olivat puhuneet nämä sanat, Herran Henki tuli heidän päällensä, ja he täyttyivät ilosta saatuaan anteeksiannon synneistään ja saatuaan omantunnonrauhan suuren uskon tähden, joka heillä oli Jeesukseen Kristukseen, joka oli tuleva.” (Moosia 4:2–3.)

- *Kuningas Benjaminin kansa piti sellaisen rukouksen, jonka me pidämme ottaessamme askelen 7. He tunsivat rauhaa ja iloa, kun Herran Henki tuli heidän päälleen ja antoi heille anteeksi heidän syntinsä. Pohdi kokemuksia, joissa olet tuntenut samoin. Kirjoita, millaista olisi, jos näistä tunteista tulisikin elämäntapasi.*

Usko Jumalaan

”Uskokaa Jumalaan; uskokaa, että hän on ja että hän on luonut kaiken sekä taivaassa että maan päällä; uskokaa, että hänellä on kaikki viisaus ja kaikki valta sekä taivaassa että maan päällä; uskokaa, että ihminen ei käsitä kaikkea, minkä Herra voi käsittää.

Ja vielä, uskokaa, että teidän täytyy tehdä parannus synneistänne ja hylätä ne ja nöyryä Jumalan edessä, ja pyytäkää vilpittömin sydämin, että hän antaa teille anteeksi; ja nyt, jos uskotte kaiken tämän, katsokaa että teette sen.

Ja vielä minä sanon teille, niin kuin olen sanonut ennenkin, että koska olette tulleet tuntemaan Jumalan kirkkauden, tai jos olette tunteneet hänen hyvyyttänsä tai maistaneet hänen rakkauttaan ja olette saaneet syntinne anteeksi, mikä saa teidän sielussanne aikaan näin tavattoman suuren ilon, niin minä tahdon teidän muistavan ja pitävän aina muistissa Jumalan suuruuden ja oman mitättömyytenne ja hänen hyvyytensä ja pitkämielisyytensä teitä ansiottomia luotuja kohtaan ja nöyryvän aina nöyryyden syvyysiin asti, huutaen avuksi Herran nimeä päivittäin ja pysyen lujina uskossa siihen, mikä on tuleva, minkä enkelin suu puhui.

– – Jos te tämän teette, te saatte aina riemuita ja olla täynnä Jumalan rakkautta ja säilyttää aina syntienne anteeksiannon; ja te kehitytte hänen kirkkautensa tuntemisessa, joka teidät loi, eli sen tuntemisessa, mikä on oikeaa ja totta.” (Moosia 4:9–12.)

- *Kirjoita rukoillen luettelo niistä asioista, jotka meidän on kuningas Benjaminin mukaan tehtävä. Kuinka nämä asiat liittyvät askelen 7 ottamiseen?*

- *Mitä lupauksia seuraa siitä, että menettelee kuten kuningas Benjamin neuvoi? (Katso viimeinen jae.)*

- *Jos saisit nämä lupaukset, mikä elämässäsi muuttuisi?*

Lain ja käskyjen noudattaminen

”Sillä tätä tarkoitusta varten laki annettiin; sen vuoksi laki on tullut meille kuolleeksi, ja meidät on tehty eläviksi Kristuksessa uskomme tähden; kuitenkin me noudatamme lakia käskyjen tähden” (2. Nefi 25:25).

- Meidät tehdään ”eläviksi Kristuksessa uskomme tähden” Häneen. Mitä se tarkoittaa, että laki on meille kuollut? Miksi pidämme jatkuvasti lain tai noudatamme käskyjä?

- Mitä ajattelet nykyään lain noudattamisesta?

- Kuinka käskyjen pitäminen ilmentää rakkauttasi Jumalaan?

Jumalan rakkaus

”Kun asetamme Jumalan ensimmäiselle sijalle, kaikki muu asettuu oikealle paikalleen tai jää pois elämästämme. Rakkautemme Herraa kohtaan määrää sen, mihin kohdistamme kiintymyksemme, kuinka käytämme aikamme, mitä harrastamme ja millainen on tärkeysjärjestyksemme.” (Ezra Taft Benson, ”Suurin käsky”, Valkeus, heinäkuu 1988, s. 3.)

- Kun olet tähän saakka tullut tuntemaan Jumalan armoa ja hyvyttä, olet todennäköisesti alkanut tuntea Jumalan rakkautta – rakkautta Häntä kohtaan ja Hänen rakkauttaan sinua kohtaan. Mieti, oletko tuntenut rakkauden lisääntyvän käydessäsi läpi näitä askelia, ja kirjoita siitä.

- Kuinka askelta 7 voidaan pitää suurimpana rakkautesi osoituksena tähän mennessä?

Kristuksen nimen ottaminen päällesi

“Ja tapahtuu, että jokaisen, joka tekee tämän, havaitaan olevan Jumalan oikealla puolella, sillä hän on tunteva sen nimen, jolla häntä kutsutaan; sillä häntä kutsutaan Kristuksen nimellä” (Moosia 5:9).

- *Useimmat meistä ajattelevat aivan oikeutetusti Kristuksen nimen päällensä ottamisen kuuluvan kasteen ja sakramentin yhteyteen. Ajattele hetki sitä, mitä voisi merkitä se, että sinua kutsuttaisiin Kristuksen nimellä ja saisit Hänen maineensa omaksesi.*

- *Mitä sinun pitää tehdä, jotta sinun havaittaisiin olevan Jumalan oikealla puolella? Minkä liiton teet, kun sinut kastetaan ja kun nautit sakramentin?*

- *Kirjoita niistä tunteista, joita koet ajatellessasi Hänen halukkuuttaan antaa nimensä tai maineensa sinulle vastikkeeksi kaikista vajavuuksistasi.*

Heikkouksistasi luopuminen

“Uskonnolla, joka ei vaadi kaiken uhraamista, ei ole milloinkaan riittävästi voimaa saada aikaan elämään ja pelastukseen johtavaa uskoa” (Lectures on Faith, toim. Joseph Smith, 1985, s. 69; ks. myös lainaus Won Youg Kon artikkelissa “Uhraus on ilo ja siunaus”, *Liahona*, marraskuu 2005, s. 92).

- *Jotkut ihmiset, jotka lukevat nämä sanat, ajattelevat ”kaiken” viittaavan kaikkeen omaisuuteen. Kuinka kaikkien heikkouksiesi luovuttaminen Herralle on lisännyt ymmärrystäsi siitä, mitä kaiken uhraaminen tarkoittaa?*



ANTEEKSIANNON ETSIMINEN

AVAINPERIAATE: Kirjoita luettelo kaikista vahingoittamistasi henkilöistä ja hyvitä tekosi heille omasta halustasi.

Riippuvuuden hallitsema elämäntapamme oli ennen toipumistamme kuin pyörremyrsky täynnä tuhoavaa voimaa, joka tunkeutui ihmissuhteisiimme jättäen jälkeensä paljon tuhoa. Askel 8 antoi mahdollisuuden suunnitella tuhon jälkien siivoamista ja kaiken pelastettavissa olevan uudelleen rakentamista. Kun tunnimmme Vapahtajan armon parantavan voiman käydessämme läpi askelta 7, olimme innokkaita kääntymään muiden puoleen ja korjaamaan rikkoutuneita suhteita. Opimme kuitenkin, että ryntäys hyvitysten tekemiseen hetken mielijohteesta, mikäli ei varaa aikaa rukoukseen ja ehkä luotettavan neuvojen antajan, kuten piispan tai muun pappeusjohtajan, ohjeitten kuuntelemiseen, voi olla yhtä haitallista kuin hyvittämättä jättäminen. Askel 8 varmisti, ettemme vahingoittaneet muita, kun aloimme ottaa yhteyttä heihin askelessa 9.

Ennen kuin saatoimme rakentaa uudelleen ihmissuhteita, meidän piti ottaa selvää vaurioituneista suhteista. Aloimme kirjoittaa luetteloa niistä ihmisistä, joita olimme vahingoittaneet, mutta moni meistä huomasi, ettemme pystyneet kirjoittamaan luetteloa ilman, että meitä olisivat häirinneet kaunan tunteet niitä kohtaan, jotka olivat vahingoittaneet meitä. Tunnustimme rehellisesti kielteiset tunteemme Herralle. Vastaukseksi Hän näytti meille, että olimme saman päätöksen edessä kuin se vertauksen mies, jonka täytyi antaa anteeksi muille saatuaan omat velkansa anteeksi. Saatoimme miltei kuulla Herran sanovan meille: ”Minä annoin sinulle anteeksi koko velan, kun sitä minulta pyysit. Eikö sinunkin olisi pitänyt armahtaa työtoveriasi, niin kuin minä armahdin sinua?” (Matt. 18:32–33.)

Jos huomaat kohtaavasi tämän ongelman, sinun pitää ehkä toimia samoin kuin monet meistä ovat tehneet. Ennen kuin kirjoitat luettelon niistä ihmisistä, joiden anteeksiantoa sinun pitää tavoitella, kirjoita luettelo niistä, joille sinun täytyy antaa anteeksi. Älä hämmästy, jos joidenkuiden nimet esiintyvät molemmissa luetteloissa. Ihmiset juuttuvat usein kauheisiin noidankeihin, joissa loukkaukseen vastataan loukkauk-

sella. Voidakseen rikkoa nämä keskinäisen kaunan noidankehät jonkun on oltava halukas antamaan anteeksi.

Aloittaessamme tätä anteeksiantamisen prosessia huomasimme jälleen kerran kirjoittamisen verrattomaksi työkaluksi. Niiden ihmisten nimien kohdalle, joille meidän piti antaa anteeksi, merkitsimme loukkavien tapahtumien aikana kokemamme alkuperäiset tunteet ja ne tunteet, joita olimme yhä alttiita tuntemaan. Tämä luettelo auttoi meitä olemaan täsmällisiä rukouksissamme, kun kerroimme Isälle kaikista ratkaisemattomista tunteistamme. Pyysimme, että Kristus auttaisi meitä armossaan ulottamaan muihin saman armon, jonka Hän antaa meille. Jos huomasimme, että luettelossamme oli ihmisiä, joille meidän oli erityisen vaikeaa antaa anteeksi, noudatimme Vapahtajan neuvoa ja rukoilimme heidän hyvinvointinsa puolesta pyytäen heille kaikkia niitä siunauksia, joita olisimme toivoneet itsellemme (ks. Matt. 5:44).

Kun rukoilimme apua antaaksemme anteeksi muille – vaikka se saattoi tuntua aluksi teennäiseltä – meitä siunattiin lopulta ihmeellisellä myötätunnon kokemuksella. Jopa äärimmäisissä tilanteissa sellaiset ihmiset, jotka ovat toimineet tällä tavoin, ovat saaneet kyvyn antaa anteeksi paljon yli omien voimiensa. Eräs sisar kulutti useita viikkoja kirjoittaen lapsuudestaan ja rukoillen väkivaltaisen isänsä puolesta. Hän todistaa iloiten siitä, että Vapahtaja on vapauttanut hänet kielteisistä ja kipeistä tunteista, joita hänellä oli isäänsä kohtaan. Ponnistellessamme samalla tavoin olemme oppineet, että tutkistelemalla perusteellisesti kaunan tunteitamme ja tunnustamalla ne Vapahtajalle voimme viimeinkin lakata olemasta meitä loukkanneiden ihmisten uhreja. Heti kun yritimme rehellisesti laittaa mielessämme syrjään meihin kohdistuneet rikkomukset, huomasimme pystyvämme saamaan päätökseen luettelomme niistä, joiden toivoimme antavan anteeksi meille.

