

פברואר 2016

דו"ח של ד"ר, השליחה השנייה לכנס האירופאי הראשון של קודא, יוני, 2015.

בכוונתי לפרט את תוכן הקבוצות, כפי שהתקיימו לאורך הכנס, ולהביא פרטים, מניסיונם של חברים ותיקים ושל חברותות ותיקות בקודא העולמי, כפי שרשמתי לי במהלך הכנס. פרטים אלו עשויים להיות מועילים לנו כחברותא צעירה יותר. אני מביאה אותם פה, למען השרות לכם, חברי קודא וחברים חדשים ומצטרפים, בתוקף היבחרותי על ידי הוועדה הארצית לנסוע כנציגת קודא ישראל, וקבלת מימון מסוים ממכם, בכדי לתת לכם שרות זה. יש פה מידע רב ומפורט, בעיקר בנושאים של אימון, שרות ועבודת הצעדים בקודא. (מי שלא מתאים לו, מוזמן להתמקד בכותרות המסומנות בצהוב, ולדלג על הפירוט כרצונו):

הכנס התקיים באכסניה שבעיירה לינדאו שבגרמניה, על גדות אגם קונסטנץ (Bodensee), בין התאריכים 13-15 לנובמבר 2015. מישראל הגענו השליח גבריאל, אני ד"ר, השליחה השנייה, ועוד 2 חברות קודא.

הכנס אורגן על ידי צוות של חברי קודא גרמניה, אשר לאחר ביקורם בכנס העולמי לפני כמה שנים, הכירו בצורך שיש באירופה כולה לקיים כנס עבור אנשי המדינות השונות. מעבר לצוות היוזם והמפיק של הכנס, היו עוד כעשרה אנשי קודא לבושים בחולצות עם לוגו הכנס, אשר נטלו בתפקידי השרות השונים, כגון, מקבלי פני האורחים- (בכניסה היה שלט ועליו כתוב ברוכים הבאים בכל השפות של המדינות המשתתפות), וכן חברים שעסקו בהכוונת החברים לאולמות ולחדר האוכל, ארגון האולמות לפגישות השונות אשר התקיימו במקביל, (חוץ מפגישות המליאה בתחילת ובסיום הכנס), שולחן רישום, שולחן ספרות- שהיה עשיר ומרשים, ועליו ספרות אשר תורגמה באופן יסודי על ידי ועדת התרגום כולה, של קודא גרמניה, וביניהם: כל החוברות עם השוליים הצבעוניים, בכריכה המקורית, עלונים (העלון האחרון שתורגם ממש לאחרונה הינו העלון לגבי גבולות), הפורמט בגרסת כיס, וחוברת עבודה על הצעדים. בנוסף, היו גם מדליות של קודא לחבר חדש ולוותק של שנה, כוסות עם לוגו הכנס ומדבקות עם לוגו הכנס- בחינם.

השילוט באכסניה היה ברור.

כל חבר קיבל מעטפה ובה תג עם שמו ועליו הכותרת "קודא מתאחדת", צמיד מתנה ועליו חרוטה המילה "אחדות", מפת האכסניה והאולמות שבה, תכניית הכנס, מפת האזור לטיול בזמן החופשי (לפני ואחרי הכנס) והשירותים בקרבת מקום (סופר מרקט, בית מרקחת)... וכן דף שמצדו האחד- מידע חשוב לאורחים (לגבי האיסור לעשן, זמני הגעה ועזיבה, זמני הארוחות, וכן על כך שהוקצה חדר ובו ירוצו פגישות פורמט של קודא, חדר לפגישות ספונטניות לפי רישום בלוח שבכניסה, ופגישה שתהיה עבור הקבוצות הטלפוניות.

מצדו השני של הדף-ברוכים הבאים- ובו הכוונה איך להרגיש יותר טוב בכנס, בעיקר למי שעבורו זהו כנס ראשון, כגון:

*לבחור מראש את הפגישות אליהן תלך,

*במקרה שמרגישים בודדים ולא שייכים- להתאזר בסבלנות, לדעת שיש עוד כמורך, לשים לב לחברים חדשים ולעזור להם להרגיש יותר נוח,

*להיות בתודעת שרות ולהציע עזרה אם אפשר,

*הזדמנות למצוא מאמנים,

*דלי למסורת 7 שיהיה בכל הפגישות,

*המלצה להתמודדות עם "הנגאובר של אחרי כנס": להתקשר למאמן ולחברים לאחר הכנס, לקרוא חומר קודא וללכת לקבוצה בהקדם האפשרי.

