

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

**כשאנו מתפללים אנו מרגישים את אלוהים**

**כשאנו מקשיבים, אלוהים מדבר**

**כשאנו פועלים, אלוהים עוזר**

❖ במסמך זה ציטוטים " " נלקחו מהספר 'ביג בוק' של אלכוהוליסטים אנונימיים מהדורה רביעית.

במסמך זה ציטוטים " " נלקחו מהספר 'ביג בוק' של אלכוהוליסטים אנונימיים מהדורה רביעית.

**"כשמתגברים על המחלה הרוחנית, אנו מתיישרים מבחינה נפשית וגופנית."  
יש לנו פתרון רוחני לבעיית האכילה הכפייתית.**

שלושת הצעדים הראשונים של תוכנית 12 הצעדים מבהירים שלושה רעיונות עיקריים:

1. שאנו אכלני יתר כפיתיים ( יש לנו בעיה פיזית - תופעת האלרגיה שיוצרת כמיהות לאכול עוד ועוד, דבר המוביל לבולמוסים) ולא הצלחנו לנהל את חיינו ("צורת חיים המבוססת על רצון עצמי נועדה לכישלון")

2. שום כוח אנושי לא יכול לרפא את בעיית האכילה הכפייתית שלנו ( איבדנו את כוח הבחירה בקשר לאוכל. הכוח שאנו מכנים כוח רצון, פשוט אינו קיים מול הדחף לאכול באופן כפייתי.)

3. אלוהים יכול ויעשה זאת אם נבקש אותו ("אמונה עשתה בשבילנו מה שלא יכולנו לעשות בשביל עצמנו – אלוהים יכול להסיר כל מחסום שבוח הרצון הקיים כדי לחסום אותנו ממנו").

הגענו לאמונה שכוח גדול מאיתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו ולהעניק לנו שלוה, ענווה והימנעות מאכילה כפייתית. " זה היה רק עניין של נכונות להאמין בכוח גדול ממני. לא נדרש ממני שום דבר נוסף על מנת להתחיל.

האם עתה אני מאמין או בכלל מוכן להאמין שקיים **כוח גדול** ממני עצמי?"

מדוע שלא תבחרו אתם את המושג שלכם על כוח עליון, אלוהים כפי שאתם מבינים אותו:

אלוהים תמיד נמצא איתנו, אלוהים איתנו כאן ועכשיו.

אנו לא יכולים לראות את אלוהים אבל אנו תמיד יכולים להרגיש אותו.

כשאנו מרגישים את אלוהים אנו נהנים משקט נפשי ושלוה.

לאלוהים אכפת מאיתנו, יש לו משמעות ומטרה עבורנו בחיים אלו.

אלוהים יודע מה הכי נכון וטוב עבורנו.

אלוהים ייתן לנו את התשובות שאנו צריכים ( לא בהכרח את התשובות שאנו רוצים...).

אלהים יעזור לנו לעשות מה שהוא מבקש מאיתנו.

אלוהים יעזור לנו להתמודד עם החיים ללא פחד.

אלוהים נמצא בכל מקום, הוא נמצא במציאות שקוראת לנו – אלוהים פועל דרך אנשים כפי שהוא פועל דרכנו.

**אלוהים הוא הכול או כלום – במה נבחר?**

"אלי, אי מעמיד את עצמי לרשותך – לבנות אתי ולעשות עמי ככל שתחפוץ. שחרר אותי מהכבלים של עצמי כדי שאוכל להיטיב למלא את רצונך. הסר מעלי את הקשיים שלי כדי שהניצחון עליהם יהווה עדות לאלו שאעזור להם, לכוחך, לאהבתך ודרך חייך."

במסמך זה ציטוטים " " נלקחו מהספר 'ביג בוק' של אלכסהוליסטים אנונימיים מהדורה רביעית.

**“ביקשנו מאלוהים לעצב את האידיאלים שלנו ולעזור לנו לחיות לפיהם”**

4 האידיאלים / עקרונות הרוחניים של תוכנית 12 הצעדים : אהבה, כנות, חוסר אנוכיות וטוהר / ניקיון ( PURITY – טוהר המידות' / 'ניקיון בית' / שקט פנימי / חופש מ... / ניטרליות )

הספר הגדול מתמקד בהפכים של האידיאלים אשר נקראים: פגמי אופי / מגרעות אופי / שגיאות / מניעים שגויים. אלו נובעים מאנוכיות וריכוז עצמי וחוסמים אותנו מרצון אלוהים עבורנו. "אלי, שחרר אותי מהכבלים של עצמי כדי שאוכל להיטיב למלא את רצונך."