Kun tulet itse tähän pisteeseen ja aloitat luettelosi, sinun pitäisi rukoilla Herran ohjausta. Nämä ohjeet saattavat auttaa. Kysy itseltäsi: ”Onko mennessä tai nykyisessä elämässäni joku, jonka seurassa olen hämentynyt, kiusaantunut tai tunnen häpeää?” Kirjoita heidän nimensä paperille ja vastusta kiusausta pitää tunteitasi oikeutettuina tai löytää syytä, joiden vuoksi kielteiset tekosi heitä kohtaan olisivat olleet oikeutettuja. Laske tietenkin mukaan sekä ne, joita aioitkin lou-

kata, että ne, joita sinun ei ollut tarkoitus loukata. Laske mukaan ne, jotka ovat kuolleet, ja ne, joista sinulla ei ole aavistustakaan, miten ottaa heihin yhteyttä. Käsittelet näitä erikoistapauksia askelessa 9. Keskity nyt askelessa 8 halukkuuteesi olla tinkimättömän ja peräänantamattoman rehellinen.

Jotta olisit perusteellinen, etsi laiminlyöntejäsi tai tekemättä jättämisiasi, jotka ovat loukanneet toisia. Älä jätä huomiotta pikkuasioita. Ajattele rehellisesti vahinkoja, joita olet aiheuttanut muille antaessasi periksi riippuvuudellesi, vaikka et olisikaan ollut aggressiivinen heitä kohtaan. Myönnä se vahinko, jota tuotit rakkaillesi ja ystävillesi olemalla vastuuntunnon, ärtyisä, arvosteleva, kärsimätön ja epäkunnioittava. Etsi mitä tahansa isoa tai pientä seikkaa, joka on lisännyt toisen ihmisen taakkaa tai aiheuttanut jollekulle surua tai haasteita. Etsi kertomiasi valheita tai rikkomiasi lupauksia ja niitä tapoja, joilla olet manipuloinut tai käyttänyt toisia hyväksesi. Kirjoita luetteloon jokainen, johon vaikutus on ulottunut. Saatat huomata itsetutkistelusi askelessa 4 käyttökelpoiseksi oppaaksi tässä prosessissa.

Kirjoitettua luetteloon jokaisen, jota olet vahingoittanut, lisää lopuksi vielä yksi nimi tuohon luetteloon – omasi. Antaessasi periksi riippuvuuksillesi vahingoitit itseäsi samalla kuin toisiakin.

Tätä tehdessäsi muista, ettei syyllisyyttä tai häpeää askelessa 8 vieritetä kenenkään niskoille – ei sinun eikä kenenkään muunkaan luettelossasi olevan niskoille. Vapahtaja nostaa harteiltasi syyllisyyden ja häpeän kuormat, kun luot vielä yhden rehellisen katseen vaikeuksiin ihmissuhteissasi ja omaan osuuteesi niissä. Kun alat tuntea halua hyvittää rikkomuksesi, saat rauhaa tiedosta, että pyrkimyksesi ovat mieleen taivaalliselle Isälle, ja se on sinulle hyväksi. Tämä askel auttaa sinua toimimaan siten, että Vapahtaja voi päästää sinut vapaaksi menneisyydestäsi. Kun olet siihen halukas, olet valmis ottamaan askelen 9.

Toiminta-askेत

Anna anteeksi itsellesi ja muille; laadi luettelo niistä ihmisistä, joita olet saattanut loukata tai vahingoittaa

Askelessa 8 aloitat jännittävän seikkailun, jossa suhdaudit itseesi, toisiin ihmisiin ja elämään uusin sydämin. Olet valmis pikemminkin edistämään rauhaa maailmassa kuin lisäämään riitaa ja kielteisiä tunteita. Haluat jättää sikseen toisten epäoikeudenmukaisen tuomitsemisen ja lakata kiinnittämästä huomiota mui-

den elämään ja virheisiin. Olet valmis lopettamaan oman käytöksesi vähättelyn tai sen puolustelun. Haluat tehdä toisen perusteellisen luettelon – tällä kertaa niistä, joita sinä olet vahingoittanut.

Vaikka sinua saattaakin kauhistuttaa ajatus, että haluaisit tulevaisuudessa tavata luettelossasi olevia ihmisiä, voit alkaa haluta sitä, kun sinulle tarjoutuu siihen mahdollisuus. Voit valmistautua tekemään kaikkiesi hyvittääksesi heille aiheuttamasi vahingot. Voit elää uskosta Herraan pelkäämättä sitä, mitä muut saattavat tehdä. Askelessa 8 sinussa voi herätä halu elää siten, että sinua ohjaavat pikemminkin periaatteet kuin häpeä tai pelko.

Etsi rakkauden lahjaa; rukoile toisten puolesta

Tuhansien vuosien ajan ihmiset ovat lukeneet Paavalin suurenmoista saarnaa rakkaudesta ja yrittäneet muokata elämänsä sen mukaiseksi. Monet ovat kampaillleet saadakseen rakkautta ja ovat osoittautuneet siinä usein murheellisen riittämättömiksi.

Profeetta Mormonin kirjoitukset selventävät sitä, mitä rakkaus on ja miten se saavutetaan. Hänen määritelmänsä mukaan aito rakkaus on ”Kristuksen puhdasta rakkautta”, ja hän opetti, että Isä suo sitä niille, jotka rukoilevat ”Isää koko sydämen voimalla”, sekä ”kaikille Poikansa Jeesuksen Kristuksen tosi seuraajille” (Moroni 7:47–48).

Rakkaus on lahja, jonka saamme, kun opimme seuraamaan Jeesusta Kristusta ja kun rakastamme Häntä kaikesta sydämestämme, mielestämme ja sielustamme. Huomaamme pystyvämme rakastamaan muita kuten Hän on rakastanut meitä, kun täytymme tällä puhtaalla rakkaudella, jonka olemme saaneet Häneltä tai jota tunemme Häntä kohtaan. Pystymme antamaan anteeksi muiden viat ja hyvittämään omat virheemme.

Valmistautuessamme hyvittämään rikkeitämme monet meistä ovat havainneet hyödylliseksi toimia seuraavalla tavalla: Ajattele jotakuta, jolle olet kantanut kaunaa. Polvistu tarkoituksellisesti kahden viikon ajan ja rukoile hänen puolestaan joka päivä. Pidä kirjaa muutoksista ajatuksissasi ja tunteissasi tätä henkilöä kohtaan. (Ks. Matt. 22:37–38; 1. Kor. 13; 1. Joh. 4:19; Moroni 7:44–48.)

Tutki ja ymmärrä

Seuraavat pyhien kirjoitusten kohdat ja kirkon johtajien sanat voivat auttaa sinua ottamaan askelen 8. Käytä näitä pyhien kirjoitusten kohtia ja kysymyksiä mietiskelyyn, tutkimiseen ja kirjoittamiseen.

Rauhaiset Kristuksen seuraajat

”Minä tahtoisin puhua teille, jotka kuulutte kirkkoon, jotka olette rauhaisia Kristuksen seuraajia ja jotka olette saaneet riittävän toivon, jonka kautta voitte käydä Herran lepoon, tästä vastedes aina kunnes saatte levätä hänen luonaan taivaassa.

Ja nyt, veljeni, minä päättelen teistä näin teidän rauhaisan vaelluksenne tähden ihmislasteri parissa.”
(Moroni 7:3–4.)

- *Seitsemässä ensimmäisessä askelessa aloitit prosessin tulla rauhaisaksi Kristuksen seuraajaksi. Kun olet rauhassa Herran kanssa, olet paremmin valmistautunut olemaan rauhassa muiden kanssa. Mitä lisäaskelia sinun tulisi ottaa voidaksesi elää rauhassa elämäsi kuuluvien ihmisten kanssa?*

- *Kirjoita, miksi on viisasta edetä askelissa järjestyksessä.*

Herran täydellinen rakkaus

”Pelkoa ei rakkaudessa ole, vaan täydellinen rakkaus karkottaa pelon. Pelossahan on jo rangaistusta; se, joka pelkää, ei ole tullut täydelliseksi rakkaudessa. — Me rakastamme, koska Jumala on ensin rakastanut meitä.” (1. Joh. 4:17, 19.)

- *Ajatus hyvittämisestä voi pelottaa, jos keskityt tekemään sen täydellisesti. Kuinka luottamuksesi Herran täydelliseen rakkauteen sinua ja sitä henkilöä kohtaan, jolta haet anteeksiantoa, voi vahvistaa päätöstäsi hyvittää tekosi, jos suinkin mahdollista?*

Kääntyminen muiden puoleen

”Älkää tuomitko, niin ei teitäkään tuomita. Älkää julistako ketään syylliseksi, niin ei teitäkään julisteta syylliseksi. Päästäkää vapaaksi, niin teidätkin vapautetaan.

Antakaa, niin teille annetaan. Rungas mitta, tiiviiksi paineltu, ravisteltu ja kukkurainen, annetaan teidän syliinne. Niin kuin te mittaatte, niin teille mitataan.”
(Luuk. 6:37–38.)

- *Vaikka saatat pelätä sitä, että jotkut ihmiset torjuvat yrityksiasi solmia rauha heidän kanssaan, älä anna tämän pelon estää sinua kirjoittamasta heidän nimeään luetteloon ja kääntymästä heidän puoleensa. Siunaukset ovat paljon suurempia kuin tuska. Tutki näitä jakeita ja kirjoita siunauksista, joita hyvittämissaluu tuo tullessaan.*

”Mitä lähemmäksi pääsemme taivaallista Isäämme, sitä taipuvaisemmat olemme suhtautumaan myötätuntoisesti hukkuviin sieluihin; meistä tuntuu, että haluamme nostaa heidät harteillemme ja heittää heidän syntinsä selkämme taakse. – Jos haluatte, että Jumala on laupias teitä kohtaan, niin olkaa laupiaat toinen toistanne kohtaan.” (Profeetta Joseph Smithin opetuksia, toim. Joseph Fielding Smith, 1985, s. 239.)

- *Ilman Jeesusta Kristusta olemme kaikki hukkuvia, epätäydellisiä sieluja. Mitä apua sinulle on tiedosta, että askelessa 8 olet hukkuva sielu, joka valmistautuu hyvittämään väärät tekonsa toiselle hukkuvalle sielulle?*

Anteeksi antaminen ja anteeksi pyytäminen

”Silloin Pietari tuli Jeesuksen luo ja sanoi: ‘Herra, jos veljeni yhä uudestaan tekee väärin minua kohtaan, niin kuinka monta kertaa minun on annettava hänelle anteeksi?’

Peräti seitsemän kertaako?’ ‘Ei seitsemän, vaan seitsemänkymmentäseitsemän kertaa’, vastasi Jeesus.” (Matt. 18:21–22.)

- *Yksittäisen väärän teon anteeksi antaminen ja anteeksi pyytäminen on helpompaa kuin anteeksi antaminen tai anteeksi pyytäminen niissä pitkään jatkuneissa tilanteissa, joissa on ollut monia loukkauksia. Ajattele mitä tahansa aiempia tai nykyisiä ihmissuhteita, joissa on tapahtunut monia loukkauksia ja joissa tarvitaan anteeksiantoa. Kuinka voit saada voimaa antaa anteeksi ja etsiä anteeksiantoa?*

- *Kuinka Jeesus Kristus on suurin esimerkki kyvystä antaa anteeksi? Pohdi Hänen haluaan auttaa sinua antamaan anteeksi toisille.*

”Minä sanon teille, että teidän tulee antaa anteeksi toinen toisellenne; sillä se, joka ei anna veljelleen anteeksi hänen rikkomuksiaan, seisoo tuomittuna Herran edessä; sillä hänelle jää suurempi synti.

