



נר-אנון

קבוצות תמיכה למשפחות וחברים של מכורים

ספטמבר 2021



שנה טובה

מאחלות

ורד ו'ני, ועדת עלון

חברותא יקרה

ועדת עלון מברכת את החברותא בהתחלות טובות וחדשות. הקטע לפניכם מתוך הספר "ניסיוננו, כוחנו ותקוותנו" שיצא לדפוס השנה.

31 בדצמבר

הרהור: ערב ראש השנה

כל יום יכול להיות התחלה חדשה, אבל ערב ראש השנה הוא מיוחד ושונה. אין עיתוי אחר בשנה שבו האנשים בעולם, בו זמנית, מתמקדים באותה תופעה. כל מדינה ואנשיה מכירים בזמן ובשינוי העובר כשאנו מציינים את סופה של השנה החולפת ותחילתה של שנה חדשה.

נר-אנון הינה חברותא עולמית ואני מפיק נחמה גדולה מהמחשבה שמיליונים ומתחייבים להמשיך בהחלמה בשנה החדשה.

אני מסתכל על הצמיחה האישית שלי בתהליך ההחלמה. בשנה שעברה ביקשתי סוף סוף ממישהו להיות החונך שלי והשנה הזאת התבקשתי ממישהו להיות לו לחונך. זה לא היה יכול לקרות בלי התמיכה של החברותא והרצון שלי לשמור על ראש פתוח לתוכנית נר-אנון ועקרונותיה.

אני מהרהר בחברים הותיקים אשר שיתפו אותי בניסיונם, כוחם ותקוותם כדי להראות לי שאני יכול להשתנות. אני רואה את הכאב, את הכעס והבלבול פחותים, ואני בוחר להיות מאושר בין אם אחרים בוחרים בהחלמה ובין אם לאו. אני מהרהר בחברים החדשים שכן הם נותנים לי הזדמנות לשתף את ההחלמה שלי. אני רואה את התקדמות שלי ויש לי את אותה התקווה עבורם.

תזכורת להיום: היום זה סופו של הישן ותחילתו של החדש. אני מסתכל קדימה לשנה החדשה בתקווה להמשיך בהחלמה ובגדילה. אני מודה לכוון העליון שלי על שהראה לי את הדרך. היום אני נמצא בדיוק במקום שבו אני אמור להיות.

"ערב השנה החדשה הינו בדיוק ככל לילה אחר; אין הפסקה בצעידה של היוקם, אין בין הדברים שנוצרו רגע של שקט בו נעצרת הנשימה, שבו ניתן להבחין במעבר אל שנים עשר חודשים נוספים; ובכל זאת אין אדם שיש לו בערב זה, את אותן מחשבות שבאות עם רדת החשיכה בלילות אחרים." ~ המילטון רייט מאבי

שיתוף של חברת קבוצה

ועדת ספרות שמחה לבשר כי הספר "ארגז הכלים של נר-אנון ישראל" בשלבי עריכה ותרגום לאנגלית.

שיתוף מתוך הספר -

הכול חולף

החוברת הכחולה של נר-אנון נפתחת ב"הבט ליום הזה, כי הוא החיים, עצם החיים של החיים". וזה מה שחשוב היום הזה! קמתי בבוקר והנה אני בת שבעים. רק אתמול הייתי ילדה-נערה-אישה צעירה, ופתאום אני כבר צריכה למחר שמה לא אספיק את כל מה שרציתי. שבעים? איך זה קרה? עוד לא החלטתי מה ארצה לעשות כשאריה גדולה. מה אני מנסה לומר? הזמן לא מחכה לנו עד שנהיה מוכנים, הוא יז בקצב שלו, ואם לא נתקדם איתו, פשוט לא נספיק. כמעט כל חיי עסקתי בפתרון בעיות, חלקן שלי ורובן לא: משפחה, חברות, שכנים, הכול קיבל קדימות על פניי. מה ששכחתי בתוך מערבולת האירועים, זה שאני פה, בעולם הזה כדי לחיות את החיים שלי. אם אפרוס את חיי לפרוסות, הרי שכל אחת מהן מרוחה בשכבה עבה של התמודדות עם קשיים ודאגה.

