

הצעד השביעי

פגישה ראשונה

“ביקשנוהו בענווה שיסיר חסרונותינו מאיתנו”

הצעדים שש ושבע מחוברים יחדיו. בצעד השישי אנו מפתחים **נכונות** להסרת פגמנו ובשביעי אנו **מבקשים** מאלוהים להסיר את חסרונותינו. המשותף לשני הצעדים זה אנחנו, אלוהים והפגמים/ החסרונות. בתכנית נר-אנון אנחנו לא צריכים להשתנות לבד. אנחנו יכולים להעזר באלוהים לפי הבנתנו ומחויבים לקשר עם כח עליון. אנו מבינים שרק נכונות כנה ובקשה בענווה תוביל אותנו לשחרור ושינוי.

בצעד השישי יש התייחסות לפגמים ובשביעי לחסרונות. תכונות האופי נולדות עם האדם, הן אנושיות ומלוות אותנו מיום היוולדנו עד מותנו. התכונות שלנו משתנות עם מסלול חיינו. לא ניתן להסיר לגמרי תכונות אופי. תכונות כגון פחד, אשמה, בושה או ריכוז עצמי מפריעות לנו כשם שהן שומרות עלינו. בתכנית אנו קוראים להם פגמים אך ניתן להסתכל עליהם גם כמתנות האל, הן גם תכונות האופי שמצמיחות אותנו לרצות להשתנות. החסרונות משתנים בין בני האדם, לדוגמא: לחוות פחד (תכונת אופי) בגלל המכור בחיינו זה מצב שכיח בנר-אנון שאולי היא תכונה שלא ניתנת לשינוי או להסרה. אך להתנהג בחרדה, כעס, ביקורת, אשמה כתוצאה מהפחד (חסרון ופגם בהתנהגות) לא מוביל לשינוי הנדרש, לא עבור המכור ולא עבורנו. לכן רק אם נהייה 'מוכנים לחלוטין' להשתנות בעזרת כח עליון, נזכה בענווה הנדרשת בצעד השביעי ואלוהים יסיר את חסרונותינו מאיתנו. יסיר את ההתנהגות הקיצונית בחיינו.

- איך החסרונות עדיין משפיעים על חיי?
- איך אני (איזה פעולות אני עושה) נפטר/ת מהחסרונות האלו?
- למה אני צריך/ה לקבל כוח עליון שיסיר את חסרונותיי? מדוע אני לא מפעיל/ה את כוח הרצון שלי?

הצעד השביעי

פגישה שנייה

'ביקשנוהו' - בקשה שיוסרו חסרונותינו

הבקשה מאלוהים שיסיר את חסרונותינו, תלויה בכניעה שלנו בצעד השישי ובקשר המתמשך שלנו עם אלוהים. אלוהים אינו אחד בתכנית, בצעד השלישי כתוב: 'אלוהים, כפי שאנו מכירים אותו'. מכאן נסיק שלכל אחד ואחת יש הבנה שונה שנותנת משמעות שונה לאלוהים בחייו או בחייה. הכנות בתכנית, ההקשבה והשיתוף בקבוצה ובעבודת הצעדים מרחיבים את משמעות האלוהים בחייו ואת הקשר איתו. ההבנה שלנו את הכח העליון משתנה כשם שאנו משתנים בתכנית.

כשם שהמשמעות והקשר עם אלוהים משתנים, כך גם אופן הבקשה שלנו משתנה ומשקף את הדרך הרוחנית של כל אחד ואחת. הבקשה בצעד השביעי באה ממקום פנימי ורוחני שלנו ומופנה אל כח עליון. ייתכן שבסיסה הוא בייאוש, אכזבה וכאב שאנו מרגישים או לפעמים בהתעוררות רוחנית. ולעיתים גם וגם. הבקשה הזאת מתאימה להגדרה של תפילה אישית. בצעד 11 התפילה באה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, ללמדנו שתפילה היא הדרך וכל אחד ואחת מחפשים את דרכם הייחודית בתכנית. תפילה אישית להסרת חסרונותינו יכולה להתקיים בצורות שונות. המבקש/ת יכולים להשתמש בתפילה קבועה או ביצירת טקסט המתאים להם. התפילה מתקיימת בזמן קבוע או משתנה. היא יכולה להתקיים בזמן מדיטציה, בזמן ריקוד או ריצה. אין נכון או לא נכון, טוב יותר או פחות. דרכם הרוחנית של המבקשים קובעת את אופן הבקשה וכמו כל דרך רוחנית שמשתנה ככה גם מהות וצורת הבקשה משתנה במהלך הדרך.