Minä, Herra, annan anteeksi kenelle tahdon, mutta teiltä vaaditaan, että annatte anteeksi kaikille ihmisille.” (OL 64:9–10.)

- *Jeesus opetti, että se, ettei anna muille anteeksi, on suurempi synti kuin alkuperäinen rikkomus tai loukkaus oli. Kuinka se, että kieltäydyt antamasta anteeksi itsellesi tai jollekulle toiselle, voi olla sama kuin jos kieltäisit, että Vapahtaja sovitti synnit?*

- Kuinka kauna ja katkeruus vahingoittavat sinua fyysisesti, emotionaalisesti ja hengellisesti?

Katkeruuden ja loukkaamisen noidankehän murtaminen

”Ei mikään ole yhtä suuressa määrin omiaan saamaan ihmisiä hylkäämään syntiä kuin se, että joku ottaa heitä kädestä ja valvoo heitä hellästi. Kun ihmiset osoittavat vähänkin ystävällisyyttä ja rakkautta minua kohtaan, niin voi, millä voimalla se vaikuttaa-kaan mieleeni, kun taas päinvastaisella menettelyllä on taipumus karhita esiin kaikki kovat tunteet ja masentaa ihmismieltä.” (Profeetta Joseph Smithin opetuksia, s. 239.)

- Profeetta Joseph Smith kuvasi, kuinka ystävällisyys voi johtaa parannukseen ja anteeksiantoon. Pohdi omaa haluasi olla sellainen, joka murtaa katkeruuden ja loukkaamisen noidankehän, ja kirjoita siitä.

- Ajattele niitä ihmisiä, jotka ovat osoittaneet sinulle ystävällisyyttä ja rakkautta. Kuinka heidän tekonsa innoittivat tai motivoivat sinua toimimaan toisin?

- Tarkastele ongelmallisia ihmissuhteita elämässäsi. Millä tavoin ne voisivat muuttua, kun sinä osoitat rakkautta ja ystävällisyyttä toisia ihmisiä kohtaan?



HYVITTÄMINEN JA SOVINTO

AVAINPERIAATE: Hyvität tekosi suoraan kaikille vahingoittamillesi ihmisille milloin vain mahdollista.

Kun siirryimme askeleeseen 9, olimme valmiit etsimään anteeksiantoa. Me halusimme hyvittää tekomme kuten Moosian pojat, jotka tekivät parannuksen ja kulkivat ”pyrkien innokkaasti hyvittämään kaiken sen vahingon, mitä he olivat tehneet” (Moosia 27:35). Silti tiesimme tullessamme askeleeseen 9, ettemme voisi toimia kuten halusimme, ellei Jumala siunaisi meitä Hengellään. Tärviitsimme rohkeutta, hyvää arviointikykyä, herkkyyttä, harkintaa ja sopivaa ajoitusta. Useimmilla meistä ei ollut näitä ominaisuuksia tuohon aikaan. Havaitimme, että askel 9 koetteli vielä kerran haluamme nöyrytyä ja etsiä Herran apua ja armoa.

Teemme muutamia ehdotuksia tästä haastavasta prosessista saamiemme kokemusten perusteella. On hyvin tärkeää, ettet toimi hetken mielijohteesta etkä ajattelemattomasti pyrkiessäsi hyvittämään rikkomuksiasi. Aivan yhtä tärkeää on, ettet lykkää hyvittämistä. Monet toipumassa olevat ihmiset ovat sortuneet, kun he ovat antaneet pelon estää heitä ottamasta askelta 9. Rukoile Herran ohjausta ja neuvottele jonkun luotetun neuvon antajan kanssa välttääksesi nämä sudenkuopat.

Joskus saatat tuntea kiusausta välttää jonkun luettelossasi olevan ihmisen kohtaamista. Suosittelemme kuitenkin, että vastustat tätä kiusausta, paitsi tietenkin siinä tapauksessa, että laillinen kielto estää sinua tapaamasta jotakuta. Nöyryyden henki ja rehellisyyden tunne voivat korjata vahingoittuneita suhteita, kun ponnistelet kohtuullisesti tavataksesi jonkun henkilökohtaisesti. Kerro ihmisille, että lähestyt heitä voidaksesi hyvittää tekosi. Kunnioita heidän toiveitaan, jos he ilmaisevat, etteivät he halua keskustella asiasta. Jos he antavat sinulle mahdollisuuden pyytää anteeksi, puhu lyhyesti ja nimenomaan siitä tilanteesta, jonka muistat. Yksityiskohdat eivät ole välttämättömiä. Tarkoituksenas ei ole selittää tai kuvailla omaa kantaasi asioihin. Tarkoituksenas on myöntää tekemäsi vääryydet, pyytää anteeksi ja hyvittää tekosi, jos se on suinkin mahdollista. Älä väittele ihmisten kanssa äläkä arvostele heitä, vaikka heidän vastauksensa ei olisikaan suopea tai

hyväksyvä. Lähesty jokaista nöyryyden hengessä tarjoten sovintoa, älä koskaan hae teoillesi oikeutusta.

Joidenkin tekojen anteeksipyyttäminen voi olla erityisen haasteellista. Saatat esimerkiksi joutua tarttumaan asioihin, joilla voi olla oikeudellisia seuraamuksia, kuten epärehellisyyteen tai vakavaan sukupuolisyntiin. Saatat tuntea kiusausta ylireagoida tai esittää tekosyitä ja välttää teon hyvittämistä. Sinun pitäisi etsiä rukoillen kirkollista tai ammattilaisen neuvoa, ennen kuin ryhdyt mihinkään toimiin näissä hyvin vakavissa tapauksissa.

Toisissa tapauksissa sinulla ei ehkä ole mitään keinoa hyvittää tekoasi suoraan. Kyseessä oleva henkilö voi olla kuollut, tai et ehkä pysty selvittämään, missä hän asuu. Näissä tapauksissa voit silti hyvittää tekosi epäsuorasti. Voit kirjoittaa tälle ihmiselle kirjeen, jossa ilmaiset katumuksesi ja halusi sovintoon, vaikka kirjettä ei voitaisi toimittaa perille. Voit antaa lahjoituksen tuon henkilön suosimalle hyväntekeväisyysjärjestölle. Voit löytää jonkun, joka muistuttaa sinua tästä henkilöstä, ja tehdä jotakin auttaaksesi häntä. Tai saatat pystyä auttamaan nimettömästi perheenjäsentä.

Voi olla aikoja, jolloin toisen ihmisen kannalta on tuskallista tai jopa vahingollista lähestyä häntä tai hyvittää tekosi hänelle. Jos luulet asian olevan näin, keskustele siitä etukäteen luotettavan neuvojen antajan kanssa. Tämä toipumisvaihe ei saa koskaan johtaa siihen, että vahingoittaisit muita lisää. Toisinaan olet myös saattanut aiheuttaa vahinkoa, jonka korjaaminen on ihmiskyvyn ulottumattomissa. Vanhin Neal A. Maxwell on puhunut tästä tosiasiasta: ”Joskus hyvittäminen ei ole mahdollista käytännössä – esimerkiksi silloin kun ihminen on ollut osallisena toisen uskon tai hyveen menettämiseen. Sen sijaan hyvä esimerkki vanhurskautesta toimii hyvityksen korvikkeena.” (”Parannus”, *Valkeus*, tammikuu 1992, s. 36.) Hyvittämisesi alkaa siitä hetkestä, kun päätät omaksua nämä tosi periaatteet uuteen elämäntapaasi.

Sen jälkeen kun olet hyvittänyt useimmat aiemmista teoistasi, sinulla voi olla vielä jäljellä yksi tai kaksi sellaista henkilöä, joita et tunne voivasi kohdata kasvokkain. Älä vaivu epätoivoon. Monet meistä ovat olleet tekemisissä saman tosiasian kanssa. Me suosittelemme, että viet tunteesi Herran eteen rehellisessä rukouksessa. Jos yhä tunnet suurta pelkoa tai vihaa tätä henkilöä kohtaan, sinun tulisi todennäköisesti lykätä tapaamistanne.

Jotta voisit voittaa kielteiset tunteesi, voisit rukoilla rakkautta ja kykyä nähdä tuo henkilö sellaisena kuin Herra hänet näkee. Voisit etsiä myönteisiä syitä siihen, miksi hyvittäminen ja sovinto auttavat. Jos toimit näin ja olet kärsivällinen, Herra voi antaa ja tulee antamaan – omalla tavallaan ja omana aikanaan – sinulle kyvyn ja ihmeellisiä mahdollisuuksia päästä sovintoon kaikkien luettelossasi olevien ihmisten kanssa.

Selviytyttyäsi askelesta 9 parhaan kykyi mukaan olet viimeinkin tehnyt kaiken voitavasi päästäksesi sopu-sointuun Herran käskyjen kanssa. Olet alkanut elää uutta toiveikasta elämää – et itsesi vaan Jumalan rakkauden ansiosta. Olet käynyt nöyrytyksen syvyyksissä ja löytänyt Herran odottamassa sinua ottaakseen sinut syleilynsä. Olet tehnyt kaiken voitavasi korjataksesi ihmissuhteita ja päästäksesi sovintoon muiden kanssa. Olet ainakin osittain päässyt Hänen lepoonsa; siinä pysymisestä on tullut suurin halusi. Alat oppia tunnistamaan ja seuraamaan paremmin henkilökohtaista ilmoitusta, mikä johtaa sinut sopu-sointuiseen elämään Jumalan muinaisten ja nykyisten profeettojen opetuksen kanssa. Jopa kaikkein vaikeimpina hetkinäsi tunnet uudenlaista rauhaa. Olet oppinut vastaanottamaan siunauksen, jota Paavali kuvaili kirjoittaessaan: ”Jumalan rauha, joka ylittää kaiken ymmärryksen, varjelee teidän sydämenne ja ajatuksenne, niin että pysytte Kristuksessa Jeesuksessa” (Fil. 4:7).

Toiminta-askleet

Rakasta muita, vältä muiden tuomitsemista, ole halukas ottamaan vastaan kirkon tehtävät ja maksamaan kymmenykset ja ubrit

Jos olit aiemmin uskonnollisesti aktiivinen, vaikuttimenasi saattoi olla Jumalan tuomion tai muiden ihmisten ajatusten pelko. Ehkä toimit velvollisuudentunnosta. Nyt ymmärrät, että palveleminen on tapa tulla Kristuksen luokse. Se on keino ilmasta rakkautta Jumalaa kohtaan. Se ilmaisee jatkuvaa tarvetta saada Hänen voimaansa ja kiitollisuutta Hänen jumalallisesta avustaan. Pohdi, onko kirkossa toimimisesi vaikutin yhä pelko tai velvollisuudentunto, vai onko se luonnollinen tulos uudelleensyntyneestä uskostasi Kristukseen?

Etsi tapoja palvella, olitpa missä tahansa. Tule kelvolliseksi ja ole valmis palvelemaan kirkon tehtävässä tai muulla tavoin. Kun palvelet veljiäsi ja sisariasi ja opetat heitä sanan ja esimerkin avulla, jaat heidän kanssaan Hänen elävän todellisuutensa elämässäsi. (Ks. Matt. 25:40; Joh. 13:34–35; Joh. 15:15; Moosia 2:17.)

Ole valmis tekemään kaikki tarpeellinen voidaksesi hyvittää tekosi

Ottaessasi askelen 9 sinun täytyy välttää lannistumista, vaikka muut eivät suhtautuisikaan anteeksipyyntöihisi suopeasti eivätkä usko sinun todella muuttuneen. Hyvittäminen voi viedä aikaa ja vaatia kärsivällisyyttä. Suo muille aikaa oivaltaa, että tämä kerta on erilainen. Tällä kertaa et anna tyhjiä lupauksia, vaan elät vapautuaksesi täysin riippuvuudestasi ja luonteesi heikkouksista. Lopulta riippuvuudesta vapaana pysyminen ja muuttunut käyttäytyminen puhuvat puolestaan.