צעד 11		צעד 10		צעד 4	
אלוהים במרכז – עקרון רוחני	דרך ביטוי של אנוכיות וראיית עצמי במרכז	אלוהים במרכז – עקרון רוחני	דרך ביטוי של אנוכיות וראיית עצמי במרכז	אלוהים במרכז – עקרון רוחני	דרך ביטוי של אנוכיות וראיית עצמי במרכז
ניקיון / טוהר חוסר אנוכיות כנות אהבה	"כשאנו פורשים לשנת לילה, אנו סוקרים את היום שלנו בצורה בונה. האם היינו מלאי טינה אנוכיים לא ישרים מפוחדים"	חוסר אנוכיות כנות טוהר אהבה	"המשיכו לעמוד על המשמר נגד אנוכיות חוסר כנות טינה פחד"	אהבה	"נחפש בחלטיות את השגיאות שלנו – היכן היינו אנוכיים, לא כנים, מחפשים טובת עצמנו ומפוחדים."
	אהבה			"פחד נוגע בכל היבט של חיינו – אנו סוקרים את הפחדים שלנו ביסודיות."	
	חוסר אנוכיות כנות אהבה			"סקרנו את ההתנהגות שלנו במשך השנים שעברו. הייכן היינו אנוכיים, חסרי כנות בלתי מתחשבים"	
אהבה כנות חוסר אנוכיות	"אנו חושבים על התוכניות שלנו להיום... בעיקר אנו מבקשים להתרחק מרחמים עצמיים ממניעים לא כנים ומחיפוש תועלת לעצמנו... המחשבה שלנו תהיה משוחררת ממניעים שגויים"				

**הסוד לשינוי אמיתי זה לא להתמקד במה לא לעשות אלה להשקיע מאמץ בדברים החדשים שכן יש לעשות.**

במסמך זה ציטוטים " " נלקחו מהספר 'ביג בוק' של אלכוהוליסטים אנונימיים מהדורה רביעית.

## התפתחות רוחנית ולא שלמות רוחנית.

אלוהים מעריך אותנו על מה שאנחנו מנסים להיות ולא על מה שאנחנו מנסים להשיג.

"איש מאיתנו לא היה מסוגל אפילו להתקרב לנאמנות מושלמת לעקרונות אלה." איננו קדושים. אנו בני אנוש שתמיד האגו יקח חלק בחיים שלנו ולכן נעשה טעויות. לא סתם צעד 10 אומר... וכששגינו – זה צפוי שכל עוד אנחנו חיים אנחנו נעשה טעויות. **"העיקר שאנו מוכנים להתפתח על פי קווים רוחניים.** העקרונות שמנינו הם תוכנית להתפתחות. אנו טוענים להתפתחות רוחנית ולא לשלמות רוחנית."

נניח שלא נעמוד באידיאל שבחרנו ונמעד? האם דבר זה פרושו ששוב נאכל בכפייתיות? "הדבר תלוי בנו ובמניעים שלנו. אם אנחנו מצטערים על מה שעשינו, ויש לנו תשוקה כנה לאפשר לאלוהים להנחות אותנו למעשים טובים יותר, אנו מאמינים שיסלח לנו ושלמד לקח. אם לא נצטער, וההתנהגות שלנו תמשיך לפגוע באחרים, כמעט בטוח שנחזור לאכילה כפייתית. איננו עוסקים בתאוריה. אלו עובדות שלמדנו מהניסיון."

