

## הצעד השישי פגישה ראשונה

### “היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים יסיר מאיתנו פגמים אלה באופיינו”

צעד שישי הוא צעד של הבנה שהשינוי שלנו נובע מהמעשים, מהשירות והנכונות שלנו בתכנית אך גם קשור לחיבור עם הכוח העליון שלנו. זהו צעד של הבנה עמוקה שאנו לא יכולים לבד ואנו זקוקים לכוח העליון שלנו שידריך אותנו, שילוה אותנו, שיסיר את פגמנו ויראה לנו דרך חדשה ללכת בה. הצעד השישי מחדד לנו את הקשר בתכנית בין אני ורצונותי לבין הכוח העליון ורצונו. בין העטיפה של הנשמה לבין פנימיותה.

לאחר צעדים 4 ו-5 ועשיית חשבון הנפש וההבנה של הגזרה האנושית שממנה אנו עשויים בא הצעד השישי של נכונות מוחלטת לשינוי. להבנה שכעת המסע שלנו הינו מסע רוחני ועלינו לוותר על תכונות האופי המעכבות ומונעות מאיתנו להשתנות. הוויתור לא נעשה רק מתוך רציונל שלבד לא הצלחנו אלא מהבנה שהמסע בנר-אנון הוא לא מסע של פתרונות על פי הרצונות שלנו אלא מסע לגילוי הטבע המדויק שלנו ועשיית רצונו של אלוהים על פי הבנתנו. בכדי להתקדם במסע לתוך הפנימיות של עצמנו עלינו להסיר את תכונות האופי שרכשנו בשנים של הישרדות.

### מוכנים לחלוטין?

בצירוף המילים 'מוכנים לחלוטין' יש כניעה מוחלטת, לאחר הבנה עמוקה בצעד הראשון, לחוסר האונים בחיינו.

התוכנית שלנו היא תוכנית של השתדלות וכיוון. מוכנים לחלוטין – רק להיום. בתחילת הדרך ועבודת הצעדים הבנו מהו חוסר אונים אך עדיין לא יכולנו להשתחרר מהשליטה, האשמה והפחדים שלנו והמשכנו להתנהג עם המכור/ה והאחרים בדרכנו השתלטנית וללא הבנה שההתמכרות היא מחלה. ההתמדה בתכנית והשיתוף בכנות שינתה את ההבנה והגישה שלנו וחיברה אותנו לכוח הגדול והעליון בחיינו. התחלנו תהליך של שינוי פנימי וויתור על הקורבנות, השליטה, האשמה, הגאווה והפחדים. כעת לאחר מסע של צעדים 1-5 יש בנו את היכולת להסתכל לתוך עצמנו ולבקש עבורנו דרך חיים חדשה שבענוה ובעזרתו של הכוח העליון שלנו נתמקד בבקשת עזרה, שלווה אומץ ותבונה כפי שתפילת השלווה מדריכה אותנו. למרות החשש להשתנות אנו 'מוכנים לחלוטין' לצעוד בדרך חדשה, לוותר על הפגמים ולחיות בדרך שבה היתרונות שבנו מראות לנו את הדרך.

- רשמי את הפגמים באופיך שאינך אוהב/ת, שאת/ה מוכנ/ה לחלוטין לשחרר.
- האם אני פוחד/ת שאהפך למישהו/י שאני לא אוהב/ת להיות אם יוסרו החלקים האלה באופי שלי?
- האם יש לי פגמים שאני חושב/ת שאי אפשר להסיר אותם? מהם? למה אני חושב/ת שאי אפשר להסיר אותם?

## הצעד השישי פגישה שניה

### שאלוהים יסיר

עם אלוהים של התכנית התיידדנו בהדרגה. כבר בפגישה הראשונה שמענו את הקריאה לכח עליון - 'אלי' בתפילת השלווה. המשכנו בעבודת הצעדים שלוש וחמש להכיר ולדעת מי הוא האלוהים שלנו כפי שאנו מבינים אותו. אנו מנסים לראות את היקום איך שהוא מבלי לבקר אותו. לפתח הבנה אנושית של הזולת וחמלה לעצמנו. כך אנו מגיעים למקום רוחני של חיבור עם אלוהים. חיבור של הכרה ואמון עם כח עליון שנרקם כבר בצעדים הקודמים. כעת אנו צועדים בדרך חדשה ובהבנה מוחלטת שאנו כבר לא לבד. הבקשה שלנו לאלוהים שיסיר את הפגמים באה בהבנה שאנחנו בתוך מסע. אנחנו מכבדים את החסרונות שלנו, את ההתנהגויות הלא שפיות שלנו בחיים עם התמכרות. אנו מבינים ש'לטעות זה אנושי', ולסלוח זה אלוהי. אין לנו ציפיות להיות מושלמים אך עתה אנו מבקשים בענווה דרך חדשה שבסיסה 'רק ביחד זה עובד'. הנכונות המוחלטת למסור לאלוהים מהווה עוד שלב משחרר מהאחיזה החונקת של מחלת ההתמכרות ההרסנית.

