

פי מִמָּדָה הַכֹּל וּמִמָּדָה נִתְּנָה לָךְ (דה"א כט, יד)

## **חובת ההתרחקות משיטת 12 הצעדים והתיקון הנדרש**

ערוך על פי שיחות הרב שמואל טל שליט"א  
שגמסרו בישיבת תורת החיים

- הבעיות והאיסורים הכרוכים בשיטה
- השלכות שונות של התפשטותה
- במוסדות הטיפול ובעולם התורה
- בניית עולם פנימי של קדושה

**אייר התשע"ה**

## תוכן העניינים

5 אל הקורא

7 פתיחה

9 איסורים הכרוכים בשיטת 12 הצעדים

[א] אלוהים כפי שאנחנו מבינים אותו

[ב] מסירת החיים והרצון לכוח עליון

[ג] העתקת עבודה רוחנית מנוצרים

[ד] תפילות נוצריות

[ה] חוסר אונים - כפירה בבחירה חופשית

[ו] הגדרת חטאי האדם כמחלה

סיכום

השלכות שונות של התפשטות השיטה

20 במוסדות הטיפול ובעולם התורה

היחס לדיון אודות כשרות שיטת הצעדים

לימוד תורה מרב העובד את ה' לפי שיטת הצעדים

הצלחות טיפוליות של שיטת הצעדים

נהירה המונית אחרי מתיקות של "מים גנובים"

אין לחפש הדרכה או כלים בעבודת ה' מחוץ לתורה

29 בניית עולם פנימי של קדושה

קביעות של התבוננות עצמית

עולם פנימי של קדושה ודבקות תמידית בה'

משברים בתהליך הגאולה

לפרטים והזמנות, ולתרומות: יהונתן 0502007887

© כל הזכויות שמורות

## אל הקורא

שיטת 12 הצעדים מתפשטת בשנים האחרונות בהיקף נרחב מאוד בזרמים השונים של עולם התורה ובשדה הטיפול והחינוך (במיוחד כפתרון לנפילות בתחום שמירת הברית).

שיטה זו, שהיא שיטת גמילה שפותחה ע"י אלוהוליסטים נוצרים, משתיתה את הדרך לגמילה על הקשר של האדם עם אלוקיו, ויוצרת אופי מסוים לקשר הזה ולמקומות הנפשיים הכרוכים בו.

עם התפשטותה במחוזותינו, יש הרואים בה אף שיטת חיים המשדרגת את האמונה ונחוצה לכל אדם על מנת לצלוח את התמודדויותיו.

כיון שרבו הטוענים שהשיטה נבדקה ונעשו בה השינויים הנדרשים על מנת להתאימה לרוח היהדות, ערכנו בירור מעמיק על תכני השיטה ואופן יישומה בפועל בקרב הציבור התורני. אחר הבירור נראה לנו שבשיטת 12 הצעדים ישנה בעייתיות רבה ביותר, הלכתית והשקפתית. אמנם **חלק** מהבעיות ניתן היה לפתור אילו היו מנחילי השיטה עורכים שינויים מהותיים ביישומה, אך בפועל למרות שהטענות הובאו בפניהם, הם בוחרים שלא לשנות.

חוברת זו מעובדת מתוך שיעורים שהעביר ראש ישיבת תורת החיים, הרב שמואל טל, בנושא זה. בחרנו לכלול כאן רק את ההתנגדות לשיטת 12 הצעדים והסיבות להתנגדות זו, בלי להציע דרך טיפול אחרת עפ"י התורה, על אף שקיימות כיום דרכים כאלו. דרך שכזו מיושמת זה מספר שנים בבית הספר להכשרת מטפלים שעל-יד ישיבת "תורת החיים" ביד-בנימין, ובסייעתא דשמיא

גדולה, היא משמשת בהצלחה גדולה לטיפול במגוון רחב של בעיות, ובכללן גם התמכרויות.

חומרים נוספים על שיטת 12 הצעדים ניתן למצוא באתר: [www.12-stepss.com](http://www.12-stepss.com)

בתפילה שה' יכוון אותנו תמיד לדרך של קדושה, העורכים

## פתיחה

העולם הזה - הוא עולם העמל והתיקון. באנו לכאן על מנת להתקדם ולהתמודד עם מה שמיועד לנו, וזאת בדרך של התקרבות לה' וקבלת מלכותו עלינו, ועל ידי עבודת הפרט אנו זוכים גם לקדם את גאולת הכלל.

העובדה שיש לאדם נטיות ומשיכות לדברים שליליים - אינה מעידה עליו לשלילה, חלילה. המשמעות הנכונה של הדברים היא שרצון ה' ממנו הוא להתמודד ולהילחם כנגד אותן נטיות, ולהרבות שכרו ולהתגדל באישיותו ובקרבת ה' שלו על ידי התמודדויות אלה. כביכול הקב"ה אומר לכל אחד מאתנו, כל אחד בתחום שלו: "בני היקר, אני איתך בכל מה שאתה עובר, אוהב אותך וחומל עליך. אני רואה אותך מתמודד, חורק שיניים, נופל וקם. המשימה לא פשוטה, אבל אתה יכול לעמוד בה. אתה ממונה להיות שליח שלי, להתמודד בגבורה, להמליך אותי בתחום הזה. גם אם יש לך נפילות, חלק מהמשימה שלך הוא לקום מהן, לא להתייאש, להפיק לקחים ולהמשיך קדימה".

ואכן, בדור הזה, דור עיקבתא דמשיחא, רובנו ככולנו מתנסים בניסיונות לא קלים.

אחד משמותיו של המשיח הוא "בר נפלי" (סנהדרין צו ע"ב) שמשמעותו הוא: בן נפילות. גדלותו תהיה בכך שהוא לא מרפה מהעמידה מול ה'. כדוד אביו, הוא לא יהיה אדם נטול התמודדויות, "מושלם" ו"מוצלח" (אשר יכול חלילה לחשוב שהוא עצמו הבעלים על הצלחותיו), אלא - אדם שמתמודד שוב ושוב, עד שהוא מצליח להגיע לדרגתו הגבוהה שאין דומה לה.

## איסורים הכרוכים בשיטת 12 הצעדים

יש להקדים ולומר שהתהליך הרוחני בשיטת 12 הצעדים רצוף בעיות מתחילתו ועד סופו. במסגרת זו מובאות חלק מהדוגמאות.

### [א] אלוהים כפי שאנחנו מבינים אותו

השיטה מצהירה כי היא לא קשורה לדת מסוימת ולא לכוח עליון מסוים, וחשוב שכל אחד יבחר לעצמו "אלוהים אישי" המתאים לו לפי הבנתו ומצפונו, ולפנות אליו בדרך הנראית לו והנוחה לו, ויש תוצאות טיפוליות **לכולם**, לא משנה איזה אלוהים כל אחד בחר לעצמו וכיצד הוא פונה אליו.

נדגיש כי אלוהים בשיטת הצעדים יכול להיות אפילו חפץ דומם, וכפי שהעיד אחד המטופלים, שהוא בחר לעצמו את הכלב שלו כאלוהים אישי, ובזכותו הוא כיום "נקי".