<b>"חיים רוחניים אינם תיאוריה. אנחנו צריכים לחיות אותם."</b>			
<b>כנות</b>	<b>חוסר אנוכיות</b>	<b>טוהר / ניקיון</b>	<b>אהבה</b>
לא לרמות אחרים ואת עצמנו. האם זה נכון או שקר? האם אני פועל בכנות?	התחייבות להוגנות, עשיית הדבר הנכון והצודק. אל תעשה לחברך מה ששנוא עליך. לעזור לאחרים: "...אנו שוקעים יותר בעזרה לאחרים. אנחנו חושבים על הצרכים שלהם ועובדים עבורם. זה מוציא אותנו מתוך עצמנו. זה משקיט את אותה התשוקה שכביעה לה היא כאב לב" (טוהר / שקט פנימי)	"חיי המחשבה שלנו ימוקמו על מישור הרבה יותר גבוה שבו המחשבה שלנו תהיה משוחררת ממניעים שגויים."	איכות של הלב שנמצא בבסיס הערכים הרוחניים שלנו; נכונות לשחרר טינה וקנאה; מחויבות לסלוח ולהיות בחמלה לאחרים. אהבת לרעך כמוך. 'אהוב אחרים – חייך תלויים בזה' !!!
"למדנו שאנו צריכים להודות עמוק בפנימיות שלנו שאנו אכלני יתר כפיתיים. זה הצעד הראשון להחלמה."	בעזרה לאחרים. אנחנו חושבים על הצרכים שלהם ועובדים עבורם. זה מוציא אותנו מתוך עצמנו. זה משקיט את אותה התשוקה שכביעה לה היא כאב לב" (טוהר / שקט פנימי)	"אנו נמנעים מפעולות תגמול ומויכוחים. במידה שנפעל כפי שאנו חושבים שהוא (כוח עליון) רוצה שנפעל, ונסמוך עליו בענווה, הוא יאפשר לנו להציב שלוה כנגד פורענות."	אהבה היא פעולה !!! (לא רק רגש פנימי): "כללי ההתנהגות שלנו הם לגלות כלפי אחרים סבלנות, סובלנות, רחמים, חמלה וטוב לב."
"אנחנו חייבים להיות כנים לחלוטין עם מישהו, אם אנחנו מצפים להאריך ימים או לחיות באושר בעולם הזה."	איך זה ישפיע על אחרים?	האם הכוונות שלי טהורות / נקיות?	ההפך מפחד זאת אהבה.
"שאנו כנים עם אלוהים, עצמנו ואדם נוסף בלי להסתיר דבר אנחנו מאושרים, אנו יכולים להישיר מבט לעולם. אנו יכולים להיות לבד, שלווים וניחוחים בצורה מושלמת. הפחדים עוזבים אותנו...אנו מרגשים שאנו הולכים בדרך המלך יד ביד עם <b>רוח היקום</b> " (טוהר / נקיון בית)	האם אני פועל בחוסר אנוכיות?	"...הפסקנו להילחם במישהו או משהו – אפילו באוכל. כי אז השפיות כבר תוחזר אלינו...איננו נלחמים בפיתוי...הציבו אותנו במקום נייטרלי בטוחים ומוגנים." (הבטחת הימנעות / ניקיון של צעד 10)	אלוהים, תן לי נכונות ויכולת לסלוח ולאהוב את הטוב ביותר בכל אדם ולא לפחד מהרע שבהם.
	כיצד אני יכול לעזור לאדם זה?		האם אני פועל מתוך אהבה?

## צעד 11 על פי ארבעת העקרונות הרוחניים

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

**"אנו מתפללים ברצינות להגיע לאידיאל הנכון, להדרכה במצבים בלתי ברורים, לשפיות ולכוח לעשות את הדבר הנכון."**

### כשאנו מתעוררים

"הניסוח (של התפילה) היה כמובן נתון במידה רבה לבחירתנו כל עוד ביטאנו את הרעיון ואמרנו אותו בקול רם וללא הסתייגויות." אם כך, למה שלא ננסח תפילת בוקר וחיבור לכוח עליון בדרך חיובית ולא על דרך השלילה.

תפילה מקוצרת:

אלוהים אוהב, אני מעמיד את עצמי לרשותך – לבנות ולכוון אותי היום. תן בי נכונות ויכולת היום לפעול באהבה, כנות, חוסר אנוכיות, כוונות טהורות, מחשבות טהורות, דיבור מכבד והתנהגות נאותה בכל מצב שיקרה לי היום. תן לי את חסד ההימענות ודרך לשמור על ניקיון הגוף. תודה אלוהים שאתה איתי.

