

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול - צעד 3

**"החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים -
כפי שאנו מבינים אותו.", עמ' 59.**

יש מספר דרישות מקדימות לעבודת תכנית 12 הצעדים להחלמה.
הדרישות כתובות בשני העמודים הראשונים בפרק **"כיצד הדבר
פועל"**, עמוד: 58-60.

1. **"להבין ולפתח דרך חיים הדורשת כנות מוחלטת"**, עמ' 58,
פסקה 1.

במיוחד כנות עם עצמי. זו אינה דרישה להיות עם כנות
מוחלטת אלא להיות **בנכונות לפתח כנות**. כלומר זה תהליך
שעלי לרצות לעשות, וכמו כל דבר שיש לפתח הוא לוקח זמן.
מה שנדרש פה הוא הרצון להתחיל לעבוד על כך.

2. **"אם החלטתם שאתם רוצים את מה שיש לנו ואתם מוכנים
לעשות את כל מה שיידרש על מנת להשיג זאת – הרי אתם
מוכנים לנקוט בצעדים מסוימים"**. הספר הגדול, עמ' 58,
פסקה 2.

מה עלינו לרצות שיש לאנשים בהחלמה? **הדרך להחלמה****
היא כפי שמוגדר בספר 12 הצעדים ו-12 המסורות של AA בעמ'
16: **"שנים עשר הצעדים הם קבוצה של עקרונות רוחניים
באופיים, שאם הם משתמשים בדרך חיים, הם עשויים לסלק
את הדחף לשתות (לאכילה כפייתית) ולאפשר לסובל להפוך
לאדם שלם ומועיל"**.

**** חבר בהחלמה עבר בעצם התעוררות רוחנית. "כשאדם חווה התעוררות רוחנית, המשמעות העיקרית של הדבר היא שכעת ביכולתו לבצע, לחוש ולהאמין בכל אותם דברים שקודם לכן הוא לא הצליח לבצע בכוחו ומשאביו שלו עצמו. הוענקה לו מתנה של מצב תודעתי וקיומי חדש. הוא הוצב בנתיב המורה לו שהוא שעליו לשאת או דבר שצריך עליו. אותו אדם עבר שינוי במובן מוחשי ביותר, בזכות אחיזתו במקור שבדרך זו או אחרת התכחש עד כה לקיומו. הוא מגלה כי יש ברשותו מידה של כנות, סובלנות, חוסר אנוכיות, שלווה נפש ואהבה, שחשב שאין ביכולתו להשיג". ספר 12 הצעדים ו-12 המסורות AA, צעד 12, עמ' 106-107.**

3. להפנים שאנו זקוקים לעזרה ועזרה זו ניתן לקבל רק מכוח רוחני גדול ממני.

4. להפנים - "דרכי ביניים לא העלו דבר", עמ' 59

מה הן דרכי ביניים?:

- ניסיונות לטפל באמצעות כוח הרצון שלנו בכפייתיות שלנו לאוכל, להיעזר באנשים אחרים כדי שישחררו אותנו מההתמכרות שלנו.
- לעשות רק חלק מהצעדים ולא את כל 12 הצעדים, וגם אם עשינו את כל 12 הצעדים לא להמשיך בצעדים 10-11-12 על בסיס יומי כל חיינו.

ולכן הדרך הנכונה היא לפתח קשר הכרתי עם כוח רוחני גדול ממני על ידי עשיית כל 12 הצעדים, ולהמשיך להתפתח ולצמוח בהחלמה על ידי עשיית צעדים 10-11-12 על בסיס יומי כל ימי חיי.