כבר בהרשמה, היה עידוד מהמארגנים להצטרף יחד לשהייה בחדרים, ולמנוע מצב בו אדם מתאכסן לבדו בחדר, וזאת ברוח קודא...

כבר בערב שלפני הכנס, התקיימה קבוצת פורמט, ובה כל חבר סיפר את חווית ילדותו אשר הטמיעה בו את הפחד הקיומי שלו. זו הייתה חוויה מאחדת מאד אשר המחישה את אחדותנו למרות אי האחידות שלנו (אין ביננו הבדל למרות הרקע השונה של דת גזע ומין). אווירת האהבה הייתה חזקה ועוצמתית. כבר לאחר ארוחת הערב (ניתן היה להזמין ארוחה צמחונית), ועוד לפני הפגישה, טיילתי ברחובות העיירה וחשתי את אהבת החברותא עוטפת אותי, ולא חשתי פחד להסתובב ברחובות גרמניה, למרות היותי דור שני לשואה.

למחרת, אנו, משלחת ישראל, טיילנו בצוותא לעיר אוסטריה סמוכה.

בשעות הצהריים החלה ההרשמה לכנס, והתגודדנו סביב שולחן הרישום, בו יכולתי לקבל מידע רב לגבי ועדות השרות של קודא גרמניה, שהיא חברותא ותיקה ומגובשת, עם חברים רבים במספר נכבד של קבוצות בכל רחבי המדינה, וכן אנשי שירות.

שפת הכנס: במליאות- אנגלית וגרמנית בתרגום סימולטני של חברים שנתנו שירות. הקבוצות התפצלו לפי שפת ההנחיה- אנגלית או גרמנית.

עלי לציין שההומור רווח לאורך כל הכנס, ובפרט כשהיו תקלות למתרגמים- הם מיד התלוצצו על טעותם וכולם פרצו בצחוק- מה שהנעים מאד את האווירה.

השולחן המרכזי בכל חדר פגישה- קושט בקערה עם ענפים, פרחים ונרות בצבע תואם.

באולמי המליאה- תלויים על הקיר שלטים של הצעדים, המסורות וההבטחות.

מליאת הפתיחה: המארגנים קראו דף (שכל חבר קיבל בהגעתו לחדר) ובו מידע שימושי לגבי הכנס וטיפים להתנהלות לאורכו ולאחריו.

יו"ר קודא גרמניה: דיבר כחצי שעה והתמקד בדיבורו ב3 נושאים מרכזיים:

1. שרות- חשיבות החלפת התפקידים.

2. אימון בקודא- באתר של קודא גרמניה נחנכה רשת למציאת מאמנים ומאומנים, שמאפשרת חיבור ביניהם.

3. תרגום- פירוט הטקסטים שתורגמו לאחרונה (פרטתי לעיל), מעבר לטקסטים שתורגמו זה מכבר-הספר הגדול בגירסת כיס (ללא הסיפורים), וחוברת העבודה על 12 הצעדים והמסורות.

הוא העיד על עצמו שעבודת השרות גרמה לו לפגוש סיטואציות שונות ולשים גבולות באהבה, במקום לכעוס על פגמיהם של אחרים.

בסיום המליאה, נאמרה תפילת השלווה ע"י נציגי כל מדינה בשפתה, סה"כ 16 מדינות. (למחרת הגיע חבר חדש משבדיה, אז סה"כ נציגים מ17 מדינות...). התרגשתי מאד לאמר את התפילה בעברית עם נציגינו מהארץ, ולשמוע אותה בשפות אחרות כה רבות. היו נציגים ממדינות רבות באירופה, וגם מארה"ב וקנדה.

לאחר מליאת הפתיחה, התקיימו קבוצות בחדרים שונים במקביל. לאורך כל הכנס הוקצה חדר לקיום קבוצות ספונטניות. הייתה רגישות וגמישות לצרכים

שעלו במהלך הכנס, וכך לדוגמא, התווספו קבוצות בנושא האימון שהעלה צורך בדיון נוסף.

קבוצה בנושא "סליחה" - הנחייה על ידי גבריאל: (כל קבוצה הונחתה על ידי חברים שונים).

הוקרא טקסט בנושא, שלקוח מספר קודא (עדין לא תורגם לעברית, וניתן לרכישה באתר העולמי).

