

סדנת ענווה

- ∞ קראו את הקטעים המסבירים על ענווה. סמנו את המשפטים החשובים לכם. מה למדתם מהם? למה הם חשובים לכם היום?
- ∞ כיצד אנונימיות והשמת עקרונות התוכנית לפני האישיות עוזרים לפתח ענווה?
- ∞ חשבו על מקרה שבו פעלתם מתוך אנוכיות, ריכוז עצמי או פגם אופי כלשהו שניהל אתכם בסיטואציה.
 - כתבו בקצרה מה ניהל אתכם בסיטואציה
 - כתבו מה היו הרווחים שלכם מהתנהגות זאת (גם אם אתם מבינים שהרווחים מדומים)
 - האם התגובות ודרך ההתמודדות שלכם בסיטואציה הביאה לכם שווה או מתח? האם מחשבות אלו הובילו או יכולות להביל לאכילה רגשית / כפייתית?
 - תארו את המקרה שוב רק שהפעם אתם פועלים מתוך ענווה. מי תהיו ואיך תתנהגו אם תפעלו מתוך ענווה.
 - מה אתם מבקשים מהכוח הגדול שלכם לפעמים הבאות שתיהיו במצבים דומים?
- ∞ אנוכיות וראיית עצמי במרכז! אלו הם לדעתנו שורשי הבעיה שלנו. (ביג בוק עמ' 49) – הפתרון = פיתוח ענווה. חזרו על 12 הצעדים וכתבו כיצד כל צעד עוזר לפתח ענווה הנדרשת להחלמה שלנו.

להבין מהי ענווה

ענווה באה כאשר אנו מתחילים להיות כנים עם עצמנו.

כשאנו ענווים, אנו מגיעים ליחס מציאותי כלפי עצמנו וכלפי האופן שבו אנו משתלבים בעולם. אנו מגיעים למודעות המבוססת על קבלה עצמית של כל הצדדים באופי שלנו. אנו לא מתכחשים לתכונות הטובות שלנו ולא מדגישים יותר מדי את הפגמים. אנו מקבלים את עצמנו, בכנות, כפי שאנו. אף אחד מאתנו לא יגיע לעולם למצב של ענווה מושלמת. אבל אנו יכולים לשאוף לכך, להודות בכנות בטעויות שלנו, לקבל את הטוב שבנו, להישען על כוח עליון כמקור עוצמה. ענווה אינה אומרת שאנו צריכים לעבור את נתיב החיים על הברכיים ועל הידיים; ענווה פירושה, שאנו צריכים להודות בכך שלא נוכל להחלים בכוחות עצמנו. אנו צריכים זה את זה, ומעל הכל, אנו צריכים את הכוח של אל אוהב.

רק להיום:

כדי להיות בענווה, אקבל בכנות את כל הצדדים שבי, ואמצא את המקום האמיתי שלי בעולם. אסמוך על אלוהים כפי שאני מבין אותו, שייתן לי את הכוח שאני צריך כדי לעשות זאת.

ענווה כצורך. דרכי ביניים לא הועילו ועלינו לבחור בין הכאב שבמאמץ להיות בענווה לבין העונש הבלתי נמנע של אובססיה מחשבתית ואכילה כפייתית. נכונות לרצות לעשות את רצון אלוהים ולא רצוני.

ביג בוק עמוד 59 (צעד 5) : אנחנו שמים בצד את הגאווה ועושים זאת כשאנו מאירים כל עיוות באופי שלנו, כל פינה אפילה של העבר. ברגע שעשינו זאת מבלי להסתיר דבר אנחנו מאושרים. הפחדים עוזבים אותנו. אנחנו מתחילים לחוש את קרבת הבורא. אנו מרגישים שאנו הולכים בדרך המלך יד ביד עם אלוהים.

התעסקות אובססיבית בעצמנו ובמעמדנו – נלחמים מושפלים בחוסר היכולת לשלוט באכילה ובחיינו = הערכה עצמית נמוכה. אם אנו עוסקים בצדקנות הרי שהאגו שולט.

ענווה = הכרה במה שאנו באמת (עם פגמי האופי שלנו) ונכונות להיות כל מה שאנו מסוגלים להיות. נכונות לוותר על עמדות ישנות. השינוי נעשה על ידי תפילה (מסירת נכונות) ופעולות (אפילו הקטנות ביותר). ענווה הביאה כוח מתוך חולשה.

ענווה = הודיה בצורך שלנו לקבל עזרה וויתור על הרצון העצמי. להיות מסוגלים ללמוד. מטרה להעדיף את טיפוח האופי וערכים רוחניים על פני סיפוק חומרי. כאשר אופי גובר על נוחות.

ענווה מתקבלת כתוצאה מעשיית 12 הצעדים. עקרונות לפני האישיות. אפשר לדמיין אילו אנשים נהייה ואיך נפעל ללא הפגם. אם נהיה סבלניים ומתמידים, נלמד רבות על עצמנו והסיבות שאנו מרגישים ופועלים בדרך מסוימת. נראה שחלק מפגמנו הם פשוט תכונות אופי המופעלות לא נכון לדברים הלא נכונים בזמן הלא נכון. נבקש הדרכה מהכוח הגדול שלנו איך להפעיל את תכונות האופי שיהפכו ליתרונות גדולים עבורנו. השאיפות שלנו צריכות להיות להתאים את עצמנו להועיל לאלוהים ולאנשים שסביבנו ככל שנוכל. כללי ההתנהגות שלנו הם אהבה וסובלנות לאחרים.

"אלוהים, תן בי שלוה לקבל את עצמי כפי שאני, אומץ להשתנות לפי רצונך, ותבנה שתאפשר לי זאת. אמן." – מחפשים את הנתיה הרוחני, עמוד 97

ענווה = לוותר על תפקיד הבמאי ולתת לאלוהים לנהל את ההצגה. המעלה של פגם אופי פחד היא אמונה ולסמוך על אלוהים. הפעולה של צעד 7 – תפילה ובקשת עזרה

אלוהים, אני נכון כעת שתיקח את כולי על הטוב והרע שבי. אני מתפלל שתסיר ממני כעת כל מגרעת אופי שעוצרת בעדי מלהיות מועיל לך ולחבריי. תן לי כוח שאני יוצא מכאן, לעשות את מה

שבקשת, אמן. (ביג בוק, תפילת ענווה של צעד 7 עמוד 59)