Tutki ja ymmärrä

Seuraavat pyhien kirjoitusten kohdat ja kirkon johtajien sanat voivat auttaa sinua ottamaan askelen 9. Käytä näitä pyhien kirjoitusten kohtia ja kysymyksiä mietiskelyyn, tutkimiseen ja kirjoittamiseen. Kirjoita rehellisesti ja yksityiskohtaisesti.

Muihin hyvällä tavalla vaikuttaminen

”Ja nyt Herran Henki sanoo minulle: Käske lapsiasi tekemään hyvää, etteivät he vain eksyttäisi monen ihmisen sydäntä turmioon; sen tähden minä käsken sinua, poikani, Jumalan pelossa, lopettamaan pahat tekosi;

kääntymään Jumalan puoleen kaikesta mielestäsi, väkevydestäsi ja voimastasi; olemaan eksyttämättä useampien sydämiä tekemään mitään jumalatonta, vaan sen sijaan palaamaan heidän luokseen ja tunnustamaan pahat tekosi ja sen vääryyden, mitä olet tehnyt.” (Alma 39:12–13.)

- *Yksi suurimmista vahingoista, mitä olemme aiheuttaneet muille, on se, että heille on muodostunut meidän vaikutuksestamme riippuvuuksia. Kirjoita niistä ihmisistä elämässäsi, joihin olet vaikuttanut tällä tavoin.*

- Mistä voit löytää rohkeutta kohdata nämä ihmiset kasvokkain näiden Alman jakeiden opetusten mukaisesti?

Taivuttelu vai pakko

”Jokainen, joka tahtoo tulla, voi tulla ja nauttia vapaasti elämän vettä; eikä kenenkään, joka ei tahdo tulla, ole pakko tulla; mutta viimeisenä päivänä hänelle palautetaan hänen tekojensa mukaisesti” (Alma 42:27).

- Koska on olemassa monia voimallisia syitä ottaa askel 9, et saa koskaan juuttua sellaiseen järjelyyn tai valheeseen, ettei sinulla ole valinnan varaa. Riippuvuudesta toipumisen ohjelma on taivuttelun, ei pakon ohjelma. Kirjoita, onko sinua mielestäsi taivuteltu vai pakotettu ottamaan askel 9. Mitä syitä taivutteluun on lueteltu tässä jakeessa?

Valmistautuminen Jumalan kohtaamiseen

”Minä tahdon, että te tulette, ettekä enää paaduta sydäntänne, sillä katso, nyt on teidän pelastuksenne aika ja päivä; ja sen tähden, jos te teette parannuksen ettekä paaduta sydäntänne, suuri lunastussuunnitelma toteutuu heti teidän kohdallanne.

Sillä katso, tämä elämä on ihmisille aika valmistautua kohtaamaan Jumala; niin, katso, tämän elämän päivä on ihmisille päivä tehdä työnsä.” (Alma 34:31–32.)

- Mitä muuta saat aikaan sillä, että pehmität sydämesi ja hyvität rikkomuksiasi?

- Kuinka halusi hyvittää tekosi kasvaa, kun ymmärrät, että olet valmistautumassa myös kohtaamaan Jumalan?

Aktiivisuus kirkossa

"[Moosian pojat] kulkivat kautta koko maan – – pyrkien innokkaasti hyvittämään kaiken sen vahingon, mitä he olivat tehneet kirkolle, tunnustaen kaikki syntinsä ja julistaen kaikkea sitä, mitä he olivat nähneet, ja selittäen profetioita ja kirjoituksia kaikille, jotka halusivat kuulla niitä" (Moosia 27:35).

- *Monet ihmiset lakkasivat käymästä kirkossa riippuvuuden vuoksi. Jotkut käyttivät muiden virheitä oikeutuksena omalle vähäiselle osallistumiselleen. Kirjoita omista aktiivisuuteen liittyvistä kokemuksistasi Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkossa.*

- *Kuinka toipumisen vuoksi tapahtunut lähentyminen Vapahtajaan auttoi sinua tuntemaan uudelleen yhteyttä Hänen kirkkoonsa?*

- *Miten aktiivisuus kirkossa auttaa sinua hyvittämään tekosi ja toipumaan täydellisemmin?*

Aulis hyvittäminen

"Siinä määrin kuin suinkin mahdollista, meidän on palautettava ennalleen se, mikä on varastettu, mitä on vahingoitettu tai mikä on tahrattu. Omaehtoinen hyvittäminen on konkreettinen todiste Herralle siitä, että olemme sitoutuneet tekemään kaiken voitamme tehdäksemme parannuksen." (Richard G. Scott, "Anteeksisaaminen", *Valkeus*, heinäkuu 1995, s. 78.)

- *Kirjoita, kuinka askelen 9 ottaminen osoittaa paitsi Herralle myös sinulle itsellesi ja muille, että olet sitoutunut elämään nöyränä ja rehellisenä?*

Sydämesi aikeet

”Sille, joka tekee parannuksen ja pitää Herran käskyt, annetaan anteeksi” (OL 1:32).

- Hyvittäessäsi tekosi saatat kohdata ihmisiä, jotka eivät anna sinulle anteeksi. He saattavat yhä olla kovasydämiä sinua kohtaan tai he eivät ehkä luota aikeisiisi. Kuinka sinua auttaa tieto siitä, että Herra ymmärtää sydämesi todellisen aikeen ja että Hän ottaa vastaan tarjoutumisesi parannukseen ja hyvitykseen, vaikka muut eivät sitä tekiskään?

Vaikka se olisikin totta, mieti Jeesuksen Kristuksen voimaa korjata ne asiat, joita sinä et voi. Kirjoita, miksi on välttämätöntä luottaa siihen, että Jeesus Kristus tekee sen, mihin et itse pysty.

- Millä tavoin voit osoittaa Herralle luottavasi Häneen? Kuinka voit lisätä tätä luottamusta?

Mitä Vapahtaja voi tehdä puolestasi

”Ihmiset eivät voi antaa anteeksi omia syntejään; he eivät voi puhdistaa itseään syntiensä seurauksista. Ihmiset voivat lakata tekemästä syntiä ja menetellä oikein vastaisuudessa, ja tähän asti heidän tekonsa ovat otollisia Herran edessä ja huomion arvoisia. Mutta kuka korjaa ne vääryydet, joita he ovat tehneet itselleen ja muille ja joita he eivät ilmeisestikään voi itse korjata? Jeesuksen Kristuksen sovituksessa parannusentekijän synnit pestään pois; vaikka ne olisivat purppuranpunaiset, ne tulevat valkeiksi kuin villa. Tämä on teille annettu lupaus.” (Kirkon presidenttien opetuksia: Joseph F. Smith, 1999, s. 99–100.)

- Alkaessasi hyvittää tekojasi älä lannistu sellaisista ajatuksista kuin: ”Tämä on mahdotonta! Ei ole mitään keinoa riittävässä määrin korvata niitä vääryyksiä, joita olen tehnyt tälle henkilölle!”



PÄIVITTÄINEN VASTUULLISUUS

AVAINPERIAATE: Jatka itsetutkistelua, ja kun olet väärässä, myönnä se heti.

Niihin aikoihin kun tulet askeleeseen 10, olet valmis uuteen elämäntapaan. Ensimmäiset yhdeksän askelta auttoivat sinua oppimaan sellaista elämää, jonka esikuvana ovat hengelliset periaatteet. Nyt näistä periaatteista tulee se perustus, jolle rakennat loppuelämäsi.

Ottaessasi ensimmäiset yhdeksän askelta olet soveltanut evankeliumin periaatteita – uskoa Herraan Jeesukseen Kristukseen ja parannusta. Olet nähnyt ihmeellisiä muutoksia elämässäsi. Olet kokenut rakkautta ja suvaitsevaisuutta ja olet alkanut toivoa rauhaa. Riippuvuudenhalusi on melkein kadonnut. Joutuessasi kiusaukseen huomaat usein pikemminkin kavahtavasi riippuvuutesi aiheuttajaa kuin haluavasi sitä. Tunnet nöyryyttä ja kunnioitusta siitä, että taivaallinen Isä on tehnyt sen, mitä et olisi voinut tehdä yksin.

Viimeiset kolme askelta auttavat sinua pitämään yllä uutta hengellisesti suuntautunutta elämäntapaasi, joten niitä kutsutaan usein *ylläpitoaskeleiksi*.

Eliniän kestävä itsearviointi ei ole mikään uusi asia. Mormonin kirjassa Alma opetti, että voimallisen sydämen muutoksen ylläpitäminen vaatii työtä. Jakeessa toisensa perään hän osoitti, että rehellisen, rukoillen tehdyn itsearvioinnin ja välittömän parannuksen teon täytyy olla jatkuva osa elämää (ks. Alma 5:14–30). Jotta voit säilyttää saavuttamasi asiat, sinun täytyy pysyä hyvässä hengellisessä kunnossa. Teet näin esittämällä Alman ehdottamia tutkimisia kysymyksiä tunteistasi, ajatuksistasi, vaikuttimistasi ja käyttäytymisestä. Päivittäisen itsearvioinnin avulla vältyt liukumasta kieltämiseen ja omahyväisyyteen.

Kuten opit askelissa 4 ja 5, pelkkä käyttäytymisesi itsetutkistelu ei riitä muuttamaan sydäntäsi. Sinun pitää myös tutkia ajatuksiasi ja tunteitasi. Tämä periaate on aivan yhtä tosi askelissa 10. Jatka kaikenlaisen ylpeyden tarkkailua ja vie nöyrästi heikkoutesi taivaallisen Isän eteen, kuten opit askelissa 6 ja 7. Jos tunnet olevasi jollakin tavoin huolestunut, itseäsi säälivä, levoton, ahdistunut, kaunainen, mieleltäsi lihallinen tai peloissasi,

käänny heti Isän puoleen ja anna Hänen korvata nämä ajatukset rauhalla.

Kun kiinnität huomiota ajatuksiisi ja tunteisiisi, voit havaita kielteiset uskomukset, joita sinulla mahdollisesti yhä on. Pyydä taivaallista Isääsi poistamaan ne. Kun otat askelen 10, sinun ei tarvitse enää turvautua puolusteluun, ei järkeilyyn eikä minkään tai kenenkään syyttämiseen. Tavoitteesi on pitää sydämesi avoinna ja mielesi keskittyneenä Vapahtajan opettamiin asioihin.

Useimmat meistä tekevät itsetutkistelua joka päivä askeleessa 10. Kun suunnittelet päivääsi, tutki rukoillen vaikuttimiasi. Teetkö liian paljon vai liian vähän? Pidätkö huolta hengellisistä, emotionaalisista ja fyysisistä perustarpeistasi? Palveletko muita?

Esitä itsellesi näitä ja muitakin kysymyksiä tavoitellesasi tasapainoa ja tyyneyttä päivääsi. Kun päivä etenee, voit nopeasti pysäyttää kielteiset ajatukset tai tunteet, jotka uhkaavat ottaa sinut valtaansa. Ole erityisesti varuillasi entisen käyttäytymisesi tai ajattelutapojesi suhteen vaikeissa stressitilanteissa.

