

הצעד השניים עשר

פגישה ראשונה

“כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו לאחרים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו”

התעוררות רוחנית

התעוררות רוחנית אישית צומחת וגדלה בתכנית, מצעד ראשון - כאשר למדנו להרפות מהשליטה ועד צעד 11 - שם שיפרנו את הקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו. כעת, כשאנו חווים שחרור, חופש, תקווה, ענווה, קבלה, אסירות תודה ואהבה אנו מוכנים להתקדם ולהעביר את מסר נר-אנון כדי שיגיע לאלו שצריכים אותו. לכל אחד ואחת יש חוויה ייחודית להתעוררות רוחנית. אם הגענו עד כאן כנראה שאנו כבר לא אותם אנשים שהיינו כשהגענו לתכנית. עבודת הצעדים שינתה אותנו פיסית, נפשית ורוחנית וכעת אנו חווים את החיים דרך עקרונות רוחניים של אומץ, תקווה, קבלה, ועוד. העיקרון הרוחני העיקרי של צעד 12 הוא עיקרון הנתינה וההבנה שאת מה שקיבלנו בתכנית מחובתנו המצפונית להעביר הלאה. אין אנו אחד, 'אנו כולנו עשויים מאותו הבד, אך לפי גזרות שונות', ולמרות המסע הייחודי והאישי של כל אחד ואחת, הדרך משותפת לכולנו ונובעת מההשתייכות של כולנו לנר-אנון. שייכות שיש בה המלצות לפעולה: הגעה לחדרים, שירות בנר-אנון, שיתוף מתוך כנות, עבודת הצעדים, חונכות, קריאת ספרות ועוד. העשייה שלנו היא הבסיס לשינויים בחיינו, לתובנות רוחניות ולמודעות למי שאנחנו.

- מהי התעוררות רוחנית עבורי?
- מה אני עושה למען השייכות שלי לנר-אנון?
- האם אני נעזר/ת בעקרונות הרוחניים של התכנית בתוך מורכבות החיים?

הצעד השניים-עשר

פגישה שנייה

ניסינו לשאת בשורה זו לאחרים

כשהגענו לחדרים היינו חסרי ידע לגבי מחלת ההתמכרות, היינו מוצפים ברגשות של ייאוש, אשמה, קורבנות ופחד ולא ידענו את אלוהים בחיינו. עבודת הצעדים היא מסע מתחתית - להתעוררות רוחנית. כעת אנחנו מלאים בידע, יש לנו כוח גדול מאיתנו בחיינו שבא לידי ביטוי בפגישות, בחונך/ת בקריאת ספרות ועשיית שירות. אנחנו גדושים בחיבורים של אהבה וכעת מתוך הענווה והמליאות שאנו חווים אנו מעבירים את המסר לאחרים ונושאים מסר של שינוי ותקווה. אולי החיים עדיין מערימים קשיים, ייתכן שהמכור עדיין פעיל, יתכן שחוינו אובדן אך למרות הקשיים אנו בוחרים לתמוך ולהיתמך ובוחרים להיות בטוב.

השינוי שאנו חווים הוא תוצאה של הנכונות שלנו לקבל מאלו שהיו לפנינו ושיתפו אותנו בניסיונם, בכוחם ובתקוותם. אנו מלאים בהכרת תודה לחברים בנר-אנון שתמכו ותומכים. אנו יודעים שאת השרשרת יש להמשיך ואנו מקבלים על עצמנו להעביר הלאה את בשורת ההחלמה. אנו שמחים לעשיית שירות ולהעברת המסר ויודעים שככל שמעגלי ההחלמה יתרחבו סביבנו, ההחלמה שלנו תתעצם.

יש אינספור דרכים לשאת בשורה זו לאחרים. משיתוף בקבוצה, דרך קבלת חבר חדש, שירות בקבוצה והצטרפות לוועדות השירות השונות. כל עשייה בנר-אנון מחזקת את ההחלמה שלנו ובמקביל מיישמת את הצעד. אנו אוחזים בהבנה הרוחנית שכל מה שקיבלנו עלינו להעביר הלאה ואנו עושים זאת בענווה, אכפתיות ואהבה.

- הפעם הראשונה שלי בפגישת נר-אנון.
- כיצד לדעתי יש לקבל את החבר החדש?
- איזה שירות אני עושה כיום כדי להעביר את מסר ההחלמה?
- מדוע עיקרון הענווה חשוב כל כך בצעד זה?