המנחה דיבר מכוחו, ניסיונו ותקוותו בנושא, ולאחר מכן, הקבוצה נפתחה לשיתופים על ידי החברים.

הדגש היה על חשיבות הסליחה לעצמינו, בכדי שנוכל לסלוח לאחרים.

יום 2: ועדת השרות של קודא גרמניה - בחירות. (בגרמנית).

בעלי תפקידי השרות השונים היוצאים, תיארו, כל אחד בתורו, את מהות התפקיד, את הזמן שהוא דורש וכן, במה הוא נתרם מהתפקיד:

אחראי אתר: התפקיד כולל עדכון של רשימת הקבוצות, ובעיקר תשובות למיילם המתקבלים. התפקיד לא דורש ידע במחשב. דורש שעה, שעתיים בשבוע.

לגבי דף לתיאום בין מאמנים ומאומנים - נדרש מהאדם להיות בדף ולתאם-כלומר, לתפעל אותו. סה"כ שעה בשבוע.

שרות בטלפון: בשנים האחרונות יש יותר שימוש במיילים.

גדילה מהשרות הזה: למדתי לאמר את דעתי, להעז לא להסכים, לטעות, להיות ביחד ולתרגל לעבוד בצוות.

מנחי הפגישה (מראשי נותני השרות) מספרים שפעמיים בשנה מארגנים לבעלי התפקידים בוועדה הארצית סופ"שים בנושאי השרות, ופעם בשנה, נפגשים במהלך הכנס העולמי. הכל משולם ע"י החברותא.

בשלב הבא, אנשים קמים להציע עצמם לכל תפקיד שמוצע. כל אחד מספר על עצמו, על ניסיונו, בכדי לנמק מדוע הוא מתאים לתפקיד. נשמע שהחברים דורשים לדעת שיש למועמד מאמן.

ועדת תרבות- לא עובדים לבד. יש אחראית לוועדה וחבריה נמצאים בקשר עמה.

מזכירים שבכל שלב ניתן לוותר על עבודת שירות.

בשלב הבא יש דווח מנציגי הקבוצות, שכולל:

העיר, כמה אנשים, כמה חדשים, כמה מהם ממשיכים להגיע, מה עובד ומה לא, למה הייתי מקווה.

רבים מדווחים שאין מי שרוצה לקחת שירות ולהחזיק את הקבוצות, וכן שחסרים מאמנים, שיש מעטים שעושים הרבה שירות ומתמוטטים, ועל הרצון שיותר ירצו לקחת שירות מתוך הבנת חשיבותו לחיינו, שיהיו יותר מאמנים ושהכל יתרומם יותר.

פגישה בנושא אימון:

דובר 1 - יו"ר גרמניה:

נקודות מרכזיות מדבריו:

-מאומן בוחר מאמן ובכך, לוקח אחריות להתגבר על גאוותו ולהתקשר למאמן, ולא לצפות שהמאמן יצור קשר.

-בוחרים מאמן שיש לו מה שאתה רוצה, ועדיף מישהו שעשה את הצעדים, כדי שהוא יכוון לעבודת הצעדים. במקרה דחוף, ניתן לוותר באופן זמני על דרישה זו.

-כמאמן, חשוב לשים גבולות, בכך שאדע מי אני לא- לא מטפל וכו'.

-במרכז האימון נמצאים 12 הצעדים. מאמן יכול לקחת את המאומן לקבוצה, או למקום יציאה מסוים, אך לא מעבר לזה.

-עדיף נשים לנשים וגברים לגברים, אלא אם כן אין כרגע ודחוף. במקרה של הומואים- זה דווקא ההיפך. הו אמספר על עצמו שכיון שהוא גבר תלוי-יתר, ואין לו חברים, ולא טוב לו שתהיה אישה במרכז חיייו, לכן עדיף שיחסי חברות כאלה עם מאמן, יהיו עם גבר.

- לא לתת עצות, אלא לספר על ניסיוני, ולתת אלטרנטיבות.

-הוא לא דוחף מאומנים לעבודת הצעדים, כי כל אחד אחראי על עבודת הצעדים שלו בעצמו.

-כשמאומן לא עושה עבודת צעדים- אני (הדובר) מתייעץ עם המאמן שלו אם לעזוב מאומן זה כדי לחסוך זמן לשניהם.

-אימון צריך להיות כיף, ולא איום.

