

MANUALUL PENTRU RECUPERAREA VIETII

MANUALUL pentru RECUPERAREA VIEȚII

Un ghid biblic prin
cei Doisprezece Pași

STEPHEN ARTERBURN
și DAVID STOOP

împreună cu Larry Werbil
și Janelle Puff

IMAGO DEI
ORADEA, 2025

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ARTERBURN, STEPHEN

Manualul pentru recuperarea vieții: un ghid biblic prin cei

**Doisprezece Pași / Stephen Arterburn și David Stoop ; împreună cu
Larry Werbil și Janelle Puff. - Oradea : Imago Dei, 2025**

ISBN 978-606-8314-92-1

I. Stoop, David

II. Werbil, Larry

III. Puff, Janelle

2

159.9

Originally published in English in the U.S.A. under the title:

Life Recovery Workbook, by Stephen Arterburn and David Stoop

Copyright © 2007 by Stephen Arterburn and David Stoop

Romanian edition © 2025 by Sc Optim Multiserv SRL – Editura Imago Dei
with permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

Publicată în engleză în SUA sub titlul:

Life Recovery Workbook, de Stephen Arterburn și David Stoop

Copyright © 2007 Stephen Arterburn and David Stoop

Ediția în limba română © 2025 SC Optim Multiserv SRL – Editura Imago Dei
cu permisiune de la Tyndale House Publishers. Toate drepturile rezervate.

Manualul pentru recuperarea vieții
de Stephen Arterburn și David Stoop

Editura Imago Dei
str. Pascal, nr. 18, X 84, ap. 7
410444 Oradea, Bihor, România

E-mail: office@imagodei.ro
Pagina web: WWW.IMAGODEI.RO

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Imago Dei.*

Traducerea: Marcel-Eugen Budea
Tehnoredactarea și coperta: Marcel-Eugen Budea

ISBN 978-606-8314-92-1

Acest manual este dedicat fiecărui tovarăș de luptă care a avut curajul să înfrunte adevărul despre el însuși, smerenia de a renunța la încercările lui greșite de a trăi și disponibilitatea de a găsi adevărul și a trăi în consecință.

CUPRINS

Cei Doisprezece Pași	9
Aprecieri	10
Introducere	11
PASUL UNU.....	15
PASUL DOI	29
PASUL TREI.....	41
PASUL PATRU	51
PASUL CINCI	65
PASUL ȘASE.....	75
PASUL ȘAPTE	87
PASUL OPT	97
PASUL NOUĂ	107
PASUL ZECE	119
PASUL UNSPREZECE	129
PASUL DOISPREZECE.....	137
Gânduri finale	149
Index scriptural	151

Cei Doisprezece Pași ai Alcoolicilor Anonimi

1. Am admis că eram neputincioși în fața alcoolului, că nu mai eram stăpâni pe viața noastră.
2. Am ajuns la credința că o Putere Superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală.
3. Am hotărât să ne lăsăm voința și viața în grija unui *Dumnezeu așa cum și-L închipuia fiecare dintre noi*.
4. Am făcut fără teamă un inventar moral amănunțit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și altei ființe umane natura exactă a greșelilor noastre.
6. Am consimțit fără rezerve ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilință, I-am cerut să ne îndepărteze defectele.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut rău și am consimțit să reparăm aceste rele.
9. Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când le-am fi putut face vreun rău lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat, prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu *așa cum și-L închipuia fiecare dintre noi*, cerându-I doar să ne arate voia Lui în ce ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim.
12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altor alcoolici și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

Cei Doisprezece Pași

1. Am admis că eram neputincioși în fața problemelor noastre și că nu mai eram stăpâni pe viața noastră.
2. Am ajuns la credința că o Putere Superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală.
3. Am hotărât să ne lăsăm voința și viața în grija lui Dumnezeu.
4. Am făcut fără teamă un inventar moral amănunțit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și altei ființe umane natura exactă a greșelilor noastre.
6. Am consimțit fără rezerve ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilință, I-am cerut să ne îndepărteze defectele.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut rău și am consimțit să reparăm aceste rele.
9. Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când le-am fi putut face vreun rău lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat, prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu, cerându-I doar să ne arate voia Lui în ce ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim.
12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altora și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

Cei Doisprezece Pași folosiți în *Manualul pentru recuperarea vieții* au fost adaptați cu permisiune pe baza celor Doisprezece Pași ai Alcoolicilor Anonimi.

APRECIERE

Vrem să-i mulțumim lui Larry Werbil și Janelle Puff pentru munca grea și înțelepciunea bogată pe care le-au investit în acest proiect. Voi doi sunteți parteneri dedicați în ajutorarea celor care sunt gata să treacă dincolo de încercările izolate de a se ajuta singuri.