הצעד השניים-עשר פגישה שלישית

ליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו

את העקרונות שלמדנו בנר-אנון אנו מביאים לכל תחום בחיינו ולכל הקשרים שבחיינו. אנו מיישמים את העקרונות כמו שינוי גישה, חוסר אונים, תפילת השלווה, רק להיום, תמיכה, אהבה ועוד לא רק במהלך הפגישה או בשירות בנר-אנון אלא כל יום וכל היום. הגענו לנר-אנון עקב קשר עם מכור/ה וגילינו שדרך עבודת הצעדים ההשתייכות והיישום של העקרונות - אנו משתנים ואוהבים את השינוי שחל בנו. אנו מכבדים את החיים שלנו, מזמנים שפע מהטוב ומיישמים את הייעוד שלנו. אלוהים עבורנו הוא כעת כוח מיטיב ואנו מנהלים איתו קשר קבוע. כעת אנו מאוזנים יותר והקשרים שלנו מבוססים על גבולות, הקשבה, אמפטיה, קבלה ונתינה. אנו כעת - 'מסר שבדוגמא', מלאים רוחניות ואסירי תודה. אנו מיישמים את הסיסמאות של נר-אנון והם אינם בגדר סיסמאות בלבד אלא עקרונות רוחניים עבורנו, שמתווים לנו דרך לחיבורים עם עצמנו, הקהילה שלנו והעולם. אנו מקבלים בהבנה את המעידות שלנו מול המכור/ה ובכלל, אנו אנושיים! אנו מבינים שהקשיים שלנו הם גם מנוע הצמיחה שלנו וכדי לקדם את עצמנו לעבר חופש, צמיחה והתפתחות אנו ממשיכים לתרגל בתשוקה את עקרונות התכנית: הצעדים, המסורות ועקרונות השירות על בסיס קבוע.

הצעדים הקודמים ובפרט הצעד העשירי והבדיקה היומיומית עוזרים לנו ליישם את הצעד הזה על בסיס יומי, אנחנו מוסיפים שאלה לשאלון היומי שלנו - האם אנחנו מיישמים עקרונות אלה בכל תחומי חיינו? אנו בוחנים את ההתנהלות שלנו על בסיס יומי, לא מתוך שפיטה וצורך בשלמות אלא להפך מתוך קבלה, חיבוק וידיעה ש'רק אהבה בורא'. אנחנו מכבדים את מציאות החיים שלנו, מיישמים את עקרונות התכנית וממשיכים לבוא.

- העקרונות רוחניים בהם אני מתקשה במיוחד:
- מהם העקרונות הרוחניים אותם אני מיישם/ת גם בתחומי חיים אחרים?
מקרים בהם יישמתי את העקרונות של נר-אנון בחיי.

הצעד השניים-עשר פגישה רביעית

עקרונות רוחניים

מציאת הייעוד שלנו מקרב אותנו להבנת העיקרון הרוחני של הצעד השנים עשר - נתינה וקבלה הם אחד. אנחנו נותנים כעת לא מתוך ריצוי, או אשמה אלא מתוך בחירה וחופש, כשאנו נותנים לאחרים אנו בעצם נותנים לעצמנו, וכשאנו מאפשרים לאחרים לעזור לנו אנו מיישמים את הרעיון שכולנו חלקים של פאזל אחד ושלים.

אנחנו מבינים שאת שקיבלנו עלינו לתת. תכנית נר-אנון מתקיימת רק מתוך רצון טוב של חברה להעברת הבשורה. השירות בחדרים או בוועדות השירות הם חלק מהעשייה שלנו, לתת את שקיבלנו. אנחנו חושבים על חונכות, להעביר את הצעדים בכנות ושיתוף כפי שהעבירו לנו. האהבה, התמיכה והרצון להתחיל מהתחלה את עבודת הצעדים בוערים בנו ואנו פונים לאלוהים שיעזור לנו להאמין בעצמנו ולקחת חלק בענווה בהחלמה של חברים חדשים.

כשאנו חווים פחד, אשמה, בושה, קורבנות או שליטה אנו יודעים לעצור ומבינים שהפגמים שלנו הם חלק מהמגזרת האנושית. אנו מתייחסים לעצמנו בהבנה ולוקחים אחריות על החיים שלנו, נעזרים בארגז הכלים שהצעדים העניקו לנו ומניעים את רגעי המשבר לצמיחה והתפתחות.

תכנית נר-אנון, התמיכה, הידע, השירות וההשתייכות - כל אלו הביאו אותנו להיות קרובים יותר לעצמנו ולייעוד שלנו. אנו חווים אסירות תודה לתכנית ולשליחים שלה. אנו ממשיכים לבוא היות והתכנית עבורנו היא דרך חיים. אנו מכבדים את השינויים בחיינו וכמהים להמשך המסע ולהבטחה 'עוד יוסיף ויתגלה'.

- רשימה של אסירות תודה:

**“רק להיום לא ארתע, במיוחד לא אפחד ליהנות ממה שיפה ואמין שכפי שאני
אביט על העולם, כך העולם יראה לי”**

