

**VERSLAVINGSHERSTEL-
PROGRAMMA**

**Leidraad
verslavingsherstel
en genezing**

Samengesteld met de steun van
kerkleiders en adviezen
van therapeuten, door mensen
die aan een verslaving hebben
geleden en het wonder
van genezing
hebben ervaren door de
verzoening van Jezus Christus.

VERSLAVINGSHERSTEL- PROGRAMMA

Leidraad
verslavingsherstel
en genezing

Samengesteld door
LDS Family Services
Een uitgave van
De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen

Salt Lake City (Utah, VS)

LDS Family Services heeft voor haar verslavingsherstelprogramma de oorspronkelijke twaalf stappen van de Anonieme Alcoholisten aangepast en opgenomen in een raamwerk van leerstellingen en beginselen van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen. De oorspronkelijke twaalf stappen vindt u hieronder, terwijl de twaalf stappen die in dit programma worden gebruikt op pagina IV staan.

De Twaalf Stappen is herdrukt en bewerkt met de toestemming van Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ('A.A.W.S.'). De toestemming om de Twaalf Stappen te herdrukken en te bewerken betekent niet dat A.A.W.S. geaffilieerd is met dit programma. A.A. is *uitsluitend* een ontwenningsskuur van alcoholisme — het gebruik van de Stappen van A.A., of een bewerkte versie van de Stappen in verband met programma's en activiteiten die zijn gemodelleerd naar A.A., maar die zich richten op andere problemen of het gebruik in enige andere niet-A.A. context, houdt niets anders in. Bovendien is de A.A. weliswaar een geestelijk maar geen godsdienstig programma. De A.A. onderhoudt dan ook geen banden met welke sekte, kerk of godsdienst dan ook.

De twaalf stappen van Anonieme Alcoholisten

1. Wij hebben toegegeven dat wij machteloos stonden tegenover alcohol — dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, zoals wij persoonlijk Hem opvatten.
4. Wij hebben een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf opgemaakt.
5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen toegegeven.
6. Wij waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en zijn bereidwillig geworden het bij allen weer goed te maken.
9. Wij hebben waar mogelijk het rechtstreeks bij deze mensen weer goedgeemaakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken.
10. Wij zijn doorgegaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als we fout waren hebben wij dat meteen toegegeven.
11. Wij hebben ernaar gestreefd door gebed en bezinning ons bewuste contact met God, zoals wij persoonlijk Hem opvatten, te verbeteren, biddend om Zijn wil jegens ons te leren kennen en om de kracht die uit te voeren.
12. Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen hebben wij getracht deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© 2005 by Intellectual Reserve, Inc.

Alle rechten voorbehouden

Printed in the United States of America.

Origineel vrijgegeven: 6/02

Ter vertaling vrijgegeven: 6/02

Titel van het origineel: *Addiction Recovery Program — A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Dutch

INHOUDSOPGAVE

De twaalf stappen	IV
Introductie	V
STAP 1	1
Eerlijkheid	
STAP 2	7
Hoop	
STAP 3	13
Vertrouwen in God	
STAP 4	21
Waarheid	
STAP 5	29
Bekentenis	
STAP 6	35
Innerlijke verandering	
STAP 7	41
Ootmoed	
STAP 8	47
Om vergeving vragen	
STAP 9	53
Goedmaken en verzoenen	
STAP 10	59
Dagelijks rekenschap geven	
STAP 11	65
Persoonlijke openbaring	
STAP 12	71
Dienstbaarheid	

DE TWAALF STAPPEN

Stap 1

Geef toe dat u zelf niet bij machte bent om uw verslavingen te overwinnen en dat uw leven onbeheersbaar is geworden.

Stap 2

Ga geloven dat God u met zijn macht weer helemaal geestelijk gezond kan maken.

Stap 3

Besluit uw wil en leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, de eeuwige Vader, en zijn Zoon, Jezus Christus.

Stap 4

Maak schriftelijk een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van uzelf op.

Stap 5

Geef tegen uzelf, tegen uw hemelse Vader in de naam van Jezus Christus, tegen uw bevoegde priesterschapsleider en tegen een andere persoon de precieze aard van uw misstappen toe.

Stap 6

Wees volkomen bereid om God al uw karaktergebreken te laten wegnemen.

Stap 7

Vraag uw hemelse Vader nederig om uw tekortkomingen weg te nemen.

Stap 8

Maak een lijst met alle personen die u hebt gekwetst of geschaad en wees bereid om het goed te maken.

Stap 9

Maak het zo mogelijk rechtstreeks goed met alle mensen die u hebt geschaad of gekwetst.

Stap 10

Blijf uw persoonlijke inventaris opmaken en geef het meteen toe als u fout bent.

Stap 11

Streef er door gebed en meditatie naar om de wil van de Heer te leren kennen en de kracht op te doen om die uit te voeren.

Stap 12

Geef na een geestelijk ontwaken als gevolg van de verzoening van Jezus Christus deze boodschap door aan anderen en pas deze beginselen in al uw doen en laten toe.

Of u nu zelf worstelt met een verslaving of iemand kent die daar last van heeft, deze leidraad kan u tot zegen zijn. De Twaalf Stappen van de Anonieme Alcoholisten zijn aangepast en opgenomen in een raamwerk van leerstellingen en beginselen van De Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen. Ze worden in deze leidraad aan het begin van elk onderdeel als het onderliggende beginsel gepresenteerd. Met deze leidraad leert u hoe u de beginselen kunt toepassen. Dat kan uw leven veranderen.

Deze leidraad is bedoeld als werkboek en naslagwerk voor deelnemers aan verslavingsherstelgroepen opgezet door LDS Family Services. Als u echter ergens woont waar deelname aan een herstelgroep niet haalbaar is, dan kunt u toch nog veel profijt hebben bij de onderwezen leerstellingen en beginselen. Deze leidraad is te gebruiken door mensen die hun leven willen veranderen en vooral als zij bereid zijn om zich individueel door een bisschop of een professionele therapeut te laten begeleiden.

Mensen die de vernietigende gevolgen van verslavingen hebben ondergaan en die daarvan zijn hersteld, zijn door LDS Family Services uitgenodigd om te vertellen hoe zij deze beginselen hebben toegepast. Vanuit hun zienswijze (in deze leidraad aangegeven met 'we' of 'wij') wordt aangegeven wat een kwelling een verslaving inhoudt en wat een vreugde genezing en herstel met zich meebrengen. U kunt troost en steun van hen krijgen en kunt een band met hen smeden.

Zowel kerkleiders als beroepstherapeuten zijn betrokken bij de samenstelling van deze leidraad. De gecombineerde wijsheid en ervaring van deze vele auteurs is een extra getuigenis van de realiteit van de verzoening van Jezus Christus en de mogelijkheid om te herstellen van een verslaving.



Wij hebben groot verdriet ondervonden, maar hebben door de kracht van de Heiland onze grootste nederlagen zien omslaan in heerlijke geestelijke overwinningen. Wij hebben ooit met dagelijkse depressie, zorg, angst en verlamme woede geleefd, maar ervaren nu vreugde en gemoedsrust. Wij hebben wonderen zien plaatsvinden in ons eigen leven en dat van anderen die ook gevangen zaten in een patroon van verslaving.

Wij hebben een verschrikkelijke prijs betaald in de vorm van pijn en lijden die wij door onze verslavingen zelf veroorzaakt hadden. Maar bij elke stap naar herstel werden er zegeningen over ons uitgestort. Na een geestelijk ontwaken streven wij er dagelijks naar om onze band met onze hemelse Vader en zijn Zoon, Jezus Christus, te versterken. Wij zijn genezen door de verzoening van Jezus Christus.

Wij nodigen u met al ons meegevoel en al onze liefde uit om samen met ons een heerlijk leven vol vrijheid en veiligheid te leiden, omarmd door Jezus Christus, onze Verlosser. We weten uit eigen ervaring dat het mogelijk is om de ketenen van verslaving af te leggen. Hoe verloren en hopeloos u zich ook voelt, u bent een kind van uw liefhebbende hemelse Vader. Als u blind bent geweest voor die waarheid, dan zult u dit opnieuw ontdekken aan de hand van de beginselen die in deze leidraad uiteengezet zijn en zult u het diep in uw hart koesteren. Met deze beginselen kunt u tot Christus komen en Hem toestaan om u te veranderen. Past u de beginselen toe, dan ontleent u kracht aan de verzoening en zal de Heer u bevrijden uit slavernij.

Sommigen beschouwen verslavingen eenvoudigweg als slechte gewoonten die met louter wilskracht te overwinnen zijn, maar veel mensen worden zo afhankelijk van een bepaalde soort gedrag of een middel dat zij niet meer weten hoe zichzelf dat te ontzeggen. Ze raken hun perspectief en gevoel voor prioriteiten kwijt. Niets is belangrijker dan het bevredigen van hun wanhopige behoefte. Als ze onthouding proberen, krijgen ze sterke lichamelijke, psychische en emotionele begeertes. Maken ze uit gewoonte de verkeerde keuzen, dan ondervinden ze dat hun vermogen om het goede te kiezen vermindert of beperkt wordt. Zoals president Boyd K. Packer van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'Een verslaving kan de menselijke wil tenietdoen en morele keuzevrijheid opheffen. Het kan iemand het vermogen ontnemen om zelf te beslissen.' (Conference Report, oktober 1989, p. 16; of *Ensign*, november 1989, p. 14.)

Verslavingen kunnen het gebruik van allerlei middelen omvatten, zoals tabak, alcohol, koffie, thee, drugs en medicijnen, maar ook gedrag zoals gokken, overafhankelijkheid, porno, ongepaste seksuele handelingen en eetstoornissen. Die middelen en dat gedrag verminderen het vermogen van de verslaafde om de Geest te voelen.

Ze schaden de lichamelijke en mentale gezondheid en het sociale, emotionele en geestelijke welzijn. Ouderling Dallin H. Oaks van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft gezegd: 'Wij behoren elk verslavend gedrag te vermijden. Alles wat een verslavende werking heeft, brengt onze eigen wil in gevaar. Onze wil overleveren aan de overweldigende impulsen die elke vorm van verslaving ons oplegt, stemt overeen met de doeleinden van Satan en dwarsboomt de doeleinden van onze hemelse Vader. Dat geldt voor verslaving aan verdovende of opwekkende middelen (zoals drugs, alcohol, nicotine of cafeïne), maar ook voor praktijken zoals gokken en elk ander verslavend gedrag. Wij kunnen verslaving vermijden door ons aan Gods geboden te houden.' ('Free Agency and Freedom', *Brigham Young University 1987-88 Devotional and Fireside Speeches* [1988], p. 45.)

Als u nederig en eerlijk bent en God en anderen om hulp vraagt, kunt u uw verslaving overwinnen door de verzoening van Jezus Christus. Net zoals wij hersteld zijn, kunt u herstellen en alle zegeningen van het evangelie van Jezus Christus ontvangen.

Als u vermoedt dat u verslaafd bent, en als u zelfs maar het minste verlangen hebt om die verslaving te doorbreken, dan nodigen wij u uit om samen met ons de beginselen van het evangelie van Jezus Christus in deze leidraad te bestuderen en toe te passen. Wij verzekeren u dat u, als u dit pad met een oprecht hart volgt, de kracht zult opdoen om te herstellen van uw verslaving. Past u trouw alle twaalf beginselen toe, dan zal de Heiland u sterken en zult u 'de waarheid verstaan, en de waarheid zal u vrijmaken' (Johannes 8:32).



EERLIJKHEID

BEGINSEL: Geef toe dat u zelf niet bij machte bent om uw verslavingen te overwinnen en dat uw leven onbeheersbaar is geworden.

Bij de meesten onder ons ontstond hun verslaving ten gevolge van nieuwsgierigheid. Sommigen raken erin verstrikt door een te rechtvaardigen behoefte aan een medicijn, of door bewust opstandig te zijn. Veel mensen slaan deze weg in als ze nauwelijks de kinderschoenen ontgroeid zijn. Wat onze motieven en omstandigheden ook waren toen we begonnen, we ontdekten al gauw dat de verslaving meer dan slechts lichamelijke pijn verlichtte. Het stimuleerde of verdoofde pijnlijke gevoelens of slechte buien. Het hielp ons om problemen te vermijden — althans, dat dachten we. Een tijdlang voelden we ons vrij van angst, eenzaamheid, ontmoediging, spijt of verveling. Maar omdat de omstandigheden van het leven vaak dergelijke gevoelens oproepen, vervielen we steeds vaker in onze verslaving. De meesten onder ons zagen nog steeds niet in, of weigerden toe te geven, dat we zelf niet meer in staat waren tot onthouding. Ouderling Russell M. Nelson van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft daarover gezegd: ‘Een verslaving verhindert de toekomstige vrijheid om te kiezen. Door scheikundige processen kan iemands eigen wil letterlijk uitgeschakeld worden.’ (Conference Report, oktober 1988, p. 7; of *Ensign*, november 1988, p. 7.)

Mensen die ergens aan verslaafd zijn, geven dat slechts zelden toe. Om de ernst van onze toestand te ontkennen en ontdekking en de consequenties van onze keuzen te ontlopen, probeerden we ons gedrag te bagatelliseren of te verbergen. We beseften niet dat we, door anderen en onszelf te misleiden, dieper wegzakten in onze verslaving. Toen onze machteloosheid met betrekking tot onze verslaving toenam, begonnen velen van ons familieleden, vrienden, kerkleiders en zelfs God te bekritisieren. We isoleerden onszelf steeds meer — we namen afstand van anderen, en vooral van God.

Toen wij als verslaafden onze toevlucht namen tot leugens en geheimhouding, in de hoop blaam te ontlopen en anderen de schuld te geven, werden we geestelijk zwakker. Met elke oneerlijke daad bonden we onszelf steeds vaker met ‘een vlassen koord’. Die koorde werden al gauw zo sterk als metalen kettingen. (Zie

2 Nephi 26:22.) En toen kwam er een moment waarop we oog in oog kwamen te staan met de realiteit. We konden onze verslaving niet meer verbergen met nóg een leugen of door te zeggen dat het allemaal wel meeviel.

Een dierbare, een arts, een rechter of een kerkleider zei ons de waarheid, die we niet meer konden ontkennen: de verslaving was ons leven aan het vernietigen. Toen we eens eerlijk naar het verleden keken, moesten we toegeven dat niets dat we in ons eentje hadden geprobeerd, had gewerkt. We erkenden dat de verslaving alleen maar erger was geworden. We zagen in hoe onze verslaving relaties had beschadigd en ons van elk gevoel van eigenwaarde had beroofd. Toen deden we de eerste stap op weg naar vrijheid en herstel door moedig toe te geven dat we meer op te lossen hadden dan alleen een probleem of een slechte gewoonte. Uiteindelijk gaven we toe dat ons leven werkelijk onbeheersbaar was geworden en dat we hulp nodig hadden om onze verslaving te overwinnen. Opvallend aan dit eerlijke inzicht dat we verslagen waren, was dat daarmee het herstel eindelijk begon.

In het Boek van Mormon maakte de profeet Ammon de waarheid duidelijk die wij ontdekten toen we eindelijk eerlijk waren tegenover onszelf:

‘Ik roem niet op mijn eigen kracht, noch op mijn eigen wijsheid; maar zie, mijn vreugde is overvloedig, ja, mijn hart is boordevol vreugde, en ik wil mij in mijn God verheugen.

‘Ja, ik weet dat ik niets ben; wat mijn kracht aangaat, ben ik zwak; daarom zal ik niet op mijzelf roemen, maar ik zal in mijn God roemen, want in zijn kracht vermag ik alle dingen’ (Alma 26:11–12).

Actiestappen

Wees bereid tot onthouding

Hoewel ieders verslaving anders is, zijn er overeenkomsten — zoals deze waarheid, dat niets begint zonder iemands wil om het te laten beginnen. Vrijheid van verslaving en reinheid beginnen beide met een sprankje wil. Men zegt wel eens dat verslaafden eindelijk bereid zijn om tot onthouding te komen als de pijn die het probleem met zich meebrengt erger wordt dan de pijn van de oplossing. Hebt u dat punt al bereikt? Zo niet, en gaat u verder met uw verslaving, dan bereikt u dat punt

beslist nog in een later stadium, want een verslaving is een voortschrijdend probleem. Net als een ziekte die steeds erger wordt, vreet het aan uw vermogen om normaal te functioneren.

De enige vereiste om te beginnen aan herstel, is het verlangen om geen verslavingsgedrag meer te vertonen. Als uw verlangen nu nog maar klein en niet constant is, maak u daar dan niet druk over. Het neemt nog toe!

Sommige mensen zien de noodzaak in om vrij van verslaving te zijn, maar zijn nog niet bereid om eraan te beginnen. Als u zich in die toestand bevindt, kunt u misschien alvast beginnen met toe te geven dat u er niet toe bereid bent, en kunt u eens bedenken wat uw verslaving u kost. U kunt een lijstje maken van alles wat belangrijk voor u is. Kijk naar uw familie, sociale contacten, band met God, geestelijke kracht, vermogen om anderen te helpen en tot zegen te zijn en uw gezondheid. Kijk vervolgens naar tegenstellingen in datgene waarin u gelooft en hoopt, en uw gedrag. Bedenk hoe uw gedrag datgene ondermijnt waar u prijs op stelt. U kunt bidden dat de Heer u zal helpen om uzelf en uw leven te zien zoals Hij het ziet — met al uw goddelijke potentieel — en wat u riskeert door in uw verslaving te volharden.

Als u erkent wat u verliest door u over te geven aan uw verslaving, kunt u een verlangen krijgen om te stoppen. Als u zelfs maar het minste verlangen daartoe ontdekt, is het al mogelijk om met stap 1 te beginnen. En naarmate u meer stappen van dit programma doet en ziet welke veranderingen er plaatsvinden in uw leven, zal uw verlangen toenemen.

Zet hoogmoed opzij en streef ernaar ootmoedig te zijn

Hoogmoed en eerlijkheid gaan niet samen. Hoogmoed is een illusie en is een essentieel onderdeel van elke verslaving. Hoogmoed vervormt de waarheid van dingen zoals ze zijn, zoals ze waren en zoals ze zullen zijn. Het is een grote hindernis voor uw herstel. President Ezra Taft Benson heeft hoogmoed als volgt gedefinieerd:

‘Hoogmoed is een alom verkeerd begrepen zonde. (...)

‘De meesten van ons beschouwen het als een vorm van egoïsme, verwaandheid, eigendunk, aanmatiging of hooghartigheid. Dat zijn inderdaad allemaal bestanddelen van deze zonde, maar de kern ontbreekt nog steeds.

‘Bij hoogmoed staat vijandschap centraal: vijandschap tegen God en vijandschap tegen onze medemens. *Vijandschap* betekent “haat, afkeer, verzet.” Het is de macht waarmee Satan over ons wil heersen.

‘Hoogmoed is concurrerend van aard. Wij stellen onze wil tegenover die van God. Als wij onze hoogmoed op God richten, is dat in de geest van “mijn wil en niet de uwe geschiede”. (...)

‘Wanneer wij onze wil belangrijker achten dan Gods wil, kunnen verlangens, lusten en hartstochten ongeremd voortwoekeren (zie Alma 38:12; 3 Nephi 12:30).

‘De hoogmoedigen kunnen Gods gezag en leiding niet in hun leven accepteren. (Zie Helaman 12:6.) Zij stellen hun voorstelling van de waarheid tegenover Gods grote kennis, hun vaardigheden tegenover Gods priesterschapsmacht, hun prestaties tegenover zijn machtige werken.’ (Conference Report, april 1989, pp. 3–4; of *Ensign*, mei 1989, p. 4.)

Vindt u de bereidheid tot onthouding en tot het toegeven van uw problemen, dan maakt hoogmoed geleidelijk plaats voor ootmoed.

Geef het probleem toe; vraag hulp; woon bijeenkomsten bij

Toen we ons overgaven aan onze verslaving, logen we tegen onszelf en tegen anderen. Maar we konden onszelf eigenlijk niet voor de gek houden. We deden alsof het goed met ons ging en we vol bravoure en smoesjes waren, maar diep van binnen wisten we hoe het werkelijk was. Het licht van Christus bleef ons daaraan herinneren. We wisten dat we bezig waren om af te glijden naar steeds meer ellende. Die waarheid ontkennen kostte zo veel moeite dat het een grote opluchting was toen we uiteindelijk moesten toegeven dat we een probleem hadden. Plotseling lieten we een heel klein beetje hoop binnen. Toen we besloten om tegenover onszelf toe te geven dat we een probleem hadden en we bereid werden om steun en hulp te zoeken, gaven we die hoop ruimte om te groeien. Toen waren we klaar om de volgende stap te doen — naar een herstelbijeenkomst gaan.

Deelname aan een herstelgroep of een herstelbijeenkomst lijkt misschien niet haalbaar voor iedereen. Als u geen herstelbijeenkomst bij kunt wonen, kunt u toch nog alle stappen doen, met enige kleine aanpassingen, als u zich door uw bisschop of een beroepstherapeut laat begeleiden.

