

מדריך לעבודת הצעדים בתת משתכרים אנונימים

עם חונך/ת או בקבוצת למידת הצעדים

12 הצעדים של UA

אאאאאאאאאאאאאאאאאא

צעד עשר

המשכנו בעשיית חשבון נפש וכאשר טעינו, הודינו בכך מיד.

קריאת הכנה:

"הספר הגדול", דפים 65-66
12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 10

צעד עשר, באופן מסורתי, נקרא כתחילת "צעדי התחזוקה". כדי לתחזק את החלמתנו, אנחנו חייבים לעמוד על המשמר ללא הרף ולהמשיך את התהליך של בדיקה עצמית על בסיס יומי. קחו את הזמן בכל יום לשיקוף עצמי. ישנם כאלה שנעזרים בכתיבת תשובות לשאלות הבאות ומשתפים אותן במשך שלשים ימים רצופים. שאלות אלה מבוססות על "הבחינה הלילית" כפי שהיא מתוארת ב"ספר הגדול" בע' 66 (באמצע):

1. האם הייתי מלא טינה, אנוכי, לא ישר או מפוחד?
2. האם אני חייב למישהו התנצלות?
3. האם שמרתי לעצמי משהו שהיה צורך לדון בו עם מישהו אחר באופן מידי?
4. האם הייתי אדיב ואוהב לכולם (שימו לב שזה מצב אידיאלי). בחן היכן היית אדיב ואוהב והיכן לא.
5. מה יכולתי לעשות טוב יותר?
6. האם חשבתי על עצמי רוב הזמן (הענין כאן הוא אובססיה בעצמי ולא טפול עצמי)?
7. או, האם חשבתי על מה שאני יכול לעשות למען אחרים? או על מה שיכולתי לדחוס לתוך זרם החיים? (לדוגמא: להיות בשרות, להיות לעזר)?
8. באילו שטחים עלי לבקש את סליחת האל ולשאול אילו פעולות תיקון עלי לעשות (צעדים 6 – 9).
9. מה עשיתי היטב היום?
10. מה אהבתי/ הערכתי בעצמי היום?
11. על מה אני עתיר תודה היום?
12. תאר נצחון רוחני אחד. איזנ אתגר רוחני פגשתי היום? (אתגר או משימה שלא יכולתי למלא רק בעזרת רצוני ללא עזרה – ושהצריך קשר עם כוחי העליון).
13. היכן ראיתי שאלוהים עובד בחיי ו/או נגלה בעולם שמסביבי?
14. האם תחזקתי את הערכים הפיננסיים הראשונים שלא לצבור חוב חדש, לא לקבל עבודה שמשלמת פחות ממה שאני צריך ולא לסרב לכסף?

החלמה היא תהליך יומי. נסו לעשות את צעד עשר חלק מחיי היום יום שלכם.

צעד אחד עשר

חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.

קריאת הכנה:

"הספר הגדול", דפים 66-68
12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 11

על מנת לשמר ולחזק את הקשר הכרתי שלנו עם כוח עליון, כמו גם, לשמר ולחזק את השלום והשלווה שלנו, הקצו זמן בכל יום כדי להתפלל ולמדוט.

בנוסף, יתכן שתמצאו לבחון שוב את התפילה של סנט פרנסיס מאסיסי ("12" & "12", ע' X) ואת תפילת השלווה ("12" & "12" ע' Y).

התפילה של סנט פרנסיס מאסיסי

"אלוהים, עשה אותי כלי לתעל את שלווותך. עשה ש:
במקום בו מקננת שנאה אוכל להביא אהבה
במקום בו יש עלבון אוכל להביא הלך רוח של סליחה
במקום בו יש סכסוך אוכל להביא הרמוניה
במקום בו יש טעות אוכל להביא את האמת
במקום בו יש ספק, אוכל להביא אמונה
במקום בו יש ייאוש אוכל להביא תקווה
במקום בו יש צל אוכל להביא אור
במקום בו יש עצב אוכל להביא שמחה
אלוהים, גרום לי שאעדיף
לנחם מאשר להתנחם
להבין מאשר להיות מובן
לאהוב מאשר להיות נאהב
מפני שעל ידי שכחה עצמית האדם מוצא,
על ידי סליחה נסלח לאדם.
על ידי מיתה אדם מתעורר לחיי נצח"
אמן

תפילת השלווה

אלי, הענק לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנות
את האומץ לשנות את הדברים שיש ביכולתי לשנות
ואת התבונה להבחין בין השניים.
רצונך, לא רצוני, ייעשה.

צעד שנים עשר

משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו לתת משתכרים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

קריאת הכנה:

"הספר הגדול" פרק 7

12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד 12

צעד שנים עשר הינו הכרחי להמשך הנקיון מחובות וההחלמה שלנו. ישנם שלשה אספקטים בעלי משמעות שהצעד הזה עוסק בהם:

1. הצעד מצהיר שתהיה לנו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה. אולי תרצו לכתוב על הבנתכם וניסיונכם עם התעוררות רוחנית.
2. אחד הרכיבים החשובים ביותר בהחלמה הוא להיות בשירות ולעזור לתת משתכרים אחרים על ידי העברת המסר. מוצע לנו שנעשה שירות במהירות האפשרית, בדרכים המועילות ביותר לאחרים כמו גם לעצמנו. ישנן דרכים רבות להיות בשירות; עזרה בסידור חדרי הפגישות, לקחת תפקיד שירות, הושטת יד לחברים חדשים, השתתפות בפגישות, הענקת פגישת פעולה, חונכות, וכו'. אך הזהרו מהתחייבות לסוג שירות שעדיין אינכם מוכנים לו. למשל: להיות חונכים לפני שעבדתם את הצעדים או אם אתם עדיין צוברים חובות או תת-משתכרים. או להעניק פגישת פעולה לפני שקיבלתם פ"פ בעצמכם, ליעץ לחדשים בתחום בו אין לכם ניסיון, כוח ותקווה. וכו'.
3. דרך אחרת לעבוד את הצעד היא לכתוב על עקרונות התוכנית הבאים:
(מספרי העקרונות תואמים לאותם המספרים של הצעדים).

1. קבלה
2. תקווה
3. אמונה
4. יושר
5. אומץ
6. נכונות
7. ענווה
8. כנות
9. פעולה
10. ערנות
11. רוחניות
12. שירות

"אנחנו אנשים בעיתיים שמצאו את הדרך לעלות ולצאת החוצה, ורוצים לשתף את הכרתנו את הדרך הזאת עם כל אלה שיכולים להשתמש בה. כיוון שרק על ידי הקבלה של בעיותינו ופיתרתן אנחנו יכולים להתחיל להיות בסדר עם עצמנו ועם העולם שסביבנו ועם הכוח שמנהיג אותנו ואת הכל."