-המיקוד העיקרי באימון זה להוביל את המאומן לעבודת הצעדים, ולהתמקד בחיבור לכוח העליון של המאמן ולחבר את המאומן לזה שלו.

- מהאימון אני לומד כנות, חוסר שיפוטיות, ענווה, גבולות בריאים, אומץ, ולבסוף-אהבה.

- וחשוב ביותר- **הומור!!!**

דובר 2 (מסתבר למרות עקרון האנונימיות...?), שהוא המאומן של הדובר (הראשון...):

-מספר שהוא התחיל עם מאמנת אישה, וראה ששניהם בעצם משחזרים מערכות יחסים ראשוניות, ולכן החליט להפסיק.

-הוא רואה שכפי שהתכנית היא תהליך, כך גם האימון.

המאמן שם לו גבולות בזמן ובנושאי הדיבור, והיום, לאחר שזה היה קשה לו, הוא מבין שגבולות הם חשובים לחיים בריאים.

-לגבי עצות- הוא אוהב לתת אותן, אך לא אוהב לקבל עצות, לכן הוא רק רוצה שיקשיבו לו, בלי שישפטו אותו, וכך הבין שזה מה שצריכים ממנו גם האחרים...

-לפעמים הוא צריך שהמאמן יגיד לו מה לעשות, והוא גם מצפה לכך מהמאמן.

הוא לא מקבל ממנו פתרון, אלא הצעה- לא למה שהוא רוצה, אלא למה שהתכנית מציעה.

-דבר אחרון- לקחת אחריות. זה דבר קשה עבורו, ו12 הצעדים הם הכי טובים למטרה זאת.

-איני יכול לעבוד עבור חבר אחר, לשנותו, או לטפל בו. אני יכול לעזור רק לעצמי.

-הוא מאמין שהכוח העליון שלו שלח לו את אהובתו (בת זוגתו, שנכחה בכנס), ושרק עבודת הצעדים עוזרת לו ביחסים אתה. האהבה שלו כלפיה היא שנותנת לו את הכוח לעשות את העבודה.

בתהליך זה של האימון הוא גילה שזהו ניסיון חשוב עבורו לחיים.

הוא אינו מושלם, והוא מודה שיש אדם שמקבלו כפי שהוא.

שיתופים:

1- המשתף חווה עצות מהמאמן כסטירות, ולאחר 2 מאמנים, הוא החליט על מאמנת.

האימון אינו תחליף להליכה לקבוצות.

2- מאמנת מה AA (אנונימיות...?) לחצה אותה מאד, ואז היא מצאה מאמן שהיה ההיפך מזה ולא לחץ עליה, ואז היא יכלה לעבוד בקצב שלה, ואז היא נהייתה מאמנת, לאחר שעשתה את צעד 9. היא אוהבת את המחויבות שבעבודת ה"יחד". יש לה 2 מאמנים כעת.

3- היא פוגשת את המאמנת בספסל בפארק מול נוף יפה שמחברן לכוח העליון. הן קוראות את "ספר קודא", ואת הקריאה היומית, ומשתפות.

4- ידעו על התכנית דרך שלט במרפאה, בכנסיה.

יום 3: לחיות את הצעדים - דוברים שונים:

מקראה: ח.א = חוסר אונים.

כ.ע = כוח עליון.

ל"צ = לא צריך.

ע"כ = על כך.

דוברת 1- (יור'ית תרבות קודא גרמניה) צעדים 1,2,3:

צעד 1- "הודינו שאנו חסרי אונים מול אנשים אחרים, שאבדה לנו השליטה על חיינו." חוסר אונים הוא מה שהביא אותנו יחד. זוהי הסיבה שכולנו כאן. למרות שהרקע של כל אחד מאתנו ופירטי סיפורינו עשויים להיות שונים, אני יכולה להתייחס לאנשים שיש להם את מה שיש לי. (-הבעיה..). אני צריכה לעשות את צעד 1 ביסודיות ובהתמדה, כיון שישנן דרכים רבות עבורי להיות חסרת אונים. חוסר אונים הינו חיוני עבורי להכיר בו בחיי. ברגע שאני שוכחת שאני חסרת אונים- אני שוכחת את הכ.ע שלי, ואני נהיית הוא, מתחילה לנסות לנהל את ההצגה...ואז אני מוצאת את עצמי פגועה/פוגעת או שצריכה לעשות מעשי כפרה של צעד 9 כלפי מישהו. זו הייתה חוויה ממלאת בענווה עבורה, להיות בתכנית שניים - עשר הצעדים, במשך שנים רבות, להיות "בהחלמה", ולהבין שצעד 1 זה- להיות חסר אונים מול אנשים- הוא תחום שבו הייתה לה מעט מאד החלמה, אם בכלל.....