De asemenea, dorim să-i mulțumim lui Misty Arterburn pentru contribuția și sprijinul ei în procesul de scriere. Ești o parte valoroasă a acestei lucrări.

De asemenea, dorim să recunoaștem acest adevăr care schimbă vieți: „Astfel, deci, fiindcă Cristos a pățimit în trup, înarmați-vă și voi cu același fel de gândire. Căci Cel ce a pățimit în trup, a sfârșit-o cu păcatul” (1 Petru 4:1).

Steve și Dave

INTRODUCERE

Ți s-a arătat, omule, ce este bine, și ce alta cere Domnul de la tine, decât să faci dreptate, să iubești mila, și să umbli smerit cu Dumnezeuul tău? (Mica 6:8)

Acest manual este despre transformare: de la moarte la viață, de la dependență la recuperare. Este despre a umbla smerit cu Dumnezeu în timp ce accepți și faci voia Lui. În compulsiile și dependențele noastre, ne-am opus voii lui Dumnezeu rănindu-ne pe noi înșine, trupurile noastre și pe cei dragi. Am fost despărțiți de Dumnezeu și de alți oameni. Cei Doisprezece Pași sunt o cale spre găsirea acelei umblări smerite care ne scoate din egocentrism și ne apropie de inima lui Dumnezeu.

Vom examina fiecare dintre cei Doisprezece Pași pentru a analiza lecțiile spirituale provocatoare care ne permit să trăim liberi în fiecare zi. Fiecare pas are o sarcină nouă pentru noi, dar nici un pas nu este menit să rămână singur. Pentru o recuperare de succes, ei trebuie să fie parcurși în ordine. Fiecare pas ne pregătește pentru următorul pe măsură ce ne dezvoltăm o mai mare smerenie și deschidere față de Dumnezeu.

Deși calea recuperării implică muncă grea și uneori dureroasă, ea merită efortul. Dumnezeu Se va întâlni cu noi în această cale pe măsură ce devenim dispuși să facem fiecare pas către o nouă viață. Pe măsură ce parcurgem pașii, renunțăm la vechiul mecanism de a face față problemelor și experimentăm creșterea spirituală. Onestitatea, smerenia și curajul sunt componente ale credinței vitale care ne permite să înfruntăm orice circumstanță, dificultate sau sentiment cu har și putere.

ÎNCEPEREA ȘI CONDUCEREA UNUI GRUP

Recuperarea este experimentată cel mai bine în contextul unui grup. Doi sau mai mulți oameni pot forma o legătură puternică în timp ce studiază și parcurg acești pași împreună. Imediat, luptele, problemele și blocajele tale devin o binecuvântare pentru grup. Pe măsură ce te deschizi, toți ceilalți se vor simți mai liberi să împărtășească din propria viață.

A fi liderul unui grup este de fapt destul de simplu. Poți găsi multe cărți despre cum să conduci un grup mic, dar iată un mod simplu și eficient de a face lucrul acesta:

1. Găsește un loc în casa ta, într-o biserică, la locul de muncă sau la școală și obține permisiunea (dacă este necesar) pentru a forma grupul.
2. Pune câțiva fluturași care anunță ora și locul întâlnirii, numește-l grup de sprijin, grup de recuperare sau grup care urmează cei Doisprezece Pași.
3. Fii prezent acolo devreme, aranjează scaunele, fă niște cafea și primește oamenii pe măsură ce ei ajung.
4. Începe la ora stabilită printr-o rugăciune și citirea celor Doisprezece Pași și a pasajelor corelate din Scriptură.
5. Întreabă dacă dorește cineva să împărtășească timp de trei sau patru minute. Nu le permite altora să „rezolve problema” celui care vorbește și, dacă acesta continuă prea mult timp, asigură-te că se respectă limita de timp.
6. Asigură-te că toată lumea are o copie a manualului. Cere-le celor prezenți să studieze Pasul Unu pentru a-l putea discuta la următoarea întâlnire.
7. Încheie la ora planificată recitând Rugăciunea Tatăl nostru.
8. Asigură-te că toată lumea știe de unde să obțină un manual și un exemplar din *Life Recovery Bible*, dacă nu au deja unul.

9. Trimite-mi un e-mail – Stephen Arterburn la sarterburn@newlife.com – și spune-mi cum merge treaba.
10. Fii bucuros că Ți permiti lui Dumnezeu să te folosească.

Te rugăm să reții că parcurgerea acestor pași este o artă, nu o formulă. Cel mai adesea, este un proces individualizat.

Dumnezeu să fie cu tine în această călătorie! Ne rugăm să găsești vindecare, liniște și pace sufletească.

