

סדנת 12 הצעדים - הנחיית צעד 11

שמי _____, אני אכלנית יתר כפייתית

והחלמתי בחסד האל ובעקבות עבודת 12 הצעדים
בצמוד להנחיות הספר הגדול.

צעד 11: "חיפשנו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר
את הקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו,
כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים
את הכוח לבצע זאת."

בספר הגדול מרחיבים את ההסברים על העבודה
היומית ומחלקים אותה לפי שעות היום: לפני השינה,
מיד כשמתעוררים בבוקר ובמהלך היום; זאת נעשה
תוך שימוש בצעדים 10 & 11.

**נתחיל "כשאנו פורשים לשנת לילה, אנו סוקרים את
היום שלנו בצורה בונה:**

1. האם היינו מלאי טינה?

2. אנוכיים?

3. לא ישרים?

4. או מפוחדים?

5. האם אנו חייבים התנצלות?

6. האם השארנו לעצמנו משהו שיש לדון בו מיד עם אדם אחר?

7. האם היינו טובים ואוהבים כלפי כולם?

8. מה יכולנו לעשות טוב יותר?

9. האם חשבנו על עצמנו רוב הזמן?

10. או שחשבנו מה נוכל לעשות לטובת אחרים?

11. על מה שנוכל לדחוס לזרם החיים?

אבל (פה יש תזכורת חשובה:) עלינו להיזהר שלא ניגרר לדאגה, לחרטה, או למחשבות אפלות משום שזה יקטין את התועלת שנוכל להביא לאחרים.

בסיום הסקירה אנו מבקשים מאלוהים שיסלח* לנו ושואלים אלו צעדים יש לנקוט לשיפור המצב" הספר הגדול, עמוד 66.

To be forgiven* ולא שהוא יסלח לי.

לפני השינה אנו עושים סקירה במחשבותינו מול הכח העליון שלנו על כל מה שקרה לנו ועשינו במשך היום, כאשר אנו שמים לב להימנעות מהתנהגות המנוהלת על ידי הפגמים שלנו שעלו במשך היום. למעשה הסקירה היומית דומה לסקירה הנקודתית של צעד 10 אבל היא משתרעת על כל היום.

המטרה היא לבקש מהכוח העליון שיראה לי כיצד עלי לתקן את דרכי.

בספר 12&12 של AA מציעים להוסיף לסקירה גם את האירועים והדברים שקרו לי ושעשיתי והאני מודה לאלוהים על כוחו והנחייתו. הסיבה לכך היא לאזן את הסקירה היומית וגם לראות את ההתקדמות שלי בהחלמה.

"לאחר שבחנו את יומנו, מבלי שפסחנו ברשימתנו על המעשים הטובים שעשינו, ולאחר שערכנו חיפוש פנימי ללא מורא ומשוא פנים, נוכל אז להודות לאלוהים על הברכות שקיבלנו ולהירדם במצפון נקי." עמוד 76 בספר 12&12 של AA.

בעבודת הצעדים התחלנו ביצירת קשר הכרתי עם אלוהים. תהליך רוחני הוא תהליך בלתי פוסק בו עלינו להתקדם כל חיינו והדרך לשפר את הקשר הזה היא על ידי תפילה ומדיטציה.

התפילה המוצעת בצעד 11 היא לבקש לדעת את רצונו של אלוהים כדי שאפעיל את הרצון שלי לביצוע רצונו של אלוהים. לעיתים, גם כאשר אני יודעת איך להפעיל את רצוני כדי לפעול על פי רצונו של אלוהים, חסר לי הכוח הנפשי לעשות זאת. לכן עלי גם לבקש את הכוח לבצע זאת.

תפילה זו שונה לחלוטין מהתפילות שלנו לפני התוכנית בהן בקשנו מאלוהים שיעשה מה שאנחנו רוצים.

הבקשה מאלוהים לשחרור מהפגמים היא בקשה שייתן לנו את הכוח לעשות את רצונו דרך עשיית 12 הצעדים.

