

## הצעד התשיעי פגישה ראשונה

**”כיפרנו במישרין בפני אנשים אלה,  
ככל שהדבר התאפשר, פרט למקרים שמעשה זה עלול לפגוע בהם או באחרים.”**

### כפרה

הצעד התשיעי הינו המשך ישיר לרשימת האנשים בהם פגענו בצעד השמיני. הכפרה היא פעולה שבאה לאחר הבנה מדויקת במי פגענו, מהי הפגיעה שפגענו ומהי הכפרה הנכונה לרגע זה.

יש כפרות שאנו יכולים לבצע במידי ויש כפרות שימשכו כל חיינו וידרשו מאיתנו לחיות תכנית ולתרגל את העקרונות הרוחניים של התכנית מול המכור/ה בחיינו, עם בני המשפחה שלנו ועם המעגלים הקרובים והמשמעותיים בחיינו. עשיית כפרה במישרין דורשת אומץ. יתכן שלמרות הכתיבה וההכנה עם החונך/ת אנחנו חשים פחד. התרגלנו לחיים של קורבנות וצדקנות, להתמקדות במעשים של המכור/ה או האחרים בחיינו. צידקנו את התנהגותינו הלא שפויה בהתנהגות הפוגענית של המכור/ה או האחרים ו'אנחנו רק הגבנו בהתאם', התרגלנו להאשים. הרשימה שערכנו בצעד השמיני הראתה לנו מהו החלק שלנו במערכות היחסים שאנו מנהלים. הצעד התשיעי מבקש מאיתנו אומץ פנימי, לקיחת אחריות ובחינה מחדשת של התגובות שלנו. עלינו להשלים עם כך שמצד אחד גם אנחנו טעינו ופגענו, ומצד שני אנחנו אנושיים ו'כולנו עשויים מאותו הבד רק לפי גזרות שונות'. הצעד מאפשר לנו להבין שכפי שאין לנו אחריות על ההתנהגויות של האחרים בחיינו אין לנו גם אחריות או שליטה כיצד יגיבו על הכפרה שלנו בפניהם. כל שנדרש מאיתנו זה אומץ וכנות ולעשות את הכפרה בלי ציפיות, להאמין בענווה שמעשה הכפרה ישנה אותנו ואת ההתייחסות שלנו לאנשים בחיינו.

- איך אני יכול/ה לכפר על מעשי מלבד להגיד 'אני מצטער/ת'?
- אילו פחדים יש לי ביחס לעשיית הכפרה?
- האם חשוב בעיניי איך יתקבלו הכפרות שלי? איך זה קשור למטרות הרוחניות של הצעד התשיעי?

## הצעד התשיעי פגישה שנייה

### כפרות ישירות ולא ישירות

לאחר הצעד השמיני ועריכת הרשימה, נשתף את החונך/ת ברשימה ונדון בכל אחד מהאנשים בהם פגענו ובפגיעות בהם ומהי הדרך הנכונה לעשיית הכפרה. כפרה במישרין - הדרך המקובלת היא הודאה בפגיעה שלנו ובקשת סליחה במישרין בפני אלו שפגענו. לעיתים בקשת הסליחה פנים אל פנים אינה הדרך הנכונה ואף עלולה לגרום למזק, לכן הצעד אומר 'ככל שהדבר התאפשר'. בצעד זה הכרחי להעזר בכוח גדול כדי לבחון כיצד לעשות כפרה נכונה מול כל אחד ואחת שמופיעים ברשימה שלנו. ייתכן שאנשים בהם פגענו לא יזכרו את הפגיעה שלנו. חשוב שנבוא ללא ציפיות ונעשה את הכפרה אך ורק עבור עצמנו. נעשה זאת ברוח טובה, בכנות, בנכונות ואומץ. ניצר אוירה טובה ונקשיב גם לצד השני במידה ויהיה להם מה להגיד או להגיב. ייתכן שיטחו בנו עוד אשמה ויתכן שיבקשו גם סליחה מאיתנו. אין לנו שליטה על התוצאה של הכפרה שלנו, נהיה בהודיה על הזכות לכפר ולהתקדם בתכנית לעבר חופש מאשמה ולקחת אחריות על החיים שלנו.

כפרה בעקיפין - יש מצבים שלא נמצא את האדם בו פגענו ויש מצבים שפגענו באנשים שכבר מתו. לכל מצב יש את הפתרון שלו, כל שעלינו לעשות הוא לשתף בכנות את הכוח הגדול שלנו ולמצוא את הפיתרונות הנכונים לנו במצבים אלו. אנו עושים כמיטב יכולתנו ומאמינים שהכוח העליון איתנו ויוביל אותנו בדרך הנכונה לשחרור.

- תארי/י מקרה בו כפרה עלולה להזיק יותר מאשר להועיל?
- במקרים מסוימים בקשת הכפרה מלווה בפחד, באשמה ובושה אשר עדיין מונעים מאיתנו לעשות את הצעד. תארי/י מקרה שאת/ה מרגיש/ה שאת/ה מספר/ת לעצמך 'סיפור' העיקר לא לבקש סליחה במישרין.
- איזו התנהגות אני אמור/ה לשנות בכדי להתמודד עם תגובות על הכפרה?
- האם אני חייב כפרה למישהו מת? שתף דרכים לעשיית כפרה בצורה עקיפה.