הסם שלי היה לקבל אישור והכרה. זה היה המניע מאחורי רוב הפעולות שלי. כשלא קיבלתי את התוצאות להן ציפיתי- הייתי הרוסה מכך. (כשלא הודיתי בח.א), היו לי תגובות פיזיות ונפשיות מוגזמות למה שחוויתי כביקורת, כדחייה, או אם אנשים לא היו חברותיים כלפי. הייתי תלויה באנשים ובמה אחרים חושבים עלי. בקודא גיליתי זאת, ואת כך שכדי לשחרר את עצמי לחופשי, עלי להתחיל להכיר את הכ.ע שלי. **ההבטחה הראשונה של קודא- "אני מכירה תחושה חדשה של שייכות. תחושת הריקנות והבדידות תעלם"**- אז כשהתחלתי להיות תלויה בכ.ע שלי, באמת שלא הייתי לבד יותר. היה לי כל הזמן מישהו לדבר איתו...

צעד 2- "הגענו לאמונה שיש בידי כוח גדול מאתנו להחזיר אותנו לשפיות דעתינו". מהי שפיות? השורש הלטיני של המילה, משמעו מצפון נקי, או שלמות. חוסר השפיות שלי הינו ה"מתרגם האלכוהוליסט" שלי. הוא לוקח הערה תמימה והופך אותה להתקפה. וכך, אדם שאמר לה "זו הייתה קבוצה נחמדה אתמול", והיא חושבת לעצמה, "אה, אז לא אהבת אותה? עם ראש כזה - אין לי סיכוי. אז עלי לדעת שאינני יודעת, ויש לי אינסוף הוכחות לכך שאיני יודעת, הרי לא הייתי פה לו ידעתי! כשאני יודעת שאיני יודעת- אלו הן חדשות טובות, כי אז ניתן ללמד אותי, ואז אני שואלת שאלות, מדברת עם המאמנת שלי, אני נכונה לשבת בשקט, במקום להגיב, אני מסוגלת לחכות ל"השראה", והכוונה בכך, היא שאני נכונה לנסות דברים חדשים.

וקשורה לכך הבטחה 2: אינני מנוהלת יותר ע"י פחדיי. אני מתגברת על פחדיי ופועלת באומץ, ביושרה ובכבוד. זה מפחיד מאד להיות אני עצמי, אך אני קרובה לכך יותר היום, בזכות האומץ שקיבלתי (מהכ.ע שלי).

צעד 3- "החלטנו למסור את רצוננו וחינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו." הייתי רוצה לשתף אתכם שאני לגמרי חווה שלוה וחשה מודרכת לאורך יומי, והכול זורם חלק-אמנם אלה הם עדיין חיי, אך אני מתרגלת עשיית מדיטציות ותפילות כל יום, ושילבתי כלים רבים של התכנית בחיי היומיום שלי, ואלה התחילו להיות "טבע שני" בחיי. אני "נותנת קרדיט" לכ.ע שלה עבור כל דבר טוב שיש לי בחיי. אני אומרת "תודה", וזה מביאני להיות אסירת תודה. אני בוחנת את מניעיי, כדי שלא אגיע להחליט החלטות גרועות, כפי שעשיתי בחדש שעבר, כשנתנו לי הזדמנות "לשמור את התאריך", ואחרי שהפכתי את עולמי כדי לאפשר זאת, הם אמרו, "אופס, איננו צריכים אותך". הכ.ע שלי פועל יותר כמו תגובה מושהית בחיי. בד"כ זה פועל כך: בד"כ אני צריכה להיכנס לצרה, ואז אני פונה לכ.ע לעזרה. לדוגמא, רק היא לא הזמנה למסיבת הסיום של הבת של בעלה, ונאלצה לרדת במדרון התלול של "אוי לא!" ולחוש דחייה, כעס, טינות, פחד ותחושת בגידה על שכולם הלכו יודעת, האם תראה לי.... **הבטחה 3- "אני מכיר חופש חדש".** איזה חופש זה לעזוב את המקום הזה, בידיעה איזה שעור בעל ערך קיבלתי לגבי עצמי, וכן על שיכולתי לקחת אחריות על מחשבותיי ועל מה שאני עושה איתן!