צריך להבהיר שכאשר אדם מתפלל לכלב או ל"כוח עליון" אחר שהוא בדה לו מלבדו, הוא מתפלל למישהו אחר **שאינו** הקב"ה. אין הכוונה שכולם מתפללים לה' אלוקי ישראל איש איש בסגנונו על פי תורת ישראל, אלא שאדם אחד בקבוצה פונה **לאל זר**, וחברו פונה אף הוא **לאל זר אחר**, והשלישי פונה לה' אלוקי ישראל, ויש בזה חילול השם גדול מאוד (מלבד איסורים הלכתיים נוספים הכרוכים בשיתוף מזעזע זה).

עד כמה נורא הוא שישבו יחד כמה אנשים שכל אחד פונה ל"אלוהים שלו", ועד כמה נורא הוא להיות שותף לדרך שכל אחד פונה ל"אלוהים שלו". הרי זה כמו אדם שנאמן למלכו שיפנה יחד עם עוד אנשים כל אחד למלך שלו, כשכל המלכים האחרים הם אויבי המלך של האדם הזה. האם אין זו בגידה איומה במלכו של עולם?!

אדם שהכיר בכך שיש לו בעיה, והחליט באומץ לא להמשיך להיטלטל בין נפילות ובין החלטות שלא מתממשות, ואף היה מוכן לחשוף את חולשותיו האישיות בפני אנשים נוספים לצורך כך - ראוי להערכה והערצה רבה! אמנם, דווקא בשל כך צריך לוודא שהדברים נעשים במסגרת הנכונה.

לפיכך, מטרה נוספת של חוברת זו הינה לתת כלים בחיפוש אחר מסגרת נכונה וכשרה זו, תוך הכרת האיסורים והסכנות במסגרות השונות המושתתות על שיטת 12 הצעדים.

כך הוא גם ביחס לעבודה רוחנית משותפת עם נוצרים ומוסלמים, שהוא, כביכול, פניה זהה ומשותפת של כולם לאותו האלוקים שבו מאמין עם ישראל. בכל זאת, האם אין זו **בגידה נוראה** באלוקי ישראל כשנעשית לגיטימית פנייה משותפת אליו יחד עם הצינור הנוצרי או המוסלמי באגודה אחת, בצינורות שכל כך הכעיסו את אבינו מלכנו, בצינורות שבשמשם נשפך דם יהודי כמים לאורך דורות רבים (ועד לאירועי ימינו אלה ממש)? **האם מותר שלא להיבדל מהעדות הרעות הללו כשפונים לה' אלוקינו?** האם אכן הפנייה לאלוקי ישראל היא אחת מני שאר פניות שפונה זה לאלוהיו וזה לאלוהיו? **האם נכון הוא לצפות לסייעתא דשמיא "באותה מידה ובאותה דרך" כמו שפונה נוצרי לאלוהיו וכמו שפונה פלוני לכלבו?**

אמנם, הבעיה היא לא רק "הפנייה המשותפת". הבעיה היא הרבה יותר עמוקה: הקשר בין הקב"ה לבין האדם והעולם נעשה אך ורק דרך צינורם של עם ישראל, תורת ישראל וארץ ישראל, ומהם מתברך ומתקדש העולם כולו. קשר סתמי בין האדם לאלוקים שאינו עובר **כראוי ובכללים הנכונים** דרך צינורות אלה, מהווה קיצוץ בנטיעות וכפירה ביסודות היהדות.

כלומר, כאשר יהודי תורני, יהודי כופר, נוצרי ומוסלמי יושבים בקבוצת תמיכה אחת מתוך תפיסה שכל אחד מהם אהוב **במידה שווה לחלוטין** לפני אלוקים, ללא הבדל דת, לאום, טיב המעשים וכדומה, ואלוקים יתייחס לכולם באופן **זהה לחלוטין** (כך היא התפיסה הרוחנית של שיטת הצעדים), יש כאן שיבוש עמוק ויסודי מאוד בעיקרי האמונה.

נבאר יותר: הסיבה שבגללה אנו מצווים להאמין שה' רוצה לעזור לנו במלחמתנו נגד היצר הרע היא **רק** בגלל שאת **מלחמת ה'** אנחנו

נלחמים, והקב"ה רוצה שכל אחד מאיתנו יגבר על היצר הרע שבו כחלק ממלחמת ה' וישראל ברוע הכללי שבעולם.

אם אנחנו רואים את פנייתנו לאלוקים **כשווה** לתפילתו של הנוצרי לאלוקים, אנחנו בעצם מכריזים בזאת על כך שכל הפנייה שלנו אל ה' וכל היענותו לפניותינו הן סוג של מערכת יחסים **סתמית** בין האדם לאלוקים, שכל מה שיבקש האדם יעשה האלוקים. הוא אמור להיענות לנו לא בגלל שהוא אלוקי העולם הרוצה יחד איתנו להשליט בעולמו את מגמת האמת האלוקית ולהכניע את הרע, אלא הוא **"עובד אצלנו"**, דהיינו, **מה שהאדם מבקש הוא נותן, לא משנה מה התכלית ובאיזה הקשר האדם מבקש**, וכך היא התפיסה הרוחנית האסורה של שיטת הצעדים.

למשל, אם אלכוהוליסט נוצרי אינו מצליח לעבוד כיאות את דתו הנוצרית, ובמקום ללכת לכנסיה ביום ראשון הוא מתמכר לשתיית אלכוהול, והוא מתפלל לאלוהיו שיעזור לו **כדי שיוכל ללכת לכנסיה**, הוא יקבל את אותה עזרה כמו זו של מכור יהודי שמתפלל לאלוקים שיעזור לו **כדי שיוכל ללכת לבית הכנסת, לשמור על קדושת העיניים ולקיים את שאר מצוות התורה כראוי**. הכל אותו דבר. האלוהים ירצה לעזור ויענה בשני המקרים באופן זהה לחלוטין.

ממילא, גם מתעקרים מכל תוכן כל הציוויים של התורה. הרי אם לשמור על קדושת העיניים שווה לשמירה על הליכה לכנסיה ביום ראשון, אז כל עבודת ה' שלנו הופכת להיות מאוויים אישיים בעלמא שיש להם מכנה משותף עם המאוויים של עוכרי ישראל. ושונאי אלוקי ישראל.



לסיום סעיף זה, חשוב לדעת שבמקומות רבים מאוד בארץ ובעולם, לרבות כאלה המצהירים על עצמם כתורניים, מעודדים לכתחילה - בהכוונת רבנים - עבודה רוחנית משותפת של בני תורה יחד עם חילוניים ואף עם בני דתות אחרות. הדבר מתבטא בהרכב של חברי הקבוצות, בחירת מטפל/מנחה, בחירת ספונסר (=תומך רוחני אישי שיש לכל מטופל בשיטת הצעדים) ועוד. כולם יחד, מתפללים איש איש לאלוהיו האישי שכל אחד בדה לעצמו, בעידוד וחיזוק הדדי. האלוהים האישי עונה לכל אחד, ויש תוצאות טיפוליות לכולם.