- האם אני חייב/ת את הכח העליון / אלוהים בחיי?
- מה ההבדל בין להיות נכון/ה לחלוטין שאלוהים יסיר את פגמי האופי שלי, לבין לנסות לדכא אותם בעצמי?
- איזה פעולות אני מוכנ/ה לעשות כדי שאלוהים יסיר ממני את הפגמים?

## הצעד השישי פגישה שלישית

### פגמי האופי שלנו

כל מנעד תכונות האופי שלנו נבראו בצלם האנושי. אין תכונות טובות או רעות. אך כשאנו מדברים על פגמים הכוונה לתכונות אופי שהתעצמו וחרגו ממסלולם עקב חיים בלתי מנוהלים מילדות, התמודדות עם מחלת ההתמכרות וניסיונות שליטה על סביבתנו. כל אלה הביאו אותנו להתרחק מעצמנו ולהתנהל בחוסר שפיות ולחיים בלתי מנוהלים.

כשאנו מבקשים מאלוהים שיסיר מאיתנו פגמים אלו באופינו אין הכוונה שתכונות האופי האלו ילקחו מאיתנו, הכוונה שיסיר את ההתנהלות הקיצונית שנובעת מתכונות האופי האלו.

אנו זקוקים ל- 'פחד', תכונה זו שומרת עלינו. אך חיים של פחד אובססיבי הופכים לחרדה ומשבשים כל שיקול דעת והתנהלות מקדמת. אנו אוהבים לעשות נתינה, אך נתינה שאינה מאוזנת, שמשכיחה מאיתנו את עצמנו וגורמת לנו לחיות את האחרים אינה נתינה אלא ריצוי ודיכוי עצמי. הצעדים אינם באים לשנות את הגזרה האנושית. כל תכונות האופי רצויות, שומרות עלינו, מקדמות אותנו ומצמיחות את המסע שלנו. אנו מבקשים שיסיר את הפגמים שאלו האובססיות המתלוות לתכונות האופי ומשבשות אותנו ואומרות שמחלת ההתמכרות היא מחלה משפחתית.

- רשום/י את פגמי האופי שלך, ותאר/י כל אחד מהם בקצרה.
- באיזה דרך אני פועל/ת בגלל הפגם הזה?
- כאשר אני פועל מתוך הפגם הזה, איזו השפעה יש לזה עליי ועל אחרים?
- אלו רגשות אני מקשר עם הפגם הזה? האם אני מנסה לדכא רגשות מסוימים על ידי כך שאני פועל על פגם מסוים?
- איך היו נראים חיי בלי ההתנהגות הזאת? איזה עיקרון רוחני אני יכול ליישם במקומו?

## הצעד השישי פגישה רביעית

### עקרונות רוחניים

הצעד השישי הינו צעד רוחני. צעד של **כניעה** ברובד הרוחני, בהבנה שמכאן והלאה אנו רוצים **ומוכנים** לחיות אחרת, מתוך **חופש ואמונה** ולא מפחד, שתלטנות, קורבנות ואשמה. אנו ממשיכים **בחיבור עם אלוהים** ומאמינים שיוביל אותנו בדרך הנכונה לנו. אנו מוסרים את הקשיים שלנו, את הרצונות שלנו ואת חיינו בידיעה שלכל אדם יש את האלוהים שלו. אנחנו יותר אמפתים כלפי המכור/ה בחיינו ומבינים את ההתמודדות שלו/ה עם מחלת ההתמכרות ומפנים מקום לאלוהים בחייו. אנחנו מתרגלים **קבלה וכבוד** לעצמנו ולאחרים בחיינו. במסירת הפגמים שלנו לכוח העליון אנו בוחרים להמשיך במסע של **רק ביחד זה עובד'** ומרפים מ'אני ואפסי עוד'. אנו מפנים את השליטה, היהירות והרצון לשנות את המכור/ה והאחר בחיינו ומתמקדים בשינויים שאנו מבקשים לנו בדרך. אנו מתחברים **בכנות** לתכונות האופי שלנו ולרגשות שלנו ולמי שאנחנו בידיעה ברורה שהמסירה תביא לנו **שקט פנימי, אהבה וכבוד** לעצמנו. יש בנו רצון עז להשתנות. לקבל את עצמנו בכל הרבדים, פיזי נפשי ורוחני ולהמשיך במסע של התכנית ובליווי של הכוח הגדול והעליון בחיינו. **ההקשבה** לניסים שקורים בתכנית ולשינויים שאנשים עוברים נותנים לנו את **האומץ** ללכת בדרכם ואף לתת מניסיונו, כוחנו ותקוותינו לאחרים. הכניעה שלנו לתכנית היא אבן יסוד למסע שלנו בנר-אנון.

- מה עשיתי היום כדי להראות את הנכונות שלי?
- האם אני מקבל/ת את עצמי היום? מה אני אוהב/ת בעצמי? מה השתנה מאז שאני עובד/ת את הצעדים?