Jotkut ihmiset pitävät tämäntyyppistä itsetutkistelua aikalisänä. Käytä tällaisen aikalisän aikana muutama hetki siihen, että sovellat senhetkiseen tilanteeseesi jokaista periaatetta, jonka olet oppinut noudattaessasi askelia. Muistat pian, kuinka oleellista on turvata Herraan kaikissa toipumisponnisteluissasi. Voit sanoa itsellesi kriisin kohdatessa: ”Minkä luonteenheikkouden tämä minussa laukaisee? Mitä olen tehnyt edistääkseni osaltani tätä ongelmaa? Voinko vilpittömästi sanoa tai tehdä jotakin, mikä johtaisi kunnialliseen ratkaisuun itseni tai toisen henkilön kohdalla? Herralla on kaikki valta. Rentoudun ja turvaan Häneen.”

Jos olet toiminut kielteisesti toista ihmistä kohtaan, hyvität se niin pian kuin mahdollista. Heitä syrjään ylpeytesi ja muistuta itseäsi siitä, että vilpittömästi sanottu ”Olin väärässä” on usein aivan yhtä tärkeää suhteen eheyttämisessä kuin sanat ”Minä rakastan sinua”.

Ennen kuin menet nukkumaan, tutki kulunutta päivääsi. Kysy itseltäsi, olisiko sinun vielä tarpeen neuvotella Herran kanssa kielteisistä käyttäytymistavoistasi, ajatuksistasi tai tunteistasi. Sen lisäksi että neuvottelet Herran kanssa, voit puhua myös jollekulle neuvojen antajalle tai ohjelmassa olevalle ystävälle, jollekulle,

jonka puolueettomuuteen voit luottaa suhtautumisessa ajatteluusi.

Teet edelleenkin virheitä ollessasi tekemisissä muiden kanssa, mutta sitoutuessasi askeleeseen 10 sitoututtamaan vastuun virheistä. Jos tutkit joka päivä ajatuksiasi ja tekojasi ja erittelet niitä, kielteiset ajatukset ja tunteet eivät lisääny siinä määrin, että ne uhkaavat pysymistäsi vapaana riippuvuudesta. Sinun ei enää tarvitse elää erossa Herrasta tai muista ihmisistä. Sinulla on voimaa ja uskoa kohdata vaikeuksia ja voittaa ne. Voit iloita edistymisestä ja luottaa siihen, että harjoitus ja kärsivällisyys varmistavat jatkuvan toipumisen.

Toiminta-askleet

Osallistu pappeuspubutteluihin osana sitoutumista itsesi arviointiin; vahvista jatkuvasti subteitiasi muihin kirkon jäseniin

Me kaikki voimme muistaa sen ajan, jolloin pelkäsimme tarkastella rehellisesti omaa käyttäytymistämme. Yritys välttää sellaisia hetkiä oli monille meistä yhtenä syynä rajoittaa osallistumistamme kirkon toimintaan. Kun kehityimme tässä tinkimättömän rehellisyyden ohjelmassa, aloimme kuitenkin ymmärtää itsearviointin arvon.

Nykyään meitä eivät enää pelota itsearviointimahdollisuudet, joita aktiivisuus kirkossa tuo mukanaan. Pystymme arvostamaan tämän opetuksen totuutta, jonka vanhin Joseph B. Wirthlin kahdentoista koorumista on esittänyt:

”Kelvollisuuspuhuttelut, sakramenttikokoukset, temppelissä käyminen ja muut kirkon kokoukset ovat kaikki osa Herran tarjoamaa suunnitelmaa, jotta me voisimme kouluttaa sieluamme, jotta muodostaisimme terveen tavan tarkistaa jatkuvasti sijaintimme pysyäksemme uskon polulla. Säännölliset hengelliset ’tarkistukset’ auttavat meitä suunnistamaan elämän valtateillä ja sivuteillä. – –

Me kaikki voisimme – – hyötyä katsomalla syvälle sydämeemme jumalanpalveluksen ja rukouksen kunioittavina tuokioina esittämällä itsellemme tämän yksinkertaisen kysymyksen:

’Olenko minä uskollinen?’ Kysymyksestä on paljon enemmän hyötyä, jos vastaamme täysin rehellisesti, ja se kannustaa meitä parannukseen ja kurssintarkistuksiin, jotka pitävät meidät uskon polulla.” (”Uskollinen olen iäti”, *Valkeus*, heinäkuu 1997, s. 16.)

Kun otat osaa näihin tilaisuuksiin, joissa itsearviointi on mahdollista, havaitset kehittyväsi rakkaudessa veljiä ja sisaria kohtaan kirkon piirissä.

Tutki ajatuksiasi, sanojasi ja tekojasi päivittäin; oikaise heti kaikki rikkomukset

Askel 10 edustaa sen totuuden hyväksymistä, että sinun on jatkuvasti elettävä hengellisten periaatteiden mukaan. Jos harhaudut niistä, tee heti parannus ja pyydä heti Jumalaa palauttamaan rauhasi Henkensä välityksellä. Rehellisyys ja nöyryys voivat vahvistaa sinua. Tiedostat paremmin taivaallisen Isän läsnäolon elämässäsi, kun pyydät Häntä auttamaan sinua pysymään hengellisesti puhtaana. Opit arvostamaan edistymistä ja antamaan anteeksi oman ja muiden epätäydellisyyden. Kadotat halun olla ristiriidassa minikään tai kenenkään kanssa. Kun luovut peloista ja voitat kiusaukset päivän kerrallaan, itsearviointista tulee elämäntapa.

Tutki ja ymmärrä

Tutki seuraavia pyhien kirjoitusten kohtia ja kirkon johtajien sanoja. Käytä näitä pyhien kirjoitusten kohtia, sanoja ja kysymyksiä mietiskelyyn, tutkimiseen ja kirjoittamiseen. Kirjoita rehellisesti ja yksityiskohtaisesti.

Tarkkaile ajatuksiasi, sanojasi ja tekojasi

”Ellette valvo itseänne ja ajatuksianne ja sanojanne ja tekojanne ja noudata Jumalan käskyjä ja pysy uskossa siihen, mitä olette kuulleet meidän Herramme tulemisesta, aina elämänne loppuun asti, teidän täytyy hukkuu. Ja nyt, oi ihminen, muista, äläkä huku.” (Moosia 4:30.)

- *Saattaisi olla vaarallista, jopa hengenvaarallista, ellet kiinnittäisi huomiota siihen, mitä olet tekemässä ajaessasi autoa. Kuinka askel 10 auttaa sinua pysymään valveilla ja valppaana siinä, mihin suuntaan olet menossa elämässä?*

- Kirjoita itsesi tarkkailusta. Kuinka itsearviointi auttaa sinua välttämään luisumisen takaisin riippuvuuksiisi (ja vaaraan hukkuu)?

Nöyryys ja itsehillintä

”Siunattuja ovat ne, jotka nöyryvät ilman, että heidän on pakko olla nöyriä” (Alma 32:16).

- Halu poistaa kielteiset ajatukset ennen kuin ne purkautuvat vahingollisena käyttäytymisenä on nöyryymistä ilman nöyryymisen pakkoa. Kirjoita halustasi nöyryä. Kokeile päivän ajan kielteisten ajatusten poistamista. Mitä siunauksia siitä tulee sinulle?

Nykyisyydessä eläminen

”Mitä valistuneempi henkilö on, sitä enemmän hän tavoittelee parannuksenteon lahjaa ja sitä uttammin hän pyrkii vapautumaan synnistä niin usein kuin hän rikkoo Jumalan tahtoa vastaan – –. Siitä seuraa, että Jumalaa pelkääväisten ja vanhurskaiden synnit annetaan jatkuvasti anteeksi, koska he tekevät parannuksen ja etsivät Herraa alati joka päivä ja joka hetki.” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 osaa, 1966–1973, osa 3, s. 342–343; ks. *Opin ja Liittojen Kirja, oppilaan kirja*, uskonto 324–325, 1986, s. 317.)

- Se, että opit elämään nykyhetkessä, on – henkisesti, emotionaalisesti ja hengellisesti – yksi kaikkien hyödyllisimmistä näiden askelten kuvaamien periaatteiden mukaisen elämän seurauksista. Kuinka askel 10 auttaa sinua kohtaamaan elämän tarvittaessa hetken kerrallaan?

- Kuinka sinua auttaa tieto siitä, että sinun on eletävä näiden periaatteiden mukaan vain päivä kerrallaan?

Jatkuva parannukseteko ja anteeksiannon etsiminen

“Niin usein kuin he tekivät parannuksen ja etsivät anteeksiantoa vakain aikein, heille annettiin anteeksi” (Moroni 6:8).

- Tieto siitä, että Herra haluaa antaa sinulle anteeksi niin usein kuin teet parannuksen vakain aikein, voi antaa sinulle rohkeutta yrittää uudelleen joka kerta, kun lankeat. Kirjoita, mitä ajattelet sen tarkoittavan, että ihminen tekee parannuksen ja etsii anteeksiantoa vakain aikein.

Hengellisen kasvusi jatkaminen

“Ja nyt minä tahdon teidän olevan nöyriä ja olevan myöntyviä ja lempeitä, sopuisia, täynnä kärsivällisyyttä ja pitkämielisyyttä, itsenne hillitseviä kaikessa” (Alma 7:23).

- Se, joka sepitti vanhan sanonnan “Harjoitus tekee mestarin”, ei maininnut, kuinka paljon kärsivällisyyttä tarvitaan jatkuvaan harjoitteluun. Kuinka päivittäinen itsearviointi ja hyvittäminen takaavat sen, että nöyryyttesesi ja hengellinen kehityksesi jatkuu?

“Katso, viimeisinä aikoina – – sekä ne, jotka tulevat tähän maahan, että ne, jotka ovat muissa maissa, aivan niin, kaikissa maailman maissa, katso, he juopuvat pahuudesta ja kaikenlaisista iljetyksistä. – – Sillä katso, te kaikki, jotka teette pahaa, seisautkaa ja kummastelkaa, sillä te tulette huutamaan ja parkumaan; niin, te tulette juopumaan, mutta ette viinistä, te tulette hoippumaan, mutta ette väkijuomasta.” (2. Nefi 27:1, 4.)

“Ja kun yö tuli, he olivat juopuneita vihasta, niin kuin mies, joka on juopunut viinistä; ja he nukkuivat jälleen miekkojensa päällä” (Et. 15:22).

- Tässä jakeessa ihmiset kuvataan juopuneina mutta ei viinistä. Toipumassa olevat riippuvaiset viittaavat usein tämänkaltaiseen tilanteeseen puheensa "kuivahumalasta" tai "tunnesolmusta". Kirjoita, miten saatat käyttää mitä tahansa taipumustasi verukkeena pitää kiinni vihasta tai muista vahingollisista tunteista.

- Kuinka itsetutkistelu jokaisen päivän päätteeksi auttaa sinua voittamaan tämän taipumuksen?

Elinikäinen edistyminen

"Haluan – – tähdentää myöhempien aikojen pyhille, miten tarpeellista on tarkoin soveltaa evankeliumin periaatteita elämässämme, käytöksessämme ja sanoissamme ja kaikessa, mitä teemme. Ja jotta voisi tulla tuntemaan totuuden sellaisena kuin se on Jeesuksessa Kristuksessa, se vaatii koko ihmisen, koko elämän pyhittämistä itsensä kehittämiseksi." (Kirkon presidenttien opetuksia: Brigham Young, 1997, s. 22.)

- Näiden askelten ottamista voitaisiin selvästikin kuvata evankeliumin periaatteiden "tarkoin soveltamiseksi". Kuinka halu arvioida itseäsi päivittäin joka tasolla – teoissa, sanoissa, ajatuksissa, tunteissa ja uskomuksissa – auttaa sinua omistautumaan elinikäiselle kehittymiselle?