Als het wél mogelijk is om naar herstelbijeenkomsten te gaan, zult u merken dat dit om ten minste twee redenen nuttig is. Ten eerste bestudeert u tijdens die bijeenkomsten evangeliebeginselen die u zullen helpen om uw gedrag te veranderen als u ze toepast. President Boyd K. Packer van het Quorum der Twaalf Apostelen

heeft gezegd: 'Het bestuderen van de leerstellingen van het evangelie zal veel sneller tot gedragsverbetering voeren dan het bestuderen van het gedrag. Als men in beslag genomen wordt door gedachten aan ongepast gedrag, kan dat leiden tot ongepast gedrag. Daarom leggen we zo veel nadruk op het bestuderen van de leringen van het evangelie.' (Conference Report, oktober 1986, p. 20; of *Ensign*, november 1986, p. 17.) Ten tweede zijn deze bijeenkomsten een gelegenheid om te praten met anderen die willen herstellen en met hen die dit al hebben gedaan en een levend bewijs zijn dat het programma werkt. In herstelbijeenkomsten doet u begrip, hoop en steun op.

Studie en begrip

Als u de Schriften en de uitspraken van kerkleiders bestudeert, is dat een goed begin aan uw herstel. Door studie vergroot u uw begrip en begint u te leren.

U kunt de Schriften, uitspraken en vragen gebruiken voor studie onder gebed, maar u kunt er ook over schrijven of ze voor groepsbesprekingen gebruiken. De gedachte aan schrijven beangstigt u misschien, maar schrijven is een prima middel tot herstel. Het geeft u de tijd om na te denken; het helpt u om u te concentreren; het draagt ertoe bij dat u de kwesties, gedachten en het gedrag met betrekking tot uw verslaving herkent en begrijpt. Als u schrijft, krijgt u bovendien een verslag van uw gedachten. Zo kunt u uw vooruitgang bij het doen van de stappen meten. Wees gewoon eerlijk en oprecht als u uw gedachten, gevoelens en indrukken opschrijft.

Omringd door verleiding

'Ik ben omringd door de verleidingen en de zonden, die mij zo gemakkelijk overvallen.

'En wanneer ik ernaar verlang mij te verblijden, zucht mijn hart wegens mijn zonden; toch weet ik op wie ik heb vertrouwd.

'Mijn God is mijn steun geweest; in de wildernis heeft Hij mij door mijn ellende heengevoerd; en op de wateren van het grote diep heeft Hij mij bewaard.

'Hij heeft mij met zijn liefde vervuld, zelfs tot het verteren van mijn vlees toe' (2 Nephi 4:18–21).

- *Voelt u zich omringd of omsingeld? Wanneer voelt u dat het meest?*

- *Welke situaties of gevoelens hebben u zo verzwakt dat u toegang aan uw verslaving?*

- *Op wie besloot Nephi te vertrouwen toen hij zich overweldigd voelde? Wat kunt u doen om uw vertrouwen in de Heer te vergroten?*

'Ik [weet] dat de mens niets is'

'En het geschiedde dat Mozes pas na verloop van vele uren wederom zijn natuurlijke krachten ontving zoals die van een mens; en hij zeide bij zichzelf: Hierdoor nu weet ik dat de mens niets is, hetgeen ik nimmer heb verondersteld' (Mozes 1:10).

- Hoe beschreef Mozes zichzelf toen hij zich vergeleek met God?

- Hoe kan een klein kind dat van oneindige waarde is toch niets zijn in vergelijking met zijn of haar ouders?

- In welke opzichten bent u niets zonder Gods hulp?

- In welke opzichten bent u van oneindige waarde?

- Schrijf op hoe inzien dat u hulpeloos bent als u in uw eentje probeert uw verslaving te overwinnen u ertoe kan brengen om toe geven dat u niets bent, waardoor u als een klein kind wordt.

Honger en dorst

‘Zalig die honger en dorsten naar de gerechtigheid, want zij zullen verzadigd worden’ (Matteüs 5:6).

‘En mijn ziel hongerde; en ik knielde voor mijn Maker neer en ik riep Hem aan in machtig gebed en smeking voor mijn eigen ziel; en de gehele dag riep ik Hem aan; ja, en toen de avond viel, verhief ik mijn stem nog steeds, zodat zij tot de hemelen reikte’ (Enos 1:4).

- Uit deze twee teksten leren we dat onze ziel kan honger en dorst hebben. Voelt u zich wel eens leeg van binnen, zelfs als u lichamelijk geen honger hebt? Wat veroorzaakt die leegte?

- *Hoe kan uw honger naar zaken van de Geest ertoe bijdragen dat u eerlijker bent?*

Eerlijkheid

'Sommigen zien de karaktereigenschap die we eerlijkheid noemen misschien als een heel gewoon onderwerp. Maar ik ben van mening dat het de kern van het evangelie is. Zonder eerlijkheid vervalt ons leven (...) tot naarheid en chaos.' (Gordon B. Hinckley, 'We Believe in Being Honest', *Ensign*, oktober 1990, p. 2.)

- *Schrijf op hoe u hebt gelogen en geprobeerd om uw verslaving te verbergen voor uzelf en voor anderen. Hoe heeft dat gedrag geleid tot 'naarheid en chaos'?*

Ootmoed

'Omdat gij ertoe gedrongen zijt ootmoedig te zijn, gezegend zijt gij; want indien hij ertoe gedrongen wordt ootmoedig te zijn, zoekt een mens soms bekering; en nu, voorzeker zal eenieder die zich bekeert barmhartigheid vinden; en wie barmhartigheid vindt en volhardt tot het einde, die zal behouden worden' (Alma 32:13).

- *Schrijf over de omstandigheden die u ertoe gebracht hebben om ootmoedig te worden en u te willen bekeren. Welke hoop biedt Alma? Hoe kunt u die hoop vinden of krijgen?*

De Here welgevallig

'Leugenlippen zijn de HERE een gruwel, maar wie trouw handelen, zijn Hem welgevallig' (Spreuken 12:22).

- *Om de antwoorden op deze vragen op te schrijven, moest u al erg eerlijk zijn over uzelf. Wat heeft de bovenstaande tekst te maken met dergelijke eerlijkheid? Hoe kunt u de Here welgevallig zijn?*



HOOP

BEGINSEL: Ga geloven dat God u met zijn macht weer belemaal geestelijk gezond kan maken.

Toen we onze machteloosheid over onze verslaving inzagen, voelden de meesten onder ons alle hoop verdwijnen. Diegenen onder ons die zonder God zijn opgegroeid, waren ervan overtuigd dat we alle kansen op hulp vergooid hadden. En zij die wel in God geloofden, waren ervan overtuigd dat Hij zo teleurgesteld in ze was, dat Hij ze niet zou willen helpen. Hoe het ook zij, stap 2 gaf ons een antwoord dat we ofwel nooit hadden overwogen ofwel van de hand hadden gewezen: ons tot God wenden en hoop putten uit de verzoening van Jezus Christus.

Toen we uiteindelijk tot nederigheid gebracht waren, vroegen we om hulp. We gingen af op wat ons het allerkleinste straaltje hoop leek en begonnen herstellbijeenkomsten bij te wonen. Toen we daar voor het eerst heengingen, waren we vol twijfels en angsten. We waren bang en misschien zelfs cynisch, maar in elk geval waren we er. Daar hoorden we mannen en vrouwen eerlijk beschrijven hoe hun leven er uit had gezien, wat er was gebeurd waardoor er verandering had plaatsgevonden, en hoe het was om herstellende te zijn van een verslaving. Wij ontdekten dat veel mensen die we op de bijeenkomsten ontmoetten ook eens zo wanhopig waren geweest als wij. Maar nu lachten ze, praatten ze, glimlachten ze, woonden ze bijeenkomsten bij, baden ze, lazen ze in de Schriften en schreven ze in hun hersteldagboek.

Geleidelijk aan begonnen de beginselen waar ze over vertelden en die ze toepasten ook voor ons te werken. Toen we steeds vaker terugkwamen, begonnen we iets te voelen dat we in jaren niet gevoeld hadden: hoop. Als er hoop was voor anderen die op de rand van de vernietiging hadden gestaan, misschien was er voor ons dan ook hoop! We waren dankbaar om te horen dat er, als we ons tot de Heer wendden, 'geen gewoonte, geen verslaving, geen opstandigheid, geen zonde, geen overtreding zou zijn waarvoor niet volledig vergiffenis kan worden verkregen.' (Boyd K. Packer, Conference Report, oktober 1995, p. 22; of *Ensign*, november 1995, p. 19.)

In die sfeer van geloof en getuigenis vonden we hoop die onze ogen begon te openen voor de genade en kracht van God. We begonnen te geloven dat Hij ons

kan verlossen uit de slavernij van de verslaving. Wij volgden het goede voorbeeld van onze vrienden die herstellende waren. We woonden bijeenkomsten bij, baden, werden weer actief in de kerk, overpeinsden de Schriften en pasten ze toe, en er begonnen ook voor ons wonderen plaats te vinden. We merkten dat we gezegend werden met de genade van Jezus Christus om één dag tegelijk aan onthouding te doen. Toen we stap 2 deden, groeide in ons de bereidheid om niet meer alleen op onszelf en onze verslaving te vertrouwen, maar te geloven in de liefde en de kracht van Christus. We deden deze stap zowel mentaal als geestelijk en kwamen tot de vaststelling dat het fundament van verslavingsherstel inderdaad van geestelijke aard moest zijn.

Doet u de in deze leidraad aanbevolen stappen, dan zult u die waarheid ook ondervinden. Het is alle moeite waard. Dit programma is een geestelijk actieprogramma. Als u zich aan deze beginselen houdt en toestaat dat ze werkzaam worden in uw leven, wordt u weer geestelijk gezond door uw herboren band met de Heer. Zijn Geest zal u helpen om uw keuzes eerlijker en duidelijker te onder ogen te zien. U neemt dan beslissingen die overeenstemmen met de evangeliebeginselen.

Voor sommigen onder ons vond dit wonder bijna onmiddellijk plaats. Voor anderen was het meer een geleidelijk proces. Maar hoe het u ook gebeurt, uiteindelijk zult u net als wij kunnen zeggen dat u door 'standvastig[heid] in Christus' gered bent van uw verslaving en dat u 'volmaakt stralende hoop' hebt (2 Nephi 31:20).

Ouderling David A. Bednar van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft verteld hoe de kracht van de Heer u kan helpen:

'We mogen de macht van de tedere barmhartigheden des Heren niet onderschatten of over het hoofd zien. Door de eenvoud, heerlijkheid en bestendigheid van de tedere barmhartigheden des Heren kunnen wij versterkt en beschermd worden in de moeilijke tijden waarin we leven en nog moeten leven. Als woorden niet de troost kunnen bieden die we nodig hebben of de vreugde kunnen uiten die wij voelen, als het gewoon zinloos is om te proberen iets uit te leggen wat niet uit te leggen valt, als we door logica en redelijkheid niet voldoende begrip over de onrechtvaardigheid en oneerlijkheid van het leven kunnen krijgen, als we door ervaring en evaluatie niet het verwachte resultaat bereiken,

en als het erop lijkt dat we helemaal alleen zijn, dan worden we gezegend door de tedere barmhartigheden des Heren en worden we machtig gemaakt, zelfs tot de macht der bevrijding toe. (Zie 1 Nephi 1:20.)

Sommige mensen die deze boodschap horen of lezen, kunnen de tedere barmhartigheden des Heren ten onrechte onderwaarden of verwerpen. (...) We kunnen ten onrechte denken dat dergelijke zegeningen en gaven voorbehouden zijn aan andere mensen die rechtschapener lijken of opvallender taken in de kerk hebben. Ik getuig dat de tedere barmhartigheden des Heren voor iedereen beschikbaar zijn, en dat de Verlosser van Israël die gaven maar al te graag aan ons wil verlenen.' (Conference Report, april 2005, pp. 106–107; of *Ensign*, mei 2005, pp. 100–101.)

U zult de tedere barmhartigheden van de Heer ervaren als u leert hoe u erop moet letten en als u gaat geloven dat Gods kracht u echt kan helpen met uw herstel.

Actiestappen

Lees en overpeins de Schriften en bid erover

Zet u uw hoogmoed opzij en begint u te overwegen om God weer een plaats in uw leven te geven, dan gaat u ook meer aan het gebed denken. Uiteindelijk zult u merken dat u er klaar voor bent om te knielen en hardop te bidden. U zult merken hoe fijn het is om God te vertellen over uw gevoelens en behoeftes. U krijgt dan het gevoel dat u een gesprek hervat hebt met iemand die altijd antwoord geeft — die niet altijd *ja* zegt, maar wel altijd in liefde antwoordt. Uiteindelijk zult u de genezende uitwerking voelen van het doorbreken van het isolement dat u zichzelf had opgelegd.

Het verlangen om met God te communiceren zal ertoe leiden dat u de woorden van profeten uit deze tijd en uit de oudheid gaat bestuderen. Hoort u dat anderen antwoorden hebben gevonden in de Schriften, dan zal uw hoop toenemen dat u die antwoorden ook kunt vinden. Schrijft u op wat u denkt, dan krijgt u daarnaast bovendien ingevoingen van de Geest. Studeer onder gebed, dan zal de Heer u antwoord geven op uw vragen en zal Hij in uw behoeften voorzien.

Een prima plek om met studeren te beginnen, is bij de teksten aan het eind van elk hoofdstuk in deze leidraad. Elke tekst is uitgekozen om bij te dragen aan uw herstel en elke vraag is opgesteld in de hoop dat hij u mag helpen om de schrifttekst toe te passen. Neem dagelijks enkele minuten de tijd om na te gaan wat de Heer u wil meedelen.

Geloof in God, de eeuwige Vader, en in zijn Zoon, Jezus Christus, en in de Heilige Geest

De meesten onder ons zijn op de een of andere manier met God opgegroeid, en als leden van de kerk wisten we ten minste iets van onze hemelse Vader, Jezus Christus en de Heilige Geest. We hebben misschien tot op zekere hoogte wel in Ze geloofd, maar vaak verbonden we onze moeilijkheden niet met onze behoefte aan Gods kracht in ons leven.

De actie die voor stap 2 nodig is, houdt eenvoudigweg in dat we werkelijk willen geloven in de liefde en barmhartigheid van onze hemelse Vader en Jezus Christus en in de toegankelijkheid en zegen van de Heilige Geest. Het is ons getuigenis dat u zelf te weten kunt komen hoe volmaakt eensgezind de leden van de Godheid in hun liefde zijn. Dat kunt u doen door in uw eigen leven en dat van anderen te letten op tekens van hun liefde en kracht.

Studie en begrip

De volgende schriftteksten kunnen u helpen met stap 2. Wij bevelen aan om deze teksten en vragen te gebruiken voor het bespreken van de stof, studeren en schrijven. Denk eraan dat het belangrijk is dat u eerlijk en concreet bent bij het opschrijven.

Geloof in God

'Geloof in God; geloof dat Hij bestaat, en dat Hij alle dingen heeft geschapen, zowel in de hemel als op aarde; geloof dat Hij alle wijsheid en alle macht bezit, zowel in de hemel als op aarde; geloof dat de mens niet alle dingen doorgrondt die de Heer kan doorgronden' (Mosiah 4:9).

- *Vele getuigen in de hemel en op de aarde getuigen van Gods bestaan. Welke bewijzen hebt u van God en zijn liefde?*

Geloof in Jezus Christus

'Predik hun bekering en geloof in de Heer Jezus Christus; leer hun zich te verootmoedigen en zachtmoedig en nederig van hart te zijn; leer hun iedere verzoeking van de duivel te weerstaan met hun geloof in de Heer Jezus Christus' (Alma 37:33).

- *Velen van ons hebben geprobeerd onze verslaving kwijt te raken door pure wilskracht of door ons geloof in een vriend of therapeut. Vroeg of laat kwamen we erachter dat geloof in onszelf of in anderen ons niet volledig in staat stelde om onze verslaving te overwinnen. Schrijf op waarom u nu vindt dat zich nederig en bereidwillig tot Christus en zijn evangelie wenden te verkiezen is boven alle andere bronnen van hulp om tot herstel te komen.*

Het medeleven van de Heiland

'Terstond riep de vader van de knaap uit en zeide: Ik geloof, kom mijn ongelooft te hulp!' (Marcus 9:24.)

- *Deze man vroeg de Heiland om hulp en kreeg die. Jezus vermaande hem niet wegens zijn ongelooft. Schrijf over het medeleven en geduld van de Heiland.*

- *Wat vindt u van het idee om de Heer deelgenoot te maken van uw gevoelens?*

De gave van genade

'Laten wij (...) met vrijmoedigheid toegaan tot de troon der genade, opdat wij barmhartigheid ontvangen en genade vinden om hulp te verkrijgen te gelegener tijd' (Hebreeën 4:16).

- *Volgens de Bible Dictionary is de definitie van genade 'goddelijke hulp of kracht', verstrekt door 'de overvloedige barmhartigheid en liefde van Jezus Christus..' ('Grace', p. 697.) Deze gave van goddelijke kracht stelt u in staat om meer te doen dan wat u op eigen kracht zou kunnen doen. De Heiland doet voor u wat u voor uzelf niet kunt doen. Zijn genade is de manier waarop u zich kunt bekeren en veranderen. Hoe hebt u de gave van genade ervaren?*



VERTROUWEN IN GOD

BEGINSEL: Besluit uw wil en leven toe te vertrouwen aan de boede van God, de eeuwige Vader, en zijn Zoon, Jezus Christus.

Stap 3 is de beslissende stap. In de eerste twee stappen werden we ons bewust wat we niet voor onszelf konden doen en wat God voor ons moest doen. En in stap 3 ontdekten we het enige dat wij voor God konden doen. We konden een besluit nemen om onszelf open te stellen voor Hem en ons hele leven — verleden, heden en toekomst — en onze wil aangaande ons leven aan Hem over te geven. Stap 3 was onze vrije keuze. Het was de belangrijkste keuze die we ooit hadden gedaan.

Ouderling Neal A. Maxwell van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft ooit het volgende gezegd over deze uiterst belangrijke beslissing: ‘De onderwerping van onze wil is in feite het enige [persoonlijke] wat we op Gods altaar kunnen leggen. Dat is een harde leer, maar ze is waar. De vele andere dingen die we God geven, hoe aardig dat ook van ons is, zijn in feite zaken die Hij ons al heeft gegeven, die Hij ons dus eigenlijk heeft geleend. Maar als we ons beginnen te onderwerpen door onze eigen wil op te laten gaan in die van God, dan pas geven we Hem echt iets!’ (‘Insights from My Life’, *Ensign*, augustus 2000, p. 9.)

President Boyd K. Packer van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft zijn beslissing om zijn wil aan God over te geven, en de vrijheid die hij door die beslissing kreeg, als volgt beschreven: ‘Ik deed misschien wel de belangrijkste ontdekking van mijn leven, een die leidde tot mijn grootste voornemen ooit, toen ik eindelijk zo veel vertrouwen kreeg in God dat ik mijn keuzevrijheid aan Hem kon overgeven — zonder enige dwang of druk, volkomen vrijwillig en helemaal uit mijzelf, zonder bedrog, en zonder enige verwachting van meer dan slechts het voorrecht. Om in figuurlijke zin je keuzevrijheid, die waardevolle gave waarvan de Schriften zeggen dat die onmisbaar is voor het leven, aan te bieden en te zeggen: “Ik zal doen wat U zegt” betekent dat je er naderhand achter komt dat je ze daardoor juist in sterkere mate bezit.’ (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [7 december 1971], p. 4.)

Toen wij stap 3 deden, zagen we in dat het waar was dat ons herstel veel meer door de Heer kwam dan door

ons. Hij bewerkstelligde het wonder toen we Hem uitnodigden in ons leven. Stap 3 was een beslissing om toe te laten dat God ons herstelde en verlostte. Het was een beslissing om Hem de leiding over ons leven te geven — waarbij we uiteraard in gedachten hielden dat Hij altijd onze keuzevrijheid respecteert. Zo besloten we ons leven in zijn handen te leggen door dit geestelijk georiënteerde herstelprogramma te blijven volgen.

Toen we voor het eerst herstellibijeenkomsten bijwoonden, voelden we ons misschien onder druk gezet of gedwongen om daar te zijn, maar om stap 3 te zetten, moesten we beslissen dat we zelf actie zouden ondernemen. We zagen in dat zo’n grote verandering in ons leven onze eigen beslissing moest zijn. Het ging er niet om wat onze ouders hadden gedaan, wat ze toen deden, noch om wat ze wilden. Het ging er ook niet om wat onze huwelijkspartner, familieleden of vrienden dachten, voelden, deden of niet deden. We zagen in dat wij bereidwillig moesten zijn om nuchter te blijven ongeacht wat anderen dachten of kozen. Onze bereidwilligheid was het stevige fundament dat ons herstel in evenwicht hield. Lezend in het Boek van Mormon ontdekten we in Alma 5:13 een krachtige uitspraak die stap 3 onderschreef: ‘Zij verootmoedigden zich en stelden hun vertrouwen in de ware en levende God.’