כך למשל, ניתן למצוא מדריך חילוני המצהיר על עצמו ככופר בעיקרי האמונה, והוא מלמד בני תורה מיהו אלוקים, מהם תכונותיו, וכיצד אפשר לראות ממנו ישועות. כמו כן, קורה שיהודי יעודד את חברו הנוצרי להתפלל לאותו האיש יש"ו כדי להיות "נקי", וכן הלאה. אלה רק דוגמאות מעטות להשלכות המעשיות החמורות של העניינים שנזכרו בסעיף זה.

### **[ב] מסירת החיים והרצון לכוח עליון**

גם אם כל חברי הקבוצה שומרי תורה ומצוות, וכולם ממשיכים לקיים את כל המצוות המוטלות עליהם, בכל זאת, הדרך הרוחנית בה מתקשרים לאלוקים בשיטת הצעדים מהווה כפירה גדולה ביסודות האמונה.

כיצד מתקשרים לאלוקים בשיטת הצעדים? עדויות וציטוטים רבים מלמדים שכאשר המטופל חסר האונים מתמסר לכוח העליון שלו - הכוח העליון נענה לו. המטופל פונה אל האלוקים, מתבטל אליו באופן מוחלט ואז אלוקים חייב להופיע ולגאול אותו

מהתמכרותו. כלומר, התכנית מעצבת את הדפוס ואת האופן של המענה האלוקי לתפילות בני האדם, ובעצם אלוקים משתעבד לאדם, ח"ו. הוא מחויב לענות לו ולהושיעו, בין אם ירצה בכך ובין אם לא.

לפי היהדות עבודה רוחנית זו אסורה לחלוטין, כי האדם מצווה להתפלל אל ה', אך אין האדם רשאי "לעצב" את אופן קבלת התפילה על ידי ה'. לפעמים תפילה לא נענית כרגע, ואדרבה, לפעמים ה' אף מגביר על האדם את הקשיים והמניעות, כדי לבחון את האדם האם יתגבר ויתאמץ יותר, כמבואר בספרים. לפעמים חטאי האדם מעכבים תפילה מלהיענות. שיטת הצעדים מונעת אפשרויות מעין אלה על ידי עיצוב "מאפייני אופי" לכוח העליון באופן הנוגד את עיקרי האמונה.

צריך להדגיש כאן באופן ברור: מקור שיטה זו של עיצוב המענה האלוקי לתפילות האדם הוא נוצרי, ומאפייני תהליך ההתמסרות ותוצאותיו הוא נוצרי לחלוטין, ומשקף באופן מובהק את העבודה הרוחנית כלפי "אלוהים אוהב" הנוצרי. יש כאן אלוהים מומצא, שהוא עובד אצל המטופל ולא המטופל עובד אצלו (למרות שהמטופלים משננים בכל רגע שהם נכנעים אליו ומתמסרים לרצונו, לפי האמת הם שולטים עליו ומפעילים אותו).

### **[ג] העתקת עבודה רוחנית מנוצרים**

שיטת 12 הצעדים גובשה ע"י נוצרים כחלק מאמונתם ועבודתם הרוחנית. דרכי העבודה, מעשים שונים הנלווים אליה (כגון הכריעה בזמן קבלת האלוהות) וכן התפילות הנוצריות, משתמרים גם ברוב הקבוצות של יהודים שומרי תורה ומצוות. ואמנם יש

מקומות שלא עושים כך אך זו המציאות הרווחת. וישנן אף דמויות תורניות שמדגישות את ה"מעלה" החשובה של השיטה הזו, שניתן להתחבר אליה בכל מקום בעולם, אף שמשמעות הדברים היא השתתפות בקבוצות שנוהגות כך. זאת על אף שהעתקת מעשי הגויים בעבודתם הרוחנית אסורה בוודאי משום "ובחוקותיהם לא תלכו".

#### [ד] תפילות נוצריות

בקבוצות 12 הצעדים מתפללים תפילות שחוברו במקורן ליש"ו. ישנן שלוש תפילות שנעשה בהן שימוש תדיר ובאופן סדיר, גם בקבוצות המונחות ע"י רבנים. כידוע, הפוסקים נחלקו האם מותר להשתמש **במנגינות** שחוברו עבור הכנסייה. השימוש בתפילות של הנוצרים הוא ללא ספק חמור הרבה יותר, ועל איסורו אין עוררין. יתירה מכך, יש בתפילות הללו טרמינולוגיה ותפיסות נוצריות. כדוגמה, תפילת צעד 11 נקראת גם תפילת "פרנציסקוס הקדוש", ומיוחסת לנזיר פרנציסקוס מייסד המסדר הפרנציסקני. נאמר בה בין השאר המשפט: "על ידי הסליחה, נסלח לאדם". אולם ביהדות הסליחה אינה באה על ידי שהאדם סולח לאחרים, אלא על ידי שהוא מבקש סליחה מהקב"ה ומהחבר שחטא לו, ובכך מכיר באחריותו למעשיו. מלבד זאת, ברוב הקבוצות (גם של שומרי תורה ומצוות), ההודאה בחטא והצעת האדם את עצמו בפני הכח העליון, נעשית בדרך כלל בכריעה על הברכיים, ובפרט בתפילת צעד 7. המקור לעניין זה הוא במייסד השיטה ביל וילסון, שכאשר הוכנס לקבוצת אוקספורד, קיבל על עצמו את יש"ו כאלוהים תוך כדי כריעה על המזבח.

#### [ה] חוסר אונים - כפירה בבחירה חופשית

בשיטת הצעדים האדם חייב להודות שהוא "חסר אונים" ו"בלתי ניתן לניהול", דהיינו, אין לו שום כוח אנושי לעמוד בניסיונות ולקיים את מה שה' ציווה עליו. שום תחבולה שיעשה לא תעזור לו. דבר זה מהווה כפירה ביסוד האמונה של בחירה חופשית, והוא אחד מהיסודות הראשיים של אמונת הנצרות, שהאדם נועד לחטוא, ושאין לו שום סיכוי לתיקון ולתשובה אלא רק בחסדו וכפרתו של אותו האיש יש"ו.

לפי תורת ישראל, האדם צריך להיות **בן חיל** בהתמודדות עם היצר מתוך תנועה נפשית של **מלחמה והיאבקות**, כפי שמודגש בכל הספרים שהאדם נמצא במצב מלחמה בעולם הזה מול פיתוי היצר, ההיפך הגמור מהתנועה הנפשית של גישת 12 הצעדים, לפיה האדם אינו מצויד בכוח אנושי להילחם, ואין לו שום יכולת לעשות שום תחבולה שהיא על מנת לנצח. בתורה הקב"ה נקרא "איש מלחמה", ואנו מצווים להידמות לקב"ה.

כאן צריך לברר היטב מהו היחס בין העבודה שלנו במלחמה מול היצר לבין הסייעתא דשמיא שהקב"ה שולח לנו במלחמה זו: "אלמלי הקב"ה **עוזרו** - אין יכול לו". לא כתוב כאן שלאדם אין שום יכולת אנושית להילחם ביצר והקב"ה נלחם בשבילו, אלא להיפך, האדם הוא זה שמנהל את המלחמה, והקב"ה עוזר לו. האדם מצויד בכוחות אנושיים מלאים לעמוד מול היצר הרע מכוח הנשמה הקדושה שבקרבו, וה' מסייע לו לנצל כראוי את הכוחות הגנוזים בו. האדם חייב **לעולם** להילחם בכל הכוח שלו ביצר הרע, והקב"ה מסייע לו בזה. יש כאן **שותפות**, וכל אחד חייב לעשות את חלקו.