HENKILÖKOHTAINEN ILMOITUS

AVAINPERIAATE: Pyri rukouksen ja mietiskelyn avulla tuntemaan Herran tahto ja saamaan voimaa sen toteuttamiseen.

Kun tutkimme toipumisen askelia ja toimimme niiden mukaan, meille tuli tutuksi ja meistä tuntui mukavalta elämä, joka perustui nöyryyteen ja Jumalan tahdon hyväksymiseen. Mennyttä olivat vihaiset, sekavat ajat, jolloin asenteemme rukoillessa oli joko uppiniiskainen itsepäisyys tai uikuttava itsesääli – jos ylipäättään rukoilimme. Aloimme elää siten, että elämämme heijasti presidentti Ezra Taft Bensonin profeettallista neuvoa: ”Jokaista elämämme ajatusta ja tekoa koskettava pysyvä ja useimmiten toistuva ajatus tulisi olla: ”Herra, mitäs minua tahdot tekemään?” (Ap. t. 9:6, vuoden 1776 raamatunkäännös). Vastaus tähän kysymykseen tulee vain Kristuksen valon ja Pyhän Hengen kautta. Onnellisia ovat ne, jotka elävät siten, että heillä on molempia yltäkyllin.” (”Jesus Christ—Gifts and Expectations”, *Ensign*, joulukuu 1988, s. 2.)

Askelessa 11 teimme elinikäisen sitoumuksen etsiä päivä kerrallaan Herran tahdon tuntemista ja voimaa sen toteuttamiseen. Suurin halumme oli kehittää kykymme vastaanottaa Pyhän Hengen ohjausta ja elää elämämme sen mukaisesti. Tämä halu oli mitä suurin vastakohta niille asenteille, joita meillä oli silloin, kun olimme riippuvuuksiemme vallassa.

Jos olit meidän kaltaisemme ennen toipumistasi, ajattelit toivon, ilon, rauhan ja täyttymyksen tulevan maallisesta lähteestä. Olipa tämä lähde alkoholi, huumeet, seksi, uhkapeli, vilpillinen rahankäyttö, epäterveellinen syöminen tai läheisriippuvuus – mikä tahansa juuri sinun riippuvuutesi olikin – yritit selviytyä maailmassa, jossa tunsit itsesi hämmentyneeksi, eksyneeksi ja yksinäiseksi. Kun muut yrittivät rakastaa sinua, et ehkä voinut tuntea sitä. Heidän rakkautensa ei koskaan riittänyt. Mikään ei tyydyttänyt tuntemaasi nälkää. Kun olet elänyt toipumisen periaatteiden mukaan, sydämesi ja elämäsi ovat kuitenkin muuttuneet.

Olet alkanut ymmärtää ja kunnioittaa sitä, että tarvitset Vapahtajaa Jeesusta Kristusta ja Hänen rooliaan elämässäsi, ja olet alkanut pitää suuressa arvossa

Kristuksen valoa. Olet alkanut oivaltaa, että kun tunnet omantuntosi ohjaavan sinua, se ei olekaan omaa puhutasi itsellesi. Miten kömpelöksi ja tottumattomaksi oletkin aluksi saattanut tuntea itsesi, rukoilet nykyään Isää Kristuksen nimessä saadaksesi läheisemmän suhteen Häneen. Etsit tarkoituksellisesti ”tätä Jeesusta, josta profeetat ja apostolit ovat kirjoittaneet” (Et. 12:41).

Tutkit pyhiä kirjoituksia, koska ne – erityisesti Mormonin kirja – todistavat Hänestä kohta kohdalta. Mormonin kirjan profeetat kuvaavat monissa todistuksissaan Isän etsimistä Pyhän Hengen avulla ja sitä, kuinka he siten oppivat paremmin tuntemaan Hänet. Olet koetellut pyhiä kirjoituksia ja todennut ne tosiksi. Rukouksesta ja mietiskelystä on tullut uuden elämäsi elinehto. Siinä missä rukous ja mietiskely olivat aiemmin laiminlyöty velvollisuus, sydämesi halu on nyt polvistua Isäsi eteen ainakin aamuisin ja iltaisin ja vuodattaa sydämesi Hänelle kiitokseksi Jeesuksesta Kristuksesta ja Pyhästä Hengestä.

Kun käyt läpi askelta 11, oivallat yhä paremmin, että Pyhän Hengen avulla saat tietoa tai ilmoitusta Isän tahdosta sinua kohtaan. Sovituksen kautta saat voimaa (tai armoa) toteuttaa Isän tahdon. Tiedät olevasi siunattu ja saavasi tukea kolmelta kirkastetulta, korotetulta persoonalta – Isältä Jumalalta, Jeesukselta Kristukselta ja Pyhästä Hengeltä – jotka ovat yhtä voimassa ja joiden tarkoituksena on toteuttaa kuolemattomuutesi ja iankaikkinen elämäsi.

Kykysi vastustaa kiusausta kasvaa, kun tutkit pyhiä kirjoituksia, rukoilet ja mietiskelet niitä. Tarvitset harjoitusta ja kärsivällisyyttä oppiaksesi ottamaan vastaan ilmoitusta. Voit valmistautua tutkimalla sitä, mitä profeetat ja apostolit ovat sanoneet, ja yrittämällä elää heidän opetustensa mukaan. Voit valmistautua olemalla halukas vastaanottamaan, kirjoittamaan muistiin, ajattelemaan ja seuraamaan saamaasi ohjausta. Kun ilmaiset Herralle kiitollisuutesi saamistasi siunauksista, kykysi vastaanottaa ohjausta lisääntyä.

Pysyttelemällä erossa riippuvuuksistasi saat helpommin Pyhän Hengen ohjausta. Vanhin Dallin H. Oaks kahdentoista koorumista on opettanut: ”Pyhä Henki varjelee meitä eksymästä, mutta saadaksemme tämän ihanan siunauksen meidän täytyy aina tehdä se, mikä on tarpeen tuon Hengen saamiseksi. Meidän täytyy pitää käskyt, rukoilla ohjausta sekä käydä kirkossa ja

nauttia sakramentti joka sunnuntai. Emmekä saa koskaan tehdä mitään, mikä karkottaisi tuon Hengen. Erityisesti meidän tulee karttaa pornografiaa, alkoholia, tupakkaa ja huumeita ja aina, aina karttaa siveyden lain rikkomista. Me emme saa koskaan nauttia sellaisia aineita tai tehdä kehollamme sellaista, mikä karkottaa Herran Hengen ja jättää meidät vaille hengellistä varjellustamme eksytystä vastaan.” (“Älkää eksykö”, *Liabona*, marraskuu 2004, s. 46.)

Rukous ja mietiskely ovat voimallisia vasta-aineita pelolle ja masennukselle. ”Te olette päässeet tähän saakka vain Kristuksen sanan avulla, järkkymättömän uskon avulla häneen, turvautuen täysin hänen ansioihinsa, joka on voimallinen pelastamaan” (2. Nefi 31:19). Vain tulemalla Isän luokse Jeesuksen Kristuksen avulla, Hänen nimessään, Hänen Henkensä seuranas edistymisesi ja hengellinen kasvusi voivat jatkua. Askel 11 edustaa sitoutumista parantaa suhdettasi Jumalaan siten, että koko elämäsi ajan tavoittelet päivittäin johdatusta ja noudatat käskyjä.

Toiminta-askleet

Tule rukoillen ja mietiskellen Isän luo Jeesuksen Kristuksen nimessä saadaksesi ohjausta ja voimaa; pyydä patriarkallinen siunaus ja tutki sitä

Toipumisen aikana monet meistä oppivat nousemaan aikaisin löytääkseen hiljaisen, rauhallisen hetken tutkimiseen ja rukoukseen. Ellet ole jo tehnyt niin, varaa aikaa rukoukseen ja mietiskelyyn, ehkä aamuisin. Tällöin voit asettaa Jumalan ensimmäiselle sijalle ennen ketään tai mitään muuta päivän aikana. Polvistu, jos kykenet siihen fyysisesti. Rukoile Isää, usein ääneen, etsien Henkeä ohjaamaan sinua (ks. Room. 8:26). Anna sitten pyhien kirjoitusten ja nykyajan profeettojen opetusten tutkimisen ohjata mietiskelyäsi. Tarkastele usein patriarkallista siunaustasi. Pohdi rukoillen siitä saamaasi henkilökohtaista ohjausta. (Ellet ole saanut patriarkallista siunausta, keskustele piispasi kanssa sen saamisesta.)

Kirjoittaminen on jälleen kerran voimallinen itseilmainsun ja -arvioinnin väline, kun tallennat ajatuksiasi ja tunteitasi päiväkirjaan. Voit myös tallentaa Pyhän Hengen kautta saamaasi johdatusta, lohdutusta ja viisautta.

Kun tämä kallisarvoinen henkilökohtaisen mietiskelyn hetki on päättynyt, älä lakkaa rukoilemasta. Hiljaisesta rukouksesta sydämesi ja mielesi syvyyksissä tulee jatkuva päivittäinen ajattelutapasi. Pyydä neuvoa Herralta ollessasi tekemisissä muiden kanssa, tehdes-

säsi päätöksiä, käsitellessäsi tunteita ja kiusauksia. Kutsu ja pyydä Hänen Henkeään olemaan kanssasi jatkuvasti, jotta saisit ohjausta tehdä oikein. (Ks. Ps. 46:2; Alma 37:36–37; 3. Nefi 20:1.)

Mietiskele pitkin päivää pyhiä kirjoituksia ja muuta innoittavaa kirjallisuutta; jatka rukoilemista

Askel 11 on monin tavoin luonnollinen jatko pyrki- myksillesi askelessa 10 tiedostaa koko ajan totuus elämästäsi. Kun suunnittelet päiviäsi, toimitat askareitasi ja menet iltaisin nukkumaan, anna sydämesi kääntyä jatkuvasti rukouksessa Jumalan puoleen. Voit esimerkiksi poimia jonkin ajatuksen siitä, mitä olet aamulla tutkiesasi lukenut, ja mietiskellä sitä toistuvasti päivän toimiesi aikana. Tämä käytäntö auttaa sinua pitämään mielesi sopusoinnussa totuuden kanssa.

Meillä kaikilla on luonnollinen taipumus tottelemattomuuteen, mutta saat nöyryyttä jatkaa alistumista Isän tahtoon katsomalla Jeesukseen Kristukseen ja Hänen antamaansa esimerkkiin. Vapahtajan tavoin voit pitkin päivää vilpittömästi sanoa: ”Toteutukoon sinun tahtosi” (Matt. 26:42). Kristuksen valo ohjaa sinua ja valmistaa sinua vastaanottamaan Pyhän Hengen kumppanuuden. Pyhän Hengen kumppanuudesta tulee pysyvämpi, ja kykyä tunnistaa totuus ja todistaa siitä kasvaa.

Tutki ja ymmärrä

Tutki seuraavia pyhien kirjoitusten kohtia ja kirkon johtajien sanoja. Ne lisäävät ymmärrystä ja auttavat sinua oppimaan. Voit käyttää näitä pyhien kirjoitusten kohtia, sanoja ja kysymyksiä rukouksen kaltaiseen mietiskelyyn, henkilökohtaiseen tutkimiseen ja ryhmäkeskusteluihin.

Lähesty Herraa

”Lähestykää minua, niin minä lähestyn teitä; etsikää minua uutterasti, niin te löydätte minut; pyytäkää, niin te saatte; kolkuttakaa, niin teille avataan” (OL 88:63).