**"כל יום הוא יום שבו עלינו להגשים את חזון של רצון האל בכל מעשינו**

**המטרה האמיתית שלנו היא להתאים את עצמנו להועיל לאלוהים ולאנשים שסביבנו ככל שנוכל."**

אלוהים אוהב, בתחילת יום חדש זה אני מעמיד את עצמי לרשותך – לבנות איתי ולכוון אותי להבין מה רצונך עבורי. תן בי את הנכונות לעשות את רצונך עבורי. הסר מעלי את הקשיים הרגשיים, המחשבתיים וההתנהגותיים שבי על מנת שאוכל ליישם את רצונך. אלוהים אוהב, הדרך אותי כיצד עלי ליישם היום באופן מעשי אהבה ללא תנאי וללא הסתייגויות כלפיך, כלפי עצמי וכלפי האנשים הסובבים אותי. תן לי יכולת לפעול בחוסר אנוכיות כלפי אנשים היום ולמצוא את הדרך לעזור לאנשים אחרים. תן בי נכונות לראות את האמת שלך היום ולהיות כנה עם עצמי, אתך ועם אדם נוסף. עזור לי לא לשמור דבר לעצמי. אלוהים אוהב, כוון את תשומת ליבי לרצונך עבורי ותן בי כוונות נקיות, מחשבות נקיות, דיבור נקי ויכולת לעשות מעשים טובים. אני אכלן/נית יתר כפייתי וחסר/ת אונים מול האוכל, תן בי נכונות ויכולת לשמור על ניקיון הגוף ולהימנע מאכילה כפייתית היום.

אלוהים, תן בי כוח שאני יוצא מכאן ליום חדש להבין מה רצונך עבורי בכל מצב וכוח לפעול על פי עקרונות של אהבה, כנות, ניקיון וחוסר אנוכיות. רצונך ייעשה. רצונך זה המציאות ותפקידי להתאים את עצמי לרצונך. תודה אלוהים שאתה איתי.

"בתנאים אלו אנו יכולים להפעיל את היכולת השכלית שלנו בבטחה, 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."

**הבה נזכור שלאנשים לא איכפת מה אנחנו חושבים או מתכוונים לעשות אלא מה אנחנו עושים בפועל: כנות, שירות ואהבה הם פעולות.**

במסמך זה ציטוטים " " נלקחו מהספר 'ביג בוק' של אלכוהוליסטים אנונימיים מהדורה רביעית.

**סקירה יומית בונה על פי 4 האידיאלים / עקרונות רוחניים של תוכנית 12 הצעדים**

אלוהים אוהב, עוזר לי לשים בצד כל מה שאני חושב שאני יודע עליך, על עצמי ועל אנשים אחרים.  
תן בי פתיחות מחשבתית ונכונות לראות את האמת שלך.

<p align="center"><b>כיצד אני יכול להשתפר?</b> * הדרכה למטה – מה רצון אלוהים עבורי?</p>	<p align="center"><b>פחד ( = חוסר אמונה)</b> האם הייתה סיטואציה היום שהרגשנו בה מפוחדים? מה היינו צריכים לעשות ולא עשינו בגלל פחד, בושה, חוסר אמונה...? מה יכולנו לעשות טוב יותר?</p>	<p align="center"><b>אהבה</b> האם היינו טובים ואוהבים? כיצד פעלנו בסובלנות, חמלה וטוב לב כלפי עצמנו ואחרים? מה נוכל לדחוס לזרם החיים? - להוסיף שמחה</p>
<p align="center"><b>כיצד אני יכול להשתפר?</b> * הדרכה למטה – מה רצון אלוהים עבורי?</p>	<p align="center"><b>טינה (= אובססיות)</b> האם הרגשנו או פעלנו בדרך של: אובססיה מחשבתית התנהגות כפייתית. אכילת יתר / אכילה כפייתית.</p>	<p align="center"><b>ניקיון / טוהר</b> האם שמרנו היום על: ניקיון גופני ( = הימנעות מאכילה כפייתית) כוונות נקיות מחשבות נקיות דיבור נקי התנהגות נאותה – נמנענו מפעולות תגמול ומויכוחים.</p>
<p align="center"><b>כיצד אני יכול להשתפר?</b> * הדרכה למטה – מה רצון אלוהים עבורי?</p>	<p align="center"><b>אנוכיות</b> האם חשבנו על עצמנו רוב הזמן? האם פגענו באחרים? האם אנחנו חייבים התנצלות?</p>	<p align="center"><b>חוסר אנוכיות</b> חשבנו מה נוכל לעשות לטובת אחרים? האם עזרנו לאחרים (=שירות)? – לא רק מחשבה אלא פעולה!!!</p>
<p align="center"><b>כיצד אני יכול להשתפר?</b> * הדרכה למטה – מה רצון אלוהים עבורי</p>	<p align="center"><b>חוסר כנות</b> האם היינו חסרי כנות עם אחרים? האם דחינו משימה כלשהי בגלל הקושי להתמודד איתה בכנות? האם השארנו לעצמנו משהו שיש לדון בו מייד עם אדם אחר?</p>	<p align="center"><b>כנות</b> האם היינו: בכנות עם אלוהים ('מסרנו הכול לאלוהים') בכנות עצמית בכנות עם אחרים</p>
<p align="center">* <b>קבלת הדרכה מכוח עליון:</b> " אבל עלינו להיזהר שלא ניגרר לדאגה, לחרטה או מחשבות אפלות, משום שזה יקטין את התועלת שנוכל להביא לאחרים. ( לא חשוב עד כמה נמוך שקענו, נראה כיצד הניסיון שלנו יכול לעזור לאחרים). "</p> <p align="center">בסיום הסקירה אני מבקשים מאלוהים שיסלח לנו ( LET GOD &amp; LET GO ) <b>ושואלים אלו צעדים יש לנקוט לשיפור המצב</b> (בדרך של תפילה ומדיטציה דו כיוונית עם אלוהים אנו משפרים את הקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים ושואלים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת. ) <b>"כיפרנו על מעשינו במישרין בפני אנשים אלה, בכל מקום בו הדבר ניתן, פרט לאותם מקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים"</b></p>		