נשתמש בדוגמה לדבר: שלושה שותפים באדם - אביו, אמו והקב"ה (קידושין ל' ע"ב). ברור לכולנו שכדי לזכות בילד, מוכרח



שכל אחד מן השותפים ייתן את חלקו באופן מלא. כך גם במלחמת היצר צריך שאנחנו נעשה את חלקנו **ונילחם בכל כוחותינו**, ואז הקב"ה ייתן את חלקו בשותפות, ובעזרתו ננצח במלחמה זו. חשוב לזכור שהאדם **לעולם** אינו מאבד את הכוח מול היצר הרע, יהיה חזק ככל שיהיה, כי אין ניסיון שאין לאדם כוח אנושי להילחם בו ולנצחו, כמבואר בפשיטות בכל הספרים, ועל זה אמרו "אין ייאוש בעולם כלל" (אלא אם כן נעשה שוטה, ואז אינו בר דעת בשום עניין, ופטור הוא מכל מצוות התורה).

דבר זה מלמדנו דוד המלך בכל מלחמותיו: הוא נלחם בכל כוחותיו, בכל יכולת התבונה שלו, עד קצה כוחותיו, והוא יודע שכשהוא נלחם הקב"ה עוזרו. כך הוא עומד מול גוליית, וכך בכל המלחמות: מצד אחד הוא נלחם בכל כוחו, ומצד שני הוא יודע בכל רגע שהקב"ה הוא "המלמד ידי לקרב אצבעותיי למלחמה".

אדם בא לעולם כדי להתמודד ולהיאבק, ויחד עם היאבקות זו הוא יודע שהכול נעשה ביחד עם הקב"ה. זהו ייחודו של האדם, שאין שום נברא מיוחד כזה - לא בקרב המלאכים ולא בקרב בעלי החיים.

היצר הרע מנסה לטשטש נוסחה זו בשתי דרכים. הראשונה, על ידי זה שהוא שולח לאדם את המחשבה של "כוחי ועוצם ידי עשה לי את החיל הזה", ואז האדם חושב שיכול להצליח לבד ואין הוא נצרך לקב"ה כלל, חלילה. הדרך השנייה בה מנסה היצר הרע להטעות את האדם מדרכה של תורה היא לומר לאדם שאין לו כוח אנושי להילחם מול היצר, והקב"ה יילחם במקומו.

**הערה חשובה:** יש הטוענים בטעות כי העובדה שיש לאדם כוח לפנות לדרך החיים הרוחנית של שיטת הצעדים, היא עצמה הוכחה שאין כאן כפירה בבחירה חופשית, ואדרבה: ההשתדלות

המוטלת על האדם היא להתאמץ ולהתגבר בקיום עקרונותיה הרוחניים של שיטת הצעדים.

אמירה זו הינה טעות גמורה מיסודה. זאת מפני שעצם השימוש בטענה שאין לאדם כוחות להתמודד, והאמירה הברורה ששום תחבולה אנושית שיעשה לא תעזור לו, ושהכוח הנקרא "כוח רצון" כבר לא קיים אצלו - כל אלה משפטים של כפירה בכוח הבחירה שניתן לאדם.

אמנם יש מצבים מסוימים שבהם אדם יכול לקבל פטור זמני מקיום מצוות מסוימות בגלל אונס. וגם התמכרות יכולה להחשב ברמה מסוימת כאונס **זמני**. אבל, על האדם להשקיע כוחות ומאמצים רבים כדי לעמוד על רגליו ולחזור למצב בו יש לו את הכוחות כדי להתחייב מחדש במצווה. ואין הדברים הללו עולים בקנה אחד עם השיטה משלוש סיבות: א. פטור חלקי וזמני שכזה יכול להינתן אך ורק תוך **היכרות אישית ומתוך יראת שמים גדולה** (וודאי שלא כשיטה עקרונית). ב. כאמור, לפי השיטה, האדם מוגדר כך **באופן קבוע** ולא רק זמני. ובעצם הוא אינו מתגבר על יצרו לעולם, רק הכוח העליון שפונה אליו הוא זה שמונע ממנו לממש את מחלת ההתמכרות ששוכנת בו. ג. במידה והשיטה נתפסת כדרך חיים, ולא רק כשיטה להתמכרויות, הרי שאין זה פטור חלקי בלבד אלא פטור **כולל**. ולצערנו ישנם רבנים הרואים בשיטה דרך חיים - לכולם ובכל עניין.

### [ו] הגדרת חטאי האדם כמחלה

יש עדויות וציטוטים רבים על כך שנפילות האדם בעבירות גמורות מדאורייתא מוגדרות בשיטת הצעדים **כמחלה ולא כחטא**, שהרי אין לו מצידו שום יכולת אנושית להתמודד איתם, מחמת היותו "חסר אונים" כנ"ל. לא מעט מטופלים בשיטה זו מכריזים על

עצמם כ"מכורים" ודורשים גם מהסביבה שלהם להכיר בחולשתם ולקבל אותם כפי שהם בגלל מחלה זו. בנוסף, לפי שיטת הצעדים, אין לאדם יכולת להירפא ממחלה זו כל חייו (קורא שאינו מכיר מקרוב את השיטה, עלול לחשוב שמשפט זה מוגזם, אך לצערנו כך בדיוק הם פני הדברים!).

הסתכלות זו מהווה כפירה ישירה וחמורה בעיקרי האמונה של בחירה חופשית ושל שכר ועונש. לפי התורה יש לאדם כוח להתגבר בכל מצב, וממילא הוא אשם בכל נפילותיו, ייתן עליהם דין וחשבון, וכמובן, יש בידו את כוח התשובה לשוב לעורר את כוחות הנשמה האלוקית שבו.

נקודה נוספת שיש להדגיש כאן - שיטת 12 הצעדים בנויה באופן כזה שאדם שנכנס אליה משתכנע שאם הוא יצא חס ושלום מהשייכות לשיטה, המחלה שלו תתפרץ, ולא תהיה לו אפשרות להגן על עצמו מפניה. האדם חייב להגדיר את עצמו כך. נמצא שיש כאן שלוש תובנות היוצרות מעגל קסמים שאינו מאפשר יציאה:

- א. האדם מונחה לקרוא לנפילותיו מחלה.
- ב. המחלה מוגדרת ככזאת שאין אפשרות להירפא ממנה, וממילא החולה חסר אונים בפני המחלה.
- ג. הדרך היחידה למנוע מהמחלה לפרוץ החוצה, היא ע"י קבוצת 12 הצעדים.

## לסיכום

שיטת הצעדים משקפת את העבודה הרוחנית בכנסיות הנוצריות שמתוכן התפתחה, ולפי ההלכה אסור מהתורה לעשות בה שום שימוש חינוכי או טיפולי מחמת הכפירה בעיקרי האמונה.

מלבד האיסור ההלכתי החמור, נראה ברור שלשימוש בשיטה זו יהיו גם נזקים עתידיים כבדים וחמורים ביחס לתורה ולמצוות באופן כללי, ונראה כי בעתיד הלא רחוק יביא הדבר להפרת תורה חמורה מאוד, ח"ו.

