

## חיבור לכוח עליון דרך עבודת 12 הצעדים

מטרתנו העיקרית בעבודת 12 הצעדים היא למצוא כוח גדול מאיתנו שיעזור לנו להתגבר על המחלה הרוחנית כי אז אנו מתיישרים מבחינה נפשית וגופנית.

חוסר כוח, זאת היתיתה הדילמה שלנו. היינו חייבים למצוא כוח על פיו נוכל לחיות, וזה היה צריך להיות כוח גדול מאיתנו. כמובן. אבל איפה ואיך היינו אמורים למצוא את הכוח הזה? ובכן, בכך בדיוק עוסק ספר זה. מטרתו העיקרית היא לאפשר למצוא כוח גדול ממך, אשר יפתור את בעייתך. (ביג בוק, עמוד 37)

ונגיד שוב: בזמנים מסויימים אין לאלכוהוליסט כל הגנה נפשית יעילה נגד הלגימה הראשונה. פרט לכמה מקרים נדירים, אינו יכול לספק לעצמו הגנה כזאת וגם אדם אחר אינו יכול לעשות זאת. ההגנה שלנו צריכה לבוא מכוח עליון. (ביג בוק, עמוד 36)

**[כוח עליון לא יכול להיות אדם אלא רק יישות רוחנית !!!]**

המטרה האמיתית שלנו היא להתאים את עצמנו להועיל לאלוהים ולאנשים שסביבנו ככל שנוכל. (ביג בוק, עמוד 60)

**צעד ראשון:** למדנו שאנו צריכים להודות בפה מלא, עמוק בפנימיות שלנו, שאנו אלקוהוליסטים. זהו הצעד הראשון להחלמה. יש צורך לנתן את אמונת השווא שאנו כמו אנשים אחרים או שבעתיד הקרוב נהיה כמוהם. [ עמוק בפנימיות שלנו = קשר הכרתי עם עצמנו ואלוהים = מחשבה אינטואיטיבית פנימית. לנתן את אמונת השווא = להפסיק להאמין בכח גדול מאיתנו של האובססיה המחשבתית ולפנות מקום לכוח גדול אובה] (ביג בוק, עמוד 27)

**צעד שני:** היינו צריכים לשאול את עצמנו שאלה קצרה בלבד: " האם עתה אני מאמין או בכלל מוכן להאמין שקיים כוח גדול ממני עצמי?" ברגע שאדם מסוגל להגיד שהוא אכן מאמין, או נכון להאמין, אנו, במפורש, יכולים להבטיח לו שהוא נמצא בדרך הנכונה. (ביג בוק, עמוד 39)

**צעד שלישי:** רבים מאתנו אמרו לבורא כפי שאנו מבינים אותו, " אלי, אני מעמיד את עצמי לרשותך-לבנות אתי ולעשות עמי ככל שתחפוץ. שחרר אותי מהכבלים של עצמי כדי אוכל להיטיב למלא את רצונך. הסר מעלי את הקשיים שלי כדי שנצחון עליהם יהוה עדות לאלו שאעזור להם, לכוחך, לאהבתך ודרך חיך. מי ייתן ואעשה את רצונך תמיד." (ביג בוק, עמוד 50)

### צעד רביעי:

ביקשנו מאלוהים שיעזור לנו לגלות כלפיהם ( אנשים שיש לנו טינה כלפיהם) את הסובלנות, הרחמים והסבלנות שהיינו מעניקים בשמחה לחבר חולה. כשמישהו העליב אותנו אמרנו לעצמנו " אדם זה חולה, כיצד אני יכול לעזור לו? אלוהים הצל אותי מהכעס. רצונך ייעשה." (ביג בוק, עמוד 53)

אנו בוטחים באלוהים וסומכים עליו. במידה שנפעל כפי שאנו חושבים שהוא רוצה שנפעל ונסמוך עליו בענווה, הוא יאפשר לנו להציב שלוה כנגד פורענות...אנו נותנים לו (לאלוהים) להדגים דרכנו מה שהוא יכול לעשות. אנו מבקשים ממנו להסיר את פחדינו ולכוון את תשומת לבנו למה שהוא רוצה שנהיה. (ביג בוק, עמוד 54)

ביקשנו מאלוהים לעצב את האידיאלים שלנו ולעזור לנו לחיות לפיהם... תוך כדי מדיטציה אנו שואלים את האלוהים מה אנחנו צריכים לעשות בכל עניין ועניין. התשובה הנכונה תבוא אם נרצה בה...לעיתים כדאי להתיעץ אם אדם נוסף אבל להניח לאלוהים להיות השופט הסופי. אנו מתפללים ברצינות להגיע לאידיאל הנכון, להדרכה במצבים בלתי ברורים, לשפיות ולכוח לעשות את הדבר הנכון. (ביג בוק, עמוד 55)

**צעד חמישי:** כשאנו חוזרים הביתה, אנו מוצאים פינה בה נוכל להיות בשקט במשך שעה כשאנו חוזרים במחשבה על מה שעשינו. אנו מודים לאלוהים מעומק ליבנו על שאנו מכירים אותו טוב יותר. (ביג בוק, עמוד 59)

**צעד שישי:** אם אנחנו עדיין נצמדים למשהו (פגם אופי) ואיננו מניחים לו ללכת אנו מבקשים מאלוהים לעזור לנו להיות נכונים. (ביג בוק, עמוד 59)

