

הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.

--צעד חמש

צעד חמש מנחה אותנו לנקוט פעולה מסויימת ולבצע שלוש התקשרויות חשובות. הראשונה מביניהם היא עם **הכוח העליון** שלנו. הסדר של **הצעד החמישי** מחזק אמת בסיסית בהחלמה: מערכת היחסים שלנו עם **אלוהים** היא במקום הראשון. אנו יכולים לקחת זמן בתפילה ומדיטציה כדי לפתוח את ליבנו ולהתקשר עם **אלוהים**, לפי הבנתנו, אודות הטבע המדויק של פגמינו. רבים מאיתנו בוחרים לעשות רשימה של התנהגויותינו ואמונותינו התלויות מה**צעד הרביעי** לפני שאנו מדברים עם **הכוח העליון** שלנו. רמה זו של כנות יכולה להיות חוויה אינטימית מלאת עוצמה. אנו יכולים לחוש בנוח שאין שום סודות בינינו לבין **הכוח העליון** שלנו. אנו מתחילים להשתחרר מהמטען של סודותינו ולומדים לבטוח ב**כוח העליון** שלנו אפילו יותר. צעד זה עוזר לנו להבין שה**כוח העליון** שלנו אוהב אותנו ודואג לנו ממש כפי שאנו.

צעד חמש מורה לנו לעשות את ההתקשרות השנייה שלנו עם עצמנו ולהודות בפני עצמנו על טבעם המדויק של פגמינו. למרות שבתחילה ייראה לנו שכבר ביצענו זאת במהלך העבודה על חשבון-הנפש שלנו, **הצעד החמישי** מנחה אותם לבסס את האמיתות שגילנו. אנו יכולים לבחור לקרוא את חשבון-הנפש לעצמנו בקול רם כדי להרהר על טבע הדברים שגילנו. הודאה בטבע המדויק של פגמינו זה יותר מאשר לחזור בפני עצמנו על מה שכתבנו. במקום זה, אנו מפנימים בליבנו את האמת של ההיסטוריה ותלות-היתר שלנו. להעניק לעצמנו את **צעד חמש** ולהסתכל על ההתנהגות התבוסתנית שלנו ועל הנזק שגרמנו לעצמנו ולאחרים, יכולים להפגיש אותנו עם הטבע המדויק של פגמינו כפי שמעולם לא חוינו. כשאנו עושים זאת, אנו יכולים לראות את הכאב שנגרם בגלל ההכחשה שלנו. **צעד חמש** כנה תומך בהחלמה שלנו ועוזר לנו להבין מדוע חיינו היו בלתי-מנוהלים. הודאה בפגמים שלנו בפני עצמנו עוזרת לנו לפרוץ לעבר כנות, מודעות-עצמית וקבלה יותר גדולות.

ההוראה האחרונה של **צעד חמש** דורשת מאיתנו שנתקשר עם אדם נוסף ונודה בפניו על הטבע המדויק של פגמינו. רובנו מבצעים משימה זו בקריאת חשבון הנפש שלנו בפני אדם שאנו מרגישים בטוחים איתו. אנו מחפשים מישהו שיקשיב לנו באופן פעיל ללא האשמה או שיפוט, שיקשיב עם חמלה ואיכפתיות. אדם זה יכול להיות

המאמן שלנו או מישהו אחר שאת תוכנית ההחלמה שלו אנו מכבדים כמו : חבר קרוב, יועץ רוחני, מטפל, קבוצה ללימוד **צעדים** של תלויי-יתר מחלימים. אמונה ב**צעדים** והכרה בכך שתהליך זה עבד עבור אחרים יכולה לעזור לנו להתגבר על הפחד שלנו. כשאנו עושים את ה**צעד החמישי** שלנו, אנו מכירים בדפוסי ההתנהגות התלותית שלנו, מהיכן הם הגיעו ובנזק שהם גרמו. עשיית ה**צעד החמישי** מתחילה לפתוח את הדלת לאמת, לשמחה ולחופש.