## תפילה דו כיוונית - קבלת הכוונה והחלטות בחיים על פי 4 העקרונות הרוחניים

"...אנו עלולים להרגיש שקשה להחליט. יתכן שלא נהיה מסוגלים לקבוע באיזה מסלול לבחור. כאן אנו מבקשים מאלוהים השראה, מחשבה אינטואטיבית או החלטה. אנו נרגעים ולוקחים את העניין בקלות. איננו נאבקים... בדרך כלל אנו מסיימים את פרק המדיטציה בתפילה שתראה לנו לאורך כל היום מהו הצעד הבא, ושינתן לנו כל מה שנדרש כדי לטפל בבעיות כאלה.

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... לא סביר שתיהיה 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."

### הכוונה לתפילה דו כיוונית - איך להקשיב לאלוהים, כפי שכל אחד מבין אותו:

#### קחו את הזמן:

הקדישו זמן על מנת לעשות צעד 11 ולדבר עם כוח עליון. לא ניתן לעשות זאת "על הדרך". הביג בוק ממליץ לעשות "זמן שקט" בבוקר איך שמתעוררים. מצאו מקום שקט ונעים עבורכם שניתן להתרכז בו ללא הפרעות. הכינו קטעי קריאה רוחניים כגון תפילות מהספר הגדול או כל חומר רוחני שיש לכם, כלי כתיבה ודפים ( או כתבו במחשב).

#### התחברו לכוח גדול ממכם ובקשו הדרכה:

- התיישבו בנוחות. קחו נשימות עמוקות והתרכזו באוויר שנכנס ויוצא. הרפו את כל הגוף מהראש, פנים, צוואר, הכתפיים, חזה, הבטן והגב, הידיים והרגליים. התרכזו בנשימות העמוקות.
- קראו קטע רוחני שעוזר לכם להתחבר לכוח גדול ואוהב. כתבו מספר הכרות תודה. כתבו לאלוהים, כפי שאתם וקוראים לו, שאלה ספציפית על נושא שמעסיק אתכם או הכוונה כללית להמשך היום. היו מדויקים בשאלה שלכם ובנושא שאתם מחפשים הכוונה. דוגמאות:
- ✓ אלוהים אוהב, אני לא מצליח לשמור על הימנעות נקייה – בבקשה הדרך אותי והסבר לי מה רצונך שאעשה אחרת?
  - ✓ כוח עליון, אני מאוד מתרגש / לחוץ / פוחד... מ \_\_\_\_\_ אני מתפלל שתכוון אותי כיצד לפעול לפי רצונך. אלוהים בבקשה עזור לי להרגיש אותך איתי והסבר לי כיצד להתמודד עם המצב בשלווה וענווה.
  - ✓ אלי, אני מוסר/ת לך את סדר היום שלי \_\_\_\_\_ ומתפלל/ת להבין ממך איך אתה רוצה שאעבור את היום הזה? כיצד עלי לפעול היום?
  - ✓ אלוהים שלי, אני ממש צריך כוח גדול ממני שיעזור לי לצאת מהתקיעות. אני רוצה / צריך לעשות את המשימה \_\_\_\_\_ אבל דוחה אותה בגלל פחד / חוסר בטחון... – אלוהים עזור לי לעשות את המשימה בדרך שלך עבורי. אני לא מצליח לעשות את המשימה הזאת בכוחות עצמי ודוחה אותה שוב ושוב – אלוהים, איך בעזרתך אני כן יכול לעשות את המשימה? תודה אלוהים שאתה איתי.