דוברת 2- (מקודא איסלנד)- צעדים 4,5,6:

צעד 4- "ערכנו חשבון נפש מוסרי וחסר פחד של עצמינו" - לחיות את צעד 4 דורש ממני "לתפוס את עצמי" ולהודות בחלק שלי במערכות תקשורת קשות, או בכל מה שמוציא ממני טינות ותסכול. אני מודעת לכך שצריך לפחות 2 אנשים כדי להתווכח, ולרוב, התסכול קורה רק בראש שלי, והאדם השני אפילו לא יודע כלום ע"כ. לדוג', בעלי ואני ארגנו מחדש את הבית שלנו, ובעיקר את המחסן שלנו. לעיתים קרובות, קשה לנו לעבוד יחד, כיוון שיש לנו רעיונות שונים לגבי איך לסדר דברים. בעלי הוא אדם שיותר עושה ושולט מאד. לעומתו, אני יכולה לאפשר לחוסר הביטחון ולחרדה שלי להשתלט, ואני דוחה דברים כמו סידור המחסן. החלטתי להרפות ונתתי לבעלי את הפרויקט של לסדר את המחסן. הרגשתי הקלה, הרפיתי, ובטחתי בו. יומיים לאחר מכן, נכנסתי למחסן. כלום, או ממש מעט מאד דברים היו כפי שרציתי. לא ידעתי איך רציתי שהדברים יהיו, אך הם לא היו כפי שרציתי. התמלאתי תסכול על בעלי, אך בו זמנית, ידעתי שאין לכך שום קשר לבעלי. היה לי צורך עז להתקשר לבעלי ולשפוך עליו את זעמי, אך יכולתי לעצור את עצמי ורק לבעוט בחפצים סביבי, כמו בדלת המחסן ובשואב האבק (לא נגרם שום נזק). הייתי צריכה רק להשתחרר, ואז הרגשתי רגועה וראיתי את המצב בבהירות, ולא התקפתי את בעלי. הבטחה 4- "אני משחררת את עצמי מדאגה, מאשמה ומחרטה לגבי העבר וההווה שלי. אני מודע מספיק בכדי שלא לחזור על כך".

צעד 5- " הודינו בפני, אלוהים, עצמינו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו". אחרי שראיתי והודיתי בחלק שלי, אני משתפת את המאמנת שלי או אנשים אחרים בהם אני בוטחת, במחשבות, בטינות ובתסכולים לגבי המקרה. אני רואה את עצמי במראה בענוה ואני פתוחה לראות ולהבין את החלק שלי

בעומק נוסף. וכן, כשאני מדברת בקול רם על דברים, אני רואה אותם שונה ויותר בבהירות, כמו את המקרה הנ"ל. בהמשך היום, פגשתי את חברות קודא הנפלאות שלי (שנמצאות כאן איתי) ושיתפתי אותן במה שעברתי. מיד ראיתי את המצב עם יותר הבנה של וזה הפך זאת למתנה של צמיחה, במקום לאירוע מתסכל בראשי. הבטחה מס. 5- "אני מכירה אהבה וקבלה חדשות לגבי עצמי ולגבי אחרים. אני מרגיש ראוי לאהבה באופן אמתי, אהוב, אוהב ונאהב. .."

צעד 6- "היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו" עיני נפקחו לדפוס ההתנהגות שמזיקים לי ושאינם מזינים אותי. כאשר אני נכונה להודות בחלק שלי- בהתנהגות שלי לכל אורך הדרך, ומשחררת את הבושה שבכך ואת האשמה, אני יכולה לשחרר זאת לאלוהים. וכשאני נכונה להרפות מהתנהגויות אלה לפני שהן פוגעת בי או באחרים, אני מרגישה שאני בהחלמה. ההבטחה המתאימה- מס. 6- "אני לומדת לראות את עצמי כשוות- ערך לאחרים מערכות היחסים החדשות והמיוחדות שלי הן כולן עם שותפים השווים לי"...