על פי ההלכה, גם כשלא מוצאים דרך חלופית כשרה, אסור לפנות לשיטה זו מחמת הכפירה שבה. אמנם, צריך לדעת שבוודאי יש דרך כשרה לכל בעיה הקשורה ליצר הרע בכל רמה שהיא (כל עוד האדם לא נעשה שוטה וכנ"ל).

## השלכות שונות של התפשטות השיטה במוסדות הטיפול ובעולם התורה

### היחס לדיון אודות כשרות שיטת הצעדים

ביחס למחלוקות של תלמידי חכמים נאמר הכלל של "אלו ואלו דברי אלוקים חיים", אמנם, ביחס לדיון אודות כשרות שיטת 12 הצעדים לא ניתן לומר כלל זה. הטעם, מפני שכשיש דעות הנוגדות את עיקרי האמונה, ועוד, שדעות אלה נוסדו על בסיס חומרים רוחניים של גויים נוצרים וכופרים - לא שייך לומר "אלו ואלו דברי אלוקים חיים". להיפך, הגדרת המצב הנכונה היא שרוח זרה חדרה למחננו, והצליחה לבלבל אפילו תלמידי חכמים.

יש להעיר כי "מציאת מקבילות" של יסודות נוצריים בכתבי הקודש שלנו אינה הכשר לרעיונות הנוצריים, חלילה! מפני שניתן למצוא רעיון נוצרי שקיים ביהדות, אלא שביהדות השימוש בו נעשה בתנאים אחרים, במינון אחר, ברובד נפשי שונה וכדומה. תלמיד חכם המושפע מחומרי דת ומוסר של גויים עלול בנקל לאבד חשבון דק זה, ולהכשיר עבודה רוחנית פסולה.

### לימוד תורה מרב העובד את ה' לפי שיטת הצעדים

יש עדויות וציטוטים רבים של רבנים המאמינים בעקרונות הרוחניים של שיטת הצעדים, ודבר זה גרם להם לשיבוש גדול בהבנת דברי רבותינו וספריהם, ואף ניתן למצוא בשיעורי תורה שלהם תכנים מקולקלים ברוח זו. לפעמים, אימוץ הדרך של שיטת הצעדים מעידה על בעיות קודמות שהיו לרב זה בהבנת היהדות עוד לפני הצטרפותו לשיטת הצעדים.

מסיבות אלה, ומתוך אחריות על העברת התורה כראוי מדור לדור, יש צורך ללמוד מרבנים ובמוסדות שאנו יודעים בבירור שאין בהם השפעה של שיטת הצעדים, כמו גם שאר השפעות רוחניות זרות המצויות בדורנו.

עוד יש לציין כי יש כיום מסגרות שונות של התחזקות וחיפוש דרכים בעבודת ה', ויש להיזהר מאוד ממסגרות כאלה המועברות על ידי רבנים שמאמינים בדרך החיים של שיטה זו.

### הצלחות טיפוליות של שיטת הצעדים

הטענה העיקרית שבשמה באים מייצגי השיטה של 12 הצעדים היא ההצלחה הגדולה שהשיטה הזו נוחלת בפועל בגמילה מהתמכרות.

ראשית, צריך להדגיש שצריך להתייחס בזירות רבה לתוצאות מחקרים שונים שנעשים בתחום זה. ישנם מחקרים רבים בארץ ובעולם המראים תוצאות אחרות לחלוטין. קיימים מחקרים המראים שרק כ-10% בלבד מבין המכורים מצליחים להיגמל על ידי שיטה זו. שיעור זה אינו שונה מהותית משיעור היעילות של שיטות גמילה אחרות. יש גם עדויות רבות המתארות תופעה שכיחה של מטופלים רבים הנושרים מתהליך זה. עוד חשוב לדעת את האמת ההיסטורית, שרבים ממצייאי שיטת הצעדים וגדוליה, אשר סיפור "החלמתם" נכתב ופורסם לרבים, חזרו בסופו של דבר להתמכרות, ולא יצאו ממנה עד סוף ימיהם.

גרוע מכך, קיימות עדויות רבות על קשיים נפשיים ברמות שונות שנגרמו למכורים בעקבות שיטת הצעדים, המכריחה את האדם לראות ולחוות את עצמו כחולה "לא נורמלי" (כך הוא הביטוי בחומרי הטיפול), וחלקם אף נדרשו לסיוע מקצועי בעקבות

נזקים נפשיים אלה. אנשים שונים שהשתתפו בקורסים של שיטת הצעדים - חל בהם שינוי דרסטי לרעה בשמחת החיים, ועלייה ניכרת בתחושות עצבות ודיכאון.

מאמרים נוספים המבקרים לרעה את השימוש בשיטת הצעדים מציינים שהשיטה הופכת את האדם ל"עלה נידף" הנדרש לציית באופן מוחלט וללא מחשבה להוראותיו של ה"ספונסר", וכבר היו מקרים בהם מטופלים נוצלו לרעה במעשי עריות שפלים על ידי הספונסר שלהם, שהרי הספונסר יודע שהמטופל יעשה כל מה שהוא יורה לו לעשות.

לסיכום, מלבד האיסור החמור שיש בשיטה זו מחמת הכפירה שבה, חשוב לדעת שיש לה גם התנגדות רחבה בארץ ובעולם מסיבות נוספות והצלחתה הגורפת מוטלת בספק.

בכל זאת, מכאן והלאה נתייחס במאמר זה לאלה הטוענים שהשיטה יעילה במידה רבה ביחס לשיטות גמילה אחרות, ולא לה המעידים שהשיטה הצילה את חייהם לאחר ששום שיטת טיפול אחרת לא עזרה להם. אנשים כאלה צריכים לזכור היטב: "אין חכמה ואין תבונה ואין עצה נגד ה'", ואם ה' אמר שאסור - אז אסור, ובוודאי יוכלו להתרפא בדרך אחרת כשרה, אם רק יתייחסו נכון ל"נקודת הכשל" החוסמת אותם.

ככלל, חשוב לדעת שהצלחה של שיטה טיפולית אינה מעידה כלל על כשרותה של השיטה. יש משמעות גדולה מאוד לדרך שבה האדם מגיע לתוצאה.

אם, למשל, אדם רוצה להרגיש חוויה רוחנית חזקה כדי להשתחרר מהתמכרות, האם חלילה היינו אומרים לו ללכת להשתתף בפולחן בהודו כדי להגיע לחוויה רוחנית משחררת?? גם ה"מולך" היה סוג

של עבודה זרה שלמענה האדם היה שורף את בנו, והיתה בכך חוויה רוחנית חזקה... אם היה מכשף שבכוחו לכשף אדם שלא יוכל לגלוש באינטרנט, כגון לכשף את ידו ולפצוע אותה, האם זה אומר שהדבר מותר על פי ההלכה?

בדומה לכך, גם אם הכפירה של שיטת 12 הצעדים מביאה את המטופלים לחוויה רוחנית חזקה הגורמת להם להיות "נקיים" - אין זה מצביע על כך שהדבר כשר.