Toen we die stap deden, waren we doodsbang voor het onbekende. Wat zou er gebeuren als we ons verootmoedigden en ons leven en onze wil volledig aan God overgaven? Velen van ons hadden een erg moeilijke jeugd gehad en waren doodsbang om zo kwetsbaar als een klein kind te worden. We waren er door ervaringen uit het verleden van overtuigd dat een vast voornemen schier onmogelijk was gezien de gekte om ons heen in de wereld. We hadden al te veel mensen van hun voornemens zien af stappen. We hadden er zelf te veel laten schieten. Het beste dat sommigen onder ons konden doen, was proberen het advies van onze herstelde vrienden op te volgen: ‘Gebruik niet. Ga naar bijeenkomsten. Vraag hulp.’ Wie eerder al de stappen van herstel hadden gedaan, nodigden ons uit om te experimenteren met deze nieuwe levenswijze. Ze wachtten geduldig tot we bereid waren de deur een klein beetje open te doen voor God.

De Heer geeft ons dezelfde uitnodiging: ‘Ik sta aan de deur en Ik klop. Indien iemand naar mijn stem hoort

en de deur opent, Ik zal bij hem binnenkomen en maaltijd met hem houden en hij met Mij' (Openbaring 3:20).

Aanvankelijk waren onze pogingen belachelijk en aarzelend. We bleven de Heer vertrouwen schenken en het weer terugnemen. We maakten ons zorgen dat Hij misnoegd zou zijn wegens het feit dat we niet consequent waren en dat Hij zijn steun en liefde aan ons zou onttrekken. Maar dat deed Hij niet.

Geleidelijk aan stonden we de Heer toe om zijn geneeskraft te tonen en ons te laten zien hoe veilig het is om Hem te volgen. Uiteindelijk besepte ieder van ons dat we niet alleen onze verslaving op moesten geven, maar dat we ook onze hele wil en ons leven aan God moesten overgeven. Toen we dat deden, ontdekten we dat Hij geduldig onze onhandige pogingen aanvaardde om alles aan Hem over te geven.

Ons vermogen om verleiding te weerstaan, is nu geworteld in onze voortdurende onderwerping aan de wil van de Heer. Wij uiten onze behoefte aan de kracht die ons door de verzoening van de Heiland ter beschikking staat en wij beginnen te voelen dat die kracht ons sterkt tegen de volgende verleiding. Wij hebben geleerd om te leven naar de voorwaarden van de Heer.

Zoals ouderling Maxwell al opmerkte, is deze onderwerping aan de Heer een harde leer. Hij vereist dat wij ons aan het begin van elke dag opnieuw aan zijn wil wijden, en soms zelfs van uur tot uur of van moment tot moment. Zijn wij daartoe bereid, dan ondervinden wij de genade of de kracht die ons in staat stelt te doen wat wij zelf niet kunnen.

Voortdurend onderwerpen aan Gods wil vermindert conflicten en geeft ons leven meer zin. Kleinigheden zoals files brengen ons niet meer van streek. We zijn niet meer bang voor schuldeisers. We aanvaarden verantwoordelijkheid voor onze handelingen. We aanvaarden en behandelen anderen zoals we zelf behandeld willen worden, zoals de Heiland ons allemaal zou behandelen. Onze ogen, verstand en hart staan eindelijk open voor de waarheid dat het sterfelijk leven moeilijk is en dat het ons altijd verdriet en frustratie kan brengen, maar ook geluk.

We onderwerpen ons dagelijks opnieuw aan de Heer en zijn wil. Dat is wat de meesten onder ons bedoelen als we zeggen: 'Eén dag tegelijk.' We hebben besloten om de koppigheid en het egoïsme die ten grondslag lagen aan onze verslaving te laten varen en nog eens 24 uur te genieten van de rust en de kracht die we krijgen door op God te vertrouwen en op zijn goedheid, macht en liefde.

Actiestappen

Woon de avondmaalsdienst bij; overdenk en hernieuw de doopverbonden

Stap 3 doen en God in alles vertrouwen kan net zo zijn als een nieuwe bril opzetten en alles anders zien. Door uw beslissing om uw wil aan God over te geven, begint u de troost en de vreugde te voelen die u krijgt door uw streven en inzet om de wil van uw hemelse Vader te doen.

De doop en het avondmaal stellen uw liefde voor, en overgave aan, Jezus Christus voor. U sluit een verbond om zijn naam op u te nemen, Hem altijd indachtig te zijn, Hem te volgen en zijn geboden te onderhouden 'opdat [u] zijn Geest altijd bij [u mag] hebben' (Moroni 4:3; zie ook Moroni 5:2; IV 20:77, 79).

Bespreek uw verslaving en uw beslissing om de wil van God te volgen met uw bisschop of gemeentepresident. Doe uw best om elke week naar de avondmaalsdienst te gaan. Luister tijdens de dienst goed naar de avondmaalsgebeden en denk aan de gaven die u uw hemelse Vader aanbiedt. Neem u vervolgens opnieuw voor om zijn wil voor uw leven te aanvaarden en te volgen door aan het avondmaal deel te nemen, als uw bisschop of gemeentepresident dat goed vindt.

Maakt u vooruitgang in het herstelproces, dan merkt u dat u bereidwilliger wordt om het offer van de Heiland te erkennen. Vervolgens begint u te ervaren dat het echt waar is dat 'geen ding zal bij God onmogelijk zijn' (SV, Lucas 1:37).

Besluit op God te vertrouwen en Hem te gehoorzamen; verander wat u kunt veranderen; aanvaard wat u niet kunt veranderen

Deze woorden — aangepast overgenomen uit 'Serenity Prayer' van Reinhold Niebuhr — kunnen u helpen om te beslissen God te vertrouwen en Hem te gehoorzamen: 'God, geef mij de sereniteit om de dingen te aanvaarden die ik niet kan veranderen, de moed om de dingen te veranderen die ik wél kan veranderen, en de wijsheid om het verschil te zien.'

Met sereniteit kunt u de realiteit van uw toestand aanvaarden als u erop vertrouwt dat God u kan helpen. Met sereniteit kunt u aanvaarden dat u weliswaar geen invloed hebt op de keuzes en daden van anderen, maar dat u wél kunt besluiten hoe u reageert op de situaties waar u in terecht komt.

Met moed kunt u besluiten om op uw Vader in de hemel te vertrouwen en naar zijn wil te handelen. U kunt uw wil en uw leven overlaten aan zijn goede zorgen. U kunt besluiten om te doen wat Hij vraagt en zijn geboden te onderhouden.

U kunt misschien niet alles in uw leven veranderen, maar u kunt wel uw bereidheid veranderen om op God te vertrouwen en Hem te gehoorzamen. Leert u op Hem vertrouwen, dan zult u inzien dat het zijn plan voor u is om te volgen wat Alma ‘het grote plan van geluk’ noemt (Alma 42:8). Zelfs in beproevingen en moeilijkheden zult u ondervinden dat de Heer ‘alle dingen doet medewerken ten goede voor hen, die God liefhebben’ (Romeinen 8:28) en zijn geboden onderhouden (zie ook LV 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

Studie en begrip

De volgende schriftteksten kunnen u helpen bij stap 3. Gebruik de teksten en de vragen bij het mediteren, studeren en schrijven. Denk eraan dat u eerlijk en concreet bent bij het schrijven.

In overeenstemming met de wil Gods

‘Verzoent u met de wil van God en niet met de wil van de duivel en het vlees; en bedenkt, wanneer gij met God zijt verzoend, dat gij alleen in en door de genade Gods wordt behouden’ (2 Nephi 10:24).

- *Bedenk wat het inhoudt om in harmonie met Gods wil te leven. Bedenk hoe zijn kracht u kan helpen als u zich tot Hem wendt. Hoe vindt u het om God richting te laten geven aan uw leven?*

- *Wat weerhoudt u ervan om Hem dat te laten doen?*

U onderwerpen aan de wil van God

‘En nu geschiedde het dat de lasten die Alma en zijn broeders waren opgelegd, licht werden gemaakt; ja, de Heer versterkte hen, zodat zij hun lasten met gemak konden dragen, en zij onderwierpen zich welgemoed en met geduld aan de gehele wil des Heren’ (Mosiah 24:15).

- *De Heer had de lasten van Alma en zijn volk kunnen wegnemen, maar in plaats daarvan sterkte Hij hen zodat zij ‘zodat zij hun lasten met gemak konden dragen’. Let op: ze klaagden niet, maar onderwierpen zich blijmoedig en geduldig aan de wil van de Heer. Schrijf over de ootmoed die nodig is om onmiddellijke verlichting te willen maar toch bereid te zijn om af te wachten terwijl een last geleidelijk aan lichter wordt gemaakt.*

- *Wat houdt het in om u te onderwerpen aan God? Hoe doet u dat?*

U voor God verootmoedigen

'Hij bevrijdde hen, omdat zij zich voor zijn aangezicht verootmoedigden; en omdat zij Hem krachtig aanriepen, bevrijdde Hij hen uit hun knechtschap; en aldus werkt de Heer in alle omstandigheden met zijn macht onder de mensenkinderen en strekt de arm der barmhartigheid uit naar hen die hun vertrouwen in Hem stellen' (Mosiah 29:20).

- *Wat weerhoudt u ervan God 'krachtig aan te roepen' om bevrijding volgens zijn wil?*

- *Wat heeft u er in het verleden van weerhouden om dat te vragen?*

- *Hoe kunt u leren om op God te vertrouwen?*

- *U verootmoedigen is iets wat u besluit te doen. Satan kan proberen om u te laten geloven dat God misschien wel anderen heeft geholpen, maar dat Hij u niet zal helpen omdat u hulpeloos en hopeloos bent. Zie in dat dit een leugen is. In werkelijkheid bent u een kind van God. Hoe kunt u zich verootmoedigen als u dat inziet?*

De keuze om aan uw herstel te beginnen

'En nu wil ik dat gij ootmoedig zijt, en onderworpen en zachtmoedig, gezeggelijk, een en al geduld en lankmoedigheid, matig in alle dingen, te allen tijde nauwgezet in het onderhouden van de geboden Gods; dat gij om alle dingen vraagt die gij nodig hebt, zowel geestelijke als stoffelijke; en God altijd dankt voor alle dingen die gij ontvangt' (Alma 7:23).

- *Stap 3 is een keuze. Herstel vindt plaats door Gods kracht, maar pas als u ervoor hebt gekozen Hem om hulp te vragen. Als u die beslissing neemt, gaan de kanalen open waardoor zijn kracht u toe kan vloeien. Bedenk dat ootmoed, geduld, zachtmoedigheid en dergelijke allemaal keuzes zijn. De laatste eigenschap die in de schrifttekst wordt genoemd, is dankbaarheid. Hoe draagt dankbaarheid bij aan ootmoed?*

• Welke andere eigenschappen noemt Alma?

• Welke van die eigenschappen bezit u niet?

• Welke kunt u meteen aan gaan werken? Wat kunt u doen om er meteen aan te beginnen?

Als een kind worden

'Want de natuurlijke mens is een vijand van God, en is dat vanaf de val van Adam geweest, en zal dat voor eeuwig en altijd zijn, tenzij hij zich overgeeft aan de ingevingen van de Heilige Geest en de natuurlijke mens aflegt en een heilige wordt door de verzoening van Christus, de Heer, en wordt als een kind: onderworpen, zachtmoedig, ootmoedig, geduldig, vol liefde, gewillig zich te onderwerpen aan alles wat de Heer goeddunkt hem op te leggen, ja, zoals een kind zich aan zijn vader onderwerpt' (Mosiah 3:19).

• Velen van ons zijn liefdeloos behandeld door ouders of voogden. Daarom kan 'als een kind worden' moeilijk en zelfs beangstigend zijn. Als u onverwerkte problemen met een ouder hebt gehad, wat kunt u dan doen om uw gevoelens voor uw ouder te scheiden van die voor God?

• Ook al hebt u problemen met uw aardse ouders, u kunt toch op uw hemelse Vader en de Heiland vertrouwen als volmaakte vaders. Waarom kunt u op uw hemelse Vader en de Heiland vertrouwen en uw leven overgeven aan Hen?



WAARHEID

BEGINSEL: Maak schriftelijk een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van uzelf op.

Bij stap 3 besloot u om op de Heer te vertrouwen. U gaf uw wil en uw leven over aan zijn goede zorgen. Bij stap 4 toont u uw bereidheid om op God te vertrouwen. U maakt een diepgaande en onbevreesde schriftelijke inventaris van uw leven op: u evalueert de gedachten, gebeurtenissen, emoties en daden in uw leven, of vat die samen, en maakt uw inventaris zo volledig mogelijk.

Het zal niet makkelijk zijn om een onbevreesde en diepgaande inventaris van uw leven op te maken. Met *onbevreesd* bedoelen we niet dat u helemaal geen vrees zult voelen. U zult waarschijnlijk veel emoties voelen als u uw leven beschouwt, variërend van verlegenheid tot schaamte of vrees. *Onbevreesd* betekent dat u zich niet door uw angsten laat hinderen in het inventarisproces. Bij stap 4 betekent het dat u zich vast voorneemt om volkomen eerlijk te zijn als u zich concentreert op de gebeurtenissen in uw leven en dat u naar uw eigen zwakheden kijkt, niet die van een ander.

In het verleden hebt u waarschijnlijk verkeerd gedrag gerechtvaardigd en andere mensen, plaatsen of dingen de schuld gegeven van de problemen die u zelf had veroorzaakt. Nu gaat u de verantwoordelijkheid op u nemen voor wat u in het verleden hebt gedaan en in het heden doet, ook al moet u pijnlijke, beschamende of moeilijke gebeurtenissen, gedachten, emoties of daden toegeven.

Als de gedachte aan het opmaken van een diepgaande, onbevreesde inventaris van uzelf u overweldigt, weet dan dat u niet alleen staat. Ons hart gaat naar u uit. We denken terug aan onze moeilijkheden om de bereidheid te vinden deze stap te doen. Velen onder ons vroegen zich af of we stap 4 niet gewoon konden overslaan en toch onze verslaving konden overwinnen. Mar uiteindelijk moesten we geloven wat onze voorgangers hadden gezegd: 'Zonder een diepgaande, onbevreesde morele inventarisatie blijft (...) het geloof dat écht werkt in het dagelijks leven buiten bereik.' (*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], p. 43.)

Onze verslaving zat ons vermogen om eerlijk na te denken over ons leven in de weg. Het beperkte ons

vermogen om de schade en de verwoesting die het aanrichtte in al onze relaties te begrijpen. Voordat we op de Heiland konden vertrouwen, hadden we een raamwerk nodig waarin Hij ons kon helpen om ons verleden eerlijk op een rijtje te zetten. Stap 4 verschaft ons dat raamwerk. Het was de 'krachtige, ijverige inspanning om te ontdekken welke innerlijke hinderenissen ons in de weg staan en hebben gestaan.' (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, p. 42.)

De inventarisatie is ook een stap om ons leven meer in overeenstemming te brengen met de wil van God. Door die inventarisatie vonden we negatieve gedachten, emoties en daden die ons leven beheersten. Door die destructieve elementen in ons leven te ontdekken, namen we de eerste stap om ze uit de weg te ruimen. Een inventarisatie maken was moeilijk, maar deze stap deed de deur open naar het extra geloof en de extra hoop die we nodig hadden om ons herstelproces voort te zetten en onze verslaving te overwinnen.

Hoe een inventarisatie werkt

Zodra we de noodzaak voor stap 4 hadden erkend, waren de volgende vragen: 'Maar hoe maak ik een inventaris op? Wat heb ik daarvoor nodig?' Een inventaris opmaken is een heel persoonlijk proces, en er is niet maar één goede manier om het te doen. U kunt anderen raadplegen die het al gedaan hebben en kunt daarnaast de Heer om leiding vragen bij het opmaken van uw eigen inventaris. Hij zal u helpen om waarheidsgetrouw en met liefde uw herinneringen en gevoelens op een rijtje te zetten.

Eén manier om een inventaris op te maken is lijstjes te maken met herinneringen aan mensen; instellingen of organisaties; beginselen, ideeën of overtuigingen; situaties of omstandigheden die positieve en negatieve gevoelens opwekken (inclusief verdriet, spijt, boosheid, wrok, angst en verbittering). Sommige zaken zullen op meerdere lijstjes voorkomen. Dat hindert niet. Probeer het nu niet te beoordelen of te analyseren. Voorlopig is het belangrijker om zo grondig mogelijk te werk te gaan.

Kijk bij het opmaken van uw inventaris niet alleen naar uw gedrag in het verleden, maar onderzoek vooral ook de gedachten, gevoelens en overtuigingen die tot uw gedrag leidden. Uw gedachten, gevoelens en overtuigingen zijn in feite de wortels van uw verslaafde

gedrag. Als u uw neigingen met betrekking tot angst, hoogmoed, wrok, boosheid, koppigheid en zelfmedelijden niet allemaal onder de loep neemt, bouwt u uw onthouding op een zwak fundament. U gaat dan door met uw oorspronkelijke verslaving of schakelt over op een andere. Uw verslaving is een symptoom van andere 'oorzaken en toestanden.' (*Alcoholics Anonymous* [2001], p. 64.)

Sommige mensen delen hun leven op in categorieën zoals leeftijd, cijfers op school, woonplaatsen of relaties. Anderen beginnen gewoon met brainstormen. U zult zich waarschijnlijk niet meteen alles herinneren. Blijf binnen en laat de Heer u alles te binnen brengen. Laat de uitkomst open en voeg steeds de herinneringen die u te binnen schieten toe aan uw inventaris.

Bent u klaar met uw lijst, probeer dan met hulp van de Heer iets te leren van elke herinnering. Sommige mensen maken van dit deel van hun inventaris een tabel of schema met kolommen onder elk van de vijf koppen hieronder. Ze beperken hun notities tot korte opmerkingen. Anderen maken een pagina voor elke vermelding op de lijst en schrijven er antwoorden op voor elk van de vijf categorieën.

Voorval. Wat was er gebeurd? Geef in enkele woorden een korte beschrijving van uw herinnering aan de gebeurtenis. Het moet eerder een samenvatting dan een lang verhaal zijn.

Gevolg. Wat was het gevolg voor u of voor anderen?

Gevoelens. Wat voor gevoelens had u bij dit voorval? En welke gevoelens hebt u er nu over? Bedenk hoe uw angsten er misschien toe hebben bijgedragen dat het gebeurde.

Zelfonderzoek. Welke invloed hebben uw zwakke of sterke kanten op de situatie gehad? Ziet u in uw houding en daden enig teken van hoogmoed, zelfmedelijden, zelfmisleiding of koppigheid? Noteer ook gevallen waarin u het goede deed.

De Heilige Geest kan u helpen om u te verootmoedigen en de waarheid onder ogen te zien, zelfs als die pijnlijk is. Met hulp van de Heer kunt u uw sterke en zwakke kanten herkennen (zie Ether 12:27). De onderstaande vragen kunnen nuttig zijn:

- *Welke uitkomst wenste ik in deze situatie, en waarom?*
- *Hoe probeerde ik de situatie onder controle te houden?*

- *Ging het mij wel wat aan?*
- *Welke stappen ondernam ik — of niet — om te krijgen wat ik wilde?*
- *Negeerde ik de werkelijkheid?*
- *Waren mijn verwachtingen van mijzelf en van anderen redelijk?*
- *Loog ik tegen mijzelf of tegen anderen?*
- *Negeerde ik de gevoelens van anderen en dacht ik alleen aan mezelf?*
- *Heb ik de slachtofferrol gespeeld om anderen te manipuleren, aandacht en sympathie te krijgen, me bijzonder te voelen enzovoorts?*
- *Heb ik hulp van God en van anderen afgewezen?*
- *Stond ik erop gelijk te hebben?*
- *Voelde ik me gekleineerd door een gebrek aan erkenning?*

Geïnspireerde raad. Welke raad geeft de Heer inzake dit voorval? Bedenk dat u niets te vrezen hebt als u zich aan de Heiland onderwerpt. U bent hier om te leren goed van kwaad te onderscheiden, en de Heiland kan u helpen om uzelf en anderen te vergeven. Noteer wat u denkt en voelt als u nadenkt over geïnspireerde raad uit de Schriften en van kerkleiders.

Vier noodzakelijke elementen

Vier elementen zijn van essentieel belang voor een goede morele inventaris: schrijven, eerlijkheid, steun en gebed. Die elementen van een morele inventarisatie zullen u helpen om zonden en tekortkomingen te herkennen en te overwinnen.

Schrijven. Een inventarisatie van uw leven werkt het beste als u die opschrijft. U kunt een geschreven lijst vasthouden en doornemen, en die raadplegen wanneer u dat nodig vindt; ongeschreven gedachten worden makkelijk vergeten en afleidingen kunnen het denkproces onderbreken. Als u over uw morele inventarisatie schrijft, kunt u helderder nadenken over de voorvallen in uw leven en kunt u zich er met minder afleidingen op concentreren.

Sommigen proberen het opschrijven van hun morele inventaris te vermijden omdat ze zich ervoor schamen of omdat ze bang zijn dat iemand anders leest wat ze hebben opgeschreven. Laat u niet door die vrees tegenhouden. Uw spelling, grammatica, handschrift of typevaardigheid doen er niet toe. Al schrijft u in hiërogliefen,

zorg dat u uw inventaris opschrijft. Tot u het tastbaar maakt, hebt u de vierde stap niet gedaan. Doet u de vierde stap, bedenk dan dat perfectionisme — proberen een perfecte inventaris op te stellen en anderen te behagen — u ervan kan weerhouden om volledig te zijn.