כאשר אנו מבקשים משהו מהכוח העליון עלינו כמובן להקשיב לתשובה. **הדרך להקשיב לתשובה היא על ידי מדיטציה.**

הספר הגדול מציע לעשות מדיטציה בבוקר מיד כשאנחנו מתעוררים.

זה אומר שאם אנו טרודים בבוקר בעניינים שונים ו"אין לנו זמן" עלינו לקום שעה קודם כדי שיהיה לנו זמן. הספר הגדול מתחיל בתיאור מצבנו בבוקר: עמודים 66-67;

"כשאנו מתעוררים בואו נחשוב על 24 השעות שלפנינו. אנו חושבים על התוכניות שלנו להיום. לפני שאנו מתחילים אנו **מבקשים מאלוהים להנחות את מחשבותינו, בעיקר אנו מבקשים להתרחק מרחמים עצמיים, ממניעים לא כנים ומחיפוש תועלת לעצמנו.** בתנאים אלו אנו יכולים להפעיל את היכולת השכלית שלנו בבטחה (כאשר נקבל אחרי המדיטציה תשובות לבקשות שלנו בתפילה) כי אחרי הכול, אלוהים נתן לנו שכל כדי שנשתמש בו. חיי המחשבה שלנו ימוקמו על מישור הרבה יותר גבוה שבו **המחשבה שלנו תהיה משוחררת ממניעים שגויים.** כשאנו חושבים על היום שלנו אנו עלולים להרגיש שקשה לנו להחליט. יתכן שלא נהיה מסוגלים לקבוע באיזה מסלול לבחור. כאן **אנו**

מבקשים מאלוהים השראה, מחשבה אינטואיטיבית או החלטה.

(זו הדרך שהתשובות מגיעות מהכוח העליון. עכשיו מתחיל התיאור של התהליך שבו אנו מקשיבים לתשובה:) אנחנו נרגעים ולוקחים את העניין בקלות. איננו נאבקים (מתחילים בהרפיה. יש הרבה צורות ושיטות הרפיה. הפשוטה ביותר היא מספר נשימות עמוקות וכניסה למדיטציה על ידי ישיבה בשקט והקשבה. עלינו לזכור שמטרת המדיטציה היא ניקיון מחשבתנו מהשפעות האגו על מנת לאפשר קבלת תשובות בצורה של השראה, מחשבה אינטואיטיבית או החלטה) לעיתים תכופות אנו מתפללים איך מגיעות התשובות הנכונות לאחר שניסינו זאת זמן מה. **מה שהיה תחושת בטן או השראה מזדמנת הופך בהדרגה לחלק פעיל של המוח.** היות שעדיין איננו מנוסים ורק עכשיו יצרנו מגע שיש בו מודעות עם אלוהים, לא סביר שתהיה לנו השראה כל הזמן. יתכן שנשלם על הנחה לא מבוססת זו בכל מיני מעשים ורעיונות אבסורדיים. ובכל זאת, אנו מגלים שככל שיעבור זמן, המחשבה שלנו תהיה יותר ויותר במישור של השראה. אנחנו מתחילים לסמוך עליה. בדרך כלל אנו **מסיימים את פרק המדיטציה בתפילה שתראה לנו לאורך כל היום מהו הצעד הבא, ושיינתן לנו כל מה שדרוש כדי לטפל בבעיות כאלה, אנו מבקשים בעיקר להשתחרר מהרצון העצמי".**

כעת אחזור שוב על ההסברים שנרשמו בסוגריים
וארחיב קצת:

מדיטציה:

במנוחה: אנחנו מתחילים בבקשה של הנחייה מאלוהים
ואז מתחיל תהליך ההקשבה לתשובה; התהליך מתחיל
בהרפיה כדי להיכנס למצב של רגיעה. יש אלפי דרכים
להיכנס להרפיה. הדרך הפשוטה ביותר היא להתיישב
בצורה נוחה ולקחת מספר נשימות עמוקות: נשימה דרך
האף ונשימה דרך הפה. אחר כך אני מתמקדת פנימה.
הרבה אנשים עושים זאת בעיניים עצומות. מי שעושה
זאת בעיניים פקוחות ממקד בדרך כלל את מבטו
בנקודה שהוא בוחר בחדר. יושבים בשקט ומתרכזים
פנימה.