צריך לדעת שעבודה רוחנית כשרה למהדרין מביאה בע"ה לידי הצלחות לא פחות טובות מזו של שיטת הצעדים, ובלבד שמשקיעים בה תשומת לב תמידית וזמנים יומיים קבועים כמו שמשקיעים מטופלי שיטת הצעדים בעבודה הרוחנית שלהם.

### **נהירה המונית אחרי מתיקות של "מים גנובים"**

סיפר מו"ר הרב אריה בינה זצ"ל סיפור ששמע ישירות מפי מרן החפץ חיים זי"ע:

באיירופה היה נהוג שדרשנים עוברים בין העיירות כדי לחזק את הציבור בדברי תורה ומוסר. הנהוג היה שבכל פעם שדרשן הגיע לעיירה, הוא היה הולך לגבאי ומבקש לדרוש, הגבאי היה מפנה אותו לרב של העיירה, שהיה בודק אם הוא אכן ראוי לדרוש, ואם הם היו מאשרים לדרשן לדרוש, הוא היה דורש בפני העיירה.

מספר החפץ חיים, שפעם אחת לפני כניסת שבת הגיע לאחת העיירות דרשן. הוא ניגש לרב ולגבאי, וביקש את רשותם לדרוש. הרב בחן את הדרשן ואישר לו לדרוש. אחרי התפילה בליל שבת הגבאי הודיע שהגיע דרשן שידרוש פעמיים במשך השבת: דרשה אחת לפנות בוקר, לפני תפילת שחרית, ודרשה מרכזית בשבת בצהריים.

הידיעה עברה בין כל אנשי העיירה, כך שלדרשה שהייתה לפנות בוקר היה קשה להיכנס לבית הכנסת של העיירה. כולם הגיעו - הגברים והנשים, העזרות כולן היו מלאות עד אפס מקום. הדרשה הייתה מדהימה, מתובלת בטוב טעם בדברי תורה ומוסר. הדרשן הזכיר בדבריו מקורות שונים ואת ה"ח הקדוש. מתוך כך ניגשו אנשי הקהילה לתפילה מרוממת. אלא, שבסוף התפילה נעמד הרב של העיירה והכריז שאין רשות לדרשן לדרוש עוד בעיירה.

מיד באו לשאול את הרב מה הפגם שהוא מצא בדרשן המופלא הזה, והרב ענה בנחרצות שהדרשן הזה מנסה להחדיר בדבריו רעיונות נוצריים: "וכשהדרשן הזה הזכיר בדבריו את ה"ח הקדוש, הוא לא התכוון לדברי ה"בית חדש", אלא לדברי הברית החדשה!" אנשי העיירה שהזדעזעו מדברי הרב מיהרו ובדקו אחרי אותו דרשן, וגילו שהוא היה מיסיונר מתוחכם בתחפוש של תלמיד חכם. כולם חזרו נפעמים לרב, ושאלו אותו איך הוא הצליח לראות זאת? הרי כולם התפעלו מהדרשה הזו ואף אחד לא שם לב לסכנה שבדבריו.

הרב ענה כך: "כשראיתי שלדרשה שהיתה לפנות בוקר כולם הגיעו ללא יוצא מן הכלל, התחלתי לחשוד מה קרה שלדרשה הזו אף אחד מאנשי העיירה לא התעצל לקום, הרי כולם מכירים את אנשי העיירה, ויודעים שלתפילת שחרית לא כולם מגיעים בזמן, ועכשיו כולם באו. התחלתי לחשוד שיש ליצר הרע עניין שכל אנשי העיירה יגיעו לדרשה הזו. חשד זה עורר אותי לבחון היטב את דברי הדרשן, ולשים לב לארס הנורא שטמון בתוכם".

יש צורך להזכיר סיפור זה כדי שנדע שלפעמים העובדה שדבר מסוים מצליח למשוך אנשים רבים אחריו, היא משום שהיצר הרע מעורב בו, בבחינת "מים גנובים ימתקו". דהיינו, לעיתים אמונות

שקר הן נעימות ונוחות יותר, ולכן יש להן כוח מושך חזק יותר כלפי הטועים אחריהן. ככלל, בכל איסור שהסטרא אחרא מעוניין להכשיל בו את בני העולם, ייווצרו סיבות רבות להמון העולם לנהור דוקא אחרי דרכי השקר הפסולות, ולהתרחק מן האמת.

כמובן, אין משמעות הסיפור שכל דבר שמצליח שייך בהכרח לסטרא אחרא, אך חשוב לזכור שגם כשדבר מסוים מצליח מאוד ויוצר סביבו סחף גדול, אין זה מעיד על כשרות הדבר. אדרבה, לפעמים הסחף האדיר הוא עצמו מעיד שהסטרא אחרא מעורב כאן.

### **אין לחפש הדרכה או כלים בעבודת ה' מחוץ לתורה**

חילול השם נורא קורה לנגד עינינו: יש לנו בעיות רוחניות (למשל פגם הברית, נפילות באינטרנט, ועוד), ורבים אומרים שבתוך התורה אין את הכלים והיכולות להתמודד איתן, ופונים לתרבות של גויים ולחומרי דת שלהם כדי שהם יוציאו אותנו מזה!

הלב כואב על כך מאוד מאוד!

וכי נשאיר לתורה את תחומי ההלכה והעיון (היקרים לנו) בלבד, ואילו את הטיפול - המרכזי כל כך - בהתמודדויות שלנו, בעמקי הנפש שלנו, ניקח ממקורות זרים? וכי לתורה אין כיצד להועיל בכך???

אדרבה, לתורה יש את ההכוונות המדויקות ביותר, היא מתווה את הדרך ואת המסילה הנכונה להתמודדות עם קשיים.

מתוך הבנה זו ותודות לניסיון מצטבר, הוקמו בסיעתא דשמיא כמה בתי ספר לטיפול, שכל יסודותיהם ושיטותיהם ומתווי הטיפולים שנלמדים בהם, מבוססים אך ורק על התורה. ואכן ניתן



לראות בפועל כיצד הדרכת התורה מסייעת להתמודד, ומחלצת אנשים מבעיות שונות, אף מורכבות ביותר.

כאשר מטופלי שיטת הצעדים מצליחים להתרפא, אחת הסיבות לכך היא מפני שהם משקיעים בעבודה הרוחנית שלהם שעות קבועות מדי יום, ועבודה פנימית בכל רגע ורגע, לעתים אפילו במשך עשרות שנים. וזה חילול השם הגדול: שומרי התורה והמצוות, לא עושים עבודת נפש באופן קבוע כפי שמכוונים אותנו חז"ל, ואז באים גויים או חילוניים שאינם קשורים לקדושה, עושים עבודת התבוננות בדרך חיים רוחנית של כפירה, ולבסוף מתחילה נהירה המונית אחריהם. איזה חילול השם הוא זה!!

הנשמה הקדושה מרגישה את הצימאון לעסוק בעבודה של התבוננות וחשבון נפש, והיא מרגישה את החיסרון כאשר לא עוסקים בכך. לפתע מגיעה שיטה רוחנית חדשה של כפירה, המציעה דרך חיים של התבוננות **אסורה**, ורבים נוהרים אחריה, מפני שהצורך הנשמתי לא התמלא בדרך היתר, וכעת הוא מתפרץ בחוזקה, ומתמלא בדרך האסורה על פי ההלכה.

