

החזון עבורך מבית OA מציגים:

סדנת 12 הצעדים בצמוד לספר הגדול - צעד 5

"התוודינו בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף

על טבעם המדויק של פגמינו". עמוד 59

לפני שנתחיל בצעד 5, נשאלת לעיתים השאלה: איך לגשת לצעד 4, במיוחד אם כבר עשיתי אותו בעבר לפחות פעם אחת?

תשובה: לא משנה כמה פעמים עשיתי צעד 4 בעבר. אני כותבת את צעד 4 על טינות ופחדים שעדיין לא השתחררתי מהם, ועל טינות ופחדים חדשים הקיימים אצלי היום, וכן על פגיעות באחרים שעדיין לא כיפרתי עליהם.

אם יש לי עדיין טינות, פחדים ופגיעות שהופיעו בצעדי 4 הקודמים, זה אומר שלא השלמתי את העבודה ועלי לעשות אותה שוב.

בקיצור - אני כותבת רק על דברים שעדיין נשארו אתי ולא השתחררתי מהם עד היום.

נעבור לצעד 5: "התוודינו בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם

נוסף על טבעם המדויק של פגמינו".

השלב הראשון: עלי להודות בפני הכוח העליון. מתחילים בתפילה - בקשה מהכוח העליון לעזור לי לראות איך הפגמים שלי שולטים בחיי.

ואז אני מקריאה בפני המאמנת את כל מה שכתבתי בצעד 4, כשאני מזכירה לעצמי כי עבורי מדובר בחיים או מוות, וכי אלוהים נמצא איתנו בחדר.

השלב השני: עלי להודות **בפני עצמי** - לכן אני נצמדת בזמן הקריאה למה שכתבתי (בדגש על החלק שלי, שהרי מטרת צעד 4 היא להתבונן בפגמים שלי ולא של הצד השני ולהתחבר לתפילות ולמדיטציות שעזרו לי להגיע לתובנות) ומנסה להפנים **איך הפגמים שלי שולטים בחיי ומונעים ממני החלמה**. כמו כן אני בודקת אם השמטתי משהו שאני נזכרת בו עכשיו בקריאה ואז אני מוסיפה אותו.

השלב השלישי: (בדרך כלל השלב הכי קשה לנו) הוא להודות **בפני אדם נוסף**. הטבע האנושי הוא כזה שלמשל כשנערה מתבגרת גונבת מהסופר פארם ליפסטיק, היא לא מפחדת שאלוהים יראה אותה אלא שאדם אחר יראה אותה.

נצטט מספר משפטים מהספר הגדול:

"עלינו להיות כנים לגמרי עם אדם נוסף, אם אנו מצפים לחיות חיים ארוכים או מאושרים בעולמנו זה", **עמוד 73** למטה.

"...חשוב מאוד שנדבר עם האדם המתאים. חשוב שישמור סוד; שיבין היטב ויסכים עם מה שאנחנו מנסים לעשות; שלא ינסה לשנות את תכניתנו", **עמוד 74**.

"כשהחלטנו מי ישמע את הסיפור שלנו, איננו מבזבזים זמן. יש בידינו חשבון נפש כתוב ואנחנו מוכנים לשיחה ארוכה", **עמוד 75**.

להודות בפני אדם נוסף זה אחד הביטויים של ענווה כפי שכתוב בספר 12&12 של AA, **עמוד 44**: "הענווה אינה אלא הכרה ברורה של מי ומה אנחנו באמת וניסיון כנה ואמיתי להיות מה שביכולתנו להיות".

היום מקובל לעשות את צעד 5 עם המאמנת. זו אפשרות הגיונית כי המאמנת מכירה אותנו ואנו משתפות אותה בצעדים הקודמים באופן סדיר.

אפשר גם לעשות צעד 5 עם אדם אחר שמבין בתנאי שהדברים שכתבנו לא יכאיבו לו או יאמללו אותו "אנו מספרים לאדם שיבין, אך לא ייפגע מכך", **עמוד 74**.

ומה בקשר לאישה איתה אני עושה צעד 5? לפי הספר הגדול עליה להיות אדם ששומר סוד. זה לא התפקיד שלה לבקר או לשפוט אותי, וגם לא להביע הערכה. זה גם לא תפקידה לסלוח לי. תפקידה הוא לעזור לי לראות את האמת על עצמי. היא עושה זאת על ידי הקשבה. היא עושה זאת על ידי הפניית תשומת ליבי לדברים שאני לא רואה ברור, בעיקר פגמי אופי שאני לא הבחנתי בהם.

משימות צעד 5

לקראת עשיית צעד 5:

קראי את הבטחות צעד 5 בספר הגדול בעמוד 75. **"משעשינו צעד זה ולא הסתרנו דבר, אנו מתמלאים אושר. [...]** יד ביד עם רוח היקום".

קראי אותן כמנטרה בימים שבהם את ממלאת את טבלאות צעד 4 או מחכה לשיתוף בו עם המאמנת בצעד 5.

אילו מההבטחות התחילו להתגשם בחיך? - שתפי אותי.

אחרי עשיית צעד 5:

עברי שוב בקריאה על חמשת הצעדים הראשונים בעמוד הראשון של הפרק "כיצד הדבר פועל" ושאלי את עצמך האם השמטת משהו. אם את נזכרת במשהו שהחסרת - הוסיפי אותו ושתפי אותי.

בהצלחה

אוהבת אותך