

הצעד האחד עשר

**"ביקשנו, בדרך של תפילה ושל הרהורים, לשפר
את הקשר התודעתי עם אלוהים - כפי שאנו
מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו
מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת"**

תפילה והרהורים הם האמצעים העיקריים שלנו לקיום
קשר תודעתי עם אלוהים.

אנו, חברי A.A., הננו אנשים פעילים הנהנים, אולי
לראשונה בחיינו, מהסיפוק שבעיסוק עם מציאות החיים,
ומשקיעים מאמצים בניסיון לעזור לאלכוהוליסט הבא שמגיע.
לכן אין זה מפתיע שלעתים קרובות אנו נוטים להמעיט בערכם
של הרהורים עמוקים ותפילה, ומתייחסים אליהם כאל דבר
שאינו נחוץ באמת. ודאי שאנו חשים שזה דבר שעשוי לעזור
לנו להתמודד עם מקרה חירום מזדמן, אך בראשית דרכנו
נוטים רבים מאתנו לראות בזה כשרון מסתורי מעט, שהוא
נחלתם של אנשי דת, שמהם נוכל אולי לקוות להפיק תועלת
מיד שנייה. ואולי לא נאמין בדברים אלה כלל.

חברים חדשים אחדים וגם כאלה שהיו פעם אגנוסטים
ועדיין רואים בקבוצת A.A. את כוחם העליון, עשויים להטיל
ספק או אף להסתייג מכוחה של התפילה, על-אף ההיגיון
וההוכחות התומכים בה. אלה מאתנו שהרגישו כך בעבר
יכולים כמובן להבין ולהזדהות אתם. אנו זוכרים היטב כיצד
משהו עמוק בתוכנו התמיד למרוד נגד הרעיון של כריעת ברך
בפני אל כלשהו. לרבים מאתנו היו גם טיעונים הגיוניים
חזקים ש"הוכיחו" שאלוהים אינו קיים כלל.

איך נסביר את כל התאונות, המחלות, האכזריות וחוסר הצדק בעולמנו? מה בדבר כל אותם חיים אומללים שהם תוצאה ישירה של לידה לא מוצלחת ונסיבות שאין עליהן שליטה? ודאי שאין צדק במהלך עניינים כזה, ומכאן שאלוהים אינו קיים.

לעתים נקטנו בגישה שונה במקצת. בסדר, אמרנו לעצמנו, אולי התרנגולת אכן קדמה לביצה. אין ספק שליקום היתה "עילה ראשונית" מסוג כלשהו, אולי אלוהי האטום, חם וקר לסירוגין. אך ודאי שאין כל עדות לקיומו של אֵל שידע על בני האדם ודאג להם. הכרנו בערכה של A.A., אך נרתענו מתפילה והרהורים באותה עקשנות שבה מסרב מדען לערוך ניסוי מסוים, מחשש שייוכח שהתיאוריה החביבה עליו שגויה. לבסוף, כמובן, אכן ניסינו, וכשהתקבלו תוצאות בלתי צפויות הרגשנו אחרת; למעשה **ידענו** אחרת; וכך שוכנענו בכוחם של תפילה והרהורים. גילינו גם שכל מי שינסה אותם יוכל גם הוא להשתכנע. בצדק נֶאמר, ש"כמעט כל הלועגים לתפילה, הם מי שמעולם לא התנסו בה דיים".

אלה מאתנו שמתפללים באורח סדיר לא יוותרו על התפילה כפי שלא נוותר על אוויר, על מזון או על אור השמש. ומאותה סיבה ממש. כאשר אנו מוֹנְעִים מעצמנו אוויר, אור או מזון, גופנו סובל. וכשאנו מפנים עורף לתפילה ולהרהורים אנו מונעים באותה מידה ממוחנו, מרגשותינו ומתחושותינו תמיכה חיונית שאנו זקוקים לה. כפי שהגוף עלול להיכשל במילוי משימותיו בהיעדר מזון, כך גם הנשמה. כולנו זקוקים לאורה של המציאות האלוהית,

להיות ניזונים מכוחו ולאווירת חסדו. עובדות החיים ב-A.A. מאשרות אמת חסרת-גיל זו במידה מדהימה.