חשוב שנזכור את הכלל הבסיסי והפשוט: רק חז"ל והתורה הקדושה אומרים לנו איך להתמודד עם היצר הרע! אין לנו מה לחפש שום הדרכה לכך בשום מקור שהוא מחוץ לתורה. אמרת חז"ל "תורה בגויים אל תאמין" משקפת, למעשה, את התפיסה שהייתה פשוטה לכל שלומי אמוני ישראל לאורך כל הדורות: אין לחפש במקורות זרים תשובות להתמודדויות רוחניות שעולות בקרבנו. מקורות רבים בתורה שבכתב ובתורה שבעל פה עוסקים בעניין זה של חכמת הנפש ועבודת המידות, וכמו שמובא בספר

"מסילת ישרים" (פרק ג') שרק מי שכבר סלל לעצמו את הדרך במלחמת היצר ובעבודת ה' הוא זה שיכול להדריך ולהראות את הדרך, וכוונתו לצדיקים שבכל הדורות, ולא לתרבות ומוסר של גויים.

בנוסף, אדם שעובד על המידות שלו לפי הפסיכולוגיה החיצונית, אולי יצליח לטפל בהופעות החיצוניות של המידות הרעות באופן טכני, אך לא יהיה לו עומק הקדושה בפנימיות הנפש של מי ששומע להדרכותיהם של צדיקי הדורות.

דבר זה נכון לא רק ביחס לעבודת מידות ולריפוי הנפש, אלא באופן רחב וכללי הרבה יותר: עולם התרבות, הערכים והמוסר שלנו צריך להיבנות אך ורק מתוך התורה, ללא שום השפעה של גויים וחילוניים.

צריך לדעת שהבסיס של המוסר החילוני הוא רעוע. אם נעשה סקירה על שיטות המוסר החילוניות השונות נראה כי מוסר זה אינו מחזיק מעמד, ואין בו סיבה אמיתית שבגללה היחיד יחייב עצמו למוסר זה.

אם אדם יונק את עולם התרבות והערכים שלו ממקורות זרים, והתורה בשבילו היא רק אוסף טכני של חיובים מעשיים (שבת, כשרות, תפילין וכדומה), או רעיונות יפים ומוסריים שמעטרים את השקפת עולמו, הרי שיש כאן חטא גדול כלפי הבנת מהותה של תורה. הבנה שטחית וריקנית שכזו עלולה להביא בנקל לעזיבת התורה לטובת תרבות של גויים, חלילה.

מסיבה זו יש לשלול באופן עקרוני שימוש בספרי ילדים של חילוניים. ספרי ילדים, כמו גם שאר חומרי הספרות, נשענים על עולם תרבותי ומוסרי מסוים (תכני העלילה, מחשבות ורגשות

של הדמויות וכדומה). חשוב שהמשוררים והסופרים יהיו אנשי קודש, כדי שיעבירו בספריהם ובשיריהם תכנים של קדושה, קרבת אלוקים ומידות ישרות.

כמובן, יכול להיות שבאופן מקרי יהיה ספר חילוני שאין בו קלקולים, כמו שאפשר למצוא גם דברים נכונים במוסר החילוני, אבל ניתן לדמות זאת לשעון מקולקל, המראה פעמיים ביום את השעה הנכונה.

## בניית עולם פנימי של קדושה

### קביעות של התבוננות עצמית

כפי שהזכרנו בהקדמה, ירדנו לעולם הזה, כשליחי הקב"ה לתיקון נשמותינו. נסיבות חיי כל אדם מדויקות למימוש התיקון לו הוא נועד. הקב"ה מוליך אותו באהבה ומתוך אמון רב בו וביכולותיו, והוא גם נמצא איתו בתוך כל תהפוכות חייו.

הדור שלנו, דור עקבתא דמשיחא, מתאפיין בקשיים והתמודדויות בחזיתות רבות מאוד: הן בתוך האדם, הן עם הסובבים אותו, והן בקשר שבינו לבין אביו שבשמיים. כל אלה מלווים באופן טבעי בכאב ובקושי.

אנשים רבים חיים במעגל סגור: התמודדות - נפילה - יאוש - קימה (לעתים בלית ברירה) וחוזר חלילה. ככל שהדבר נמשך, התחושה המלווה היא שאין סיכוי לצאת מזה...

אנשים שהם שומרי מצוות, מרגישים בנוסף לתחושת הכשלון והשנאה העצמית, גם יאוש מהיכולת שלהם להיות עובדי ה'.

והאמת היא שניתן להיכנס לתהליך של שינוי והתחדשות שבו הזדונות נהפכים לזכויות, והנפילות הופכות למנוף של קרבת ה' ושמחה.

על פי הדרכתם של חכמי ישראל, על מנת לצלוח בבטחה את תהפוכות החיים, חייב האדם להקדיש זמן סדיר לבחינת ההתנהלות שלו, הפקת לקחים ועוד. עבודה זו מכונה בלשונם "התבוננות" או "חשבון הנפש". לפי הדרכתם, כל אדם אמור להשקיע בכך זמן קבוע מידי יום. חשבון נפש אינו דבר שעושים אותו בדרך אגב, אלא בקביעות גדולה וביישוב הדעת.

בד בבד עם זרימת החיים, אנחנו צריכים גם להתבונן עליהם "מבחוץ", על מנת לאפשר לעצמנו לבחור את אופן ההתנהלות שלנו. לבחון בכנות מה מנהל אותנו מבפנים, להפיק לקחים מכשלונות, לחזק את עצמנו בהתמודדויות שלנו ולא להימשך אחר ההרגל ללא מחשבה.

השקעת זמן יומיומי קבוע בעבודה זו, עלולה להיראות כדבר מכביד למי שאינו מורגל בכך. אך מתוך ניסיון (של רבים!), דבר זה מאפשר לאדם להיות בתהליך של עבודה והתקדמות, ומביא לשמחה רבה לא רק בשל התוצאות הנובעות מההתמקדות והעמל, אלא מעצם העובדה שהאדם עושה את עבודתו נאמנה כפי שהדריכו חכמינו, וממילא מרגיש את קרבת ה' המלווה את התהליך.

כמו בכל עניין של התקדמות וקדושה, היצר הרע מעוניין למנוע זאת מאתנו. היצר הרע יודע עד כמה עבודה זו היא מפתח להתקדמות, לשמחה ולגאולה של כל אחד ואחד, ולכן הוא עושה הכל כדי שלא ניכנס לעבודה הזו: נחשוב שאין לנו זמן לכך, ושמיילא לא נצליח, וזה רק יכביד עלינו וכדו'.

אנו צריכים להבין שאי אפשר להתקדם רוחנית מבלי לקבוע זמן מוגדר וברור מדי יום ביומו לחשבון נפש. כל גדולי ישראל השקיעו זמן בעבודה זו, למשל האדמו"ר מפיאסצ'נה שייסד את החבורה של "בני מחשבה טובה", "ועדים" של בעלי המוסר בענייני עבודת ה' ועוד.

כדי להרוויח את כל המתנות הגלומות בכך, חייב כל אדם לקבוע זמן מוגדר ולא קצר מדי יום.