בפעולה: תוך כדי פעילות גופנית רפטיבית (החוזרת
על עצמה) כמו ריצה/אימון על ההליכון או מכשיר ה-
קרוסטריןר/שחייה וכו'. ניתן לספור סטים או למנטר את
תפילת השלווה/תפילה אישית ולהיכנס למצב של רגיעה
מחשבתית.

התשובות מגיעות בדרך כלל על ידי תחושת בטן, או
השראה, מחשבה אינטואיטיבית, או החלטה.

לאחר מספר דקות מסיימים את המדיטציה. הספר
הגדול מציע **לסיים בתפילה להדרכה במשך היום**
ולשחרור מהרצון העצמי.

קבלת תשובות במדיטציה היא **תהליך שמשתפר עם התרגול היומי כל יום**. בתחילה אנו עלולים לטעות ולעשות טעויות אבל לא להירתע ולהמשיך במדיטציות על בסיס יומי כי התוצאות משתפרות עם הזמן כאשר מקפידים לעשות זאת על בסיס יומי.

אפשרות נוספת למדיטציה היא בעזרת כתיבה אינטואיטיבית: מייסדי AA קראו לזה הזמן השקט והיו נפגשים כל יום לפגישת מדיטציה כזו יחד.

הכתיבה ממקדת אותנו ועוזרת לנו לגלות את התשובות שקבלנו. יושבים ליד שולחן עם מחברת ועט ומתחילים לכתוב כל מה שעולה בראש בלי לכוון את הכתיבה למשך כ-20 דקות או עד שסיימתי למלא 2 עמודי פוליו.

זה נקרא כתיבה חופשית או אינטואיטיבית. כשמסיימים לכתוב מסיימים את המדיטציה. ברור שמה שכתבנו יכיל בעיקר מחשבות סרק המתרוצצות לנו כל הזמן בראש. אבל לעיתים נוכל לזהות משפט שהוא התשובה ההשראתית, או האינטואיטיבית, או הפעולה שעלינו לנקוט.

ככל שנתרגל בהתמדה כל יום, כך התשובות תהיינה יותר תכופות וניטעה פחות. לכן חשוב מאד להתמיד במדיטציות יומיות.

הספר ממליץ לסיים את המדיטציה בתפילה שהיא בקשה להדרכה במשך היום ולשחרור מכבלי הרצון העצמי.

מנהג נוסף הוא להתייעץ עם המאמנת או מאמנת-אחות
על התשובות שקבלנו במדיטציה כדי למזער טעויות.

בספר 12&12 של AA מביאים דוגמה נוספת להרפיה
ומדיטציה בעמודים 79-81:

מתחילים את התהליך בתפילה מיוחדת - תפילת צעד
11: "אלי עשני ערוץ לשלומך -

כי למקום שבו מקננת שנאה, אוכל להביא אהבה.

כי למקום בו יש עוון, אוכל להביא את רוח המחילה.

כי למקום בו יש מחלוקת, אוכל להביא אחדות.

כי למקום בו טועים, אוכל להביא אמת.

כי במקום בו מקנן הספק, אוכל להביא אמונה.

כי למקום בו יש ייאוש, אוכל להביא תקווה.

כי במקום בו צללים, אוכל להביא אור.

וכי במקום בו שורה עצב, אוכל להביא שימחה.

אלי עשני למנחם, במקום להיות מנוחם.

להבין, במקום להיות מובן.

לאהוב, במקום להיות נאהב.

כי רק על ידי שיכחת עצמו-מוצא האדם את עצמו.

רק על ידי סליחה- נסלח האדם.

ועל ידי המוות* מתעורר האדם לחיי-נצח**. אמן"

*המוות של האגו, **חיי הרוח הנצחית.