קיים קשר ישיר בין בחינה עצמית, הרהורים ותפילה. בכוחו של כל אחד מהם להביא הקלה ותועלת ניכרות. אך כאשר הם קשורים באופן הגיוני ושזורים זה בזה, התוצאה היא יסוד בלתי מעורער לחיים. מפעם לפעם נזכה להצצה במציאות המוחלטת של מלכות אלוהים. יוענקו לנו נחמה ואישור שגורלנו באותה ממלכה מובטח, כל עוד ננסה, ולו בהיסוס, לגלות מה רצונו של בוראנו ולבצע אותו.

כפי שראינו, באמצעות חקירה עצמית אנו מביאים אל הצד האפל והשלילי של חיינו חזון חדש, יכולת פעולה וחסד. זהו צעד בהתפתחות אותו סוג של עֲנָנָה המאפשר לנו לקבל את עזרתו של אלוהים. אך זהו רק צעד אחד. נשאף להמשיך להתקדם.

נרצה בפריחתו ובשגשוגו של הטוב החבוי בכולנו, אפילו בגרועים שבנו. מובן שנזדקק לאוויר צח ולשפע של מזון. אבל קודם כל נרצה באור השמש; כי אין צמיחה רבה באפילה. בעזרת ההרהורים נצא אל אור השמש. כיצד, אם כן, נהרהר?

הניסיון המעשי בתפילה והרהורים שהצטבר במשך מאות שנים הוא, כמובן, עצום. הספריות והמקומות הקדושים ברחבי תבל צופנים אוצרות למחפשים. יש לקוות שאותם חברי A.A., שיש להם קשר לדת שמדגיש את חשיבותם של התפילה וההרהורים, ישובו ויעסקו בכך עוד יותר מאי פעם.

אך מה בדבר שאר חברינו, שלרוע מזלם אינם יודעים אפילו היכן להתחיל?

ובכן, אנחנו יכולים להתחיל כך. ראשית נמצא תפילה טובה באמת. לא נצטרך לחפש הרבה; האנשים הדגולים של כל האמונות הותירו לנו אספקה נפלאה. נתבונן באחת מהן, שהיא תפילה מופתית.

מִתְפַּלֵּל של תפילה זו הוא אדם הנחשב כבר מאות שנים לקדוש. לא נהיה מוטים או מפוחדים מכך, כי למרות שהוא לא היה אלוהים הוא עבר, כמונו, דרך מסחטת הייסורים הרגשיים. כשיצא מתוך ההתנסות המייסרת הזאת, היתה תפילה זו הביטוי לחזונו, לרגשותיו ולשאיפותיו:

"אלי, עֲשֵׂנִי ערוץ לשלוותך כך ש-
 למקום בו מקננת שנאה, אוכל להביא אהבה,
 למקום שיש בו עוולה, אוכל להביא את רוח המחילה,
 למקום שיש בו מחלוקת, אוכל להביא אחדות,
 למקום שבו טועים, אוכל להביא אמת,
 למקום שבו מקנן הספק, אוכל להביא אמונה,
 למקום שיש בו ייאוש, אוכל להביא תקווה,
 למקום שיש בו צללים, אוכל להביא אור,
 ולמקום ששׁוֹרָה בו עצב, אוכל להביא שמחה.
 אלי, עשה שאתאוה לנחם, במקום להיות מנוחם
 להבין, במקום להיות מובן
 לאהוב, במקום לרצות להיות אהוב.
 שֶׁכֶּן על ידי שְׂכֶחַת עצמו מוצא האדם את עצמו.
 כשהוא סולח, ייסלח לו.
 במותו הוא נולד לחיי נצח. אמן."

כמתחילים בהרהורים נוכל לשוב ולקרוא תפילה זו פעמים אחדות, באיטיות רבה, להתענג על כל מילה בניסיון להבין את פִּשְׁרָם העמוק של כל משפט וכל רעיון. מלאכתנו תהיה קלה יותר אם נוכל להימנע מלהתנגד לדברי חברנו. כי במדיטציה והרהורים אין מקום למחלוקת. אנו נחים בשקט עם מחשבותיו של מישוה שיודע, כדי שנוכל להתנסות וללמוד.