De angst dat iemand leest wat u hebt geschreven, kan een reële zijn, maar u kunt die overwinnen. Diegenen onder ons die een inventaris hebben opgesteld, hebben deze angst ook gehad. We moesten er zelf alles aan doen om onze inventaris betrouwbaar te houden en moesten de rest aan God overlaten. We moesten meer geven om onze genezing dan ons ego of onze reputatie. Voor de inventarisatie moesten we voortdurend Gods hulp invoeren. We vroegen Hem om ons te beschermen en ons te leiden in het proces. Bedenk dat stap 4 inhoudt dat u uit de schaduw van de schaamte stapt en toegeeft dat u zich moet bekeren. Als u onder gebed bedenkt hoe en waar u uw inventarisatie veilig kunt opbergen, zal de Heer u leiden.

Eerlijkheid. Het kan beangstigend zijn om eerlijk te zijn tegenover uzelf aangaande de zonden die u hebt begaan. Veel mensen kijken liever niet te lang in de spiegel van het verleden omdat ze bang zijn dat het spiegelbeeld een waar beeld van hun huidige leven kan geven. Als u nu de vierde stap doet, moet u de waarheid over uw leven en uw angsten recht in de ogen zien.

Bij uw inventarisatie zult u niet alleen uw zwakheden ontdekken, maar zult u ook uw sterke kanten gaan begrijpen en waarderen. Neem in uw inventaris uw goede eigenschappen en positieve daden op. In werkelijkheid bent u een combinatie van zwakke en sterke kanten. Krijgt u de bereidheid om de hele waarheid over uw verleden onder ogen te zien — of die nu goed of slecht is — dan staat u de hemelse machten toe om u de waarheid te openbaren en uw verleden in het juiste perspectief te zetten. De Heer zal u helpen om de koers van uw leven aan te passen en uw goddelijk potentieel te verwezenlijken. U zult er achter komen dat u net als alle andere mensen bent, met sterke en zwakke kanten. U kunt uzelf dan als de gelijke van andere mensen gaan zien.

Steun. De bemoediging en steun van andere mensen die het herstelproces begrijpen, kan u helpen. Zij kunnen u leiden bij het ontdekken van de methode, de structuur of de benadering waar u het meeste aan hebt bij het evalueren van uw verleden. Ze kunnen u bemoedigen als u ontmoedigd raakt.

Gebed. Als u de omvang van stap 4 overweegt, en wat een uitdaging die inhoudt, bedenk dan hoe de

Heer u bij alle vorige stappen heeft geholpen. Toen u zich tot God wendde om troost, bemoediging en leiding, kreeg u de hulp waar u ook veel aan zult hebben bij het opmaken van een inventaris. Paulus heeft gezegd dat de Heer 'de God [is] die ons altijd troost en ons in al onze ellende moed geeft' (2 Korintiërs 1:3–4). Als u elke keer bidt voordat u over uw inventarisatie schrijft, zal God u helpen. U komt erachter dat dit waar is als u deze schijnbaar onmogelijke stap doet: God kan en zal altijd voor u klaarstaan, als u het maar vraagt.

U van uw verleden bevrijden

Sommige mensen kijken niet graag naar het verleden omdat ze bang zijn om per ongeluk valse herinneringen te scheppen uit vage of overdreven indrukken. Overweeg bij het opmaken van uw inventaris uitsluitend die herinneringen die duidelijk genoeg zijn om op te pakken en te evalueren. Ook in dit opzicht is op God vertrouwen het antwoord. Als u uw inventaris met een oprecht gebed in uw hart opmaakt, met een eerlijke bedoeling en met geloof in Christus, kunt u erop vertrouwen dat Hij u alles in herinnering zal brengen dat zal bijdragen tot uw herstel.

Eén heerlijk gevolg van stap 4 doen, is dat u een grote stap doet om u te bevrijden van het gedrag dat uw verleden heeft getekend. De weerspiegeling die u van uzelf ziet bij deze stap, kan u aanzetten tot een verandering van levenskoers, als u dat toelaat. Wegens de liefde en de barmhartigheid van de Heiland hoeft u niet te zijn wat u was. Vraagt u bij het onder de loep nemen van uw leven om de leiding van de Heer, dan gaat u uw ervaringen beschouwen als kansen om te leren. Dan merkt u dat het ontdekken van zwakheden waar u zo lang onder hebt geleden u in staat stelt om verder te gaan met een nieuw leven.

Actiestappen

Schrijf in een dagboek; vraag om de leiding van de Heilige Geest

Voor velen onder ons was een inventarisatie onze eerste poging om iets over ons leven op te schrijven. Een dagboek kan blijvend een uiterst krachtig middel tot herstel zijn. Profeten van de Heer hebben vaak gesproken over het belang van een dagboek. President Spencer W. Kimball, bijvoorbeeld, heeft daarover geschreven: 'Schrijf uw ervaringen op, uw diepste gedachten, uw successen en mislukkingen, uw vriendschappen en overwinningen,

uw indrukken en uw getuigenis.’ (‘The Angels May Quote from It’, *New Era*, oktober 1975, p. 5.)

Als u onder gebed over uw leven schrijft, geeft u de Heilige Geest de kans u te helpen om iets te leren van elke ervaring. Als u nog geen dagboek bijhoudt, moedigen wij u aan om daarmee te beginnen. Als u er al een bijhoudt, moedigen wij u aan om vaker te bidden voor het schrijven, zodat de Heer u kan onderrichten en u kan verrijken door zijn Geest.

Schrijf een verslag van uw leven, zowel het beden als het verleden

Een inventarisatie kost tijd. Het is niet nodig om te haasten, maar begin er wél aan. Waar u begint, is niet van even groot belang als uiteindelijk tot een evaluatie te komen van uw verleden zoals u zich dat herinnert en de inspiratie van de Heer het u ingeeft. Schrijf gewoon de herinneringen op die er bij u boven komen. Wat u opschrijft, is vertrouwelijk, en u bespreekt het alleen maar met een vertrouwenspersoon die u onder gebed kiest bij stap 5. Uw inventaris gaat over u en over uw relatie met uzelf, met God en met anderen. Als u moet verzamelt om uzelf te zien zoals u werkelijk bent, zal God uw ogen openen en begint u zichzelf te zien zoals Hij u ziet: als een van zijn kinderen met een goddelijk geboorterecht. Doe deze stap en verlies dat geboorterecht niet uit het oog.

Gedenk uw zonden niet meer

Hebt u uw geschreven inventaris volledig en is de juiste tijd hiervoor aangebroken, dan kunt u het beste die delen vernietigen die uitingen van boosheid of andere negativiteit bevatten, verhalen over begane zonden, en andere gevoelige zaken waarvan u niet wilt dat anderen die lezen of dat toekomstige generaties ze zien. Die notities vernietigen, kunt u zien als een symbool van uw bekering, en het kan een krachtige bijdrage leveren aan het loslaten van het verleden. De Heer zei tegen Jeremia het volgende over zijn volk: ‘Ik zal hun ongerechtigheid vergeven en hun zonde niet meer gedenken’ (Jeremia 31:34). Wij zouden het voorbeeld van de Heer moeten volgen en zowel onszelf als anderen zonden vergeven.

Studie en begrip

De volgende schrifteksten en uitspraken van kerkleiders kunnen u helpen bij stap 4. Gebruik ze bij het mediteren, studeren en schrijven. Denk eraan dat u eerlijk en concreet bent bij het schrijven.

Uw leven onder loep nemen

‘Ik roep ieder van u op om uw leven aandachtig onder de loep te nemen. Bent u afgeweken van de normen waarvan u weet dat die u gelukkig zullen maken? Is er ergens een donker hoekje dat nog uitgeruimd moet worden? Doet u momenteel dingen waarvan u weet dat ze verkeerd zijn? Vult u uw geest met onreine gedachten? Als het rustig is en u helder kunt nadenken, zegt uw geweten u dan dat u zich moet bekeren?’

‘Voor uw gemoedsrust nu en voor uw geluk in de eeuwigheid, bekeer u alstublieft. Stel uw hart open voor de Heer en vraag Hem om u te helpen. U verdient dan de zegen van vergiffenis, gemoedsrust en de wetenschap dat u gereinigd en volledig gemaakt bent. Breng de moed op om de Heer nu te vragen u de kracht tot bekering te geven.’ (Richard G. Scott, Conference Report, april 1995, p. 103; of *Ensign*, mei 1995, p. 77.)

- *Stap 4 is een manier om de raad van ouderling Scott op te volgen. Zoek een rustig moment uit om te bidden om leiding en moed voor de inventarisatie van uw leven. Zoek onder gebed een tijd uit voor zelfevaluatie en schrijf op wat er bij u opkomt als u de vragen van ouderling Scott overdenkt.*

Het verleden erkennen

‘Keert u af van uw zonden; schudt de ketenen af van hem die u wil vastbinden; komt toch tot die God die de Rots van uw redding is’ (2 Nephi 9:45).



BEKENTENIS

BEGINSEL: Geef tegen uzelf, tegen uw hemelse Vader in de naam van Jezus Christus, tegen uw bevoegde priesterschapsleider en tegen een andere persoon de precieze aard van uw misstappen toe.

Een veel voorkomend kenmerk van velen die aan een verslaving hebben geleden, is een gevoel van isolement. Zelfs in een menigte, of tijdens een activiteit waarbij anderen misschien een band voelen, hadden wij het gevoel dat we er niet bij hoorden. Pas toen we naar herstelbijeenkomsten gingen, kwamen we uit het emotionele isolement waarin onze verslaving had gedijd. Aanvankelijk zaten de meesten van ons alleen maar te luisteren, uiteindelijk voelden we ons veilig genoeg om iets te zeggen. Toch hielden we nog veel voor onszelf: beschamende dingen, dingen die ons in verlegenheid brachten, hartbrekende dingen, dingen waardoor we ons kwetsbaar voelden.

We deden bij stap 4 een grondige en eerlijke inventarisatie, maar dat deden we in ons eentje. We droegen de schande van het verleden nog met ons mee. Pas toen we stap 5 deden, konden we de ketens en het isolement van onze geheimen van ons afschudden en enig perspectief op onszelf en het verleden krijgen. Bekennen van onze misstappen was het begin van een proces waarin we onze vrienden, familieleden en anderen vertelden dat we berouw hadden. Het maakte deel uit van een blijvende inzet om beschadigde relaties te herstellen of opnieuw op te bouwen. Bekennen van misstappen omvatte ook vergeving vragen aan de Heer, door gebed en via de benodigde priesterschapskanalen.

We ondervonden dat het beter was om stap 5 zo snel mogelijk na het afronden van stap 4 te doen. Uitstel zou hetzelfde effect hebben opgeleverd als een geïnfecteerde wond niet schoon te maken. Stap 5 leek overweldigend, maar toen we de Heer om hulp vroegen, gaf Hij ons kracht en moed. Na evaluatie van onze inventaris beleden we tegenover onze bisschop alles wat een overtreding van de wet, een zonde of een wandaad was en wat verhinderd zou hebben dat we een tempelaanbeveling konden krijgen. Die onthulling aan iemand met het juiste priesterschapsgezag was een onmisbaar onderdeel van het herstel- en genezingsproces.

We kozen ook een andere persoon die we vertrouwden om precies te vertellen wat we verkeerd hadden gedaan. We probeerden iemand uit te kiezen die zelf stappen 4 en 5 had gedaan en die een goed fundament in het evangelie had. We begonnen de bijeenkomst met een gebed om de Geest uit te nodigen en daarna lazen we onze inventaris hardop voor. De mensen die naar onze inventaris luisterden, hielpen ons vaak om overgebleven gebieden van zelfmisleiding te ontdekken. Ze hielpen ons om ons leven in perspectief te zetten en te vermijden dat we onze verantwoordelijkheid overdreven of bagatelliseerden.

Toen we onze inventaris opschreven leek het wel of we honderden afzonderlijke taferelen uit ons leven optekenden. Bij stap 5 kregen we een kans om te zien hoe ons leven zich tafereel na tafereel ontvouwde in één vloeiend verhaal. Toen we dat deden, begonnen we patronen van zwakheid te herkennen die onze keuzes hadden beïnvloed. We begonnen onze neiging te begrijpen om negatieve gedachten en emoties te hebben (koppigheid, angst, hoogmoed, zelfmedelijden, jaloezie, eigendunk, boosheid, wrok, onbeteugelde zinnen en verlangens enzovoorts). Deze gedachten en emoties lagen inderdaad ten grondslag aan onze wandaden.

Door stap 5 te doen, toonden we God, onszelf en nog een getuige dat we ons vast voor hadden genomen om een nieuw leven te beginnen, gebaseerd op het zeggen en naleven van de waarheid. Hoewel stap 5 de moeilijkste stap was om te doen, werden we bemoedigd door de raad van president Spencer W. Kimball: 'Bekering is pas mogelijk als men zijn ziel heeft blootgelegd en zijn daden heeft toegegeven zonder uitvluchten of rationalisaties. (...) Wie besluit de kwestie onder ogen te zien en zijn leven om te gooien, kan bekering aanvankelijk de moeilijke keuze vinden, maar zal merken dat dit het veel aantrekkelijker pad is als hij de vruchten ervan plukt.' ('The Gospel of Repentance', *Ensign*, oktober 1982, p. 4.)

Wij hebben ondervonden wat president Kimball zei. Zodra we eerlijk en grondig stap 5 hadden gedaan, hadden we niets meer te verbergen. We lieten openlijk ons verlangen zien om 'al [onze] zonden af [te] leggen' (Alma 22:18) zodat wij meer kennis van Gods liefde konden ontvangen en de liefde en steun van veel goede mensen die ons steunden.

Belijden voor anderen

'Belijdt daarom elkander uw zonden en bidt voor elkander, opdat gij genezing ontvangt' (Jakobus 5:16).

- *U bent misschien bang dat als iemand echt al uw zwakheden en tekortkomingen zou kennen, hij of zij u zou verwerpen. Maar een priesterschapsleider of een goede vriend die het herstelproces begrijpt, reageert meestal vol begrip en mededogen. Hoe zou zo'n reactie bij kunnen dragen tot uw genezing?*

De schijn voor anderen op proberen te houden

'Laat geen mens zijn eigen rechtschapenheid verkondigen (...); laat hem liever zijn zonden belijden, dan ontvangt hij vergiffenis en zal hij meer vruchten voortbrengen.' (Joseph Smith, *History of the Church*, deel 4, p. 479.)

- *Een grote obsessie van mensen die worstelen met een verslaving is een sterk verlangen om een goede indruk te maken op andere mensen. Hoe zou dit verlangen u ervan weerhouden om uw leven te beteren en 'meer vruchten' (oftewel goede werken) 'voort [te] brengen'?*

- *Hoe zou uw gedrag veranderen als u zich er alleen maar druk over maakte of u wel een goede indruk maakte op God?*

Oprechtheid

'Wie ook tegen Mij overtreedt, hem zult gij berechten naar de zonden die hij heeft begaan; en als hij zijn zonden voor u en voor Mij belijdt en zich met een oprecht hart bekeert, zult gij hem vergeven, en Ik zal hem ook vergeven' (Mosiah 26:29).

- *Als u uw zonden bekent, moet u oprecht zijn. Bedenk hoe een deel van uw bekentenis achterhouden de oprechtheid van uw pogingen ondermijnt. Welk deel van uw inventaris zou u eventueel willen achterhouden?*



INNERLIJKE VERANDERING

BEGINSEL: Wees volkomen bereid om God al uw karaktergebreken te laten wegnemen.

Na de radicale emotionele en geestelijke reiniging die plaatsvond tijdens de stappen 4 en 5, waren de meesten onder ons verbaasd over de grote verandering die we hadden ondergaan. We baden vuriger, overpeinsden de Schriften vaker en hielden consequenter een dagboek bij. We bereidden ons op het sluiten en nakomen van heilige verbonden voor door de avondmaalsdienst bij te wonen.

Bij stap 5 spraken velen van ons met hun bisschop en vroegen hem om hulp bij hun bekering. De meesten van ons ondervonden dat hun verslaving hen minder sterk en minder vaak in verleiding bracht. Sommigen onder ons waren al vrij van onze verslaving. Met zulke grote veranderingen in ons gedrag en ons leven, vroegen sommigen onder ons zich af waarom we meer stappen nodig hadden.

Met het verstrijken van de tijd merkten we dat onthouding onze zwakke karaktereigenschappen zichtbaarder maakte, vooral voor onszelf. We probeerden onze negatieve gedachten en gevoelens te beheersen, maar ze bleven terugkomen, achtervolgden ons en bedreigden ons nieuwe leven van onthouding en activiteit in de kerk. Zij die de geestelijke implicaties van het herstelproces begrepen, spoorden ons aan om in te zien dat alle uiterlijke veranderingen in ons leven weliswaar fantastisch waren, maar dat de Heer ons nog meer wilde zegenen. Onze vrienden lieten ons inzien dat als wij niet alleen onze verslaving wilden vermijden, maar het hele verlangen kwijt wilden raken om er weer in terug te vallen, we een verandering van hart moesten ondergaan. Die verandering van hart is het doel van stap 6.

‘Hoe werkt dat dan?’ roept u misschien uit. ‘Hoe kan ik zelfs maar beginnen zo’n verandering tot stand te brengen?’ Laat u niet door die gevoelens ontmoedigen. Net als de vorige stappen kan stap 6 aanvoelen als een overweldigende uitdaging. Hoe pijnlijk het ook is, u zult misschien net als wij moeten toegeven dat het herkennen en bekennen van de zwakke kanten aan uw karakter bij de stappen 4 en 5 niet noodzakelijkerwijs betekende dat u er aan toe was om ze op te geven. U beseft misschien dat u nog vasthoudt aan uw oude

manier van reageren en omgaan met de stress in het leven — misschien zelfs wel meer nu u uw verslaving hebt losgelaten.

Het meest verootmoedigende om te erkennen is waarschijnlijk dat u nog steeds een hoogmoedig verlangen koestert om te veranderen zonder Gods hulp. Stap 6 houdt in dat u alle overblijfsels van hoogmoed en koppigheid overgeeft aan God. Net als de stappen 1 en 2 vereist stap 6 dat u zich verootmoedigt en dat u toegeeft dat u behoefte hebt aan de verlossende en veranderende kracht van Christus. Tenslotte bent u door zijn zoenoffer in staat gesteld om tot nu toe elke stap te doen. En stap 6 is geen uitzondering.

Komt u tot Christus en vraagt u om hulp bij deze stap, dan zal Hij u niet teleurstellen. Als u op Hem vertrouwt en geduld hebt met het verloop van het proces, dan zult u zien dat uw hoogmoed geleidelijk plaatsmaakt voor ootmoed. Hij zal geduldig wachten tot u uw eigen pogingen om zonder hulp te veranderen moe bent, en zodra u zich tot Hem wendt, zult u opnieuw ondervinden wat een liefde en kracht Hij u biedt. Uw weerstand tegen het opgeven van uw oude gedragspatronen verdwijnt als u zich openstelt voor de Geest en deze u voorzichtig aanspoort tot een betere levenswijze. Uw vrees voor verandering vermindert naarmate u gaat inzien dat de Heer begrijpt hoeveel pijn en moeite het kost.

Als het proces van het tot Christus komen een plekje vindt in uw hart, merkt u dat de valse denkbeelden die een voedingsbodem waren voor negatieve gedachten en gevoelens geleidelijk plaatsmaken voor waarheid. U neemt toe in kracht als u het woord Gods bestudeert en de toepassing ervan bestudeert. De Heer zal u door het getuigenis van andere mensen helpen om achter de waarheid te komen dat het wel degelijk in zijn macht ligt om u te genezen. Het verlangen om anderen de schuld te geven van de toestand van uw karakter of om de noodzaak tot een verandering van hart weg te redeneren, maakt plaats voor het verlangen om verantwoording af te leggen tegenover Hem en u te onderwerpen aan zijn wil. De Heer heeft bij monde van de profeet Ezechiël gezegd: ‘Een nieuw hart zal Ik u geven en een nieuwe geest in uw binnenste (...), het hart van steen zal Ik uit uw lichaam verwijderen en Ik zal u een hart van vlees geven’ (Ezechiël 36:26).

De Heer wil u zegenen met een andere houding die u in uw verstand en in uw hart één met Hem zal maken, zoals Hij één is met de Vader. Hij wil u rust geven van uw afzondering van God de Vader, want dat isolement veroorzaakte de angsten die bijdroegen aan uw verslaving. Hij wil de verzoening werkzaam maken in uw leven, nu meteen.

Geeft u zich over aan de ingevingen van de Geest en ziet u naar de Heiland op voor uw verlossing, niet alleen van uw verslaving maar ook van uw zwakke karaktereigenschappen, dan kunt u er zeker van zijn dat er uit uw bereidwillige hart een nieuwe houding of karakter voortkomt. Een toenemend verlangen om door God geheiligd te worden, bereidt u voor op een verandering van aard. Een van de beste beschrijvingen van dit proces is te vinden in deze woorden van president Ezra Taft Benson:

‘De Heer werkt van binnenuit. De wereld daarentegen werkt op de mens in. De wereld haalt de mens uit het slop. Christus haalt het slop uit de mens, waarna de mens zichzelf uit het slop haalt. De wereld tracht de mens te vormen door zijn omgeving te veranderen. Christus verandert de mens, die vervolgens zijn omgeving verandert. De wereld tracht het gedragspatroon van de mens te vormen, maar Christus kan de aard van de mens veranderen. (...)

