

הצעד האחד עשר

פגישה ראשונה

"ניסינו בדרך של תפילה והרהורים, לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים לדעת את רצונו מאיתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת"

מערכת יחסים עם אלוהים

ההשתייכות לנר-אנון ועבודת הצעדים הקודמים מחברת אותנו לקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו. צעד זה מדבר על 'לשפר את הקשר ההכרתי'. זה אומר שהקשר כבר עובד עבורנו ואלוהים נוכח בחיינו. בצעד זה אנחנו לא צריכים לחפש קשר חדש אלא רק לשפר, להבין ולקדם את הקשר הקיים, שהתחיל כשמסרנו את חיינו ורצוננו לאלוהים בצעד השלישי.

- מהו קשר הכרתי עם אלוהים?
- מה ניתן לעשות בכדי לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים?

רוחניות

הנתיב הרוחני מלווה אותנו מיום היוולדנו, אולם בעקבות הדרך שאנחנו עושים בנר-אנון - המפגשים, השירות ועבודת הצעדים - יש בנו מודעות לנתיב זה בחיינו. הכנות, הנכונות והפתיחות שלמדנו בצעדים הקודמים מובילים לחקירה ולתובנות. הסיפורים שנשמעים בחדר, התקדמות החברים בתכנית, הניסים שמתרחשים, הביטחון שאנו חשים עם החונך/ת ועם קבוצת הצעדים מרחיבים מצעד לצעד את התשוקה לדרך חיים אחרת. פגמי אופי כמו קורבנות, רגשות אשם, פחדים וריכוז העצמי כבר לא מנהלים אותנו. כעת אנו מבקשים לעצמנו דרך חיים שערכיה הם ענווה, מחילה, אומץ, חופש וקבלה. זוהי דרך חיים רוחנית ואנו מודעים כיום יותר לנוכחות של אלוהים בחיינו. בצעד זה אנו מתמקדים ב'רוחניות' ולא באמונה דתית. נר-אנון אינה תוכנית דתית. אנו משתמשים במושגים כמו 'כוח עליון', 'כוח גדול מאיתנו', ו-'אלוהים' כדי לעזור לנו להגיע להכרת ה'אני' והעולם, ולהתקדם לקראת חיים של חופש מהעול הכבד של מחלת ההתמכרות ושל הנזקים שלה.

- אלו התנסויות/חוויות רוחניות עברתי?
- באיזה אופן השתנתה התפיסה שלי ביחס לכוח העליון שלי מאז שהגעתי לנר-אנון?
- כיצד לדעתי שונה אמונה דתית מדרך רוחנית?
- באיזה אופן הדרך הרוחנית שלי שינתה את הגישה וההתנהגות שלי?

הצעד האחד עשר

פגישה שנייה

תפילה והרהורים

תפילה והרהורים הם הכלי שלנו לקדם ולשפר את הקשר עם אלוהים. הם בונים מערכת תקשורת בינינו לבין 'אלוהים' כפי שאנו מבינים אותו, כאשר כל אחד ואחת פונים בדרך הייחודית להם. אין בנר-אנון דרך אחת מומלצת או נכונה אך 'רק להיום' מלמד אותנו שתרגול יום יומי משפר את הקשר ההכרתי שלנו עם הכוח העליון שלנו.

תפילה היא בקשה, היא תקשורת. זוהי גם דרך להשתחרר מעול, מבעיה שמציפה את הפגמים שבנו ומרחיקה אותנו מתחושת חופש ומהבנת רצונו של הכוח העליון. כשאנחנו מרפים, מוסרים ומבקשים לדעת את רצונו ומבינים שלא תמיד אנחנו יודעים מה טוב עבורנו ונמצאים בתוך תהליך שאולי לא ייתן לנו את מה שאנו רוצים אבל ייתן לנו את מה שאנו זקוקים לו.

לעיתים תפילה באה מחוסר אונים, ממוקם של כעס, ייאוש וכאב, ולעיתים גם ממוקם של אסירות תודה (הכרת תודה). בתפילה יש את הבעיה וגם את הפיתרון כי היא מביאה אותנו להבנה שיש תשובות שנמצאות מחוץ לי והאני נהפך לאנחנו.

- מתי אני מתפלל/ת?
- האם התפילה נענית?
- האם התפילה עוזרת לי? כיצד?
- האם התפללתי למשהו מסוים ולבסוף קיוויתי שלא יתגשם?

הרהורים (מדיטציה) באים לרוב לאחר התפילה ומסירת הבקשה. זה המקום שבו אנחנו לוקחים זמן לעצמנו 'לראות' 'לחוות' מי אנחנו בתוך הקשר עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו. אנחנו יוצאים לחוויה של התבוננות שקטה, של דרך, של תכנית ושל אמונה שהולכת וגדלה. אנו כבר לא מרגישים לבד אלא עם כח עליון אוהב ומיטיב. בהתבוננות אנחנו מקבלים תשובות מעבר לשאלה, כל שעלינו לעשות להקשיב לרצונו שמתבטא בחיבור שלנו עם התכנית.

- איך אני מקיים/ת הרהורים (מדיטציה)? האם על בסיס קבוע? היכן? באיזו דרך?
- האם 'הרהורים' משפרים את הקשר שלי עם הכוח העליון?