- *Herra kunnioittaa tahtoasi ja tahdonvapauttasi. Pakottamatta Hän sallii sinun valita, lähestytkö Häntä. Hän lähestyy sinua, kun pyydät Hänet lähellesi. Kirjoita siitä, kuinka sinä lähestyt Häntä tänään.*

- Tässä jakeessa Nefi opetti, että kun kestitset itseäsi Kristuksen sanoilla, nuo sanat ohjaavat sinua kaikessa, mitä sinun on tiedettävä tai tehtävä. Kuvittele, millaista olisi, jos Jeesus Kristus kulkisi ja puhuisi kanssasi kaiken päivää. Kirjoita tunteista, joita sinulla on, kun pohdiskelet tätä mielikuvaa.

Kiitollisuus

”Rukoilkaa lakkaamatta. Kiittäkää kaikesta. Tätä Jumala tahtoo teiltä, Kristuksen Jeesuksen omilta. Älkää sammuttako Henkeä.” (1. Tess. 5:17–19.)

- Kun muistat olla kiitollinen kaikesta elämässäsi, jopa niistä asioista, joita et ymmärrä, voit ylläpitää sitä jatkuvaa yhteyttä Jumalaan, jota Paavali kutsui rukoilemiseksi ”lakkaamatta”. Yritä kiittää Jumalaa pitkin päivää. Kuinka tämä tapa lähentää sinua Henkeen?

Henkilökohtainen ilmoitus

”Vapahtaja sanoi: ‘Katso, minä puhun sinulle sinun mielessäsi ja sinun sydämässäsi Pyhän Hengen kautta’ (OL 8:2, kursivointi lisätty). – Mieleen tuleva vaikutelma on hyvin erityinen. Yksityiskohtaiset sanat voidaan kuulla tai tuntea ja kirjoittaa ikään kuin ohjeet saneltaisiin. Sydämeen tuleva viesti on vaikutelmaltaan yleisempi.” (Richard G. Scott, ”Helping Others to Be Spiritually Led”, Opin ja liittojen sekä kirkon historian symposiumi, 11. elokuuta 1998, s. 2.)

- Kun ymmärrät paremmin henkilökohtaista ilmoitusta, havaitset sen useammin ja moninaisemmin tavoin. Kirjoita, kuinka olet kokenut Herralta saamiasi vaikutelmia ja ilmoituksia.

Kestitse itseäsi Kristuksen sanoilla

”Enkelit puhuvat Pyhän Hengen voimalla; sen vuoksi he puhuvat Kristuksen sanoja. Ja nyt, minä sanoin teille: Kestitkää itseänne Kristuksen sanoilla, sillä katso, Kristuksen sanat kertovat teille kaiken, mitä teidän tulee tehdä.” (2. Nefi 32:3.)

”Minä sanon teille, että Jumalan Pyhä Henki on ilmaissut minulle [nämä asiat, joista olen puhunut]. Katso, minä olen paastonnut ja rukoillut monta päivää, jotta voisin itse tietää nämä asiat. Ja nyt minä tiedän itse, että ne ovat totta, sillä Herra Jumala on ilmoittanut ne minulle Pyhän Henkensä kautta; ja tämä on ilmoituksen henki, joka on minussa.”
(Alma 5:46.)

- *Alma todisti, että hänen kykynsä vastaanottaa ilmoitusta kasvoi, kun hän oli rukoillut ja paastonnut. Pysymistäsi vapaana riippuvuudestasi voidaan pitää eräänlaisena paastona. Kirjoita, kuinka pysyminen erossa riippuvuuden aiheuttajasta on lisännyt kykyäsi saada ilmoituksen henkeä.*

”Ajatus, että pyhien kirjoitusten lukeminen voi johtaa innoitukseen ja ilmoitukseen, avaa oven sille todudelle, että pyhien kirjoitusten kohta ei rajoitu siihen, mitä se tarkoitti kirjoitusajankohtana, vaan se saattaa sisältää senkin, mitä tuo kohta merkitsee nykyajan lukijalle. Ja enemmänkin, pyhien kirjoitusten lukeminen voi johtaa nykyiseen ilmoitukseen mistä tahansa muusta, mitä Herra haluaa välittää lukijalle tuona hetkenä. Emme liioittele sanoessamme, että pyhät kirjoitukset voivat olla urim ja tummin auttaen jokaista meistä saamaan henkilökohtaista ilmoitusta.” (Dallin H. Oaks, ”Scripture Reading and Revelation”, *Ensign*, tammikuu 1995, s. 8.)

- *Pyhien kirjoitusten kielen oppiminen on pitkälti samanlaista kuin vieraan kielen oppiminen. Paras tapa oppia on, että uppoudut niihin, luet ja tutkit niitä päivittäin. Kirjoita jostakin pyhien kirjoitusten kohdasta, joka on avautunut sinulle ja jonka kautta olet saanut henkilökohtaista ilmoitusta.*

Herran neuvojen vastaanottaminen

"Älkää siis, veljet, pyrkikö neuvomaan Herraa vaan ottamaan neuvoja hänen kädestänsä. Sillä katso, te itse tiedätte, että hän neuvoo viisaasti ja oikeudenmukaisesti ja sangen armollisesti kaikkia luotujansa."
(MK Jaak. 4:10.)

- Rukouksemme saattoivat aiemmin olla tehottomia, koska käytimme enemmän aikaa Herran neuvomiseen – kertomalla Hänelle, mitä me halusimme – kuin Hänen tahtonsa etsimiseen päätöksissämme ja käytöksessämme. Ajattele jotain äskettäistä kokemusta rukouksesta. Oliko se täynnä neuvoja Herralle vai Herralta? Kirjoita halustasi kuunnella ja vastaanottaa Hänen johdatustaan.



PALVELEMINEN

AVAINPERIAATE: Koettuasi hengellisen heräämisen Jeesuksen Kristuksen sovituksen ansiosta vie tämä sanoma toisille ja toteuta näitä periaatteita kaikissa toimissasi.

Palveleminen auttaa sinua kasvamaan Hengen valossa koko loppuelämäsi ajan. Askelessa 10 opit arvioimaan elämäsi päivittäin ja ottamaan vastuun teoistasi. Askelessa 11 opit muistamaan Vapahtajaa joka hetki, jotta voisit saada Pyhän Hengen ohjausta niin usein kuin mahdollista. Askel 12 tuo tullessaan kolmannen ankkurin – muiden palvelemisen – joka takaa toimimisen jatkumisen ja syntien anteeksiannon.

Pysyäksesi vapaana riippuvuudesta sinun täytyy suuntautua itsestäsi ulospäin ja palvella. Halu auttaa toisia on hengellisen heräämisen luonnollinen seuraus.

Sinulla on toivon sanoma toisille riippuvuudesta kärsiville, kaikille murheellisille ja huolien painamille ihmisille, jotka ovat halukkaita harkitsemaan elämänsä muuttamista hengellisellä tavalla, ja kenelle tahansa, joka etsii totuutta ja vanhurskautta. Sanoma on, että Jumala on ihmeiden Jumala, aivan kuten Hän on aina ollut (ks. Moroni 7:29). Elämäsi todistaa sen. Sinusta on tulossa uusi ihminen Jeesuksen Kristuksen sovitusyön ansiosta. Jaat tämän sanoman parhaiten yrittäessäsi palvella muita. Kun palvelet, ymmärryksesi ja tietosi tästä tapahtumasarjasta vahvistuu ja syvenee.

Todistaminen Hänen laupeudestaan ja armostaan on yksi kaikkein tärkeimmistä palveluksista, jonka voit tarjota. Toisten taakkojen kantaminen ystävällisten tekojen ja epäitsekään palvelemisen avulla on osa uutta elämäntapaasi Kristuksen seuraajana (ks. Moosia 18:8).

Presidentti Ezra Taft Benson on opettanut: ”Miehet ja naiset, jotka luovuttavat elämänsä Jumalalle, huomavat, että Hän pystyy saamaan heidän elämästään irti paljon enemmän kuin he itse saisivat. Hän syventää heidän ilonsa, avartaa heidän näkemyksensä, kirkastaa heidän ymmärryksensä, vahvistaa heidän lihaksensa, kohottaa heidän mielialaansa, moninkertaistaa heidän siunauksensa, lisää heidän mahdollisuuksiaan, lohduttaa heidän sieluaan, antaa heille ystäviä ja vuodattaa heille rauhan. Se, joka kadottaa elämänsä Jumalan palveluk-

sessä, löytää iankaikkisen elämän.” (”Jeesus Kristus – lahjat ja odotukset, *Valkeus*, joulukuu 1987, s. 4.)

Pohdi rukoillen tapoja palvella etsimällä aina Pyhän Hengen johdatusta. Jos olet halukas, löydät monia tilaisuuksia kertoa oppimistasi hengellisistä periaatteista. Löydät tapoja todistaa toisille ja tilaisuuksia palvella heitä monilla muilla tavoilla. Kun palvelet muita, säilytät nöyryytesi keskittymällä evankeliumin periaatteisiin ja toimintatapoihin, jotka olet oppinut. Vain silloin voit olla varma, että vaikuttimesi ja innoituksesi ovat hyviä. Varmista, että annat avokätisesti odottamatta tiettyä tulosta. Kunnioita toisten tahdonvapautta. Muista, että useimpien meistä täytyi ”käydä pohjalla”, ennen kuin olimme valmiita tutkimaan ja soveltamaan näitä periaatteita. Sama on totta useimpien niiden kohdalla, joita haluat auttaa.

Kun saat tietää muista, jotka taistelevat riippuvuutta vastaan omassa tai läheistensä elämässä, haluat ehkä kertoa heille tästä oppaasta ja MAP-perhepalveluiden riippuvuuksista toipumisen ohjelmasta. Jos he haluavat puhua, salli heidän tehdä niin. Kerro avuksi jotakin omasta tarinastasi, niin että he tietävät, että osaat suhtautua asiaan oikein. Älä anna neuvoja äläkä yritä muuttaa heitä mitenkään. Anna heille vain yksinkertaisesti tietoa tästä ohjelmasta ja hengellisistä periaatteista, jotka ovat koituneet siunaukseksi omassa elämässäsi.

Saatat huomata, että vaikka riippuvuudesta kärsivä ei olekaan valmis perehtymään näihin hengellisiin periaatteisiin, hänen perheenjäsenensä tai ystävänsä saattaa olla vastaanottavainen. Itse asiassa kuka tahansa näinä vaarallisina aikoina elävä voisi hyötyä evankeliumin periaatteiden oppimisesta ja soveltamisesta. Saatat ajoittain tuntea innoitusta antaa jollekulle oman kappaleen tätä opasta Mormonin kirjan kanssa. Näin tekemällä lahjoitat itse asiassa ne työkalut, jotka ovat auttaneet sinua rakentamaan elämäsi uudelleen tulemalla Kristuksen luokse.

Kun teet jotakin jonkun muun hyväksi tai jaat toivon ja toipumisen sanomaa, älä anna toisen ihmisen tulla liian riippuvaiseksi itsestäsi. Velvollisuutesi on rohkaista muita riippuvuuden kanssa kamppailevia kääntymään taivaallisen Isän ja Vapahtajan puoleen saadakseen ohjausta ja voimaa. Lisäksi sinulla pitäisi olla halu rohkaista heitäkin kääntymään Herran valtuutettujen palve-

lijoiden puoleen. Herra voi antaa suuria siunauksia niiden kautta, joilla on pappisuuden avaimet.

Kun yrität auttaa muita, sinun täytyy ymmärtää, että heidän on vaikea toipua, elleivät perheenjäsenet tue heitä tai ymmärrä, että toipuminen vie aikaa. Kuitenkin kuka tahansa voi toipua, reagoivatpa muut – jopa läheisimmät rakkaat ihmiset – miten tahansa.