‘Mogen wij ervan overtuigd zijn dat Jezus de Christus is, ervoor kiezen om Hem te volgen, door Hem veranderd te worden, in Hem op te gaan en wedergeboren te worden.’ (Conference Report, oktober 1985, pp. 5–6; of *Ensign*, november 1985, pp. 6–7.)

Actiestappen

Wees bereid om de Heiland binnen te laten en Hem uw hart te laten veranderen; neem deel aan de broederschap van Christus door naar de zondagsschool en de ZHV of de priesterschap te gaan.

Toen we ons lieten dopen, begrepen maar weinigen onder ons het levenslange proces van ware bekeering. Maar president Marion G. Romney van het Eerste Presidium heeft heel duidelijk gezegd: ‘In iemand die volledig tot bekeering is gekomen, is het verlangen naar zaken die lijnrecht tegenover het evangelie van Jezus Christus staan, in feite dood gegaan. En daarvoor in de plaats is liefde voor God gekomen, met en vaste en stuwende vastberadenheid om zijn geboden

te onderhouden.’ (Conference Report, Guatemala Area Conference 1977, p. 8.)

Als u het wonder van blijvend herstel ervaart — eerst van destructief verslavingsgedrag en dan van zwakke kanten van uw karakter — ervaart u een ware bekeering. U begint te ontwaken en tot uzelf te komen zoals de verloren zoon tot zichzelf kwam (zie Lucas 15:17). U begint te beseffen dat u, om terug te keren naar het koninkrijk van uw hemelse Vader, niet alleen moet ontwaken, maar moet opstaan en Jezus Christus toestaan uw Verlosser te zijn.

Geeft u uw hart over aan God en neemt uw ootmoed toe, dan wordt uw voornemen om uw gedrag uit het verleden niet te herhalen steeds sterker. Bevrijd van de gevangenschap uit het verleden, voelt u zich steeds prettiger in het gezelschap van broeders en zusters in de kerk. U zult merken dat u ernaar verlangt om terug te keren en vergaderd te worden als kind van God en geteld onder de actieve leden van zijn kudde (zie 1 Nephi 22:24–26; Mosiah 27:25–26; Mosiah 29:20; Helaman 3:35).

Wees bereid om veranderd te worden zodat onvolkomenheden door de kracht Gods verwijderd kunnen worden

Of u nu aan alcohol, drugs, gokken, porno, destructieve eetgewoontes, winkelen of iets anders verslaafd was dat een teken was van uw behoefte om de stress en moeilijkheden in uw leven te ontvluchten en u ervoor te verstoppen, u kunt gaan inzien dat het allemaal in uw gedachten en in uw hart begon. Genezing begint ook in uw gedachten en uw hart. Wordt u bereid om een verandering te ondergaan door tot Jezus Christus te komen, dan ondervindt u zijn kracht tot genezing.

Bij stap 6 versterkt u uw voornemen om u te onthouden van uw verslaving uit het verleden door uw band met de Heiland, Jezus Christus, en de Vader, die Hem gezonden heeft, te versterken. U besluit om serieus te worden, net als de jonge profeet Mormon (zie Mormon 1:15). U blijft accepteren dat God werkelijk alles voor u moet gaan betekenen om u te verlossen van uw zwakheden in gedachte, woord en daad.

Studie en begrip

De volgende schriftteksten en uitspraken van kerkleiders kunnen u helpen bij stap 6. Gebruik ze bij het mediteren, studeren en schrijven.

- *Neemt u de naam van Christus op u en wordt u gesterkt door zijn Geest, dan begint u zich te identificeren met de heiligen — broeders en zusters die zich hebben laten dopen en zich bij zijn familie op aarde hebben gevoegd (zie Mosiah 5:7). In hoeverre bent u, door uw medeheiligen beter te leren kennen, bereidwilliger geworden om meer betrokken te raken bij de broederschap of zusterschap in de priesterschap, zustershulpvereniging en zondagsschool?*

Verlossing

‘De natuurlijke mens [is] een vijand van God [...], en [is] dat vanaf de val van Adam [...] geweest, en [zal] dat voor eeuwig en altijd [...] zijn, tenzij hij zich overgeeft aan de ingevingen van de Heilige Geest en de natuurlijke mens aflegt en een heilige wordt door de verzoening van Christus, de Heer, en wordt als een kind: onderworpen, zachtmoedig, ootmoedig, geduldig, vol liefde’ (Mosiah 3:19).

- *Velen van ons worden bij onze doop alleen in naam heiligen en worstelen de rest van ons leven met het ‘afleggen van de natuurlijke mens’ en het ontwikkelen van de in dit vers genoemde eigenschappen. Hoe heeft die worsteling u voorbereid op de acceptatie dat u alleen door de verzoening van Christus verlossing kunt ervaren, door één te worden met Jezus Christus en de Vader?*

Tot Christus komen

‘Ongeacht de bron van de moeilijkheden en de manier waarop u verlichting vindt — of dat nu via een gediplomeerd therapeut, een arts, een priesterschapsleider, een vriend, een bezorgde ouder of een andere dierbare is — hoe u ook begint, deze benaderingen zullen nooit een complete oplossing bieden. Uiteindelijk komt de genezing pas door geloof in Jezus Christus en zijn leringen, met een gebroken hart en een verslagen geest, en met gehoorzaamheid aan zijn geboden.’ (Richard G. Scott, Conference Report, april 1994, p. 9; of *Ensign*, mei 1994, p. 9.)

- *Ouderling Richard G. Scott van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft uitgelegd dat geen enkele vorm van steun of begeleiding, hoe groot die steun ook is — zelfs als die gegeven wordt in herstelgroepen of onder leden van de kerk — u verlossing zal brengen. Anderen zijn u misschien tot steun en tot zegen op uw reis, maar uiteindelijk moet u tot Christus zelf komen. Schrijf op hoe uw reis naar het herstel is begonnen.*

- *Wie hielp u om op het pad van bekering en herstel te komen? Hoe heeft hun voorbeeld u in de richting van de Heiland gewezen?*

- *Wat hebt u over de Heiland geleerd dat heeft bijgedragen aan uw verlangen of vermogen om uw gedrag te veranderen?*

Geduld met het proces

‘Gij zijt kinderkens en gij kunt nu niet alle dingen verdragen; gij moet toenemen in genade en in kennis van de waarheid.

‘Vreest niet, kleine kinderen, want gij zijt de Mijnen, en Ik heb de wereld overwonnen, (...)

‘en niemand van hen die mijn Vader Mij gegeven heeft, zal verloren gaan’ (LV 50:40–42).

- *Soms worden we ongeduldig of raken we ontmoedigd doordat herstel een continu proces is. Uit deze verzen blijkt hoeveel geduld de Heiland en onze hemelse Vader met ons, ‘kleine kinderen’, hebben. Pas deze verzen op uzelf toe door ze op te schrijven met uw eigen naam erin.*

- *Hoe kunt u bij teleurstelling kracht aan de beloften in deze tekst ontleunen?*

Hulp van de Heer

‘Mijn geliefde broeders, wanneer gij dat enge en smalle pad hebt betreden, wil ik vragen of daarmee alles is gedaan? Zie, ik zeg u, neen; want zover zijt gij alleen gekomen dankzij het woord van Christus, met onwrikbaar geloof in Hem, u geheel verlatend op de verdiensten van Hem die machtig is om te redden.

‘Daarom moet gij standvastig in Christus voorwaarts streven, met volmaakt stralende hoop, en liefde voor God en voor alle mensen. Welnu, indien gij voorwaarts streeft, u vergastend aan het woord van Christus, en tot het einde volhardt, zie, zo zegt de Vader: Gij zult het eeuwige leven hebben’ (2 Nephi 31:19–20).

- *Bedenk en schrijf op hoe de Heer u over het enge en nauwe pad helpt. Hoe helpt uw toenemende liefde voor God en voor anderen u van uw verslaving af, helpt het u met blijvende onthouding, en geeft het u weer hoop op het eeuwige leven?*



OOTMOED

BEGINSEL: Vraag uw hemelse Vader nederig om uw tekortkomingen weg te nemen.

Alle stappen vereisen ootmoed, maar stap 7 vereist dit het meest expliciet: ‘Vraag uw hemelse Vader nederig om uw tekortkomingen weg te nemen.’ Het nederig hart dat wij bij stap 6 ontwikkeld hadden, bracht ons bij stap 7 op de knieën om de Heer te vragen onze tekortkomingen weg te nemen. Toen we eenmaal op dit punt waren gekomen, waren we zover dat we konden bidden met maar één verlangen: één worden in hart en geest met onze hemelse Vader en de Heer Jezus Christus. We waren niet meer tevreden met alleen een verandering van gewoonten of zelfs een andere levenswijze. We waren eindelijk klaar om onze aard te laten veranderen door God.

Stap 7 betekende voor ieder van ons zo’n volledige overgave aan de Heiland dat velen van ons alleen maar innerlijk konden bidden, net als Alma: ‘O Jezus, Zoon van God, wees barmhartig jegens mij’ (Alma 36:18). We werden vervuld met oprecht berouw, niet alleen omdat we hadden geleden of anderen hadden laten lijden, maar omdat we het betreurden dat we ondanks ons herstel onze eigen tekortkomingen niet kwijt konden raken.

Omdat we een deel van Gods liefde hadden gevoeld, wilden we al onze zonden opgeven, zelfs elke neiging tot zonde, zodat we Hem beter konden leren kennen. Uiteindelijk boden we God vrijwillig en met heel ons hart onze complete ziel aan en vroegen Hem ons te vergeven en ons naar zijn beeld te scheppen. We waren eindelijk tot het besef gekomen dat geen andere naam, geen andere weg of manier ons volledige vergiffenis van onze zonden kon schenken. We hielden niets achter toen we de Vader smeekten om ons in zijn oneindige barmhartigheid al onze hoogmoed, overtredingen en tekortkomingen te vergeven. We vroegen of Hij ons genade wilde schenken opdat wij door Hem deze nieuwe levenswijze in stand konden houden.

De Heer begon pas aan die revolutionaire verandering van ons hele karakter toen we Hem dat toestonden. Stap 7 was onze beslissing. We moesten onszelf bewust verootmoedigen. We moesten elk deeltje van zelfredzame hoogmoed overgeven en toegeven dat onze pogingen om onszelf te redden ontoereikend waren

geweest. We moesten de waarheid voelen en naleven waarin koning Benjamin had onderwezen dat we allemaal bedelaars voor God zijn en dat we geen hoop op verlossing door onze eigen inzet hebben, maar alleen door de genade en barmhartigheid van Jezus Christus (zie Mosiah 2:21; 4:19–20).

Stap 7 was voor ons het punt waarop we ons eindelijk zonder voorbehoud overgaven aan de eeuwige waarheid in Mosiah 16:4: ‘Aldus ging het gehele mensdom verloren; en zie, het zou eindeloos verloren zijn geweest als God zijn volk niet uit zijn verloren en gevallen staat had verlost.’ Door onze ervaring leerden we dat we bij stap 7 niet gevrijwaard werden van het werk dat we moesten doen. We moesten toch nog geduld oefenen en ‘standvastig in Christus voorwaarts streven’ (2 Nephi 31:20).

We waren nog niet helemaal vrij geworden van het verlangen om te zondigen. We moesten leren om het leven op Gods voorwaarden te accepteren en te wachten op zijn doeleinden en zijn timing — ook bij het wegnemen van onze tekortkomingen. Bij stap 7 leerden we leven met dezelfde ootmoed tegenover God en hetzelfde geduld waar Alma en zijn broeders blijk van gaven toen hun lasten werden verlicht maar niet weggenomen: ‘Zij onderwierpen zich welgemoed en met geduld aan de gehele wil des Heren’ (Mosiah 24:15). We gaven eindelijk het denkbeeld op dat we zonder hulp volmaakt konden worden en we aanvaardden de waarheid dat God wil dat wij in dit leven onze zwakheden overwinnen door tot Christus te komen en in Hem vervolmaakt te worden. We ondervonden dat Hij ons door zijn genade in staat stelde om onszelf alle goddeloosheid te ontzeggen en te begrijpen dat we het eeuwig heil niet op eigen kracht kunnen ontvangen, maar door zijn kracht (zie Moroni 10:32).

Maar bij iedere stap hoort een waarschuwing, en stap 7 is daarop geen uitzondering. Wij die deze beginselen aanvaard hebben, moeten u waarschuwen dat u niet mag verwachten deze stap te nemen zonder u opofferingen te getroosten — en dat ligt ook voor de hand. In Leer en Verbonden 59:8 gebiedt de Heer: ‘Gij zult de Heer, uw God, een offer in gerechtigheid brengen, ja, dat van een gebroken hart en een verslagen geest.’ Dat offer is de kern van stap 7. Zelfs als u de pijn van uw eigen wedergeboorte ondergaat, bedenk dan dat het zijn lijden is, en niet het uwe, dat u de verzekering geeft

dat u van zonde verlost wordt. Uw offer is slechts een eenvoudige herinnering aan zijn ‘grote en laatste offer’ (Alma 34:14).

Als u alles in Gods handen legt, hebt u eindelijk alles gedaan wat u kunt om zijn onmiskenbare getuigenis te ontvangen dat uw zonden vergeven zijn en dat uw verleden werkelijk achter u ligt. Net als mensen in het Boek van Mormon die tot bekering kwamen, kunt u getuigen dat u bent ‘bezocht door de macht en Geest Gods, die in Jezus Christus’ is (3 Nephi 7:21). Met Alma kunt u uitroepen: ‘[Ik] kon [...] mij mijn pijnen niet meer herinneren; ja, ik werd niet meer verscheurd door de gedachte aan mijn zonden. En o, hoe groot was mijn vreugde en welk een wondervol licht zag ik; ja, mijn ziel was vervuld van vreugde, juist zo buitengewoon groot als mijn smart was geweest!’ (Alma 36:19–20.)

Actiestappen

Streef ernaar om de kracht van de verzoening van de Heiland werkzaam te maken in uw leven door over de avondmaalsgebeden te mediteren

Een doeltreffende manier van mediteren is aan een vers of een zinsnede uit de Schriften te denken en te bidden dat u de betekenis ervan mag begrijpen en het mag toepassen in uw leven. Daar ieder van ons het verbond moet sluiten dat in de avondmaalsgebeden wordt genoemd, zou u daarover kunnen mediteren.

Na de uitnodiging van de profeten om de Schriften toe te passen, kunt u Moroni 4:3 en 5:2 lezen en ootmoedig deze woorden overdenken terwijl u ze met uw eigen stem ten gehore brengt: bijvoorbeeld ‘O God, eeuwige Vader, [ik vraag] U in de naam van uw Zoon, Jezus Christus, dit brood te zegenen en te heiligen voor [mijn] ziel [als ik ervan neem] en zijn geboden [...] onderhoud [...] die Hij [mij] heeft gegeven, opdat [ik] zijn Geest altijd bij [mij mag] hebben.’

Bid ootmoedig of God voor u wil doen wat u niet voor uzelf kunt doen

Als u een eenvoudig gebed in uw hart houdt, zoals ‘Heer, wat wilt U dat ik doe?’ of ‘Uw wil geschiede’, wordt u voortdurend herinnerd aan uw totale afhankelijkheid van de Heer. De liefde van God, uw liefde voor Hem en zijn liefde voor u, zal u helpen om een band te smeden waar u zich zonder voorbehoud aan kunt overgeven. Al die jaren dat u gevangen zat in uw verslaving, was u op zoek naar die liefde. Als u stap 7 doet, zult u een manier vinden om gemoedsrust te krijgen door ‘de

rust des Heren’ in te gaan (Moroni 7:3; zie ook Alma 58:11; Ezra Taft Benson, ‘Jesus Christ—Gifts and Expectations’, *Ensign*, december 1988, p. 2).

Studie en begrip

De volgende schriftteksten en uitspraken van kerkleiders kunnen u helpen bij stap 7. Gebruik ze bij het mediteren, studeren en schrijven. Wees eerlijk en concreet bij het schrijven.

Besluiten ootmoedig te zijn

‘Hoewel ik u heb gezegd dat gij gezegend zijt omdat gij gedrongen zijt ootmoedig te zijn, denkt gij niet dat zij die zich waarlijk wegens het woord verootmoedigen méér gezegend zijn?’ (Alma 32:14.)

- *De meesten onder ons gingen in wanhoop naar herstelbijeekomsten, gedreven door de consequenties van onze verslaving. We moesten wel ootmoedig zijn. Maar de ootmoed beschreven in stap 7 heeft een andere oorzaak. Deze ootmoed is vrijwillig. Het is het resultaat van uw eigen keuze om u te verootmoedigen. Hoe zijn uw gevoelens van ootmoed veranderd sinds u aan uw herstel bent begonnen?*

Vol vreugde

‘Zij hadden zichzelf gezien in hun eigen vleselijke staat, nog minder dan het stof der aarde. En allen riepen zij met één stem, zeggende: O wees barmhartig en laat het zoenbloed van Christus gelden, opdat wij vergeving van onze zonden zullen ontvangen en ons hart gereinigd wordt; want wij geloven in Jezus Christus, de Zoon van God, die hemel en aarde, en alle dingen, heeft geschapen; die onder de mensenkinderen zal neerdalen.

'En het geschiedde, nadat zij deze woorden hadden gesproken, dat de Geest des Heren op hen kwam en zij met vreugde waren vervuld, omdat zij vergeving van hun zonden hadden ontvangen en gemoedsrust hadden dankzij het grote geloof dat zij hadden in Jezus Christus, die komen zou' (Mosiah 4:2-3).

- *Het volk van koning Benjamin sprak net zo'n gebed uit als wij uitspreken bij stap 7. Ze ervoeren gemoedsrust en vreugde toen de Geest van de Heer op hen kwam en hen vergiffenis van hun zonden schonk. Bedenk welke ervaringen u met deze gevoelens hebt gehad. Beschrijf hoe het zou zijn om dit altijd te voelen.*

Geloof in God

'Geloof in God; geloof dat Hij bestaat, en dat Hij alle dingen heeft geschapen, zowel in de hemel als op aarde; geloof dat Hij alle wijsheid en alle macht bezit, zowel in de hemel als op aarde; geloof dat de mens niet alle dingen doorgrondt die de Heer kan doorgronden.

'En voorts, geloof dat gij u moet bekeren van uw zonden, en ze moet verzaken, en u voor het aangezicht van God moet verootmoedigen; en vraagt Hem in alle oprechtheid van hart u te willen vergeven; en nu, indien gij al die dingen gelooft, ziet toe dat gij ze doet.

'En voorts zeg ik u, zoals ik eerder heb gezegd: daar gij tot de kennis van de heerlijkheid Gods zijt gekomen, ofwel, daar gij zijn goedheid hebt ervaren en van zijn liefde hebt geproefd en vergeving van uw zonden hebt ontvangen, hetgeen zulk een buitengewoon grote vreugde in uw ziel teweegbrengt, zo wil ik dat gij de grootheid Gods, en uw eigen nietigheid, en zijn goedheid en lankmoedigheid jegens u, onwaardige schepsels, gedenkt en altijd indachtig

blijft, en u verootmoedigt, ja, in de diepste ootmoed, de naam des Heren dagelijks aanroepende en standvastig zijnde in het geloof in datgene wat zal komen, wat door de mond van de engel werd gesproken.

' (...) indien gij dat doet, gij u altijd zult verblijden en met de liefde Gods vervuld zult zijn, en altijd vergeving van uw zonden zult behouden; en gij zult toemen in de kennis der heerlijkheid van Hem die u heeft geschapen, ofwel in de kennis van hetgeen juist en waar is' (Mosiah 4:9-12).

- *Maak onder gebed een lijst van de zaken waarvan koning Benjamin zei dat we ze moeten doen. Wat hebben ze te maken met stap 7?*

- *Welke beloften krijgen we als we doen wat koning Benjamin zei? (Zie het laatste vers.)*

- *Als u die beloften kreeg, wat zou er dan veranderen in uw leven?*

De naam van Christus op u nemen

'En het zal geschieden dat wie ook dat doet, ter rechterhand Gods zal worden bevonden, want hij zal de naam kennen waarmee hij wordt aangeduid; want hij zal worden aangeduid met de naam van Christus' (Mosiah 5:9).

- De meesten onder ons denken bij het op ons nemen van de naam van Christus aan de doop en het avondmaal, en dat is terecht. Bedenk eens wat het zou betekenen om bij de naam van Christus genoemd te worden en zijn reputatie als de uwe te hebben.

- Wat moet u doen om aan de rechterhand Gods gevonden te worden? Wat verbindt u zich te doen als u zich laat dopen en u van het avondmaal neemt?

- Beschrijf uw gevoelens als u denkt aan zijn bereidheid om u zijn naam en reputatie te geven in ruil voor al uw tekortkomingen.

Uw zwakheden opgeven

'Een godsdienst die geen volledige opoffering van zijn aanhangers vergt, heeft nooit voldoende macht om hen het geloof te laten ontwikkelen dat zij nodig hebben voor het leven en het eeuwig heil.' (Joseph Smith, *Lectures on Faith* [1985], p. 69.)