- תארו/י את הקשר שלך עם כח עליון וכיצד התפתח הקשר מתחילת עבודת הצעדים ועד עכשיו?
- מהם הפעולות שאת/ה עושה כדי לשמור על הקשר?
- תפילה היא סוג של בקשה. תארו/י את הבקשה/תפילה שלך בצעד זה.

הצעד השביעי

פגישה שלישית

ענווה - היא שורש הפנימיות שלנו, היא היפוך של גאווה אך גם הרבה מעבר לכך.

המסע שלנו בנר-אנון הוביל אותנו בדרך של ענווה, תבונת נפש, הערכה וקבלה עצמית, סובלנות כלפי האחר וראיית הטוב בכל דבר. הענווה היא הסתכלות לתוך עצמי אך הפוכה מנרקיסזם וריכוז עצמי. היא אינה שמה את העצמי, את דעותיי ורצונותיי במרכז אלא להפך, היא המקום הפנימי של אני, אלוהים והבריאה. היא הרחם של הדרך הרוחנית. ממנה יוצאים לכל שינוי ותיקון ולכן אנו נפגשים איתה בצעד השביעי. אנו כמהים לשינויים בחיינו, אין לנו יותר רצון לכעוס, לשלוט לפחד... אנו רוצים להיולד מחדש ומתוך הרחם באה הענווה ודרכה באים השינויים. השילוב בין הערכה וקבלה עצמית עם סובלנות כלפי האחר וראיית הטוב מביאה אותנו להיות בענווה ולבקש מאלוהים שיסיר את חסרונותינו. אנו מקבלים את האנושיות שבנו ויודעים שלמרות רצוננו הטוב אנו יכולים לעשות רק כמיטב יכולתנו ו'לטעות זה אנושי'. אך הצעד השביעי הוא צעד של פעולה. אנו מבקשים בענווה להמשיך להיות חלק מנר-אנון בידיעה שהשייכות, השירות, השיתוף והחיבורים לאני, אלוהים והבריאה מחזקים את שורש הפנימיות והקשרים בחיינו לטובה.

- אלו מבין הגישות שלך השתנו מאז שאת/ה בהחלמה?
- באיזה אופן ענווה השפיעה ומשפיעה על ההחלמה שלך?
- האם יש לך ציפיות שבקשה בענווה תסיר את חסרונותיך במידי? אילו פעולות את/ה עושה לעזור לאלוהים לשחרר אותך מחסרונותיך?

הצעד השביעי

פגישה רביעית

עקרונות רוחניים

אני חי את הדרך והדרך שומרת עלי – בסיום הצעד השביעי אנחנו מרגישים את השייכות שלנו לדרך נר-אנון שמתבטאת בעבודת הצעדים, המסורות ועקרונות השירות. אנחנו לוקחים/ות חלק פעיל במבנה השירות בקבוצות או בוועדה. אנו חיים ומתרגלים דרך רוחנית ופחות מקשיבים ל'אני הישן'. 'אני חדש' נבנה בתוכנו שמבוסס על אנחנו, על שייכות, על עקרונות רוחניים ועל רצונו מאיתנו. כשאנחנו משתתפים בקביעות בפגישות אנחנו לא רק משתייכים לדרך נר-אנון אלא אנחנו הופכים לדרך.

ענווה - הצעד השביעי הוא צעד של בקשה בענווה – תפילה להשתנות. תפילה אקטיבית שתחילתה פניה כנה וכנועה לאלוהים, אך המשכייתה היא פעולה - נכונות אמיתית לעשות כל מה שהתכנית מציעה עבור ההתפתחות האישית שלנו ולנתינת שרות בנר-אנון בהעברת הבשורה. הענווה הזו נובעת מהרצון שלנו להשתנות, מהבנה שהדרך הישנה בה החסרונות שלנו - הכעס, הביקורת, האשמה והצדקנות עיכבו אותנו מלהתחבר ליתרונות שבנו, לראיית הטוב, לחמלה ולבקשת עזרה. כיום אין לנו צורך בלהזין את ה'אני הישן' בתוכנו. אנו מכבדים את מי שהיינו כי זאת הייתה דרכנו לשרוד בעולם הכאוטי סביבנו אך **'רק להיום לא ארתע, במיוחד לא אפחד ליהנות ממה שיפה ואמין שכפי שאני מביט על העולם, כך העולם יראה לי'**.

- 'אני חי את הדרך והדרך שומרת עלי', תאר/י כיצד את/ה מאמץ/ת עיקרון רוחני זה בחייך.