

## צעד 8 – סליחה

צעד 8: עֲשִׂינוּ רְשִׁימַת כָּל הָאֲנָשִׁים שֶׁבָּהֶם פָּגַעְנוּ וְהֵיינוּ נְכוֹנִים לְכַפֵּר עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפְנֵיהֶם.

לפני שאנו פונים לאנשים שאנו שומרים להם טינה / מאוכזבים מהם / פגענו בהם / ... בבקשת סליחה וביצוע כפרה עלינו קודם לסלוח להם.

סליחה: תהליך שכלי / רגשי / רוחני שבו חדל אדם מלחוש עלבון או כעס כנגד אדם אחר על מעשה שהוא רואה בו פגיעה. הפסקת הדרישה לעונש או פיצוי וצורך להיות שיפוטי.

סליחה זה תהליך שמבשיל:

1- להפסיק לרצות רע לאחר – להתפלל להצלחתו [ צעד 4 ]

2- להפסיק לכעוס ולקבל את האחר [הסרת הפגמים שלנו צעד 6 + 7 ]

3- מוכנות להיות קרוב לאדם [ צעד 8 ]

כתבו על מי אתם כועסים / שומרים טינה / מאוכזבים מהם / צריכים לבקש סליחה. כתבו בקצרה מה הסיבות.

כתובו מדוע ההתנהגות של האדם האחר רק מחזק את זה שהוא אנושי?

כתובו מדוע לסלוח לאדם זה יעזור לשפיות שלך?

אם אדם זה היה ילד קטן שעושה את אותם הדברים, האם הייתם סולחים לו ביתר קלות?

למה לא לסלוח לו גם שהוא גדול?

האם הייתם רוצים שיסלחו לך על טעויות שלך? / איך תהייה ההרגשה שלך שיסלחו לך?

האם תרגישו אותה הרגשה גם שתסלח לאדם זה?

כתובו מה המעלות הטובות שאתם כן אוהבים ומעריכים אצל אדם זה ומה הסיבות שאתה רוצה לתת לאדם זה את הרגשת הסליחה?

### תפילה לנכונות לסלוח ולתקן את שגאותנו לגבי אנשים מסוימים

אלי, תן לי נכונות לוותר על הטינה והכעסים שממרמרים את חיי. הצל אותי מהכעס שיש לי כלפי אדם זה. עזור לי לגלות כלפי האדם סובלנות, רחמים, וסבלנות כפי שהייתי מוצא כלפי אדם חולה.

אלי, תן לי נכונות לוותר על הפחדים שגורמים לי להמשיך ולא לסלוח לאדם זה. בבקשה הסר את פחדי וכוון את תשומת ליבי למי שאתה רוצה שאהייה.

אלי, תן בי כוח ואומץ לפעול לפי רצונך ולסלוח לאדם זה.

אלי, תן לי נכונות לתקן את הנזק שעשיתי שפגעתי באדם זה

אנו מכבדים את עצמנו כאשר אנו מודים בשגיאותינו, מתפללים כל ום להגיע למצב של נכונות לעשות את

הפעולות הנדרשות לתיקון ומכפרים על מעשינו