- Sommige mensen lezen dit en denken dat 'volledige opoffering' op hun volledige bezit slaat. Hoe heeft het voor de Heer opgeven van al uw zwakheden uw begrip vergroot van wat 'volledige opoffering' inhoudt?



OM VERGEVING VRAGEN

BEGINSEL: Maak een lijst met alle personen die u hebt gekwetst of geschaad en wees bereid om het goed te maken.

Vóór ons herstel was onze verslaafde levenswijze als een wervelwind vol vernietigingskracht die door onze relaties woei en veel schade aanrichtte. Stap 8 was een kans tot het opstellen van een plan om de brokken op te ruimen en alles wat er te redden viel weer op te bouwen. Toen we de geneeskraft van de genade van de Heiland voelden bij stap 7, wilden we graag onze beschadigde relaties met andere mensen repareren. Maar we kwamen erachter dat haast om het goed te maken zonder de tijd te nemen voor gebed en misschien raad van een vertrouwde adviseur zoals een bisschop of een andere priesterschap sleider net zo schadelijk kon zijn als het niet goed maken. Stap 8 was er om te zorgen dat we de mensen met wie we bij stap 9 contact opnamen niet zouden schaden.

Voordat we echter relaties opnieuw konden opbouwen, moesten we vaststellen welke relaties beschadigd waren. We begonnen een lijst te maken met mensen die we geschaad hadden, maar we konden dat niet zonder afgeleid te worden door gevoelens van wrok voor hen die ons geschaad hadden. We bekenden onze negatieve gevoelens eerlijk tegenover de Heer. Hij toonde ons vervolgens dat we dezelfde beslissing moesten nemen als de man in de gelijkenis die na kwijtschelding van al zijn schulden andere mensen moest vergeven. We konden de Heer al bijna horen zeggen: 'Al die schuld heb ik u kwijtgescholden, daar gij het mij dringend hadt gevraagd. Hadt ook gij geen medelijden moeten hebben met uw medeslaaf, zoals ook ik medelijden had met u?' (Matteüs 18:32–33.)

Als u zelf met dit probleem worstelt, kan het nodig zijn om hetzelfde te doen als velen van ons hebben gedaan. Voordat u een lijst met namen van mensen maakt die u om vergeving moet vragen, maakt u eerst een lijst met namen van mensen die u zelf moet vergeven. Kijk niet gek op als sommige namen op beide lijsten voorkomen. Mensen raken vaak verstrikt in een verschrikkelijke cyclus van elkaar over en weer pijn doen. Om die cyclus van wederzijdse wrok te doorbreken, moet er iemand bereid zijn om te vergeven.

We ondervonden weer dat schrijven ook hielp om aan dit proces van vergeven te beginnen. Behalve de namen van mensen die we moesten vergeven, schreven we op hoe we ons voelden toen de voorvallen die ons hadden gekwetst plaatsvonden en welke gevoelens we nog geneigd waren te hebben. Die lijst hielp ons om in onze gebeden alle gevoelens waar we nog mee zaten aan de Vader voor te leggen. We baden dat de barmhartigheid van Christus ons mocht helpen om andere mensen dezelfde genade te bieden Hij ons gaf. Als we mensen op onze lijst tegenkwamen die we vooral moeilijk te vergeven vonden, volgden we de raad van de Heiland op om voor hun welzijn te bidden en alle zegeningen voor hen te vragen die we zelf zouden willen ontvangen (zie Matteüs 5:44).

Baden we om hulp bij het vergeven van andere mensen — zelfs als dat aanvankelijk onoprecht voelde — werden we uiteindelijk gezegend met een heerlijk gevoel van mededogen. Zelfs in extreme situaties zijn mensen met deze benadering in staat gebleken om veel meer vergeving te schenken dan ze zelf hadden gekund. Een zuster schreef eens wekenlang over haar jeugd en bad veel voor haar vader, die haar mishandeld had. Ze getuigt vol vreugde dat de Heiland haar ontdaan heeft van haar negatieve, gekwetste gevoelens voor haar vader. Wij ondervonden nadat wij dergelijke moeite hadden gedaan dat we door een inventarisatie van onze wrokgevoelens en toegeven ervan tegenover de Heiland uiteindelijk ophielden het slachtoffer te zijn van de mensen die ons hadden gekwetst. Probeerden we oprecht wandaden die tegen ons waren begaan los te laten, dan ondervonden we dat we in staat waren om onze lijst met mensen die ons hopelijk zouden vergeven af te werken.

Als u dit punt hebt bereikt en aan uw lijst begint, kunt u het beste de Heer om hulp bidden. En u kunt wat aan de onderstaande richtlijnen hebben. Vraag u af: 'Is er iemand in mijn leven, in het heden of het verleden, in wiens aanwezigheid ik me in verlegenheid gebracht, niet op mijn gemak of beschaamd voel?' Schrijf hun naam op en weersta de verleiding om uw gevoelens te rechtvaardigen of uw negatieve daden tegen hen te verontschuldigen. Vermeld uiteraard ook hen die u wilde kwetsen en hen die u niet wilde kwetsen. Vermeld hen die zijn overleden en diegenen van wie u niet weet hoe u contact met ze moet opnemen.

Bij stap 9 pakte u deze bijzondere gevallen aan. Voorlopig concentreert u zich bij stap 8 op uw bereidheid om rigouzeus en onverbiddelijk te zijn in uw eerlijkheid.

Om het grondig aan te pakken, zoekt u ook naar dingen die u verwaarloosd hebt of niet hebt gedaan die anderen gekwetst hebben. Laat geen enkele kleinigheid weg. Denk eerlijk na over de schade die u anderen hebt toegebracht door u over te geven aan uw verslaving, zelfs als u zich niet agressief tegenover hen hebt opgesteld. Geef toe dat u uw dierbaren en vrienden geschaad hebt door onverantwoordelijk, geërgerd, kritisch, ongeduldig en niet eerzaam te zijn. Let op elk groot of klein detail dat de lasten van iemand anders vergrootte, of dat iemand verdriet deed of moeilijkheden bezorgde. Denk aan leugens die u hebt verteld, beloften die u hebt verbroken en manieren waarop u andere mensen hebt gemanipuleerd of gebruikt. Schrijf alle mensen op die hierdoor geraakt zijn. De inventaris die u bij stap 4 hebt opgesteld, kan bij dit proces een nuttige leidraad zijn.

Als u alle mensen hebt opgeschreven die u hebt geschaad, voeg dan nog één naam aan de lijst toe: uw eigen naam. Door u over te geven aan uw verslaving, hebt u niet alleen anderen, maar ook uzelf geschaad.

Als u stap 8 doet, bedenk dan dat dit niet een manier is om iemand schaamte- of schuldgevoelens te geven — uzelf noch andere mensen op uw lijsten. De Heiland zal u van uw gevoelens van schuld en schaamte ontdoen als u nog eens eerlijk kijkt naar de problemen in uw relaties, en naar uw aandeel daarin. Vindt u de bereidwilligheid om het goed te maken, dan krijgt u de gemoedsrust die voortkomt uit de wetenschap dat uw hemelse Vader blij is met uw inzet. Deze stap helpt u om de Heiland in staat te stellen u te bevrijden van het verleden. Als u daartoe bereid bent, dan bent u klaar om stap 9 te doen.

Actiestappen

Vergeef uzelf en anderen; maak een lijst met namen van mensen die u hebt gekwetst of geschaad

Bij stap 8 begint u een verbazingwekkend avontuur waardoor uzelf en andere mensen een nieuw hart en een nieuw leven krijgen. U bent klaar om uw steentje aan vrede in de wereld bij te dragen in plaats van twist en negatieve gevoelens te veroorzaken. U bent bereid om mensen niet meer onrechtvaardig te oordelen en op te houden het leven en de fouten van anderen te bekritisieren. U bent klaar om op te houden uw eigen

gedrag te bagatelliseren of het te verontschuldigen. U bent bereid om een nieuwe, grondige inventaris op te maken — dit keer van mensen die u hebt geschaad.

Hoewel het u misschien beangstigt om er zelfs maar aan te denken, kunt u de bereidheid vinden om met de mensen op uw lijst te praten als de gelegenheid zich voordoet. U kunt u voorbereiden om er alles aan te doen het met hen goed te maken. U kunt leven met geloof in de Heer, niet met de vrees wat anderen zouden kunnen doen. U kunt bij stap 8 de bereidheid vinden om een leven te leiden dat gebaseerd is op principes en niet op schaamte of angst.

Streef naar naastenliefde; bid voor andere mensen

Al duizenden jaren hebben mensen de grote leerrede van Paulus over naastenliefde gelezen en hebben ze geprobeerd ernaar te leven. Velen hebben het moeilijk gevonden om naastenliefde te oefenen en zijn jammerlijk mislukt in hun pogingen daartoe.

In de geschriften van de profeet Moroni wordt duidelijk uitgelegd wat naastenliefde is en hoe we die kunnen verkrijgen. Hij definieerde het als de ‘de reine liefde van Christus’ en leerde ons dat de Vader het geeft aan hen die bidden ‘tot de Vader met alle kracht van [hun] hart’ en aan ‘allen die ware volgelingen zijn van zijn Zoon Jezus Christus’ (Moroni 7:47, 48).

Naastenliefde is een gave die wij ontvangen als we leren om Jezus Christus te volgen en we Hem liefhebben met heel ons hart, verstand en ziel. Vervuld met deze reine liefde van Hem en voor Hem, merken we dat we anderen net zo kunnen liefhebben als Hij ons heeft liefgehad. We zijn dan in staat om anderen hun fouten te vergeven en onze eigen vergissingen goed te maken.

Bij onze voorbereidingen op dat goedmaken, vonden velen van ons de volgende oefening nuttig. Bedenk iemand voor wie u nare gevoelens hebt gehad. Ga twee weken lang bewust dagelijks op uw knieën en bid voor hem of haar. Houd bij wat er verandert in uw gedachten en gevoelens over die persoon. (Zie Matteüs 22:37–38; 1 Korintiërs 13; 1 Johannes 4:19; Moroni 7:44–48.)

Studie en begrip

De volgende schriftteksten en uitspraken van kerkleiders kunnen u helpen bij stap 8. Gebruik ze bij het mediteren, studeren en schrijven.

'Hoe dichterbij onze hemelse Vader komen, hoe barmhartiger we voor kwijnende zielen zullen zijn; we zouden hen op onze schouders willen nemen en hun zonden achter ons werpen. (...) Als u wilt dat God u genadig is, wees elkander dan genadig.' (Joseph Smith, *History of the Church*, deel 5, p. 24.)

- *Zonder Jezus Christus zijn we allemaal kwijnende, onvolmaakte zielen. Wat hebt u eraan om te weten dat u bij stap 8 een kwijnende ziel bent die zich voorbereidt om iets goed te maken met een andere kwijnende ziel?*

Vergeven en vergeving vragen

'Toen kwam Petrus bij Hem en zeide: Here, hoeveel maal zal mijn broeder tegen mij zondigen en moet ik hem vergeven? Tot zevenmaal toe?

'Jezus zeide tot hem: Ik zeg u, niet tot zevenmaal toe, maar tot zeventig maal zevenmaal' (Matteüs 18:21–22).

- *Vergeven en vergeving vragen voor één wandaad is makkelijker dan langdurige situaties met meervoudige overtredingen vergeven of er vergeving*

voor vragen. Denk over uw relaties na, nu en in het verleden, waarin meervoudige overtredingen hebben plaatsgevonden waar vergeving voor nodig is. Hoe kunt u de kracht opdoen om te vergeven en vergeving te vragen?

- *In welk opzicht is Jezus Christus het grootste voorbeeld van het vermogen om te vergeven? Denk na over zijn bereidheid om u te helpen anderen te vergeven.*

'Daarom zeg Ik tot u, dat gij elkander dient te vergeven; want hij, die zijn broeder zijn overtredingen niet vergeeft, staat veroordeeld voor de Here, want in hem verblijft groter zonde.

'Ik, de Heer, zal vergeven wie Ik vergeven wil, maar van u wordt het vereist alle mensen te vergeven' (LV 64:9–10).

- *Jezus heeft ons geleerd dat anderen niet vergeven een grotere zonde is dan hun overtreding of zonde. In welk opzicht komt uzelf of iemand anders niet vergeven overeen met een verloocheining van de verzoening die de Heiland voor onze zonden heeft gebracht?*



GOEDMAKEN EN VERZOENEN

BEGINSEL: Maak het zo mogelijk rechtstreeks goed met alle mensen die u hebt geschaad of gekwetst.

Toen we bij stap 9 kwamen waren we klaar om anderen om vergeving te vragen. Net als de bekeerlijke zonen van Mosiah die ijverig ‘trachtten [...] alle schade te herstellen die zij [...] hadden berokkend’ (Mosiah 27:35), wilden wij ook het nodige goedmaken. Maar toen we bij stap 9 kwamen, wisten we dat we ons verlangen alleen maar konden uitvoeren als God ons met zijn Geest zegende. We hadden moed, oordeelsvermogen, fijngevoeligheid, tact en goede timing nodig. Dat waren eigenschappen die de meesten onder ons op dat moment niet bezaten. We beseften dat stap 9 nogmaals onze bereidheid op de proef zou stellen om ons te verootmoedigen en de Heer om hulp en genade te vragen.

Vanwege onze ervaringen met dit zware proces, geven wij u enkele suggesties. Het is erg belangrijk dat u in uw pogingen om het een en ander goed te maken niet impulsief of onvoorzichtig te werk gaat. En het is net zo belangrijk dat u het ook niet uitstelt. Veel mensen die werkten aan hun herstel zijn teruggevallen omdat ze zich door angst van stap 9 lieten weerhouden. Bid om leiding van de Heer en raadpleeg iemand die u vertrouwt om u te helpen met het vermijden van deze valkuilen.

Soms bent u misschien in de verleiding om maar niet met iemand op uw lijst te gaan praten. Maar wij bevelen aan om die verleiding te weerstaan — tenzij een wettelijke beperking u ervan weerhoudt om iemand te spreken. Als u uw best doet om de mensen op uw lijst in eigen persoon te spreken, kunt u met een geest van ootmoed en eerlijkheid beschadigde relaties repareren. Laat de mensen weten dat u hen benadert om iets goed te maken. Respecteer hun wensen als ze aangeven dat ze de kwestie liever niet bespreken. Als ze u de kans geven om uw excuus aan te bieden, wees dan niet te breedspakig, en noem concreet de situatie die u zich herinnert. Details zijn niet nodig. Het doel is niet om uw kant van de zaak uit te leggen of te beschrijven. Het doel is om uw wandaden toe te geven, excuus aan te bieden en zo mogelijk voor schadeloosstelling te zorgen. Ga niet in discussie met uw gesprekspartners en

bekritiseer hen niet, zelfs als hun reactie ongunstig of zelfs afwijzend is. Benader ieder in een geest van ootmoed en bied verzoening aan, niet rechtvaardiging.

Excuses aanbieden voor bepaalde handelingen kan erg moeilijk zijn. Het kan bijvoorbeeld nodig zijn om zaken ter sprake te brengen die juridische consequenties kunnen hebben, zoals oneerlijkheid of ernstige seksuele zonden. U kunt in de verleiding komen om overdreven te reageren, smoesjes te vertellen en het niet goed te maken. Win onder gebed kerkelijk of professioneel advies in alvorens enige actie te ondernemen in deze ernstige gevallen.

In andere gevallen is er misschien geen manier om iets rechtstreeks goed te maken. De betrokken persoon is misschien overleden, of het lukt u misschien niet om achter zijn of haar adres te komen. In dergelijke gevallen kunt u het echter wél indirect goedmaken. U kunt de betrokkene een brief schrijven waarin u uw spijt betuigt en uw verlangen naar een verzoening, zelfs al is de brief niet te versturen. U kunt een schenking doen aan het favoriete liefdadige doel van de betrokkene. U kunt misschien iemand vinden die u aan deze persoon doet denken, en iets doen om hem of haar te helpen. Of misschien kunt u iets doen om een familielid van de betrokkene anoniem te helpen.

Er kunnen ook gevallen zijn waarin iemand benaderen of proberen iets goed te maken pijnlijk of zelfs schadelijk voor die persoon kan zijn. Als u denkt dat dit het geval zou kunnen zijn, bespreek de situatie dan eerst met een adviseur die u vertrouwt. Dit onderdeel van het herstelproces mag nooit verdere schade voor andere mensen opleveren. En in sommige gevallen hebt u misschien wel schade toegebracht die geen mens goed kan maken. Ouderling Neal A. Maxwell heeft hierover gezegd: ‘Soms is (...) is het niet mogelijk om iemand schadeloos te stellen, bijvoorbeeld als iemand ertoe heeft bijgedragen dat een ander zijn of haar geloof of deugdzaamheid kwijtraakte. Maar als men vervolgens een voorbeeld van rechtschapenheid wordt, is dat een andere manier om toch iets goed te maken.’ (Conference Report, oktober 1991, p. 41; of *Ensign*, november 1991, p. 31.) Vanaf het moment dat u besluit om deze ware beginselen aan te nemen als uw nieuwe levenswijze, begint u al met goedmaken.

Zelfs als u het meeste uit het verleden al hebt goedgemaakt, kunt u nog een of twee mensen overhouden waarvan u meent dat u ze niet onder ogen kunt komen. Wanhoop niet. Velen van ons zaten daar ook mee. Wij bevelen aan om uw gevoelens in oprecht gebed aan de Heer voor te leggen. Als u dan nog bang bent om iemand te ontmoeten, of u bent nog boos, dan moet u een ontmoeting misschien maar uitstellen. Om negatieve gevoelens te overwinnen, kunt u om naastenliefde bidden, en vragen of u die persoon in het licht mag zien waarin de Heer hem of haar ziet. U kunt zoeken naar positieve redenen waarom schadeloos stellen en goedmaken zouden helpen. Doet u dit en bent u geduldig, dan zal de Heer u op zijn eigen wijze en zijn eigen tijd het vermogen en de wonderbaarlijke kansen geven om het met iedereen op uw lijst goed te maken.

Als u stap 9 zo goed mogelijk hebt afgerond, hebt u eindelijk alles gedaan wat u kon om weer in overeenstemming met de geboden van de Heer te leven. U bent dan begonnen aan een nieuw leven vol hoop — niet op uzelf, maar op Gods liefde. U bent tot het diepste dal van de ootmoed afgedaald en hebt de Heer gevonden, die u opwachtte om u te omarmen. U hebt alles gedaan wat u kon om relaties te herstellen en u te verzoenen met anderen. U bent in elk geval ten dele zijn rust ingegaan; daar blijven, is uw grootste verlangen geworden. U bent aan het leren om beter persoonlijke openbaring te herkennen en te volgen, wat ertoe leidt dat u in overeenstemming met de leringen van profeten van God leeft, zowel die uit het heden als uit het verleden. Zelfs op uw moeilijkste momenten voelt u een nieuwe soort gemoedsrust. U hebt geleerd hoe u de zegening moet ontvangen die Paulus als volgt beschreven heeft: ‘De vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus’ (Filippenzen 4:7).

Actiestappen

Heb anderen lief; oordeel anderen niet; wees bereid om een kerkroeping te aanvaarden en tiende en andere gaven te betalen

Als u in het verleden godsdienstig actief was, was u misschien gemotiveerd door vrees voor de oordelen Gods of door wat anderen van u vonden. Misschien deed u het uit plichtsbesef. Nu ziet u in dat dienstbaarheid een manier is om tot Christus te komen. Het is een manier om uw liefde voor God te uiten. Het is een uiting van een blijvende behoefte aan zijn kracht, en

van dankbaarheid voor zijn goddelijke hulp. Overweeg of uw activiteit in de kerk nog steeds gemotiveerd wordt door vrees of plichtsbesef, of dat het een natuurlijk uitvloeisel is van uw herboren geloof in Christus.

Zoek overal naar manieren om anderen te dienen. Leef de gedragsnormen na en zorg dat u ook anderszins beschikbaar bent om een kerkroeping te vervullen. Dient u uw broeders en zusters en onderwijst u hen in woord en daad, dan toont u hen dat u gelooft dat God leeft. (Zie Matteüs 25:40; Johannes 13:34–35; Johannes 15:15; Mosiah 2:17.)

Wees bereid alles te doen wat nodig is om een en ander goed te maken

Bij stap 9 moet u voorkomen dat u ontmoedigd raakt als anderen uw excuses niet goed opvatten, of als ze niet geloven dat u werkelijk veranderd bent. Om iets goed te maken hebt u soms tijd en geduld nodig. Geef anderen de tijd om in te zien dat het dit keer anders is. Dit keer doet u geen loze beloften; u leeft nu om helemaal van uw verslaving en uw zwakke kanten af te komen. Uiteindelijk zullen uw onthouding en veranderde gedrag voor zichzelf spreken.

Studie en begrip

De volgende schriftteksten en uitspraken van kerkleiders kunnen u helpen bij stap 9. Gebruik ze bij het mediteren, studeren en schrijven. Wees eerlijk en concreet bij het schrijven.