לזכור שאנו יכולים לטפל בעצמנו ולבקש את מה שאנו צריכים תומך בנו בעשיית **צעד** זה. אנו יכולים להגדיר גבולות עם האדם שבפניו בחרנו לשתף. לדוגמא, אנו יכולים לבקש ממנו להקשיב ללא הערות או לתת לנו משוב. אנו יכולים לקבוע את משך זמן השיתוף כמו גם היכן אנו רוצים שזה יתרחש. אמונה שה**כוח העליון** שלנו נמצא איתנו מאפשרת לנו להרגיש בטוח כשאנו משתפים אדם אחר בטבעם המדויק של פגמינו.

צעד חמש פותח את הדלת לאמת ולחופש. **צעד חמש** מלמד אותנו להיות פגיעים ולבטוח. **צעד חמש** הוא עוסק בלהרפות.

להלן כמה מתנות עם השלמת ה**צעד החמישי**:

- כשאנו מדברים על תלות-היתר שלנו, אנו משיגים בהירות לגבי ההתנהגות שלנו - לדוגמא, הצורך שלנו בשליטה, מצבי הרוח שלנו, הצורך שלנו להיות צודקים, הצורך שלנו להתגונן.
- אנו יכולים לשחרר התנהגויות ישנות וללמוד להיות אחראיים ומחויבים.
- הנפש שלנו מתעלה כשאנו משתפים באמת שלנו.
- אנו חווים חופש כשאנו מרפים מהסודות שלנו.
- אנו נהנים מהחופש ומהנינוחות של הידיעה שאנו לא לבד.
- אנו מרפים מאמונות ישנות. לדוגמא, לא נמות אם נספר את האמת, לא נתפרק אם נודה שטעינו, ולבסוף אנו מדברים על סודות המשפחה עם אנשים שאנו בוטחים בהם.
- אנו מקבלים את העבר.

- אנו בונים אמון.

קבלה של צעד חמש:

קבלת צעד חמש היא תהליך פשוט. אנו פשוט מקבלים אותו. אולם, לפני ההקשבה, נצטרך אולי לקבוע מספר גבולות. לדוגמא, אנו יכולים:

- לתרגל הינתקות.
- להתמקד בחשבון הנפש האישי.
- לכבד כיצד והיכן האדם האחר בוחר למסור את הצעד הזה.
- להקשיב ללא ויכוח, שיפוט או הנחות.
- לקבל את המקום בו האדם האחר נמצא היום.
- להקציב מספיק זמן ללא הפרעות.

זה יכול לעזור ולהרגיע אם נוסיף למציאות הרוחנית של העבודה הזאת תפילה משותפת, לפני ואחרי הצעד החמישי. אנו מכניסים את הכוח העליון שלנו כשאנו מקשיבים, ואנו יודעים שנקבל את כל מה שנזדקק לו.

הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.

--צעד חמש

שאלות אלה נועדו לעזור לך לעבוד את **צעד חמש** :

- האם קשה לי לעבוד את **צעד חמש**? למה?
- איך אוכל להרפות מהפחד שלי משיפוט או אשמה כשאני משתף ב**צעד חמש** שלי?
- מה אומר לי הביטוי "הודינו"?
- מה אומר לי הביטוי "טבעם המדויק של פגמינו"?
- מה המשמעות עבורי למסור את **צעד חמש** שלי ל**אלוהים**, לעצמי, ולאדם אחר?
- מדוע זה חשוב להודות בטעויות שלי באופן פרטי במדיטציה ובתפילות שלי?
- כיצד אוכל לשחרר את הצורך שלי להגן על פעולותיי כך שאוכל להודות באמת?
- כיצד אכניס את הכוח העליון שלי ל**צעד חמש** שלי?
- כיצד אבטח באדם אחר לגבי המידע שנמצא ב**צעד חמש** שלי?
- איזה גבולות אציב כשאני עושה את **צעד חמש** שלי? איזה גבולות אשים כשאני מקבל **צעד חמש** של מישהו?
- מה אני עושה כשבזמן קבלת **צעד חמש**, האדם מתחיל לסטות מחשבון הנפש שלו ומתחיל להתעסק עם חשבון נפש של מישהו אחר?