במסמך זה ציטוטים " " נלקחו מהספר 'ביג בוק' של אלכוהוליסטים אנונימיים מהדורה רביעית.

## התשובה של אלוהים

כתבו את התשובה של אלוהים בפניה ישירה אליכם באופן אישי ואוהב.  
כתבו בדרך שמישהו שאוהב ודואג לכם מדבר אליכם. דוגמאות:

- ✓ בני היקר / ביתי היקרה אני שמח מאוד שכתבת לי....
- ✓ ביל האהוב / לואיז האהובה אני מבין ושומע אותך, זכור/י שאני תמיד אתך....
- ✓ ביל חברי הטוב והשותף שלי לדרך, אני רוצה רק בטובתך ואתן לך יד לעבור את הקושי שאתה נמצא בו...

## כתבו הכול:

עשו מדיטציה מספר דקות והקשיבו לתשובות שאתם מקבלים ואז כתבו כל מה שעלה לכם במחשבות. כתבו הכול בלי לסנן. כתבו דברים טובים ודברים רעים, דברים שגרתיים ורעיונות מופלאים, דברים רוחניים ודברים פוגעניים.... אל תפעילו מחשבה ו"שומר סף" כמו שזה לא יכול להיות מסר של אלוהים, זה לא נחמד, זאת רק מחשבה שטותית... **כתבו כל דבר שעלה במחשבה** – שאלות נוספות, שמות של אנשים, דברים להגיד או לעשות, דברים להימנע מהם, דברים רוחניים (ענווה, אהבה...) ודברים לא רוחניים (כעס, פחדים, רחמים עצמיים, גאווה...) היו כנים עם עצמכם וכתבו הכול.

## בדקו מה רצון אלוהים ומה האגו:

בסיום הכתיבה הכירו תודה לאלוהים על המחשבות שעלו במדיטציה.  
גם שאנו עובדים את התוכנית ונמצאים בקשר הכרתי עם כוח גדול אוהב אנחנו בני אנוש ותמיד ישאר בנו אגו. עכשיו עלינו לבחון מה מהכתיבה רצון אלוהים ומה שייך לריכוז עצמי ואגו. חזרו וקראו את מה שכתבתם ובחנו את הדברים על פי הקריטריונים הבאים:

- ✓ האם הדברים הכתובים מקורם בכנות, טוהר / ניקיון, חוסר אנוכיות ואהבה?  
אם כן, יש סיכויי גבוהה מאוד שזה המסר של אלוהים עבורכם.  
אם לא, זה סימן שהדברים באים ממקום של אגו וריכוז עצמי וזאת לא הדרך שאלוהים רוצה עבורכם. זכרו שתמיד יעלו בנו מחשבות אנוכיות. כל מה שעלינו לעשות זה לזהות מחשבות אלו ולהימנע מלפעול על פיהן. מחקו / עברו בקו על דברים שבאו מהאגו.
- ✓ האם הדברים שכתבתם תואמים את המחויבות המיידית שיש לכם כלפי אחרים כמו בני משפחה, מקום העבודה וכדומה. אומנם בזכות האמונה ותרגול צעד 11 "הראש בעננים" אבל הרגליים צריכות להישאר על הקרקע ואנחנו לא בורחים מאחריות אישית. גם אם קיבלתם הכוונה לבצע שינוי משמעותי בחייכם, פעלו באחריות – שאלו שוב את אלוהים כיצד להוציא לפועל את ההדרכה שלו עבורכם.
- ✓ האם ההכוונה שקיבלתם תואמת את הדרך הרוחנית שאתם מחפשים לפי הספרות הרוחנית שמדריכה אתכם – כגון ההדרכה לחיים שאנו מקבלים מהספר הגדול.