Een goede invloed op anderen hebben

‘Nu zegt de Geest des Heren mij: Gebied uw kinderen goed te doen, opdat zij niet het hart van vele mensen tot vernietiging wegvoeren; daarom gebied ik u, mijn zoon, in de vreze Gods, u te onthouden van uw ongerechtigheden;

‘u tot de Heer te wenden met geheel uw verstand, macht en kracht; niemands hart meer te verleiden om goddeloos te handelen; maar daarentegen naar hen terug te keren en uw fouten en het verkeerde dat gij hebt gedaan te erkennen’ (Alma 39:12–13).

- *Soms is de grootste schade die we anderen hebben toegebracht onze invloed geweest waardoor ze zelf verslaafd zijn geraakt. Schrijf op welke mensen u zo hebt beïnvloed.*
-
-
-

- *Hoe kunt u volgens de leringen van Alma in deze verzen de moed opdoen om die mensen onder ogen te komen?*

Overreding of dwang

'Wie ook wil komen, mag komen en om niet nemen van de wateren des levens; en wie niet wil komen, wordt niet gedwongen te komen; maar ten laatsten dage zal alles tot hem worden hersteld naar zijn werken' (Alma 42:27).

- *Nu u zo veel goede redenen hebt om stap 9 te doen, moet u niet in de val of de leugen trappen dat u geen keus hebt. Het verslavingsherstelprogramma is een programma van overreding, niet van dwang. Schrijf op of u zich overreed of gedwongen voelt om stap 9 te doen. Welke redenen voor overreding vindt u in dit vers?*

U voorbereiden om God te ontmoeten

'Ik wil dat gij naar voren treedt en uw hart niet langer verstokt; want zie, het is nu de tijd en de dag van uw behoudenis; en daarom, indien gij u bekeert en uw hart niet verstokt, zal het grote verlossingsplan onmiddellijk op u worden toegepast.

'Want zie, dit leven is de tijd voor de mens om zich erop voor te bereiden God te ontmoeten; ja, zie, de dag van dit leven is de dag voor de mens om zijn arbeid te verrichten' (Alma 34:31–32).

- *Wat bereikt u nog meer als u uw hart verzacht en een en ander goedmaakt?*

- *Hoe neemt uw bereidheid om goed te maken toe als u beseft dat u zich tevens voorbereidt om God te ontmoeten?*



DAGELIJKS REKENSCHAP GEVEN

BEGINSEL: Blijf uw persoonlijke inventaris opmaken en geef het meteen toe als u fout bent.

Tegen de tijd dat u aan stap 10 toe bent, bent u klaar voor een nieuwe manier van leven. Bij de eerste negen stappen hebt u geleerd om een leven te leiden gebaseerd op geestelijke beginselen. Die beginselen zijn nu het fundament waarop u de rest van uw leven bouwt.

Bij de eerste negen stappen hebt u evangeliebeginselen toegepast: geloof in de Heer Jezus Christus en bekering. U hebt wonderbaarlijke veranderingen in uw leven gezien. U hebt liefde en tolerantie gevoeld en hebt een verlangen naar gemoedsrust ontwikkeld. Uw verlangen naar uw verslaving is bijna geheel verdwenen. Als u nog in verleiding bent, merkt u vaak dat uw verslaving eerder weezin opwekt dan verlangen. U bent ootmoedig en bent onder de indruk van wat uw hemelse Vader heeft gedaan dat u zelf niet kon.

Bij de laatste drie stappen wordt u geholpen met uw nieuwe geestelijke manier van leven. Daarom worden deze drie vaak de *onderhoudsstappen* genoemd.

De rest van uw leven aan zelfonderzoek doen is geen nieuw idee. In het Boek van Mormon leert Alma ons dat het in stand houden van een grote verandering van hart moeite kost. Vers na vers geeft hij aan dat we de rest van ons leven onder gebed aan eerlijk zelfonderzoek en onmiddellijke bekering moeten doen (zie Alma 5:14–30). Om het bereikte te behouden, moet u geestelijk fit blijven. Dat doet u door uzelf de vragen te stellen die Alma suggereerde, aangaande uw gevoelens, gedachten, motieven en gedrag. Als u dagelijks aan zelfonderzoek doet, voorkomt u dat u vervalt in ontkenning en zelfgenoegzaamheid.

Zoals u bij de stappen 4 en 5 hebt geleerd, is een inventaris van uitsluitend uw gedrag niet voldoende voor een verandering van hart. U moet ook uw gedachten en gevoelens onder de loep nemen. Dat beginsel geldt net zozeer voor stap 10. Blijf oppassen voor hoogmoed in welke vorm dan ook, en leg uw zwakheden ootmoedig aan uw hemelse Vader voor, zoals u hebt geleerd bij de stappen 6 en 7. Maakt u zich zorgen of hebt u ook maar enige gevoelens van zelfmedelijden,

ongerustheid, onrust, wrok, zinnelijkheid of vrees, wend u dan onmiddellijk tot de Vader en laat Hem die gedachten vervangen door gemoedsrust.

Als u aandacht besteedt aan uw gedachten en uw gevoelens, kunt u ook eventuele overgebleven negatieve overtuigingen ontdekken. Vraag uw hemelse Vader om die weg te nemen. Bij stap 10 hoeft u niets meer te rechtvaardigen of weg te redeneren en hoeft u niemand meer de schuld te geven. Het is dan uw doel om uw hart open te stellen en u te blijven concentreren op de leringen van de Heiland.

De meesten onder ons doen stap 10 bij hun dagelijkse inventarisatie. Neem bij het plannen van uw dag onder gebed uw motieven onder de loep. Doet u te veel of te weinig? Voorziet u in uw fundamentele geestelijke, emotionele en fysieke behoeften? Dient u anderen?

Stel uzelf deze en andere vragen in uw dagelijkse streven naar evenwicht en sereniteit. In de loop van de dag kunt u dan snel negatieve gedachten of gevoelens tegenhouden die u dreigen te overspoelen. Let vooral op vreemde gedrags- of gedachtenpatronen in uiterst stressvolle situaties.

Sommigen zien zo'n inventarisatie als een time-out. Neem tijdens deze time-out even de tijd om alle beginselen die u bij het volgen van de stappen hebt geleerd op uw situatie van dat moment toe te passen. Al gauw zult u zich herinneren hoe belangrijk het is om in al uw herstellingspogingen op de Heer te vertrouwen. Op crisismomenten kunt u tegen uzelf zeggen: 'Welke van mijn zwakke kanten spreekt deze situatie aan? Wat heb ik gedaan om bij te dragen aan het ontstaan van dit probleem? Kan ik zonder excuses te verzinnen iets zeggen of doen dat tot een aanvaardbare oplossing leidt voor mij en de ander? De Heer heeft alle macht. Ik ontspan me en vertrouw op Hem.'

Als u iemand anders negatief hebt behandeld, maak het dan zo snel mogelijk goed. Zet uw hoogmoed opzij en herinner uzelf eraan dat oprecht 'Ik zat fout' zeggen vaak net zo belangrijk is om een relatie te genezen als 'Ik hou van je' zeggen.

Evalueer voor het naar bed gaan uw hele dag. Vraag u af of u nog met de Heer moet overleggen over enige negatieve daden, gedachten of gevoelens. Naast de Heer kunt u ook een adviseur of vriend in het programma

raadplegen, iemand die u een objectief oordeel over uw denkbeelden zal geven.

U zult vergissingen blijven maken in de interactie met anderen, maar een voornemen om stap 10 te doen, is een voornemen om verantwoordelijkheid te dragen voor uw vergissingen. Als u dagelijks uw gedachten en daden onder de loep neemt en eraan werkt, zullen uw negatieve gedachten en gevoelens niet zo toenemen dat ze uw onthouding in gevaar brengen. Dan leeft u niet meer in een isolement, afgezonderd van de Heer of andere mensen. U hebt dan de kracht en het geloof om moeilijkheden onder ogen te zien en te overwinnen. U verheugt zich dan in uw vooruitgang en vertrouwt erop dat oefenen en geduld hebben zeker tot blijvend herstel zullen leiden.

Actiestappen

Spreek in het kader van uw voornemen om uzelf te evalueren met priesterschapsleiders; blijf aan uw relatie met andere kerkleden werken

We kunnen ons allemaal wel een tijd herinneren waarin we bang waren om eerlijk naar ons eigen gedrag te kijken. Dergelijke momenten vermijden was een van de redenen waarom velen onder ons hun betrokkenheid bij de kerk beperkten. Maar toen we steeds verder kwamen in dit programma van rigoureuze eerlijkheid, begonnen we te begrijpen hoe waardevol zelfevaluatie is.

Nu zijn we niet meer bang voor momenten van zelfevaluatie die we door activiteit in de kerk krijgen. We konden de waarheid in deze lering van ouderling Joseph B. Wirthlin van het Quorum der Twaalf waarderen:

‘Normengesprekken, avondmaalsdiensten, tempelgang en andere kerkbijeenkomsten maken alle deel uit van het plan dat de Heer heeft om zielen te onderwijzen en ons te helpen de gezonde gewoonte te ontwikkelen om voortdurend te evalueren waar we staan op het pad van geloof. Een regelmatige geestelijke controle helpt ons met het navigeren over de snelwegen en landwegen van het leven. (...)

‘We kunnen er allemaal (...) baat bij hebben om in momenten van aanbidding en gebed diep in ons hart te kijken en onszelf deze eenvoudige vraag te stellen: “Ben ik oprecht?”

‘Die vraag wordt aanzienlijk nuttiger als we volkomen eerlijk zijn in onze antwoorden en als zij ons motiveert om bekeerlijke koerswijzigingen aan te brengen die ons op het pad van geloof houden.’

(Conference Report, april 1997, p. 20; of *Ensign*, mei 1997, p. 17.)

Als u gebruik maakt van deze gelegenheden om uzelf te evalueren, zult u merken dat uw liefde voor uw broeders en zusters in de kerk toeneemt.

Onderzoek dagelijks uw gedachten, woorden en daden; zet alles wat niet goed is onmiddellijk recht

Stap 10 is de aanvaarding van de waarheid dat u naar geestelijke beginselen moet blijven leven. Als u ervan afwijkt, bekeer u dan onmiddellijk en vraag God meteen om door zijn Geest uw gemoedrust weer terug te brengen. U kunt sterker worden door eerlijk en ootmoedig te zijn. U wordt u beter bewust van de aanwezigheid van uw hemelse Vader in uw leven als u dagelijks zijn hulp inroept om geestelijk rein te blijven. U leert uw vooruitgang waarderen en onvolmaaktheid in uzelf en anderen te vergeven. U raakt het verlangen kwijt om u af te zetten tegen toestanden of mensen. Zelfevaluatie wordt iets vanzelfsprekends als u elke dag opnieuw uw angsten laat varen en verleidingen overwint.

Studie en begrip

Bestudeer de volgende schriftteksten en uitspraken van kerkleiders. Gebruik de teksten, uitspraken en vragen om te mediteren, studeren en schrijven. Wees eerlijk en concreet.

Let op uw gedachten, woorden en daden

‘Maar dit kan ik u wél zeggen, dat indien gij niet op uzelf let, en op uw gedachten en op uw woorden en op uw daden, en de geboden Gods niet onderhoudt, en niet volhardt in het geloof in hetgeen gij hebt gehoord over de komst van onze Heer, ja, tot het einde van uw leven, dan moet gij verloren gaan. En nu, o mens, denk hieraan en ga niet verloren’ (Mosiah 4:30).

- *Het kan gevaarlijk of zelfs dodelijk zijn om niet te letten op wat u doet als u auto rijdt. In welk opzicht helpt stap 10 u om wakker en te blijven en op te letten waar u heengaat in het leven?*

Blijvende bekering en vergiffenis

'Zo dikwijls als zij zich bekeerden en vergeving zochten, met een oprechte bedoeling, ontvingen zij vergeving' (Moroni 6:8).

- *Weten dat de Heer bereid is u zo vaak te vergeven als u zich met een oprechte bedoeling bekeert, kan u de moed geven om het telkens opnieuw te proberen als u de fout in gaat. Schrijf op wat het volgens u betekent u oprecht te bekeren en om vergeving te vragen.*

Geestelijk blijven groeien

'Nu wil ik dat gij ootmoedig zijt, en onderworpen en zachtmoedig, gezeggelijk, een en al geduld en lankmoedigheid, matig in alle dingen' (Alma 7:23).

- *Wie het ook was die met het gezegde 'Oefening baart kunst' kwam, vermeldde niet hoeveel geduld er nodig is om te blijven oefenen. Hoe kunt u er door dagelijkse zelfevaluatie en goedmaken voor zorgen dat u vooruitgang blijft maken in ootmoed en geestelijke ontwikkeling?*

'Maar zie, in de laatste dagen (...) zullen [...] zowel zij die naar dit land komen als zij die zich in andere landen bevinden, ja, zelfs in alle landen der aarde, [...] dronken zijn van ongerechtigheid en van allerlei gruwelen. (...)

'Want zie, gij allen die ongerechtigheid bedrijft, bedwingt u en weest verbaasd, want gij zult roepen en schreeuwen; ja, gij zult dronken zijn, maar niet van wijn, gij zult waggelen, maar niet van sterke drank' (2 Nephi 27:1, 4).

'Toen het nacht werd, waren zij dronken van toorn, zoals een man die dronken is van wijn; en wederom sliepen zij op hun zwaard' (Ether 15:22).

- *In deze verzen worden mensen beschreven als dronken maar niet van wijn. Herstellende verslaafden noemen die situatie vaak 'droog dronken zijn' oftewel 'emotioneel doorzakken'. Beschrijf zelfs de minste neiging om uw boosheid of andere schadelijke emoties te koesteren.*

- *Hoe kunt u deze neiging overwinnen door een inventarisatie aan het eind van elke dag?*

Levenslange verbetering

'Ik heb nog steeds het gevoel dat ik de heiligen der laatste dagen dringend moet wijzen op een strikte naleving van het evangelie in woord en daad, in al wat zij doen; tot kennis van de waarheid in Jezus Christus komen vereist de rest van ons leven onze volledige toewijding.' (Brigham Young, *Discourses of Brigham Young*, geselecteerd door John A. Widtsoe [1954], p. 11.)

- *Deze stappen doen, is heel goed een 'strikte naleving' van de evangeliebeginselen te noemen. Hoe draagt uw bereidheid om uzelf dagelijks op alle niveau's — woord, daad, gedachte, gevoel en overtuiging — te evalueren ertoe bij dat u zich aan levenslange verbetering wijdt?*



PERSOONLIJKE OPENBARING

BEGINSEL: Streef er door gebed en meditatie naar om de wil van de Heer te leren kennen en de kracht op te doen om die uit te voeren.

Toen we de stappen tot herstel bestudeerden en deden, raakten we bekend met een leven dat op ootmoed en aanvaarding van Gods wil gebaseerd was, en het beviel ons. De boze, verwarde tijden waarin we bij het bidden, als we dat al deden, koppig of vol zelf-medelijden waren. We begonnen zo te leven dat ons leven een weerspiegeling werd van president Ezra Taft Bensons profetische raad: ‘De vraag die voortdurend het meeste bij ons op zou moeten komen en die elke gedachte en daad in ons leven zou moeten beïnvloeden, zou moeten zijn: “Heer, wat wilt Gij dat ik doe?” (Handelingen 9:6.) Het antwoord op die vraag komt uitsluitend door het licht van Christus en de Heilige Geest. Gelukkig zijn zij die zo leven dat hun hele wezen vervuld is met beide.’ (‘Jesus Christ—Gifts and Expectations’, *Ensign*, december 1988, p. 2.)

Bij stap 11 hebben we ons vast voorgenomen om ons leven lang dagelijks te proberen achter de wil van God te komen en de kracht te krijgen om die uit te voeren. Het was ons grootste verlangen om ons vermogen tot het ontvangen van leiding van de Heilige Geest te vergroten en ons leven in overeenstemming met die leiding te leiden. Dit verlangen was het omgekeerde van de houding die we hadden toen we nog diep in onze verslaving zaten.

Als u net zo was als wij, dacht u voorafgaand aan het herstelproces dat u hoop, vreugde, gemoedsrust en bevrediging kon krijgen uit een aardse bron. Of die bron nu alcohol, drugs, seks, gokken, ongewenste uitgaven, ongezond eten of overafhankelijkheid was— wat uw verslaving ook was — u probeerde u staande te houden in een wereld waarin u zich verward, verloren en eenzaam voelde. Als anderen probeerden u lief te hebben, kon u dat misschien niet voelen. Hun liefde was nooit genoeg. Niets stilde uw honger. Maar toen u de herstelbeginselen na ging leven, ondergingen uw hart en uw leven een verandering.

U bent de noodzaak van de Heiland, Jezus Christus, gaan inzien en waarderen, alsmede zijn rol in uw leven, en u bent het licht van Christus gaan koesteren. U bent gaan inzien dat u niet zomaar tegen uzelf aan het praten bent als u voelt dat uw geweten u leidt. Hoe onhandig en ongeïmproviseerd u zich aanvankelijk ook gevoeld kunt hebben, u bidt nu in de naam van Christus tot de Vader om een nauwere band met Hem. U zoekt bewust ‘deze Jezus [...] van Wie de profeten en apostelen hebben geschreven’ (Ether 12:41).

U bestudeert de Schriften omdat ze in alles van Hem getuigen, met name het Boek van Mormon. De profeten in het Boek van Mormon beschrijven in het ene na het andere getuigenis dat ze trachtten door de Heilige Geest de Vader beter te begrijpen, en dat dit lukte. U hebt met de Schriften geëxperimenteerd en ondervonden dat dit werkt. Gebed en meditatie zijn de basis van uw nieuwe leven geworden. In het verleden verwaarloosde u gebed en meditatie, maar nu is het een verlangen van uw hart om ten minste ’s morgens en ’s avonds voor uw Vader neer te knielen en uw hart voor Hem uit te storten in dankbaarheid voor Jezus Christus en de Heilige Geest.

Bij stap 11 wordt uw besef nog sterker dat u door de Heilige Geest kennis of openbaring aangaande de wil van de Vader voor u zult ontvangen. Door de verzoening krijgt u de kracht (of de genade) om de wil van de Vader uit te voeren. U weet dan dat u gezegend en gesteund wordt door drie heerlijke Personen: God, de Vader, Jezus Christus en de Heilige Geest — die één zijn in hun kracht en doel om uw onsterfelijkheid en eeuwige leven tot stand te brengen.

Uw vermogen om verleiding te weerstaan zal toenemen als u de Schriften bestudeert en erover bidt en mediteert. Openbaring leren ontvangen vergt oefening en geduld. U kunt u erop voorbereiden door de woorden van profeten en apostelen te bestuderen en te proberen naar hun leringen te leven. U kunt u voorbereiden door bereid te zijn om leiding te ontvangen en die op te schrijven, te overdenken en te volgen. Als u de Heer dankt voor de zegeningen die u hebt ontvangen, neemt uw vermogen om leiding te ontvangen toe.

Als u zich vrij van verslaving houdt, wordt u beter in staat om leiding van de Heilige Geest te ontvangen. Ouderling Dallin H. Oaks van het Quorum der Twaalf

Apostelen heeft gezegd: 'De Heilige Geest zal ons tegen misleiding beschermen, maar om die prachtige zegen te ontvangen, moeten we al het nodige doen om die Geest te behouden. We moeten de geboden onderhouden, om leiding bidden, en iedere zondag naar de kerk gaan en aan het avondmaal deelnemen. En we mogen nooit iets doen om die Geest te verdrijven. We moeten vooral pornografie, alcoholische dranken, tabak en drugs vermijden, en we mogen nooit de wet van kuisheid overtreden. We mogen nooit iets in ons lichaam toelaten of met ons lichaam doen waardoor de Geest wordt verdreven, en we zonder geestelijke bescherming tegen misleiding achterblijven.' (Conference Report, oktober 2004, p. 49; of *Liabona*, november 2004, p. 46.)

Gebed en meditatie zijn krachtige serums tegen angst en depressie. U 'zijt [zover] alleen gekomen dankzij het woord van Christus, met onwrikbaar geloof in Hem, u geheel verlatend op de verdiensten van Hem die machtig is om te redden' (2 Nephi 31:19). U kunt alleen maar geestelijke vooruitgang blijven maken als u door Jezus Christus tot de Vader komt, als zijn Geest op u rust. Stap 11 houdt een vast voornemen in om uw relatie met God te verbeteren door uw leven lang dagelijks om zijn leiding te vragen en de geboden te onderhouden.

Actiestappen

Kom in de naam van Jezus Christus tot de Vader en streef er in persoonlijk gebed en meditatie naar leiding en kracht te ontvangen; ontvang en bestudeer uw patriarchale zegen

In de loop van het herstelproces leerden velen van ons vroeg op te staan en enige tijd stil in studie en gebed door te brengen. Als u dat niet al gedaan hebt, ruim dan tijd in voor gebed en meditatie, bijvoorbeeld 's morgens. Dat is een tijd om God in uw dagschema op de eerste plaats te zetten, vóór iedereen en alles. Als u er fysiek toe in staat bent, kniel dan. Bid vaak hardop tot de Vader en vraag of de Geest u mag leiden (zie Romeinen 8:26). Bestudeer vervolgens de Schriften en de leringen van hedendaagse profeten als leidraad voor uw meditatie. Herlees vaak uw patriarchale zegen. Overpeins de leiding daarin onder gebed. (Als u nog geen patriarchale zegen hebt, vraag uw bisschop dan hoe u er een kunt krijgen.)

