

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול - צעד 8

"ערכנו את רשימת כל האנשים שבהם פגענו, והיינו מוכנים לכפר על כל מעשינו בפניהם". עמוד 59.

שאלה: אני מרגישה שעיקר הפגיעות שלי הן פגיעות בעצמי. הספר הגדול מלמד אותי רק כיצד לכפר על פגיעות באחרים, אז איך בעצם אני מכפרת על פגיעות בעצמי?

תשובה: כפרה פירושה תיקון הנזק שנגרם על ידי הפגיעה. ברור שההתמכרות גרמה לי לפגוע בעצמי. כיוון שצעדים 8-9 מלמדים אותי תיקון נזקים שגרמתי לאחרים, הרי שאת תיקון הנזק לעצמי אעשה על ידי פעולות המביאות אותי להחלמה מההתמכרות, לכן הדרך כל כך פשוטה;

עלי ללמוד ולחוות את כל 12 הצעדים על פי הסדר הכתוב ובצמוד לספר הגדול ולהמשיך בצעדים 10-11-12 על בסיס יומי כל חיי.

כאשר אני חיה את 12 הצעדים ו-12 המסורות, אני לומדת ומתאמנת בתיקון הנזק שגרמתי לעצמי. כל חיפוש דרכים שונות ואחרות הוא סוג של בריחה שעלול להשאיר אותי במחלה ויתרום להמשך גרימת נזקים ופגיעות בעצמי.

כעת נמשיך לצעד 8: **"ערכנו את רשימת כל האנשים שבהם פגענו, והיינו מוכנים לכפר על כל מעשינו בפניהם".**

"יש בידינו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו, ושאו מוכנים לכפר על עוונותינו בפניהם. ערכנו אותה כשעשינו את חשבון הנפש שלנו. ביצענו הערכה עצמית יסודית... אם אין בנו נכונות לעשות זאת, (אם יש אנשים שאיננו רוצים לכפר על מעשינו בפניהם) **אנו מבקשים, (תפילה לנכונות) **עד שהיא מגיעה...".** הספר הגדול, עמ' 76.**

עתה אנו רואים איך צעד 4 לפי הספר הגדול עוזר לנו בצעדים הבאים;

יש לנו כבר רשימה של האנשים והמוסדות שפגענו בהם. כתבנו אותה כשעשינו צעד 4 של פגיעות. אם כך, מה שעלינו לעשות עכשיו הוא בשלב ראשון לעבור על הרשימה מצעד 4 ולבדוק עם עצמנו אם לא נשמט מישהו, או אולי מאז כתיבת הרשימה ועד עתה נוספו עוד אנשים. עלינו להשלים את הרשימה אם יש צורך בכך.

חשוב לזכור:

מטרת הצעדים היא לצאת מריכוז עצמי, להפסיק לראות רק מה קורה לי ואיך אני נפגעת, אלא מה עשיתי לאחרים ואיך הם נפגעו כתוצאה מהאנוכיות שלי.

פגיעה יכולה להיות פגיעה ב-קשר ולא דווקא באדם.

פגיעות יכולות להיות גם על ידי הימנעות מקשר או מאדם מסוים;

כשאני מתרחקת ומנתקת קשר, שומרת רגשות ומחשבות אצלי, פועלת מתוך ריצוי של אחרים בלי לשים גבול בריא, שותקת כשצריך להגיב.

אני לא מחכה עד שאהיה נכונה לכפר מול כולם*, ועוברת **מיד לצעד 9** שבו נדון בהנחיה הבאה.

*במקרים שיש קושי חיצוני לכפרה, או במקרים שאיני רוצה לכפר – אתפלל על בסיס יומי לנכונות.