**כנות:** מומלץ מאוד להקריא את מה שכתבתם לאדם נוסף המתרגל קשר הכרתי עם אלוהים. אנו מחפשים עד אוהב שרצוי מאוד שגם מתרגל בעצמו תפילה דו כיוונית עם אלוהים, ולא מישהו שייתן לנו עצות או יסביר לנו מה דעתו האישית. בקשו פתיחות מחשבתית להקשיב למשוב של אדם זה – כתבו מה שנאמר מבלי להתנגד והכירו תודה לתמיכה שקיבלתם.

במסמך זה ציטוטים " " נלקחו מהספר 'ביג בוק' של אלכוהוליסטים אנונימיים מהדורה רביעית.



## פעולה:

"אמונה בלי פעולה תמות." כעת עלינו לציית להדרכה שקיבלנו. התפללו לנכונות לבצע את ההדרכה שקיבלתם והתחייבו לפעולות הבאות שעליכם לעשות. אלוהים עושה בשבילנו מה שאנו לא יכולים לעשות לבד ואלוהים יעזור לנו דרך הפעולות שנעשה.

כשאנו מתפללים אנו מרגישים את אלוהים.  
כשאנו מקשיבים, אלוהים מדבר.  
כשאנו פועלים, אלוהים עוזר.

כיצד נדע שאנו פועלים על פי רצון אלוהים?  
יהיו מקרים שנדע שפעלנו לפי רצון אלוהים רק בדיעבד.  
מה שחשוב זה להתמיד בפעולות ואם נתקלים בקושי לבקש מכוח גדול מאיתנו נכונות ויכולת להמשיך.  
אם אנו מרגישים שלווה פנימית בזמן העשייה, פועלים בענוה, הדברים "פשוט קורים מעצמם", האנשים הנכונים מופיעים ואנו מקבלים עזרה גם אם לא ציפינו לכך - אם אנו שמחים ולא נאבקים, נדע עמוק בפנימיות שלנו שאנו פועלים לפי רצון אלוהים עבורנו.

## טעויות:

מה אם נחשוב שההדרכה שקיבלנו היא רצון אלוהים אבל למעשה מדובר באגו ולא בדרך הנכונה לפעול?  
עלינו לזכור דבר חשוב מאוד: בבני אנוש תמיד נעשה טעויות !!! אלוהים בוחן אותנו על פי הכוונה האמיתית שלנו ולא על פי התוצאות. אם אנו פועלים ממקום של כנות, חוסר אנוכיות, אהבה וכוונה נקיה הרי שזאת הדרך הנכונה גם אם בדיעבד נבין שפעלנו לא כשורה. אלוהים ידריך אותנו תוך כדי תנועה. אלוהים יסביר לנו איך לתקן דברים ואיך ללמוד מטעויות.  
נבדוק את עצמנו בעזרת צעדים 10 ו 11 ונמצא את הדרך האמיתית **שאלוהים בחר עבורנו**.

### הבטחת צעד 3 – ההבטחה הרוחנית של תוכנית 12 הצעדים המתקיימת שאנו פועלים לפי רצון אלוהים עבורנו

"כשעשינו זאת בכנות קרו כל מיני דברים מרשימים. היה לנו מעסיק חדש. היות שהיה לו מלוא הכוח הוא סיפק לנו כל שהיינו צריכים, אם נשארנו קרובים אילו ואם ביצענו את העבודה שלו כהלכה. כשהתייצבנו על בסיס כזה נעשינו פחות ופחות מעוניינים בעצמנו, בתכניות הקטנות שלנו ובתכנונים שלנו. נעשינו מעוניינים יותר ויותר במה שאנו יכולים לתרום לחיים. כשהרגשנו בכוח החדש שזרם בתוכנו, כשנהנינו משקט נפשי, כשגילינו שאנחנו יכולים להתמודד עם החיים בהצלחה, כשנעשינו מודעים לנוכחות האל, התחלנו לאבד את הפחד שלנו מהיום, המחר ומהעתיד, נולדנו מחדש."