מומלץ לקרוא תפילה זו מספר פעמים, ואז נכנסים

להרפיה בדמיון מודרך וממנו להמשך המדיטציה

וההתעמקות בתפילה. מובן שאפשר לבחור קטע רוחני
אחר שאנו מתחברים אליו.

כמובן שכל אחד יכול לבחור הרפיה ומדיטציה אחרים
שהוא מתחבר אליהם. רק חשוב לזכור שמטרתנו
במדיטציה היא פיתוח וחיזוק הקשר עם הכוח העליון על
מנת לקבל הנחיות לרצונו וחזונו עבורנו.

עבודה במהלך היום:

" במשך היום כשאנו נסערים או מלאי ספקות, אנו
עושים הפסקה ומבקשים מחשבה נכונה או דרך פעולה
נכונה. אנו מזכירים לעצמנו כל הזמן שאנו כבר לא
מנהלים את ההצגה, ואומרים לאלוהים בענווה פעמים
רבות במשך היום "רצונך יעשה!" ואז יש פחות סכנה
שנימצא במצבים של התרגשות, פחד, כעס, דאגה,
רחמים עצמיים, או שנחליט החלטות מטופשות. " עמוד
67.

פעולות אלה הן פעולות מניעה, של פנייה לכוח עליון
במקום הסתמכות על עצמנו בלבד, כאשר פגם מתחיל
להתעורר.

אישית אני אומרת מספר פעמים ביום את תפילת
השלווה. פעולה כזו עוזרת בהרבה מקרים אבל לא
בכולם. בהחלט יתכן שפגם או פגיעה באחר יתפרצו.
כאשר זה קורה אני פועלת עם צעד 10 המייד. בו דנו
בהרחבה בהנחיית צעד 10.

אדגיש מספר נקודות:

הספר הגדול מזהיר אותנו: "קל לזנוח את תכנית הפעולה הרוחנית ולנוח על זרי הדפנה. אנו מועדים לצרות אם נעשה זאת, כי האוכל הוא אויב ערמומי. לא הבראנו (לתמיד) מהכפייתיות לאוכל. מה שיש לנו באמת זו הקלה יומית המותנית במצב רוחני תקין. **כל יום הוא יום שבו עלינו להגשים את החזון של רצון האל בכל מעשינו.**" איך אני יכול לשרתך בצורה הטובה ביותר-רצונך יעשה (ולא רצוני) ". אלו מחשבות שצריכות ללוות אותנו באופן קבוע. אנו יכולים להפעיל את כוח הרצון שלנו על פי קו מנחה זה כמה שנרצה. זוהי הדרך הנכונה להפעילו. " עמודים 65-66.

החלמה אם כך היא **מצב יומי המותנה במצב רוחני תקין**. מתי אני במצב רוחני תקין? כאשר אני מקפידה לעשות את עבודת הצעדים היומית 10-11-12 כל חיי.

לכן האזהרה היא לא להיכנס לשאננות, כי שאננות מובילה לנסיגה בעבודה היומית ומשם לחזרה לאובססיה ובעקבותיה שיעבוד לפגמים ונפילה באוכל.

וההבטחה היא שכאשר מיישמים את עבודת הצעדים על בסיס יומי והופכים אותה לדרך חיים "זה עובד זה באמת עובד". עמוד 67.

החלק האחרון של העבודה היומית הוא הצעד ה-12 שעליו נדון בהנחיה הבאה.

.....

משימות

1. התחילי בתפילת סקירה והודיה יומית בכל לילה לפני השינה – שתפי אותי בחוויה.
2. התחילי והתמידי במדיטציית בוקר ברגע שאת מתעוררת ולפני שאת מתחילה את יומך – שתפי אותי בחוויה.
3. שימי לב במהלך היום לעצור מידי פעם ולומר "רצונך, ולא רצוני, יעשה" – שתפי אותי בחוויה.

והמשיכי לצעד 12 כמובן 