כאילו היינו שרועים על חוף ים שטוף שמש, נירגע ונשאף שאיפה עמוקה מהאווירה הרוחנית האופפת אותנו בחסדה של תפילה זאת. נהיה נכונים לקחת בה חלק, ולהתחזק ולהתרומם על גבי העוצמה הרוחנית, היופי והאהבה הנישאים בידי מילים נפלאות אלה. נביט בים ונתהה על מסתרי; נרים את עינינו לתור את האופק, שמעבר לו נחפש את כל אותם פלאים שבהם טרם חזינו.

"אלה סתם שטויות", יאמר מישוה, "כל זה כלל לא מעשי!"

כשמחשבות כאלה מופיעות, ייתכן שניזכר, בחרטה מסוימת, עד כמה סמכנו על הדמיון שלנו, בעודנו יוצרים מציאות מבקבוקים. אכן, נהגנו להתהולל בסוג זה של חשיבה, הלא כן? ועל-אף שאנו מפוכחים כיום, האם איננו מנסים לעתים קרובות לחזור על כך? ואולי הבעיה כלל לא היתה השימוש בדמיון. אולי הבעיה העיקרית היתה חוסר יכולתנו להפנות את דמיוננו אל היעדים הנכונים. אין כל פִּסוּל בדמיון **יוצר**; כל הישג יציב מושתת עליו. אחרי הכול, איש אינו יכול לבנות בית לפני שהוא מתכנן אותו תחילה. וכך זה גם בעניין המדיטציה וההרהורים; הם מסייעים לנו לתכנן את יעדנו הרוחני עוד לפני שאנו מנסים לנוע לעברו. נחזור, אם כך, אל אותו חוף שטוף שמש - או אל המישורים הנרחבים או ההרים, כרצונך.

כשהצלחנו להביא את עצמנו, באמצעים פשוטים אלה,

למצב רוח שבו נוכל להתמקד ללא הפרעה בדמיון יוצר, נוכל להמשיך בדרך זו:

נשוב ונקרא באותה תפילה וננסה שוב להבין את תמציתה הפנימית. נהרהר כעת באדם שביטא תפילה זו לראשונה. ראשית הוא רצה להפוך להיות "לערוץ ולכלי". ואז ביקש את החסד שבעזרתו יביא אהבה, מחילה, אחווה, אמת, אמונה, תקווה, אור ושמחה לכל מי שרק יוכל.

אחר כך הגיע ביטוי של שאיפה ותקווה למען עצמו. הוא קיווה שברצון האל יוכל גם הוא למצוא כמה מאוצרות אלה. הוא ינסה להשיג זאת באמצעות מה שכינה: "שְׁכָחַת עצמו". למה התכוון ב"שְׁכָחַת עצמו", וכיצד התכוון להגשים זאת?

ובכן, הוא חשב שמוטב לנחם מאשר להיות מנוחם; מוטב להבין מאשר להיות מובן; מוטב לסלוח מאשר להיסלח.

כל זה יכול להיות חלק קטן ממה שאנו קוראים לו מדיטציה והרהורים, אולי ניסיונו הראשון ממש להגיע למצב רוחני, הצצה אל ממלכת הרוח, אם תרצה. בעקבותיו צריך לבוא מבט מעמיק במקום שבו אנו נמצאים היום, ומבט הלאה, אל מה שעשוי להתרחש בחיינו אם נצליח להתקרב אל האידיאל שבו אנו שואפים להעיף מבט. מדיטציה והרהורים אפשר תמיד להמשיך לפתח. אין להם גבולות של רוחב או גובה. נעזר בהדרכה ובהדגמה ככל שנוכל למצוא, ועדיין ביסודם הם חוויה אישית, שאותה חווה כל אחד מאתנו בדרכו שלו. אך המטרה זהה תמיד: לשפר את הקשר המודע שלנו עם אלוהים, עם חסדו, עם חוכמתו ועם אהבתו. והבה נזכור תמיד, שההרהורים הם מעשיים ביותר.

אחד מפירותיהם הראשונים הוא האיזון הרגשי. בעזרתו נוכל להרחיב ולהעמיק את אפיק התקשורת בינינו לבין אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.