Ook nu is schrijven een krachtig middel om u te uiten en uzelf te evalueren, dus schrijf uw gedachten en gevoelens op in een dagboek. Noteer ook ingevingen

met raad, troost en wijsheid die u van de Heilige Geest ontvangt.

Als deze waardevolle tijd van stille meditatie voorbij is, houd dan niet op met bidden. Altijd diep van binnen een gebed in uw hart en in uw gedachten hebben, wordt elke dag een manier van denken. Gaat u om met andere mensen, neemt u beslissingen, gaat u om met emoties en verleidingen, raadpleeg dan de Heer. Nodig voortdurend zijn Geest uit om bij u te blijven zodat u naar het goede geleid mag worden. (Zie Psalmen 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nephi 20:1.)

Mediteer gedurende de dag over de Schriften en andere geïnspireerde literatuur; blij bidden

Stap 11 is in veel opzichten een natuurlijke combinatie van wat u bij stap 10 al hebt gedaan om u bewust te blijven van de waarheid in uw leven. Laat uw hart bij het plannen en uitvoeren van uw bezigheden, en als u 's avonds naar bed gaat, voortdurend in gebed tot God uitgaan. U kunt ook iets wat u 's morgens bij uw studie hebt gelezen vaak gedurende de dag overdenken. Als u dit oefent, kunt u uw gedachten beter op waarheid gericht houden.

Wij zijn van nature allemaal ongedisciplineerd, maar als we naar Jezus Christus opzien en naar zijn voorbeeld, vinden we de ootmoed om ons voortdurend aan de Vader te onderwerpen. Net als de Heiland kunt u dan gedurende de dag oprecht zeggen: 'Uw wil geschiede' (Matteüs 26:42). Het licht van Christus zal u leiden en u voorbereiden op het gezelschap van de Heilige Geest. U zult constanter het gezelschap van de Heilige Geest hebben en uw vermogen om waarheid te herkennen en ervan te getuigen zal toenemen.

Studie en begrip

Bestudeer de volgende schriftteksten en uitspraken van kerkleiders. Door studie vergroot u uw begrip en begint u te leren. U kunt deze schriftteksten, uitspraken en vragen gebruiken voor meditatie na gebed, persoonlijke studie en groepsbesprekingen.

Nader tot de Heer

'Nadert tot Mij en Ik zal tot u naderen; zoekt Mij naarstig en gij zult Mij vinden; vraagt en gij zult ontvangen; klopt en u zal worden opengedaan' (LV 88:63).

- *De Heer respecteert uw wil en uw keuzevrijheid. Hij stelt u in staat om zonder dwang te besluiten tot Hem te naderen. Hij nadert tot u als u Hem*

daartoe uitnodigt. Schrijf op hoe u vandaag tot Hem wilt naderen.

Dankbaarheid

'Bidt zonder ophouden, dankt onder alles, want dat is de wil Gods in Christus Jezus ten opzichte van u. Dooft de Geest niet uit' (1 Tessalonicenzen 5:17–19).

- *Als u eraan denkt om dankbaar te zijn voor alles in uw leven, zelfs dat wat u niet begrijpt, bent u in staat om het voortdurende contact met God te onderhouden dat Paulus 'bid[den] zonder ophouden' noemt. Probeer God gedurende de dag vaak te danken. Welke invloed heeft dat op de nabijheid van de Geest?*

Vergast u aan de woorden van Christus

'Engelen spreken door de macht van de Heilige Geest; daarom spreken zij de woorden van Christus. Daarom zeide ik tot u: Vergast u aan de woorden van Christus; want zie, de woorden van Christus zullen u alle dingen zeggen die gij behoort te doen' (2 Nephi 32:3).

- *In dit vers leert Nephi u dat als u zich aan de woorden van Christus vergast, die woorden u zullen leiden in al wat u moet weten en doen. Stel u eens voor dat Jezus Christus de hele dag met u meeloopt en praat. Schrijf op wat u voelt als u hierover mediteert.*

Persoonlijke openbaring

De Heiland heeft gezegd: 'Ik zal in uw verstand en in uw hart tot u spreken door de Heilige Geest' (LV 8:2; cursivering toegevoegd). (...) Een ingeving in het verstand is heel concreet. U kunt woorden in detail horen of voelen, en opschrijven alsof de instructies aan u worden gedictieerd. Een communicatie voor het hart is veel meer een algemene indruk.' (Richard G. Scott, 'Helping Others to Be Spiritually Led', symposium over

de geschiedenis van de Leer en Verbonden en de kerk-geschiedenis, 11 augustus 1998, p. 2.)

- *Neemt uw begrip van persoonlijke openbaring toe, dan herkent u die vaker en in veel meer verschillende vormen. Schrijf op hoe u ingevingen en openbaringen van de Heer hebt ervaren.*

'Ik zeg u, dat [deze dingen waarvan ik heb gesproken] door de Heilige Geest Gods aan mij zijn bekendgemaakt. Zie, ik heb vele dagen gevestigd en gebeden om deze dingen voor mijzelf te kunnen weten. En nu weet ik inderdaad voor mijzelf dat ze waar zijn, want de Here God heeft ze mij door zijn Heilige Geest geopenbaard; en dat is de geest van openbaring die in mij is' (Alma 5:46).

- *Alma getuigt dat hij na bidden en vasten beter in staat is om openbaring te ontvangen. Onthouding van uw verslaving kunt u zien als een soort vasten. Schrijf op hoe u door onthouding beter in staat bent geweest om de geest van openbaring te krijgen.*

'De idee dat schriftlezing kan leiden tot inspiratie en openbaring ontsluit de waarheid dat een schriftuurplaats niet beperkt hoeft te zijn tot wat deze betekende toen die werd opgeschreven, maar ook wat die betekent voor de lezer van nu. Sterker nog, schriftstudie kan ook leiden tot openbaring inzake wat de Heer op dat moment maar wenst over te brengen aan de lezer. We overdrijven niet als we zeggen dat de Schriften de Urim en Tummim kunnen zijn om persoonlijke openbaring te ontvangen.' (Dallin H. Oaks, 'Scripture Reading and Revelation', *Ensign*, januari 1995, p. 8.)

- *De taal van de Schriften leren is net zoiets als een vreemde taal leren. De beste manier om het te doen, is er diep in te duiken en ze elke dag te lezen en bestuderen. Schrijf over een schrifttekst die u duidelijk is geworden en die een persoonlijke openbaring voor u is geworden.*



DIENSTBAARHEID

BEGINSEL: Geef na een geestelijk ontwaken als gevolg van de verzoening van Jezus Christus deze boodschap door aan anderen en pas deze beginselen in al uw doen en laten toe.

Als u zich dienstbaar opstelt, groeit u de rest van uw leven in het licht van de Geest. Bij stap 10 hebt u geleerd om uw leven dagelijks te evalueren en reken-schap af te leggen voor uw daden. Bij stap 11 hebt u geleerd om de Heiland van moment tot moment te gedenken om zo veel mogelijk de leiding van de Heilige Geest te hebben. Stap 12 is het derde anker — dienstbaarheid aan anderen — dat ons verzekert van blijvend herstel en vergeving van zonden.

Om vrij van verslaving te blijven, moet u zichzelf vergeten en anderen dienen. Het verlangen om anderen te dienen is een natuurlijk gevolg van een geestelijk ontwaken.

U hebt een boodschap van hoop voor andere verslaafden, getroffen en gekwelden die bereid zijn om een geestelijke benadering te proberen teneinde hun leven te veranderen, en voor ieder die waarheid en rechtschapenheid zoekt. De boodschap is dat God een god van wonderen is, en dat is Hij altijd geweest (zie Moroni 7:29). Uw leven is het bewijs. U bent een nieuwe persoon aan het worden door de verzoening van Jezus Christus. Die boodschap brengt u het beste over door anderen te dienen. Als u anderen dient, worden uw begrip en kennis van dit proces groter en uitgebreider.

Uw getuigenis geven van zijn barmhartigheid en genade is een van de belangrijkste diensten die u kunt verlenen. De lasten van anderen dragen door onzelfzuchtige, goede daden te doen, maakt deel uit van uw nieuwe leven als volgeling van Christus (zie Mosiah 18:8).

President Ezra Taft Benson heeft gezegd: ‘Mensen die hun leven aan God overdragen, zullen ontdekken dat Hij meer inhoud aan hun leven kan geven dan zichzelf. Hij zal hun vreugde verdiepen, hun inzicht vergroten, hun verstand verlichten, hun spieren versterken, hun geest opbouwen, hun zegeningen vermenigvuldigen, hun kansen vergroten, hun ziel troosten, vrienden bezorgen en gemoedsrust uitstorten. Wie zijn leven in dienst van God verliest, zal het eeuwige leven

ontvangen.’ (‘Jesus Christ—Gifts and Expectations’, *Ensign*, december 1988, p. 4.)

Bid veel over de vraag hoe u anderen kunt dienen, en tracht u altijd te laten leiden door de Heilige Geest. Als u bereidwillig bent, ziet u veel kansen om anderen te vertellen over de geestelijke beginselen die u hebt geleerd. U zult manieren vinden om uw getuigenis te geven en anderen op nog veel andere manieren te dienen. Dient u anderen, dan blijft u ootmoedig door u op de evangeliebeginselen en methodes te concentreren die u hebt geleerd. Dan alleen kunt u er zeker van zijn dat uw motieven en inspiratie goed zijn. Wees gul met uw diensten en koester geen verwachtingen in de vorm van bepaalde resultaten. Respecteer de keuzevrijheid van anderen. Bedenk dat de meesten onder ons echt het dieptepunt moesten bereiken voordat ze bereid waren om deze beginselen te bestuderen en toe te passen. Datzelfde zal gelden voor de meeste mensen die u wilt helpen.

Als u anderen ontmoet die zelf een verslaving hebben, of die een dierbare hebben met een verslaving, dan kunt u ze vertellen over deze leidraad en het verslavingsherstelprogramma van LDS Family Services. Als ze willen praten, luister dan. Vertel ze iets van uw eigen verhaal zodat ze weten dat u hun situatie begrijpt. Geef geen advies en probeer ze op geen enkele manier bij te sturen. Vertel ze alleen maar over het programma en de geestelijke beginselen die u zo tot zegen zijn geweest.

U kunt tot de ontdekking komen dat als een verslaafde niet klaar is om deze geestelijke beginselen te aanvaarden, een van zijn of haar familieleden of vrienden er wel voor openstaat. Bijna iedereen die in deze gevaarlijke tijd leeft, kan baat hebben bij het leren en toepassen van evangeliebeginselen. Misschien krijgt u af en toe een ingeving om iemand deze leidraad en een boek-van-mormon te geven. Doet u dat, dan geeft u die persoon de middelen die u hebt gebruikt om uw leven opnieuw op te bouwen door tot Christus te komen.

Doet u iets voor iemand anders, of geeft u ze de boodschap van hoop en herstel, laat die ander dan niet te afhankelijk van u worden. Het is uw taak om anderen aan te moedigen die moeite hebben zich voor leiding te wenden tot hun hemelse Vader en de Heiland. Daarnaast moet u niet aarzelen om hen aan te moedigen zich tevens tot de bevoegde dienstknachten van

de Heer te wenden. Ze kunnen via deze priesterschapsleiders grote zegeningen van de Heer krijgen.

U moet bij uw pogingen om anderen te helpen wel begrijpen dat het moeilijk voor ze zal zijn om op de weg naar herstel te blijven als ze geen steun krijgen van hun familieleden, of deze niet begrijpen dat herstellen tijd kost. Maar iedereen kan herstellen, ongeacht hoe anderen reageren, zelfs iemands dierbaren.

Als u anderen de boodschap van herstel door evangeliebeginselen brengt, moet u geduldig en zachtmoedig zijn. Er is in uw nieuwe leven geen plaats voor ego of ook maar enig gevoel dat u beter bent dan een ander. Vergeet nooit wat u achter u hebt gelaten en hoe u door Gods genade bent gered. Jezus Christus doet 'in alle omstandigheden' hetzelfde voor allen die zich bekeren en zich tot Hem wenden (Mosiah 29:20).

Zorg er in uw enthousiasme om anderen te helpen voor dat u het evenwicht bewaart tussen het brengen van de boodschap en werken aan uw eigen programma. U moet zich voornamelijk blijven concentreren op uw eigen toepassing van deze beginselen. De doeltreffendheid van uw pogingen om die denkbeelden op anderen over te brengen zal evenredig zijn aan de mate van uw herstel.

Deze beginselen die u hebt geleerd en toegepast om uw verslaving te overwinnen, zijn dezelfde beginselen die er in alle aspecten van uw leven toe zullen leiden dat u handelt naar het plan van de Heer. Als u deze evangeliebeginselen gebruikt, kunt u tot het einde toe volharden zoals de Heer u geboden heeft, en u kunt dat vol vreugde doen.

Actiestappen

Geef uw getuigenis in het openbaar; maak roepingen en talenten groot door anderen te dienen; houd gezinsavond en gezinsgebed; bereid u voor op aanbidding in de tempel

Uw getuigenis van de liefde en de genade van uw hemelse Vader en zijn Zoon, Jezus Christus, is geen theorie meer. Het is een levende realiteit geworden. U hebt het zelf ervaren. Zoals u zich bewust bent geworden van zijn liefde voor u, bent u zich ook bewust geworden van zijn liefde voor andere mensen.

President Howard W. Hunter heeft gezegd: 'Diegenen onder ons die deel hebben gehad aan de verzoening, hebben de plicht om in geloof te getuigen van onze Heer en Heiland.' ('The Atonement and Missionary

Work', studiebijeenkomst voor nieuwe zendingspresidenten, 21 juni 1994, p. 2.)

Geef uw familie thuis uw getuigenis in woord en daad. Geef uw getuigenis geregeld tijdens de gezinsavond, gezinsgebed en bij gezamenlijke schriftstudie thuis. Geef uw getuigenis als u met uw familie aan dienstbetoonprojecten meedoet en terwijl u een christelijk leven leidt. U kunt ook in de kerk uw getuigenis geven, bijvoorbeeld in de vasten-en-getuigenisdienst, in lessen of bij het uitvoeren van uw kerktaken.

Maak uw kerkroepingen groot. Als u geen taken in uw wijk of ring hebt, meld uw bisschop dan dat u beschikbaar bent. U kunt anderen ook tot zegen zijn door familiehistorisch werk te doen en u voor te bereiden op aanbidding en werk in de tempel en om daar verbonden met de Heer te sluiten. President Gordon B. Hinckley heeft gezegd: 'Tempelwerk is het eindproduct van al onze lessen en activiteiten.' (Conference Report, oktober 2005, p. 3; of *Ensign*, november 2005, p. 4.) De beginselen in deze leidraad leiden u naar de tempel; zij vergroten uw verlangens om tempelwerk te doen.

Ook al had u dit eerder niet mogelijk geacht, nu kunt u zich indenken dat u de heilige tempel betreedt en met volle teugen geniet van de vrede daar, en dat u zich in het huis van de Heer dicht bij Hem voelt. In de tempel doet u geestelijke kracht op die u kan helpen om op het pad van herstel te blijven. Ouderling Joseph B. Wirthlin van het Quorum der Twaalf heeft getuigd: 'Als u geregeld naar de tempel gaat, kunt u daar geestelijke kracht opdoen. Dit kan als een anker in uw dagelijkse leven zijn, een bron van leiding, bescherming, geborgenheid, gemoedsrust en openbaring.' (Conference Report, april 1992, p. 123; of *Ensign*, mei 1992, p. 88.)

Dien andere mensen die met een verslaving worstelen door hen te vertellen over de herstelbeginselen; pas die beginselen in alle aspecten van uw leven toe

Het verslavingsherstelprogramma van LDS Family Services biedt uitstekende kansen om anderen te dienen. U kunt anderen dienen door naar bijeenkomsten te gaan en te vertellen over uw ervaringen, uw geloof en uw hoop. U kunt anderen helpen en sterken.

Door de beginselen van het evangelie toe te passen, hebt u geleerd dat de verzoening van toepassing is op alle aspecten van het leven. President Boyd K. Packer van het Quorum der Twaalf Apostelen heeft getuigd: 'Om de een of andere reden denken we dat de verzoening van

Christus *alleen* aan het eind van het aardse leven van toepassing is om ons van de val, de geestelijke dood, te verlossen. Maar de verzoening is meer. De verzoening is een altijd aanwezige macht in het dagelijks leven. Als we gefolterd, gekweld of gemarteld worden door gewetenswroeging of verdriet, kan Hij ons genezen.’ (Conference Report, april 2001, p. 28; of *Ensign*, mei 2001, p. 23.)

Die boodschap kunt u andere mensen brengen door een goed voorbeeld te geven en hen bemoedigend toe te spreken. Als u gedurende de dag mensen ontmoet, begroet ze dan met een glimlach. Laat blijken dat u dankbaar bent voor wat ze doen. En als de gelegenheid zich voordoet, getuigt u van de hoop die de verzoening van Jezus Christus biedt.

Studie en begrip

Als u de Schriften en de leringen van kerkleiders bestudeert, zal dit u helpen om op de weg naar herstel te blijven. Bestudeer de volgende schriftteksten en uitspraken. U kunt ze gebruiken voor meditatie na gebed, persoonlijke studie en groepsbesprekingen.

Bekering en herstel

‘Bekering betekent zich afkeren van de ene overtuiging of gedragslijn en zich wenden tot een andere. Bekering is een geestelijke en morele verandering. *Bekering* impliceert niet uitsluitend dan men mentaal Jezus Christus en zijn leringen aanvaardt, maar tevens een motiverend geloof in Hem en zijn evangelie. Een geloof dat een verandering teweegbrengt, een ware verandering in iemands begrip van de betekenis van het leven en zijn trouw aan God, in interesse, gedachte en gedrag.’ (Marion G. Romney, verslag van de conferentie van het gebied Guatemala in 1977, p. 8.)

- *De Heiland spoorde de apostel Petrus na zijn bekering aan om zijn broeders te sterken (zie Lucas 22:32). Schrijf op hoe president Romney bekering definieert en in welk opzicht dit ook geldt voor uw eigen ervaringen met herstel.*

- *Wat vindt u van het idee om anderen te sterken in hun pogingen om te herstellen van hun verslavingsgedrag?*

Grote vooruitgang met kleine stappen

‘Welnu, wordt niet moede goed te doen, want gij legt het fundament van een groot werk. En uit het kleine komt het grote voort’ (LV 64:33).

- *Schrijf op wat u voelt als u denkt aan het naleven van deze beginselen in alle aspecten van uw leven. Wat hebt u eraan om te bedenken dat grote werken met kleine stappen worden gedaan?*

Andere mensen sterken

'Dit is mijn roem, dat ik wellicht een middel in Gods handen moge zijn om de een of andere ziel tot bekeering te brengen; en dit is mijn vreugde.

'En zie, wanneer ik zie dat velen van mijn broeders werkelijk boetvaardig zijn en tot de Heer, hun God, komen, dan is mijn ziel met vreugde vervuld; dan denk ik aan hetgeen de Heer voor mij heeft gedaan, ja, dat Hij mijn gebed heeft verhoord; ja, dan denk ik aan zijn barmhartige arm die Hij naar mij heeft uitgestrekt' (Alma 29:9–10).

- *Wij hebben geleerd dat het van essentieel belang voor ons herstel is om bereid te zijn ons getuigenis van deze beginselen te geven. Hoe kunt u door over uw ervaringen te vertellen sterk blijven op de weg naar herstel?*

'[Zijt] gewillig [...] te treuren met hen die treuren; ja, en hen te vertroosten die vertroosting nodig hebben, en om te allen tijde en in alle dingen en op alle plaatsen waar gij u ook moogt bevinden, als getuige van God op te treden, zelfs tot de dood, opdat gij door God zult worden verlost en onder de deelgenoten der eerste opstanding zult worden gerekend, zodat gij het eeuwige leven zult hebben — nu zeg ik u, als dat het verlangen van uw hart is, wat hebt gij er dan op tegen in de naam des Heren te worden gedoopt, als getuigenis voor Hem dat gij een verbond met Hem hebt aangegaan dat gij Hem zult dienen en zijn geboden onderhouden, zodat Hij zijn Geest overvloediger over u zal kunnen uitstorten?' (Mosiah 18:9–10.)

- *Door uw ervaring met een verslaving kunt u meevoelen met anderen die worstelen met een verslaving; door uw ervaring met herstellen kunt u hen troosten. Schrijf op hoe uw verlangen en uw vermogen om als getuige van God te staan groter zijn geworden sinds u de stappen tot herstel hebt gevolgd.*

Dienen met hulp van de Heer

'De Verlosser koos onvolmaakte mannen om de weg tot volmaking te verkondigen. Dat deed Hij toen; dat doet Hij nu.' (Thomas S. Monson, Conference Report, april 2004, p. 19; of Liahona, mei 2004, p. 20.)

- *Soms vragen we ons af of wel klaar zijn om anderen te vertellen over het herstelproces omdat we de beginselen zelf nog niet volmaakt toepassen. In welk opzicht stelt het u gerust te beseffen dat de Heiland met onvolmaakte mensen werkt?*

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