נחזור ונדגיש: אם מבחוץ הדבר נראה מכביד ואולי אף מעיק, הרי שלאחר תקופת התרגלות (אם הדברים נעשים באופן נכון),

מתקבלת תחושה הפוכה, של ציפיה לשעה זו ביום, שבה הנפש מקבלת את ההתמקמות שלה לקראת היום הבא.

לאור ניסיונם של רבים, וכפי שגם הדריכו גדולי ישראל שסללו את הדרכים בעבודת ה', עולה כי יש חשיבות גדולה לעבודת התבוננות בקבוצה. אינה דומה מציאות שבה האדם מנסה לפלס את דרכו לבד, למציאות שבה הוא עושה זאת עם חבר או חבורה. כמובן, בחבורה שכזו צריכה להיות רגישות, הקשבה עמוקה וקבלה הדדית של ההתמודדויות השונות העולות בה. והיא המקום להעלות בו את העניינים הרוחניים וההתמודדויות שבהן האדם רואה שהוא לא מצליח להתקדם. בנוסף, כל זה צריך להיות בהדרכה של תלמיד חכם המנוסה בעבודה, המכוון את העוסקים בעבודה קדושה זו.

כמו כן, פעמים רבות אדם שמשקיע זמן בהתבוננות כזאת בינו לבין עצמו, זקוק לליווי של אדם נוסף, שכאמור, מעצם היותו מבחוץ יכול לראות את הדברים באופן ענייני, לסייע בהבנת התפיסה המוטעית שמנהלת, וכן בהתוויית המסלול ליצירת השינוי. לעיתים גם על מנת **להתחיל** תהליך של שינוי ולהיכנס לתוכו, האדם נצרך שיהיה לצידו מטפל. יתירה מכך, גם אדם שמנוסה בעבודה זו, יהיה זקוק מידי פעם לליווי חיצוני.

### **עולם פנימי של קדושה ודבקות תמידית בה'**

עבודת ה' היא עצם החיים שלנו. מצד הנשמה שבקרבו, כל יהודי משתוקק להיות דבוק בה' יתברך בכל רגע, וצריך תמיד לחוש את העמידה לפני ה' בכל מעשה. דבקות זו משמחת מאוד את האדם, מעצימה את נשמתו הטהורה, ומתוך כך מתחזק כוחו להתגבר על יצרו ולהשתקע יותר ויותר בעולם הקדושה.

באופן מעשי מממשים את ההתקשרות והדבקות הזו על ידי קיום המצוות התמידיות וההנהגות הקדושות המוטלות על האדם בכל רגע: לימוד התורה הקדושה, תפילה, עבודת האמונה בהשגחת ה' על כל פרט בחיים ובטוב ה', אהבת ה' ויראת ה', הודאה לה' על כל מעשה קטן וגדול, התבודדות, עבודת המידות, התקשרות באהבה לכלל ישראל ולאֶרֶץ ישראל וציפייה לישועה ולגאולה. אבל המפתח ליכולת להתמיד בעבודות החשובות הללו, להתקדם בהן ולהתעלות בהן מיום ליום, הוא תהליך ההתבוננות הקבוע שאדם עושה עם עצמו.

לעתים אדם קורא דברים מעין אלה, ואומר לעצמו "דרישה כזו הינה גבוהה מדי, היא לא בשבילי" או אפילו "לא צריך להגזים, אפשר להיות יהודי טוב בלי זה" וכדו'. חשוב להדגיש כי אין מדובר כאן בדרישה מופרזת, אלא בתיאור המעלה המיועדת לכל אחד מאתנו. הנשמה שבקרבו מצפה לחמימות ולשמחה הנובעים מבניית עולם פנימי שכזה, שאינו מסתפק בלימוד תורה וקיום מצוות באופן חיצוני שאינו ממלא ומקיף את כל מהות החיים. התבוננות יומיומית מודרכת ומכוונת יכולה להביא כל אחד מאיתנו להתקדם במסילה זו, אשר ניתן לעלות בה מעלה מעלה עד אין סוף.

כשאדם אכן עסוק בעבודות אלו מתוך התקשרות מתמדת לה' יתברך, הוא זוכה לקשר אינטימי מתפתח והולך עם אביו שבשמים. מתוך כך הוא נעשה שמח יותר ויותר, ומתמלא בכוחות גוברים והולכים להתגבר על קשיים ולחיות בקדושה ובטהרה.

אמנם, כדי לדעת איזו היא הדרך הנכונה לקיום מצוות אלה - חייבים לעסוק בספרי רבותינו, ולשמש תלמידי חכמים אמיתיים, שאינם נגועים בהשפעות זרות.

ידוע הכלל הגדול שכאשר בור מלא מים - אין בו נחשים ועקרבים, וכאשר הוא ריק, הוא מתמלא בהם. כאשר הנפש הולכת ומתמלאת בקדושה אמיתית של מי התורה, היא אינה מחפשת ואינה נזקקת לשיטות רוחניות אסורות, כמו שיטת הצעדים.

העובדה שבדורנו מתחזקת מאוד התביעה הפנימית של הנשמות שבקרבו לקשר עוצמתי ועמוק ומתמיד ואינטימי עם ה' אלוֹקֵינו, היא זו שמולידה את המשבר הגדול של האהבה הנפולה שבדורנו. התקשרות והרשתות הנפולות שבאות לקשור את האדם ולהדביק אותו בטומאת נכר של אהבות נפולות, לא מאפשרות לנו להשאיר את הקשר שלנו עם ה' יתברך ברדידות ובתודעה של מצוֹת אנשים מלומדה. כל מי שהקשר שלו עם ה' יתברך הוא רדוד ושטחי עשוי למצוא את עצמו בריק מוחלט ששואב לתוכו את כל הזוהמות הללו. האהבות הנפולות הללו, שכל כך התעצמו בדורנו, אמורות להוות עבורנו קריאה גדולה לאמונה גדולה ולהתקשרות חזקה בה' אלוֹקֵינו, ולשדרוג של כל עולמנו הרוחני כמתדבקים והולכים יותר ויותר בקדושתו ובנועם אהבתו.

### משברים בתהליך הגאולה

אנו נמצאים בתוך תהליך גאולה ארוך ומסובך, המתקדם קמעא קמעא. התקדמות "קמעא קמעא" כוללת בתוכה התקדמויות, עצירות וגם נסיגות. חושך ואור משמשים בערבובייה.

חשוב שהנפילה אחר שיטת הצעדים תעורר אותנו להפוך את המשבר לעלייה גדולה: להתעורר לעבודת ה' בגדלות על ידי עבודת התבוננות בקדושה, בניית עולם פנימי של דבקות מתמדת, להתעורר לשאוב את כל התרבות שלנו ואת כל עולם הערכים שלנו אך ורק מתוך התורה, ללא תערובת של השפעות זרות של גויים וחילוניים. אחת ההבטחות לעתיד לבוא היא "ושאבתם

מים בששון ממעיני הישועה", ומבואר בתרגום שפירושו שנזכה לשמוע וללמוד חידושי תורה בשמחה מבחירי הצדיקים. גם ייעוד זה מגיע בדרך של "קמעא קמעא", הכולל התקדמויות יחד עם עצירות ונסיגות. יהי רצון שנזכה לכך במהרה בימינו!