**צעד שביעי:** "בוראי, אני נכון כעת שתיקח את כולי על הטוב והרע שבי. אני מתפלל שתסיר ממני כעת כל מגרעת אופי שעוצרת בעדי מלהיות מועיל לך ולחברי. תן לי כוח, כשאני יוצא מכאן, לעשות את מה שביקשת, אמן" (ביג בוק, עמוד 59)

**צעד שמיני:** אנו מנסים לטאטא את האשפה שהצטברה כתוצאה מן הניסיון להיות לפי הרצון העצמי שלנו ולנהל את ההצגה בעצמנו. אם אין לנו רצון לעשות זאת, אנו מבקשים, עד שהרצון מגיע. המטרה האמיתית שלנו היא להתאים את עצמנו להועיל לאלוהים ולאנשים שסביבנו ככל שנוכל. (ביג בוק, עמוד 60)

#### **צעד תשיעי:**

אנו מזכירים לעצמנו שהחלטנו ללכת לכל מרחק על מנת למצוא חוויה רוחנית, אנו מבקשים שיינתנו לנו כוח והדרכה לעשות את הדבר הנכון, ולא חשוב מה תהיינה ההשלכות האישיות עלינו. (ביג בוק, עמוד 61)

ובכן אנו עושים ניקוי בית עם המשפחה. בכל בוקר אנו מבקשים תוך תפילה ומדיטציה **שהבורא** יראה לנו דרך של סבלנות, סובלנות, טוב לב ואהבה. חיים רוחניים אינם תיאוריה. אנחנו צריכים להיות אותם. (ביג בוק, עמוד 64)

**צעד עשירי:** כשהם מופיעים (פגמי האופי) אנו מיד מבקשים מאלוהים לסלק אותם... כל יום הוא יום שבו עלינו להגשים את החזון של רצון האל בכל מעשינו. "איך אני יכול לשרתך בצורה הטובה ביותר – רצונך ייעשה (ולא רצוני)". אלו מחשבות שצריכות ללוות אותנו באופן קבוע. (ביג בוק, עמוד 66)

#### **צעד אחד עשר:**

בסיום הסקירה (של הלילה) אנו מבקשים מאלוהים שיסולח לנו ושואלים אלו צעדים יש לנקוט לשיפור המצב.... לפני שאנו מתחילים (את היום) אנו מבקשים מאלוהים להנחות את מחשבותינו, בעיקר אנו מבקשים להתרחק מרחמים עצמיים, ממניעים לא כנים ומחיפוש תועלת לעצמנו...

אם אנו לא מסוגלים לקבוע באיזה מסלול לבחור אנו מבקשים מאלוהים השראה, מחשבה אינטואיטיבית או החלטה. אנו נרגעים ולוקחים את העניין בקלות...

בדרך כלל אנו מסיימים את פרק המדיטציה בתפילה שתראה לנו לאורך כל היום מהו הצעד הבא, ושניתן לנו כל מה שדרוש כדי לטפל בבעיות כאלה. אנו מבקשים בעיקר להשתחרר מהרצון העצמי, ונזהרים לא לבקש בקשות שהן עבורנו בלבד. מותר לבקש משהו לעצמנו, אם זה יעזור גם לאחרים...

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 בענווה פעמים רבות במשך היום "רצונך ייעשה!"

זה עובד – באמת זה עובד.

## צעד שנים עשר:

ספר לו בדיוק מה קרה לך, הדגש בחופשיות את הצד הרוחני. הדגש שהוא לא חייב להסכים עם המושג שלך על אלוהים. הוא יכול לבחור איזה מושג שהוא רוצה כל זמן שזה משמעותי עבורו. הדבר החשוב ביותר הוא שהאיש יהיה מוכן להאמין בכוח גדול ממנו ושיחיה לפי עקרונות רוחניים. (ביג בוק, עמוד 71)

גם אתה וגם האדם החדש צריכים לצעוד יום אחר יום בדרך ההתפתחות הרוחנית. אם תתמידו, יקרו דברים יוצאי דופן. במבט לאחור אנו נוכחים לדעת שהדברים שקיבלנו כאשר הפקדנו עצמנו בידי אלוהים, טובים הרבה יותר מכל דבר שיכולנו לתכנן. עשה כפי שיורה לך הכוח העליון ותחיה בעולם חדש ונפלא ולא חשוב מה ממצבך הנוכחי. (ביג בוק, עמוד 76)

## החזון עבורך

אנו מכירים בכך שאנו יודעים רק מעט. באופן קבוע אלוהים יגלה לך ולנו יותר ויותר. שאל אותו בכל בוקר כאשר אתה מתרכז במדיטציה כיצד אתה יכול לעזור לאדם שעדיין חולה. התשובות תבואנה, אם הבית שלך בסדר. כמובן אינך יכול למסור לאחרים מה שאין לך. דאג לכך שהקשר שלך עם אלוהים יהיה בסדר ודברים גדולים יקרו לך ולרבים אחרים. זוהי העובדה הגדולה עבורנו. הנח עצמך בידי אלוהים כפי שאתה מבין אותו. הודה במגרעותיך בפני אלוהים ובפני חבריך. סלק את הריסות העבר שלך. תן בחופשיות ממה שמצאת והצטרף אלינו. נהיה עמך בחברותא של הרוח, ובוודאי תפגוש כמה מאתנו כשתצעד בדרך לעבר הגורל המאושר.

מי ייתן ויברך אותך האל וישמרך - עד אז. (ביג בוק, עמוד 120)

תפילת השלווה

אלי,  
תן בי את השלווה  
לקבל את הדברים  
שאין ביכולתי לשנותם.  
הכוח לשנות  
את אשר ביכולתי,  
והתבונה להבחין  
בין השניים.