וכעת, מה בדבר תפילה? התפילה היא נשיאת הלב והנפש אל אלוהים, ובמובן זה היא כוללת בתוכה גם הרהורים. כיצד נעשה זאת? וכיצד היא משתלבת בהרהורים? תפילה, כידוע, היא פנייה לאלוהים. כשאנו פותחים את הערוץ אליו כמיטב יכולתנו, אנו מנסים לבקש את אותם דברים נכונים שאנחנו ואחרים זקוקים להם ביותר. אנו מאמינים שכל מגוון צרכינו מוגדר היטב באותו חלק של הצעד האחד עשר האומר: "...לדעת את רצונו מאתנו ולקבל את הכוח לבצע זאת." בקשה כזאת הולמת כל חלק של יומנו.

בבוקר אנו חושבים על השעות שלפנינו. אולי אנו חושבים על עבודת יומנו ועל ההזדמנות שתינתן לנו להיות לעזר ולתועלת, או שאנו חושבים על בעיה מסוימת שעלולה להתעורר. אולי תתמשך היום בעיה רצינית שלא נפתרה אתמול. הפיתוי המידי שלנו יהיה לבקש פתרונות מוגדרים לבעיות מוגדרות ואפשרות לעזור לאחרים בדרך שכבר החלטנו עליה. בכך אנו מבקשים את אלוהים לבצע זאת **בדרכנו שלנו**. לכן עלינו לבחון כל אחת מבקשותינו בזהירות, כדי להבין מה ערכה האמיתי. וגם אז, כשאנו מבקשים דברים מוגדרים, מוטב שנוסיף לכל אחד מהם הסתייגות זאת: "... אם יהיה זה רצונך." אנחנו פשוט מבקשים שלאורך היום כולו ייטע בנו אלוהים את ההבנה הטובה ביותר של רצונו מאתנו לאותו יום, ושיוענק לנו החסד שבעזרתו נוכל לבצע זאת.

כשהיום ממשיך, אנחנו יכולים לקחת פסק זמן כשעלינו

להתמודד עם מצבים מסוימים ולקבל החלטות, ולחדש את הבקשה הפשוטה: "רצונך, ולא רצוני, הוא שייעשה." אם נגלה שאנו מוטרדים מאוד מבחינה רגשית, נוכל ודאי לחזור לאיזון פנימי אם נזכור, ונחזור לעצמנו, על תפילה מסוימת או על אמרה שמצאה חן בעינינו כשעסקנו בקריאה או בהרהורים. עצם החזרה עליה שוב ושוב תאפשר לנו במקרים רבים לפתוח את אותו ערוץ שנחסם בידי כעס, פחד, תסכול או אי-הבנה, ולשוב, ברגעי לחץ ומצוקה, אל העזרה הבטוחה מכל - חיפושנו אחר רצונו של אלוהים ולא אחר רצונו שלנו. אם ברגעי משבר אלה נזכיר לעצמנו ש"מוטב לנחם מלהיות מנוחם, להבין מלהיות מובן, לאהוב מאשר להיות נאהב", נפעל בכך בהתאם לכוונתו של הצעד האחד עשר.

הגיוני ומובן שלעתים קרובות נשאלת השאלה: "מדוע איננו יכולים להביא בעיה מוגדת ומטרידה במיוחד ישירות אל אלוהים, ובעזרת התפילה לקבל ממנו תשובות ודאיות והחלטיות לבקשותינו?"

אפשר לעשות זאת, אבל זה מסוכן. ראינו חברי A.A. שמבקשים בכנות, באהבה ובאמונה את הדרכתו של אלוהים במגוון עניינים, החל ממשבר מרסק בבית או משבר כספי וכלה בתיקונו של ליקוי אישי פעוט, כגון נטייה לאַחַר. אך לעתים קרובות התשובות הנראות כאילו באו מאלוהים, אינן תשובותיו כלל. הן מתבררות לבסוף כצידוקים עצמיים שמקורם בתת המודע, הבאים מתוך כוונות טובות. חבר A.A., או בעצם כל אדם שהוא, המנסה לנהל את חייו על ידי דְּבָקוּת נוקשה בסוג זה של תפילה, בתביעה מאלוהים לספק תשובות שישרתו אותו, הוא טיפוס מדאיג במיוחד. מול כל ביקורת או תמיחה על מעשיו הוא שולף מיד את הישענותו על תפילה להדרכה בכל ענייניו, גדולים כקטנים.