Kun viet muille sanomaa toipumisesta evankeliumin periaatteiden avulla, sinun pitää olla kärsivällinen ja sävyisä. Uudessa elämässäsi ei ole sijaa itsekeskeisyydelle eikä minkäänlaiselle ylemmydentunteelle. Älä koskaan unohda, mistä olet tullut ja kuinka Jumalan armo pelasti sinut. Jeesus Kristus tekee saman ”kaikissa tapauksissa” niille, jotka tekevät parannuksen ja kääntyvät Hänen puoleensa (Moosia 29:20).

Innossasi auttaa muita huolehdi siitä, että säilytät tasapainon sanoman levittämisen ja oman ohjelmasi noudattamisen välillä. Sinun täytyy kiinnittää huomio ensisijaisesti näiden periaatteiden soveltamiseen itseesi. Yrityksesi esittää näitä ajatuksia toisille ovat juuri niin tehokkaita kuin kykyisi ylläpitää omaa toipumistasi.

Nämä periaatteet, jotka olet oppinut ja joita olet noudattanut voittaaksesi riippuvuutesi, ovat samoja periaatteita, jotka johdattavat sinua toimimaan Herran suunnitelman mukaisesti kaikilla elämäsi alueilla. Käyttämällä näitä evankeliumin periaatteita voit pysyä vahvana loppuun asti, kuten Herra on käskennyt, ja voit tehdä sen iloiten.

Toiminta-askel

Todista julkisesti, pidä kunniaa kutsumuksiasi ja kykyjäsi palvelemalla toisia, pidä perheiltä ja perherukous, valmistaudu menemään temppeliin ja palvelemaan siellä

Todistuksesi taivaallisen Isän ja Hänen rakkaan Poikansa Jeesuksen Kristuksen rakkaudesta ja armosta ei ole enää teoriaa. Siitä on tullut elävää todellisuutta. Olet kokenut sen itse. Kun olet tiedostanut Heidän rakkautensa sinua kohtaan, olet tiedostanut Heidän rakkautensa muitakin kohtaan.

Presidentti Howard W. Hunter on opettanut: ”Niillä meistä, jotka ovat saaneet osansa sovituksista, on velvollisuus todistaa uskollisesti Herrastamme ja Vapahtajastamme” (”The Atonement and Missionary Work”, uusien lähetysjohtajien seminaari, 21. kesäkuuta 1994, s. 2; ks. lainaus artikkelissa Neal A. Maxwell,

”Todistamme suurenmoisesta ja loistavasta sovituksista”, *Liabona*, huhtikuu 2002, s. 9).

Todista perheellesi sanoin ja teoin oman kotisi rauhassa. Todista normaaleissa perheilloissa, perherukouksissa sekä perheen tutkiessa pyhiä kirjoituksia. Todista osallistuessasi perheesi kanssa palveluhankkeisiin ja eläessäsä elämääsi Kristuksen kaltaisella tavalla. Voit todistaa myös kirkon tilaisuuksissa, kuten paasto- ja todistuskokouksissa tai luokissa tai palvellessasi muuten kirkossa.

Pidä saamasi kirkon tehtävät kunniaa. Jos sinulla ei ole tehtäviä seurakunnassasi tai vaarnassasi, kerro piispallesi, että haluat palvella. Voit toimia toisten siunaukseksi osallistumalla sukututkimustyöhön ja valmistautumalla palvelemaan Jumalaa ja muita temppelissä ja tekemään siellä liitot Herran kanssa. Presidentti Gordon B. Hinckley on opettanut: ”Temppelipalvelu on kaiken opetuksemme ja aktiivisuutemme hedelmä” (”Avaussanat”, *Liabona*, marraskuu 2005, s. 4). Tässä oppaassa opetetut periaatteet johdattavat sinut temppeliin. Ne lisäävät haluasi palvella siellä.

Vaikka et ehkä aikaisemmin pitänyt sitä mahdollisena, voit nyt kuvitella astuvasi sisään pyhän temppelin ovista nauttiaksesi täysin siemauksin siellä vallitsevasta rauhasta ja tunteaksesi Herran läheisyyttä Hänen huoneessaan. Temppelistä löydät hengellistä voimaa jatkaa toipumista. Vanhin Joseph B. Wirthlin kahdentoista apostolin koorumista on todistanut: ”Säännöllinen temppelityö voi antaa hengellistä voimaa. Se voi toimia päivittäisen elämän ankkurina ja opastuksen, suojan, turvallisuuden, rauhan ja ilmoituksen lähteenä.” (”Hyvän etsiminen”, *Valkeus*, heinäkuu 1992, 84.)

Palvele toisia, jotka kamppailevat riippuvuuden kanssa, kertomalla toipumisen periaatteista; sovela näitä periaatteita kaikilla elämän alueilla

MAP-perhepalveluiden riippuvuuksista toipumisen ohjelma tarjoaa suurenmoisia mahdollisuuksia palvella. Voit palvella toisia osallistumalla kokouksiin ja kertomalla kokemuksistasi, uskostasi ja toivostasi. Voit tukea toisia ja vahvistaa heitä.

Kun olet soveltanut evankeliumin periaatteita käytäntöön, olet oppinut, että sovitus koskee kaikkia elämän alueita. Presidentti Boyd K. Packer kahdentoista koorumista on todistanut: ”Jostakin syystä me ajatella, että Kristuksen sovitus koskee *ainoastaan* lunastusta lankeemuksesta, hengellisestä kuolemasta

kuolevaisen elämän lopussa. Se on paljon muutakin. Se on alati läsnä oleva voima käytettäväksi arkielämässä. Kun syällisyys vaivaa tai raastaa tai kun murhe painaa meitä, Hän voi parantaa meidät.” (”Mestarin käden kosketus”, *Liabona*, heinäkuu 2001, s. 26.)

Voit levittää tätä sanomaa muille esimerkilläsi ja kannustavilla sanoillasi. Kun kohtaat ihmisiä päivän mittaan, tervehdi heitä hymyillen. Osoita kiitollisuutta siitä, mitä he tekevät. Kun tilaisuuksia tarjoutuu, todista siitä toivosta, joka tulee Jeesuksen Kristuksen sovitusyön kautta.

Tutki ja ymmärrä

Pyhät kirjoitukset ja kirkon johtajien opetukset auttavat sinua jatkamaan toipumistasi. Tutki seuraavia pyhien kirjoitusten kohtia ja lausuntoja. Käytä niitä rukouksen kaltaisen mietiskelyn, henkilökohtaisen tutkimisen ja ryhmäkeskustelujen aikana.

Kääntymys ja toipuminen

”Sana kääntyä tarkoittaa kääntymistä yhdestä uskosta tai toimintatavasta toiseen. Kääntymys on hengellinen ja moraalinen muutos. Sana *kääntynyt* ei tarkoita ainoastaan Jeesuksen ja Hänen opetustensa älyllistä hyväksymistä vaan myös liikkeellepanevaa uskoa Häneen ja Hänen evankeliumiinsa – uskoa, joka saa aikaan muutoksen, todellisen muutoksen ihmisen ymmärryksessä elämän tarkoituksesta ja hänen uskollisuudessaan Jumalaa kohtaan mielenkiinnon kohteissa, ajatuksissa ja käyttäytymisessä.” (Marion G. Romney julkaisussa Conference Report, Guatemalan aluekonferenssi 1977, s. 8; ks. Richard G. Scott, ”Täydellinen kääntymys tuo onnen”, *Liahona*, heinäkuu 2002.)

- *Vapahtaja neuvoi Pietaria vahvistamaan veljiään sen jälkeen kun hän palaisi takaisin eli kääntyisi (ks. Luuk. 22:32). Kirjoita presidentti Romneyn esittämästä kääntymyksen määritelmästä ja siitä, kuinka se soveltuu sinun kokemukseesi toipumisesta.*

- *Miltä sinusta tuntuu vahvistaa toisia, kun he toipuvat riippuvuuskäyttäytymisestään?*

Suurta edistystä pienin askelin

”Älkää väsykö tekemään hyvää, sillä te laskette suuren työn perustusta. Ja pienestä lähtee se, mikä on suurta.” (OL 64:33.)

- *Kirjoita, miltä sinusta tuntuu, kun ajattelet eläväsi näiden periaatteiden mukaan kaikilla elämäsi alueille. Kuinka auttaa ymmärrys siitä, että suuret teot tehdään pienin askelin?*

Muiden vahvistaminen

”Tämän vuoksi minä kerskun, että kenties voin olla väline Jumalan käsissä jonkun sielun johdattamisessa parannukseen; ja tämä on minun iloni.

Ja katso, kun näen monien veljieni todella katuvan ja tulevan Herran Jumalansa luokse, silloin sieluni täyttyy ilosta; silloin muistan, mitä Herra on tehnyt hyväkseni, aivan niin, että hän on kuullut rukoukseni; niin, ja silloin muistan hänen armahtavan käsivartensa, jonka hän ojensi minua kohti.” (Alma 29:9–10.)

- *Olemme oppineet, että halukkuutemme todistaa näistä periaatteista on toipumisen kannalta ratkaisevan tärkeää. Kuinka omista kokemuksistasi kertominen auttaa sinua pysymään vahvana toipumisessasi?*

”[Kun] olette halukkaita suremaan surevien kanssa, niin, ja lohduttamaan niitä, jotka ovat lohdutuksen tarpeessa, ja olemaan Jumalan todistajina kaikkina aikoina ja kaikessa ja kaikkialla, missä lienettekin, aina kuolemaan asti, jotta Jumala lunastaisi teidät ja teidät luettaisiin ensimmäiseen ylösnousemukseen kuuluvien joukkoon, jotta saisitte iankaikkisen elämän – nyt minä sanon teille, että jos tämä on teidän sydämenne halu, mitä teillä on sitä vastaan, että teidät kastetaan Herran nimeen, todistukseksi hänen edessään, että te olette tehneet hänen kanssaan liiton, että palvelette häntä ja pidätte hänen käskynsä, jotta hän vuodattaisi Henkeään runsaammin teidän päälenne?” (Moosia 18:9–10.)

- *Riippuvuudesta saamasi kokemuksen vuoksi pystyt tuntemaan myötätuntoa niitä kohtaan, jotka kamppailevat riippuvuuden kanssa; toipumiskokemuksesi auttaa sinua lohduttamaan heitä. Kirjoita lisääntyneestä halustasi ja kyvystäsi olla Jumalan todistajana kuljettuasi toipumisen askelet.*

Palveleminen Herran avulla

”Lunastaja valitsi epätäydellisiä ihmisiä opettamaan tietä täydellisyyteen. Niin Hän teki silloin; niin Hän tekee nytkin.” (Thomas S. Monson, ”Henkilökohtainen vaikutuksenne”, *Liahona*, toukokuu 2004, s. 20.)

- *Joskus meitä mietityttää, olemmeko valmiita kertomaan toipumisesta toisille, koska emme itse vielä noudata näitä periaatteita täydellisesti. Kuinka pelkojasi hälventää sen oivaltaminen, että Vapahtaja toimii epätäydellisten ihmisten avulla?*

Jumalan voima pelastukseksi

”Minä en häpeä evankeliumia, sillä se on Jumalan voima ja se tuo pelastuksen kaikille, jotka sen uskovat” (Room. 1:16).

- *Kirjoita ajatuksistasi ja tunteistasi, joita sinulla on, kun katsot taaksepäin ja otat huomioon, että riippuvuutesi voittamiseen tarvittiin hengellinen kokemus. Kirjoita mahdollisista haluttomuuden tunteistasi, joita sinulla saattaa olla kertoa muille, että olet parantunut soveltamalla Kristuksen evankeliumin periaatteita.*

M A P - *perhepalvelut*

FINNISH



4 02367 64130 6

36764 130