דוברת 3- (מקודא איסלנד)- צעדים 7,8,9:

צעד 7- "ביקשנו בענוה שיסיר מעלינו את חסרונותינו." הבנתי שאין לי שליטה על ההתנהגויות שלי והתגובות שלי, ושאיני מגיבה ללא שליטה מתוך דפוס ההתנהגות הישנים שלי. אני מרפה מהדעות מההגנה ומהפחד שלי. אני גם מקבלת את הרגשות שלי, מבלי להכחיש אותן או לבייש את עצמי על כך שיש לי אותן. בענוה, אני מבקשת מאלוהים שייקח ממני התנהגויות מזיקות אלה. ואני מרגישה הכי טוב כשאני יכולה לעשות זאת מיד כשהן עולות, ולפני שהן הופכות לטינות. זוהי הבטחה 7- "אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות ת יחסים בריאות ואוהבות. הצורך לשלוט ולעשות מניפולציות באחרים יעלם, ככל שאני לומד לבטוח באלו הראויים לאמון."

צעד 8- "ערכנו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו, והיינו נכונים לבקש מהם מחילה." וצעד 9- "כיפרנו על מעשינו בפני אנשים אלה במישרין כל אימת שהדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים". אני מרשה לך שלי להיות בשליטה. אני כל הזמן מרפה מההתנהגות שלי ומהמחשבות שלי לגבי עצמי ולגבי אחרים. אני מתרגלת סליחה, ומבקשת ומקשיבה להכוונה מהכ.ע שלי. אם אני ממשיכה עם הצעדים, אני מקבלת כוח, ועם כוח זה אני חיה את חיי עם מודעות שרכשתי לגבי איך אני אמיתית עם עצמי, עם הכ.ע שלי ועם אחרים. להיות באמת בשלום עם עצמי, והסליחה הופכות לנקודה מרכזית בחיי. אני ממשיכה לחיות את חיי, ולהתייחס אל עצמי באהבה, בכבוד ובכך שאני דואגת ואכפתית. אהבה עצמית זאת, כבוד עצמי זה יקר לנו כמו מראה, על איך שאני מתייחסת לאחרים בחיי. כוח, אהבה עצמית, סליחה ועשיית מעשי כפרה הן מילות מפתח. הבטחה 8- "אני לומד שאפשר להחלים ולהפוך לאוהב, אינטימי ותומך יותר. יש לי הבחירה לתקשר עם משפחתי בדרך שהיא בטוחה עבורי ומכבדת אותם."

דוברת 4- מקודא איסלנד- צעדים 10,11,12:

צעד 10- "המשכנו בחשבון נפש אישי, וכאשר שגינו, הודינו בכך מיד." הוא המחשה של צעד 9. אני יותר מודעת לקונפליקטים. לפעמים היא חשה שבגדיה קטנים עליה, אך היא יכולה לעצור את עצמה, כי היא עובדת את הצעדים. היא מביטה פנימה, נושמת, ובודקת מה קרה. היא לומדת ומתרגלת איך לראות את עצמה בלי ביקורת עצמית. היא לא צריכה להרגיש אשמה, אלא לקחת אחריות, וכך, אם לקחה על עצמה משהו מלחיץ- היא יכולה לבטל את המשימה. הבטחה 10- "אני כבר ל"צ להסתמך רק על אחרים..."

צעד 11- "ביקשנו באמצעות תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח להוציא אותו אל הפועל." אני מרשה לעצמי לחלוק עם אחרים, ללכת לפגישות, לעשות מדיטציה ו... אני משחררת ומתפללת לאלוהים. אני אחראית רק על רגשותיי. ראשי תמיד היה מופץ. עכשיו אני ערה למה שאני מרגישה, ולפעמים כל שאני צריכה, זה לנשום עמוק

ולקחת מרחב, אולי לשתף חברות וכך לרוקן את ראשה ממחשבות שליליות הרסניות, בכדי להחליט בבהירות. הבטחה 11- "אני בוטחת בהדרכה שאני מקבלת מהכוח העליון שלי, ומגיע לאמונה ביכולות שלי."

צעד 12- "משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים, ולנהוג לפי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו." אני בקשר עם אנשים- בעיקר עם אלה שעובדים את הצעדים. אני תמיד מודעת לצעדים. אני תמיד מוכנה להדריך אחרים לעבודת הצעדים, ורואה זאת כהזדמנות לא להישען על אחרים. אני לא קוטעת לחברה שלי את המסע האישי שלה, אך לפעמים היא מספרת לה את הסיפור שלה, ומבקשת עצה, בלי להתבייש ע"כ שהיא בקודא. הבטחה 12- "אני מגיעה בהדרגה לחוויה של שלוה עוצמה וגדילה רוחנית בחיי היום יום שלי."