5. להפסיק לדבוק בהשקפותינו הנושנות. לבוא עם **ראש פתוח**, שפרושו לשים בצד מה שאני חושבת שאני יודעת כדי שיהיה לי מקום פנוי לקלוט את מושגים ורעיונות חדשים. הנה סיכום במשפט אחד למה שנכתב כאן כדרישה מומלצת: **כנות, נכונות, פתיחות מחשבתית (כנ"ף).**

6. להפנים שאין דרישה לשלמות בעבודת הצעדים. זוהי תכנית בה **"אנחנו שואפים להפתחות רוחנית ולא לשלמות רוחנית"**. עמ' 60

עתה נראה מה הן הדרישות המקדימות לעשיית צעד שלישי:

עלינו להפנים ולהיות משוכנעים בשלושה רעיונות עיקריים המגולמים בצעדים 1 ו-2:

- א. שהיינו אכלנים כפייתיים (פעילים) ולא הצלחנו לנהל את חיינו. **(עני: כן / לא).**
- ב. כנראה ששום כוח אנושי לא היה יכול לשחרר אותנו מהכפייתיות שלנו לאוכל. **(עני כן / לא).**
- ג. אלוהים יכול ויעשה זאת אם **נחפש** קשר אתו. **(עני כן / לא).**

הסבר: הספר הגדול נכתב על ידי יותר ממאה אנשים שהחלימו ממצב נפשי וגופני שנראה היה כחסר תקווה (עמוד viii). זו הסיבה לשימוש בזמן עבר בצעדים.

סעיף א: הוא למעשה ניסוח של מחלתנו + החלק השני של צעד 1.

סעיף ב: הוא ניסוח של החלק הראשון של צעד 1.

סעיף ג: הוא ניסוח נוסף של צעד 2.

אם ענינו כן לסעיפים אלה, עמדנו בדרישות המקדימות לצעד 3.

צעד 3: "החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים כפי שהבנו אותו." עמוד 59, "כיצד הדבר פועל".

נעבור על המילים בצעד זה:

"החלטנו" - זה צעד של החלטה. לא של ביצוע ההחלטה.

הפירוש המקובל ל"**רצוננו**" הוא מחשבות ורגשות, והפירוש המקובל ל"**חיינו**" הוא מעשים (פעולות).

"להשגחת" - אני מחליטה למסור את רצוני וחיי **להשגחת אלוהים**, לדוגמה, אמא שלוקחת את בנה לגן השעשועים, היא אינה עולה אתו למתקנים אלא עומדת מהצד, שומרת ומכוונת.

"אלוהים כפי שאני מבינה אותו" זה עוד אחד מהכינויים לכוח רוחני גדול ממני.

עתה ניגש להסבר הצעד השלישי:

כיוון שהודיתי בצעד 1 שאני חסרת אונים מול הכפייתיות שלי באוכל ואיני יכולה לנהל את חיי, אני זקוקה להשגחה והדרכה של כוח גדול, ענק ממני. אני מגיעה להאמין בצעד 2, שהכוח הרוחני הגדול ממני יכול להוציא אותי מחוסר האונים ומחוסר היכולת לנהל את חיי.

לכן עתה בצעד 3 אני מחליטה לקבל הדרכה והשגחה מהכוח הגדול ממני. כדי ליישם את ההחלטה אני צריכה לנקוט בפעולות ליישום ההחלטה.

ניתן דוגמה מתחום אחר - נניח שהחלטתי היום להיות מנתחת מוח. האם אני יכולה להיכנס היום לחדר ניתוח בבית חולים ולנתח חולה כדי להסיר גידול ממוחו? נשמע לא שפוי נכון? - ההחלטה בפני

עצמה עדיין לא עושה אותי למנתחת. עלי **לעשות פעולות ליישום ההחלטה**: ללמוד רפואה כ-7 שנים, לעמוד בבחינות, לעשות התמחות ורק אז אני יכולה להתחיל בביצוע ההחלטה.

לכן אם לאדם יש בעיה והוא עושה עליה צעד 3, פירוש הדבר שהוא **החליט למסור את הבעיה להשגחת כוח עליון**. הוא רק החליט למסור. הוא לא מסוגל למסור דבר בצעד 3.