הצעד האחד עשר

פגישה שלישית

אלוהים כפי שאנו מבינים אותו

כוח עליון או אלוהים נתפס אצל כל אחד ואחת בתכנית לפי הבנתם. אלוהים של התכנית אינו דתי ואינו מוסרי. יש אשר ישייכו אותו לאלוהים דתי, בורא כל העולמות ואם זה עובד עבורם מה טוב. אולם התכנית אינה דתית אלא מהווה דרך רוחנית שעקרונותיה, חיפוש, מודעות ונכונות להכיר בכך שהכוח העליון שלנו פעיל בחיינו. הקשר עם הכוח העליון הולך ומתפתח בתכנית. אם הגענו לתכנית וחשנו רק תחושת קורבן והאשמנו את אלוהים בכל הרע בחיינו, אנו יודעים כעת להסתכל על החלקים שלנו ולראות את נוכחותו של אלוהים גם בימים הקשים ביותר. כשאנחנו מלאים בעצמנו אין מקום לאלוהים להיכנס, אנו צריכים למצוא את הדרך הנכונה לנו לפנות מקום מעצמנו כדי שנרגיש את נוכחותו בחיינו.

בעבודת הצעד אנו מבינים כי האמונה שלנו קובעת את הקשר עם אלוהים לפי הבנתנו. האמונה שלנו צומחת מתוך עשייה: שירות, פגישות, חבר חדש ועוד, ומכאן מתרחבת לחיים האישיים שיש בהם חמלה, אהבה, אסירות תודה ונתינה. התפילה, ההתבוננות והאמונה הן תוצאה ישירה של הצעדים שקדמו לצעד הזה. השיפור בחיים שלנו הגיעו אך ורק משם ועלינו להעמיק ולחקור את הקשר הזה ולהיצמד אליו. אנו מתפללים בתכנית להגיע לקשר עם אלוהים מתוך חופש ולא מתוך הכרח.

- מה המשמעות של 'אלוהים כפי שאנו מבינים אותו' עבורי?
- כיצד הקשר עם הכוח העליון שבחיי התפתח עקב עבודת הצעדים?
- מקרה שהרגשתי בנוכחותו של אלוהים בחיי. תארי

עקרונות רוחניים: התחייבות, אומץ, ענווה, אמונה

- כתב/י כיצד כל עיקרון רוחני פוגש אותי בצעד 11

המתנה של עבודת צעד 11 היא השגת איזון רגשי תוך כדי תנועת החיים

הצעד האחד עשר פגישה רביעית

רצון אלוהים

הצעדים הקודמים הובילו אותנו להבנה שההתנהגויות שלנו נובעות מהפגמים שלנו, לדוגמה, השליטה והכעס מונעים מפחד, והעבודה הייתה לזהות, להכיר, ולהיות מודע להתנהגויות שלנו בצל הפגמים ולשחרר אותם דרך אמונה, תמיכה, כוח עליון והיתרונות שבנו.

גילינו שאלוהים כפי שאנו מבינים אותו אינו רוצה להגביל או להרע לנו להפך, הוא רוצה עבורנו חיים של חופש שמונעים מעקרונות רוחניים ומיישום יתרונותינו. בעבודת צעד 11 אנו מתחברים לרצון אלוהים – **רצונך ולא רצוני**. כאשר אנו מיישמים את רצונו מאיתנו אנו חשים הקלה ומסוגלים להשתחרר ממעגלי הטביעה שנאחזנו בהם, אשר הובילו להרס עצמי ולחיים בלתי מנוהלים. בדיקה קבועה של חיינו בצעד העשירי מנקה אותנו מהרעשים בחיינו, אנו מתחברים לצרכים הרוחניים שלנו יותר מאשר לרצונות האישיים. התמדה בתפילה והרהורים - והחיים הופכים למעגלי צמיחה, חיים של ענווה ואהבת אלוהים וכך מולידים אמונה חזקה ושלווה פנימית. הייעוד שלנו מתבהר ואנחנו נהיים קרובים יותר לעצמנו. אנו מבינים שהמהות הפנימית שלנו אינה ההתנהגויות שסיגלנו לעצמנו כתוצאה ממורכבות החיים אלא שלווה, חופש וחיבורים רוחניים. הפנימיות שבנו בוחרת להיוולד מחדש לקשר הכרתי-רוחני-מצפוני עם אלוהים. המחשבה, הרגש והפעולה נהפכים לאחד ואנו צועדים לעבר המתנות שיש לתכנית להציע לנו: קבלת עצמי והאחר, כבוד, אהבה, שלווה, שמחה ועוד.

אנו לא פועלים יותר מתוך דחפים ורצונות אלא מתוך הפנימיות שלנו שהיא רוחנית ולא גשמית.

- מצבים בהם פעלתי על פי הרצון שלך ומה היו התוצאות. תאר/י
- מצבים בהם פעלתי על פי רצון האלוהים ומה היו התוצאות. תאר/י
- למה מתפללים רק לדעת את רצון האלוהים בשבילנו ואת הכוח לבצע זאת?
- **רצונך ולא רצוני**, מה הביטוי אומר לי?