פגישת דוברת (מקודא גרמניה) –האיכויות שמייצרות פגישה מוצלחת:

ה-התנאים שהיא מציבה להתקבל לאימון אצלה:

1. תהיי בקשר עם הכ.ע שלך.
 2. תני שרות כלשהו בקבוצות.
 3. לכי כל יום לקבוצה.
 4. ניפגש כל יום.
 5. תסכימי לעשות מדיטציה.
- כשקבוצה מתקשה- קבוצתם מתארגנת לנסוע לעזור להם.
- את הכנסים מארגנת עיר עם עוד 2 ערים. כך נמנעת שליטה.
- הם עורכים פיקניק לנותני השרות, כל 3 חודשים.
-בהולנד (עיר המוצא שלה), זה כיף לעשות שירות.
יש רוח של שימחה לבוא לקבוצה ולספר שאנשי השרות נפגשו ועשו שירות, אפילו כמו מילוי מעטפות.....
- בחוברת לחבר החדש, בעמ' 37, כתוב לגבי הכיף שעושים אחרי השרות.
-מזכיר הקבוצה אצלם- תפקידו למשך 3-6 חודשים. זה נותן לקבוצה מחויבות והמשכיות.
- תפקיד המקבל והמסביר לחדשים- מתבצע בתחילת כל פגישה, וזה תחלף כל פעם. כדאי שתפקיד זה יעשה ע"י 2 אנשים, כדי למנוע שליטה.
- כל חודש בקביעות, קבוצתם מארגנת ערב ובו מקרינים את הסרט על ביל. הם מפיצים זאת בכל החברות ומבקשים להביא חטיפים.
- בתחילת כל שנה, הם מארגנים מסיבת ריקודים.
- בחג המולד (ניתן ליישם זאת לכל חג מקביל), הם מארגנים ארוחת ערב לפני הקבוצה. כל אחד מביא מתנות ומוציא בתורו...
- 2 המסיבות הנ"ל נותנות מענה לאנשים בודדים, וכך יש להם לאן ללכת בערבים אלה.

ג'ישה חיובית לשרות:

המפתח הוא לא לבוא מקורבנות. השרות הוא המפתח לניקיון שלנו. זוהי זכות. וכשמישהו רוצה לוותר על תפקיד- הוא מניח את המפתח, ואם מישהו לא ייקח אותו במקומו- מודיעים שהקבוצה לא תוכל להתקיים יותר.

-רק המזכיר והגזבר תפקידים לאורך 6 חודשים. השאר -3, וכשהזמן עובר- מודיעים לו שזמנו תם.

-חשוב להראות באופן חיובי שכיף לתת שירות, ושאם מישהו זז, זה כדי שאחר ייכנס.

פגישה: קודא סביב העולם:

נציגי קבוצות ממדינות שונות משתפים על קבוצתם ועבודת התכנית שלהם. דוח של נציג כל מדינה, וכן שיתופים שונים.

מליאת סיום- י'ור קודא גרמניה:

אחדות= ביננו כקהילה,

ביננו לכוח העליון שלנו,

צוות המארגנים ידעו שזה לא הם, אלא שזה אנחנו (המשתתפים) שחשובים פה וש"עושים" פה את הכול (את האירוע), ושהכוח העליון שלנו יצר את הכול.

-קריאה מהספר בגדול של AA וכן מ"המסע ממשיך" אשר כתוב בו.

שיתופים על כך- המשתתפים השונים מודים על הכוח העליון שמצאנו בחיינו, ועל ה"ביחד" שלנו, ההבנה והאהבה.

- שואלים במליאה: "מי רוצה לארגן את הכנס בשנה הבאה? המארגנים מספרים שאמנם יש הרבה מה לעשות, אך שזו גם הנאה. "מי יכול לדמיין שיוכל לארגן?"- קבוצה הצביעה...

-סיום בתפילת השלווה- ב16 שפות (הנציג השוודי עזב...) ע'י נציגי כל מדינה- רבים מאתנו הזילו דמעות מהתרגשות לנוכח אוירת האהבה והאחדות שהיו מוחשיות ושהורגשו בין המדינות השונות הרבות שנכחו שם.

החלפנו מיילים וטלפונים והתחבקנו לקראת הפרידה.