כדי למסור משהו להשגחת כוח עליון אני צריכה לפתח קשר הכרתי אתו - המחלה הרוחנית הלא מטופלת, שרק הודיתי בקיומה בצעד 1, חוסמת אותי בשלב זה מקשר הכרתי עם כוח עליון. אם הייתי מסוגלת להחליט ומיד למסור בצעד 3, משמעותו שאני בקשר הכרתי עם כוח עליון ולא היה צורך ביתר הצעדים. בצעד 11 אלמד איך לתרגל את הקשר ההכרתי עם אלוהים ביומיום - מטרת 12 הצעדים היא יצירת ושימור יומיומי של הקשר ההכרתי עם הכוח העליון.

מה נדרש ממני כדי שאוכל להחליט למסור את רצוני וחיי להשגחת כוח עליון?

"הדרישה הראשונה היא שנהיה משוכנעים, שכל צורת חיים המבוססת על רצון עצמי תתקשה להצליח". הספר הגדול, עמ' 60.

"אנוכיות וראיית עצמי כמרכז הם לדעתנו שורשי הבעיה שלנו. כשאנו מונעים על ידי מאות צורות של פחד, הונאה עצמית, חיפוש עצמי ורחמים עצמיים אנו דורכים על חברינו והם מחזירים לנו מידה כנגד מידה" [...] לדעתנו צרותינו הן בעיקרן מעשי ידינו. הן נובעות מאתנו, ואלכוהוליסט (האכלנית הכפייתית) הוא דוגמה קיצונית להשתוללות של רצון עצמי, אף שלרוב אינו חושב כך". הספר הגדול, עמ' 62.

הדרישה הראשונה: "היינו צריכים להפסיק לשחק את אלוהים. זה לא עבד". הספר הגדול, עמ' 62.

הדרישה השנייה: "החלטנו שמרגע זה אלוהים יהיה הבמאי שלנו בדרמה של החיים, הוא המנהל ואנחנו סוכניו". שם, עמ' 62.

"יישום הצעד השלישי דומה לפתיחת דלת הנראית סגורה ונעולה. כל מה שדרוש לנו הוא מפתח, ורצון לפתוח את הדלת. יש בנמצא רק מפתח אחד ושמו **נכונות**", ספר 12 הצעדים ו-12 המסורות AA, עמ' 34.

עלי להיות נכונה להפסיק לנסות ולנהל את חיי באמצעות כוח הרצון שלי בלבד, ואז נפתח הפתח להחלטה לתת לכוח עליון לנהל אותם. "**מסקנות אלה לא דרשו פעולה, אלא קבלה בלבד**", שם, עמ' 34.

האם משמעות הדבר היא שעלי להפסיק להשתמש בכוח הרצון שלי? בפירוש לא - כוח הרצון שלי חיוני לקיומי ולכל פעולה שאני עושה. אני לא יכולה לחיות ולתפקד בלי כוח רצון: "**כל צרותינו נבעו משימוש לא נכון בכוח הרצון**". ניסינו להשתמש בכוח הרצון כדי לתקוף את בעיותינו, במקום לנסות להתאים אותנו לרצונו של אלוהים מאתנו. התאמה זו היא תכליתם של 12 הצעדים, והצעד השלישי הוא זה שפותח בפנינו את הדלת", שם. עמ' 40.

אחרי שהבנו שהצעד השלישי הוא צעד של החלטה בלבד נשאלת השאלה מה עלי לעשות כדי לממש את ההחלטה?

"לאחר מכן יצאנו לדרך פעולה נמרצת [...] אף שהחלטתנו הייתה חיונית ומכרעת, תוכל להיות לה רק השפעה קטנה מאד לאורך זמן, אם לא נלווה אותה מיד בניסיון אמיץ לעמוד בפני הדברים שחסמו אותנו ובניסיון מידי להיפטר מהם. המשקה (האוכל) היה רק הסימפטום. **היה עלינו לרדת לשורש המצב ולגורמים לו. לכן התחלנו בחשבון נפש אישי - זה היה הצעד הרביעי**". הספר הגדול, עמ' 63 למטה עד עמ' 64.

