

שעורי בית – צעדים 10,11

על מנת להעמיק את ההבנה ויישום הצעדים מומלץ לקרוא את הספרות הרלוונטית לצעדים ולענות על השאלות. זאת לא תוכנית / סדנת "עשה זאת בעצמך" ועל מנת להצליח אתם מוזמנים לשתף את המאמנים, חברים לדרך ולהתחלק בקבוצות על התשובות או התובנות שקיבלתם מהתשובות שכתבתם על הצעדים.

הַמְשִׁכְנוּ בְּחַטָּבוֹן הַנֶּפֶשׁ וְכַאֲשֶׁר שָׁגִינוּ הוֹדִינוּ בְּכֶךְ מִיָּד. עֲקֵרוֹן: הַתְּמִידָה

חֲפִשְׁנוּ בְּדֶרֶךְ שֶׁל תְּפִלָּה וּמְדִיטַצְיָה, לְשַׁפֵּר אֶת הַקֶּשֶׁר הַהֶכְרָתִי עִם אֱלֹהִים, כְּפִי שְׂאֵנוּ מִבִּינִים אוֹתוֹ, כְּשֶׁאֵנוּ מִתְפַּלְלִים רַק לְדַעַת אֶת רְצוֹנוֹ מֵאֲתָנוּ וּמִבְקָשִׁים אֶת הַפֶּחַ לְבַצֵּעַ זֹאת. עֲקֵרוֹן: מוֹדַעַת רוּחָנִית

קריאה מומלצת:

הספר הגדול פרק "קדימה לפעולה" עמוד 65-68

שנים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים – צעדים 10,11

כתיבה ממולצת:

- חוברת העבודה ל 12 צעדים של אכלני יתר אנונימיים – ענו על שאלות צעדים 10,11

תפילת צעד 11

הקדישו 'זמן שקט' לקרוא את תפילת צעד 11 וחשבו על המשמעות של המשפטים והרעיונות שבתפילה. האם יש לכם ניסוח אישי מתאים יותר עבורכם שמבטא את הרעיון שבתפילה? כיצד ניתן ליישם את עקרונות התפילה בפרקטיקה של היום-יום?

אלי, עשה אותי כלי לשלוותך

במקום שבו מקננת שנאה - תן לי לזרוע אהבה

ובמקום שבו יש עלבון - תן לי לזרוע סליחה

במקום שבו יש סיכסוך - תן לי לזרוע אחדות

במקום בו טעות - תן לי לזרוע אמת

ובמקום שבו יש ספק - תן לי לזרוע אמונה

במקום בו יש יאוש - תן לי לזרוע תקווה

במקום שבו צללים – תן לי לזרוע אור

במקום שבו עצב – תן לי לזרוע שמחה

אלי, עשה שלא אתאווה להיות מנוחם - אלא מנחם

שלא להיות מובן - אלא מבין

שלא להיות אהוב אלא אוהב

כי כאשר נשכח את עצמנו - נזכה לקבל

וכאשר נסלח יסלח לנו ...

וכאשר נמות ניוולד לחיי נצח

אמן

"מה שיש לנו באמת זו הקלה יומית המותנית במצב רוחני תקין" **פרקטיקת צעדים יומית לפי הביג בוק**

בבוקר – כשאנו מתעוררים אנו חושבים על היום שיבוא ומבקשים מאלוהים: "אנא אלוהים, כוון את המחשבות שלי שיהיו מנותקות מרחמיים עצמיים, ממניעים לא כנים ומחיפוש תועלת לעצמי." (עמוד 66)
אם קשה לנו להחליט ואנו לא מסוגלים לקבוע באיזה מסלול לבחור: - "אנא אלוהים, תן לי השראה, מחשבה אינטואיטיבית או החלטה על איזה דרך לקחת. אנו נרגעים ולוקחים את העיניין בקלות. איננו נאבקים." (עמוד 67)
אנו עושים מדיטציה ומתפללים לראות מה הצעד הבא שעלינו לעשות ושנקבל כל מה שדרוש כדי לטפל בבעיות כאלה. (עמוד 67)

תפילה צעד 3: "אלי, אני מעמיד עצמי לרשותך - לבנות עמי ולעשות עמי ככל שתחפוץ. שחרר אותי מהכבלים של עצמי כדי שאוכל להיטיב למלא את רצונך. הסר מעליי את הקשיים שלי כדי שהניצחון עליהם יהווה עדות לאלו שאעזור להם, לכוחך לאהבתך ולדרך חייך. מי ייתן ואעשה את רצונך תמיד." (עמוד 50)

תפילה צעד 7: "בוראי, אני נכון כעת שתיקח את כולי על הטוב והרע שבי. אני מתפלל שתסיר ממני כעת כל מגרעת אופי שעוצרת בעדי מהיות מועיל לך ולחבריי. תן לי כוח כשאני יוצא מכאן לעשות את מה שביקשת, אמון." (עמוד 59)

במשך היום:

צעד 10 מיידי במשך היום:

"המשיכו לעמוד על המשמר נגד אנוכיות, חוסר כנות, טינה ופחד. כשהם מופיעים אנו מיידי מבקשים מאלוהים לסלק אותם (תפילה, חיבור לכוח עליון), אנו דנים מיד בעניין זה עם מישהו (יצרת קשר עם מאמן או חברי תוכנית, מסירה), ואם פגענו באדם כלשהו אנו מיד מכפרים על מעשינו (צעד 9), ואז, בהחלטיות, אנו מפהנים את מחשבותינו למישהו שאנו יכולים לעזור לו (יציאה מריכוז עצמי, צעד 12). כללי ההתנהגות שלנו הם אהבה וסובלנות לאחרים (האידיאל שאנו שואפים אליו) " (עמוד 65)
במידת הצורך חוזרים לצעד מסויים ועושים אותו בצורה יסודית על המקרה.

צעד 11 במשך 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 לעצמנו בענווה פעמים רבות במשך היום "רצונך ייעשה"! (עמוד 67)

בערב: צעד 11 של הלילה: כשאנו פורשים לשנת לילה אנו סוקרים את היום שלנו בצורה בונה."

- מה הדברים החיוביים שקראו היום? / למי עזרתי היום? / מה הספקתי היום? / על מה אני אסיר תודה היום? / מי צריך את התפילות שלי היום?
- האם וכיצד הייתי מלא טינה?
- כיצד הייתי אנוכי?
- כיצד הייתי לא ישר?
- כיצד הייתי מפוחד?
- האם אני חייב למישהו התנצלות?
- האם השארתי לעצמי משהו שיש לדון בו מיד עם אדם אחר?
- האם הייתי טוב ואוהב כלפי כולם?
- מה יכולתי לעשות טוב יותר?
- האם חשבתי על עצמי רוב הזמן?
- האם חשבתי מה אוכל לעשות לטובת אחרים?
- האם חשבתי על מה שאוכל לדחוס לזרם החיים?

"אבל עלינו להיזהר שלא ניגרר לדאגה, לחרטה, או למחשבות אפלות, משום שזה יקטין את התועלת שנוכל להביא לאחרים."

אנו מסיימים עם תפילה: אלוהים אנו מבקשים שתסלח לנו ונבקשים לדעת אילו צעדים עלינו לנקוט לפשר את המצב. (עמוד 66)