## הצעד התשיעי פגישה שלישית

### עשיית כפרות

עליי לעשות תיקון קודם עם עצמי. בהכנת הרשימה או בודקים היכן או ממוקמים ברשימה. האם החיים היו כה מורכבים וקשים עד שדאגנו לכולם ושכחנו להזין את עצמנו בטוב?

הצעד התשיעי משחרר אותנו מהאשמה, מהקורבנות ומהכאב המלווה את חיינו. באומץ, אנחנו לוקחים אחריות על החיים שלנו וסולחים לעצמנו על כל הטעויות שעשינו בשוגג או בכוונה. אנחנו רואים כיצד ההתמכרות, כמחלה משפחתית השאירה אותנו חולים בפיסי, נפשי ורוחני. אנחנו מבקשים סליחה מעצמנו ובעזרת הכוחות המיטיבים עימנו או לומדים להיטיב עם חיינו, דרך העקרונות הרוחניים שיש לתכנית להציע לנו. או לא מושלמים, אלא אנושיים וזה יופיינו ומקור הצמיחה שלנו. או נעזרים בחונך/ת, בתפילות לנכונות ובתפילת השלווה - אנחנו יוצאים למסע של עשיית כפרות ובכך מייצרים תשתית חדשה למערכות יחסים בריאות וטובות בינינו לבין עצמנו והאחרים.

הכפרה נעשית בשלושה מימדים: כלכלי, נפשי ורוחני.

כלכלי – כל נזק כלכלי אשר גרמנו.

נפשי ורוחני – או מדברים על פגיעות בהם ביקרנו, השתלטנו, אמרנו, עשינו ופגענו בנשמה שלנו ושל האחרים ומנענו את הזרימה של אלוהים כפי הבנתנו לחיים שלנו ושל האחרים.

- אלו רגשות מעורר בי הצעד?
- האם יש אנשים ברשימה שלי שאני חווה כמיהה לבקש מהם סליחה? ולעומת זאת האם יש כאלה שאני חושש/ת מכך.
- מהן התכניות שלי ביחס לעשיית הכפרות בפני עצמי? האם יש בי הבנה שהמטרות העתידיות שלי קשורות בכפרות מול עצמי ומול האחרים? הסבר/י.

## הצעד התשיעי פגישה רביעית

### עקרונות רוחניים

"מתכנית נר-אנון למדתי להסתכל על רשימת המצאי שלי ולהימנע מלהסתכל על רשימות המצאי של האחרים... אני לומדת מדי יום ביומו לסלוח לעצמי כאשר איני עושה זאת, ולהתחיל שוב מהתחלה. אני לומדת שהחיים הם מסע ולא הגעה ליעד. אני גם לומדת לתקן במהירות טעויות שאני עושה. אני יודעת שאיני יכולה לשלוט בהתנהגות של מישהו אחר, אלא רק בשלי. אני מבקשת מהכוח העליון שלי, על בסיס יומי, לעזור לי, להיות איתי. אני לומדת לשים את הכוח העליון שלי ראשון, את עצמי שנייה ואת האחרים אחר כך. כשאני מטפלת בעצמי כך, אני יכולה להיות לעזר לאחרים, אם הם מבקשים. אני לומדת להכיר את תחושת ההקלה בכך שלא אני האחראית להתנהגותו של המכור." (2 באפריל, עמ' 93 – נסיוננו, כוחנו ותקוותנו)

בצעד התשיעי נתמקד בענווה, אהבה וסלחנות.

ענווה - בצעד זה אנחנו מבינים שאנחנו אנושיים. אמנם פגענו בנו אך גם אנחנו פגענו באחרים. אנו לוקחים אחריות על כך ללא צורך להצדיק את עצמנו. עשיית הכפרה במישרין תוביל אותנו לחמלה וקבלה את עצמנו ואת האחרים, לתקשורת בריאה עם האחרים ולהכרת תכונת הענווה שהיא מודעות למקומנו האמיתי בעולם.

- כיצד ההבנה לנזק שגרמתי ותהליך הכפרה תורם לענווה שלי?

אהבה - הכפרה בצעד התשיעי מאפשרת לנו לבוא באהבה אך בעיקר לפתח מערכות קשר חדשות וישנות על ידי תקשורת בונה ומקרבת. הכפרה משילה מעלינו רגשות אשמה, בושה, קורבנות ושליטה ובמקומם הנשמה שלנו מתמלאת באהבה לעצמנו ולאחרים וביכולת לבחור בגישה חדשה שמבוססת על עקרונות רוחניים של התכנית.

- באיזה אופן השחרור בעשיית הכפרה גורמת לי להתחבר לאהבה שבתוכי?

סלחנות - הורדת מפלס השיפוטיות והביקורת שלנו לעצמנו ולאחרים מרחיבה את ערך הסלחנות בחיינו. כשאנו נפגשים עם האנושיות שבנו אנו מקבלים שאין התנהגות מושלמת, אנו מודעים לכך שלעיתים אנו פוגעים כפי שפוגעים בנו. כעת הבחירה בידינו לסלוח ולהיסלח. אנו מבקשים חופש רוחני לעצמנו, הכעס והטינה לאחרים אינם משרתים אותנו יותר ואנו כמהים לחיים של שלוה ושלו עם עצמנו והאחרים.

- על מה סלחתי לעצמי?

- מהם הרווחים שיש לי מיישום עיקרון הסלחנות?