כולנו וודאי זוכרים את התחושה המלווה גידול ילד. אני לפחות זוכרת את עצמי מחכה: נו, שיחייך כבר, שיתהפך כבר, ונו, שיחל, שילך... אנחנו קצרי רוח לקראת המחר כאילו המחר טומן בחובו משהו טוב יותר. מרוב נו ונו ונו, הזמן פשוט ניגר כמו מים מבין האצבעות. יש ביטוי בטרופולוגיה ששמעתי מחברה טובה, שאומר "ברוך מי שהמציא את ה'סופים' (מהמילה סוף)". כל הדברים בחיים חולפים ומגיעים אל קיצם. גם הדברים הטובים וגם הדברים הרעים. הבנתי שצריך לנצל כל הזדמנות למימוש הדברים הטובים לפני שיגיעו אל סופם, כי הם אלה שמקיימים את החובה ליהנות מהמתנה שקיבלנו – החיים. כשהזמנים טובים אל לנו להתאבל על כך שהסוף של התקופה הזו יגיע, אלא ליהנות ממנה ולמצות אותה עד למקסימום. אם עכשיו טוב בואו נחגוג את זה! כשהזמנים רעים פשוט נמשיך ללכת, צעד אחרי צעד, שאיפה-נשיפה כי הכול חולף, וגם האתגר הזה יחלוף.

סיפור זן ששמעתי ואהבתי:

איש אחד סבל מאוד, סבל נפשי עצום. הלך להתייעץ עם נזיר חכם שישב במדיטציה עשרים שנה על הר.

"אני סובל", הוא אמר לו, "אני עצוב ולא נהנה מכלום."

הנזיר הביט אליו בעיניו הטובות, חשב קצת ואמר לו, "זה יחלוף".

כעבור חמש שנים חזר אותו האיש אל הנזיר ואמר לו, "צדקת איש חכם, אני מרגיש אחרת לגמרי, אני מאושר ונהנה לחיות!"

הביט בו שוב הנזיר בעיניו הטובות, חשב קצת ואמר לו, "גם זה יחלוף".

תזכורת להיום: רק להיום אשתדל לחיות ביום זה בלבד, אהיה שמחה, אסתגל למה שקיים, אלמד, אקרא, איטיב לנשמתני. רק להיום אהיה חיובית יותר, תהיה לי תוכנית, תהיה לי חצי שעה שקטה רק לעצמי ובמיוחד לא אפחד ליהנות ממה שיפה, כי זה יחלוף, הכול חולף, וטוב שכך.

"הנצח מורכב מרגעים של עכשיו" ~ אמילי דיקנסון

הודעות נר-אנון

פגישת הועדה הארצית של נר-אנון

ביום ראשון, בתאריך 12/9/2021 בשעה 18:00

הפגישה תתקיים בזום

כל חבר/ת נר-אנון יכול/ה ומומנ/ת להשתתף

קישור לחדר זום ועדה

קבוצת לימוד מסורות

נערך בזום כל יום שלישי בשעה 18:00

כל חבר/ת נר-אנון יכול/ה ומומנ/ת להשתתף

קישור לחדר זום מסורות

צעד 9 בארבע פגישות לחצו כאן

לחצו כאן לעלוניים הקודמים

חבר/ה חדש/ה?

להורדת ערכה לחבר החדש

לחצו כאן למועדי פגישות נר-אנון

לחצו כאן לאתר נר-אנון ישראל החדש

לחצו כאן להרשמה לעלון נר-אנון העולמי



נר אנון הקו החם | +972505845886

kavham2021@gmail.com