ייתכן ששכח שאותה "הדרכה" סולפה בידי שאיפותיו האישיות ובידי הנטייה האנושית לצידוק עצמי. מתוך כוונותיו הטובות ביותר הוא נוטה לכופף את כל הנסיבות והבעיות בהתאם לרצונו, בביטחון נוח שהוא פועל בהכוונתו הישירה של אלוהים. מתוך אשליה זו הוא עלול כמוכן ליצור מהומה גדולה, מבלי שהתכוון לכך כלל.

גם אנחנו עלולים להיכנע לפיתוי דומה. אנו מגבשים דעות לגבי מה שנראה לנו כרצונו של אלוהים מאנשים אחרים. אנו אומרים לעצמנו: "חייבים לרפא אדם זה ממחלתו הקטלנית", או "חייבים לשחרר אדם זה מייסוריו הרגשיים" ומתפללים לכך. מובן שתפילות כאלה הן מעשים טובים ביסודן, אך לרוב הן מבוססות על ההנחה שאנו יודעים מה רצונו של אלוהים עבור אותו אדם שלמענו אנו מתפללים. פירושו של דבר שלצדה של התפילה הִכָּנה עלולה להיות בנו מידה מסוימת של יוהרה וחוצפה. מניסיונה של A.A. אנו יודעים שבמיוחד במקרים כאלה עלינו להתפלל שרצונו של אלוהים, יהא אשר יהא, ייעשה למען האחרים וכן למעננו.

ב-A.A. גילינו שתוצאותיה הטובות והמעשיות של התפילה אינן מוטלות בספק. זה עניין של ידע ושל ניסיון. כל אלה שהתמידו בתפילה מצאו כוח שקודם לכן לא היה בידיהם. הם מצאו תבונה מעבר ליכולתם הרגילה. ובהדרגה מצאו שלווה נפש שיכולה לעמוד ביציבות אל מול נסיבות קשות.

אנחנו מגלים שאנחנו מקבלים הנחייה לחיינו בדיוק באותה מידה שאנו מפסיקים לדרוש מאלוהים להנחות אותנו בהתאם לתנאינו.

כמעט כל חבר A.A. מנוסה מספר על השיפור הניכר והבלתי צפוי בענייניו כשהתאמץ לשפר את הקשר התודעתי שלו עם אלוהים. הוא ידווח גם שמכל תקופה של צער וסבל, שבה נראָה שידו של אלוהים כבדה או אפילו בלתי צודקת, נלמדו לקחים חדשים לחיים, התגלו מקורות אומץ חדשים ולבסוף לא נותר אלא להכיר בכך ש"אלוהים **אכן** פועל בדרכים מסתוריות בביצוע נפלאותיו".

כל זה יכול לעודד מאוד את הנרתעים מתפילה מתוך חוסר אמונה, או בגלל תחושת הניתוק שלהם מעזרתו ומהדרכתו של אלוהים. כולנו, ללא יוצא מן הכלל, עוברים תקופות שבהן נדָרש מאמץ אדיר של כוח הרצון על מנת להתפלל. לעתים אנו מרחיקים לכת עוד יותר. אנו נתפסים למרד כה מחליא, עד שאנחנו פשוט מסרבים להתפלל. במקרים אלה, אל-לנו לחשוב רעות על עצמנו. פשוט נחזור אל התפילה ברגע שנוכל, כי אנחנו יודעים עד כמה היא מיטיבה אֶתנו.

ייתכן שהגמול הרב ביותר שמעניקים לנו התפילה וההרהורים הוא תחושת ה**שייכות** הבאה בעקבותיהם. איננו חיים עוד בעולם עוין לגמרי. כבר איננו אבודים, מפוחדים וחסרי תכלית. ברגע שאנו מקבלים אפילו הצצה אל רצון אלוהים, ברגע שאנו מתחילים לראות בִּאמת, בְּצדק וּבִאהבה את הדברים בעלי הערך האמיתי והנצחי בחיים, כבר איננו מוטרדים מאוד מכל העדויות, הסותרות כביכול, המתגלות סביבנו בעניינים הפשוטים שבין אדם לחברו. אנו יודעים שאלוהים שומר עלינו באהבה. אנו יודעים שכאשר נפנה אליו, יהיה הכול כשורה עמנו, מעתה ועד עולם.