צעד 4 הוא רק התחלת הפעולות ליישום ההחלטה של צעד 3. הפעולות ליישום כולו, הן צעדים 4-12 ואחר כך צעדים 10-11-12 על בסיס יומי כל ימי חיינו.

הספר הגדול מציע דרך פורמלית לעשיית ההחלטה של צעד 3, זוהי תפילת צעד 3 אותה יש להגיד בקול רם לאדם שמבין. רצוי במפגש פנים אל פנים. האדם שמבין הוא בדרך כלל המאמנת. אבל היא לא חייבת להיות המאמנת.

"אלי, אני מעמידה את עצמי לרשותך - לבנות אתי ולעשות עמי ככל שתחפוץ. שחרר אותי מהקבלים שֶׁל עצמי כדי שאוכל להיטיב למלא את רצונך. הסר את הקשיים שלי כדי שניצחון עליהם יהיה עדות לאלו שאעזר להם לנצח, לאהבתך ודרך חייך. מי ייתן ואעשה את רצונך תמיד". הספר הגדול, עמ' 63.

משימות לצעד 3:

1. לפני תחילת הקריאה בספר הגדול ממליצה לקרוא את ההנחיה הכתובה ולהאזין להקלטות לגביו.
2. קראי בספר הגדול, עמוד 58 ועד הפסקה הראשונה בעמוד 64 (**"...היה עלינו לרדת לשורש המצב ולגורמים לו"**).

סמני את המשפטים המלמדים אותך אינפורמציה חדשה, המעוררים אצלך הזדהות או מעוררים בך התנגדות. העתיקי למחברת או-איי ורשמי לידם מה למדת מהם, עם מה הזדהית ומה עורר בך התנגדות, למה וכיצד. שתפי אותי.

3. עשי את צעד 3 על ידי קריאת התפילה המוצעת, מדיטציה* של מספר דקות מחוץ לבית, או במקום שקט וללא הפרעות בבית.

כתבי תפילה משלך, שתשמור על רוח הדברים, הקריאי את התפילות (של הספר הגדול ושלך) בקול רם.

4. בעמוד 63, לפני התפילה, תמצאי **הבטחות**. שימי לב כי הן בעצם תיאור של תהליך ולא של אירוע שמתממש מיד אחרי אמירת תפילת צעד 3. הן לרוב מתממשות בצעדים 10-11.

האם הבטחות האלו, או חלקן, התממשו בחייך אי פעם? איך נראה לך שתרגישי כאשר תתממשה? שתפי אותי.

5. העתיקי את תפילת צעד 3 מהספר, בלשון נקבה, בעזרת היד החלשה שלך. חזרי על התרגיל מספר פעמים ושתפי מה למדת מהתרגיל, על עצמך, על צעד 3, על תכנית ההחלמה בכלל.

מדיטציה

עד שנגיע לצעד 11 ונלמד על סוגי המדיטציה השונים, אמליץ על סוג אחד שעוזר לי כשאני "קצרה בזמן"

מצאי מקום שקט, דייקי את נושא המדיטציה למשפט ברור למשל:
אלי, אנא הראה לי כיצד למסור להשגחתך את חיי ורצונותיי ותן בי את הכח לעשות זאת. אמן, רשמי את המשפט במחברת או-איי והניחי לצדך.

שימי לעצמך טיימר ל 3 דקות.

עצמי את עינייך וחזרי על המשפט מספר פעמים.

לאחר מכן נשמי עמוקות דרך האף תוך כדי ספירה:

שאיפה – 2-3 החזקה – 2-3 נשיפה 2-3.

חזרי על הנשימות תוך כדי ספירה שוב ושוב כדי שמוחך יתנקה מכל מחשבה.

כשהטיימר יצפצף:

כשהטיימר יצפצף:

✓ אפשרות 1 - רשמי את התובנה הראשונה שעולה במוחך.
✓ אפשרות 2 - פתחי באקראי את הספר הגדול, סמני בעיניים עצומות את הפסקה. פתחי עינייך ונסי להבין מה המשמעות ומה ההנחיה.

שתפי אותי.