

## ステップ3

自分の意志と人生を  
自分なりに理解した神の配慮に  
ゆだねる決心をした。

ステップ3では行動アクションが必要とされた。我意\*を取り除くには考えを行動に移すしかなかったからだ。ハイヤーパワーが自分の人生に効果的に入ってくる道はあっても、降伏する能力が自分にはなかったため、その道は塞がれていたのだった。この壁を打ち砕くには「やる気」というてこ入れが必要だった。このステップを行うとは、信じる気持ちという原理を実践することだった。

ステップ1と2では、自分のアディクションと無力を見極め、それを受け入れたわけだが、ステップ3では、その「受け入れ」をもとに、ある決心をするように言われた。それまでの人生は、コントロールするか、されるかのどちらかでしかなかった。自分の計画通り、策略通りに人が反応するよう無理強いし、それで人が遠ざかって行くか、そうでなければ、自分でものを決めることは絶対にしないで引きこもりになっているかのどちらかだった。二つとも極端な例だが、どちらにしる、わがままな考えをもとに人生を送っていたのだった。

しかも、ハイでいることが自分のライフスタイルだったため、物事はさらにひどい状態になっていた。人も場所も物事も全て、自分の思い通りにするためには、どんなことでもやっていた。そしてそれが不可能だと分かると、自分は傷ついた被害者となり、自分の問題は全て人の責任にしていた。だからこそ、もっとコントロールしようとし、結果的にはさらに苦しんでいたのだった。自分自身でそう思う人は少ないが、実際には自分はかなり思いやりに欠ける人間だった。

[訳注] \*我意：自分の考えや願望に断固として執着する特性

このように、自分のやりかたでは確実にうまく行ってなかったのだから、自分なりに理解した神に人生をゆだねるといふ決心をしてもいいのではないだろうか？

この回復のプログラムは神を信じない人にも、信じる人にも効果がある。ただし、自分が神だと思っている人にはその効果がない。正直になれず、心を閉ざしたまま、やる気のない人にはスピリチュアルな目覚めを経験することは不可能である。けんか腰のまま、寛容な気持ちもなく、現実を否認している限り、心を開き、未知のものを探り求めることはできない。アディクトにとって、こういった態度は危険な結果を招くことになる。

第3ステップには、「自分の意志と人生を自分で理解した神の配慮にゆだねた」とは書かれてはいない。そうする「決心をした」と書いてある。完璧にゆだねたわけでも、全て一度にゆだねたわけでもなかった。ある決心をしたのだ。何と素晴らしいことを成し遂げたのか！この決心は、マリファナや自分の家族、保護監察官や裁判官、カウンセラーや医師によって強いられたものではない。自分自身で決めたことだった。自分で信じる気持ちを持つと決心し、自分より偉大なパワーを信頼し始めたのだ。ステップ3とは自分の意志の力を主張するものでも、責任逃れをするものでもない。単に決心することだった。

神が自分のことを配慮してくれると信じるにはどうしたらいいのか？  
我意や執念しゅうねんなくして、どうやって生きていったらいいのか？ここで教わったのは、少しでもやる気があれば、信じる気持ちを築き上げるというゴールに向かって、それが大いに役立つということだった。信じる気持ちを持つということには、ほとんど誰もが抵抗した。神を信頼し、その信じる気持ちを行動に移すという決心をする前に、メンバーはこのステップのことを理解しようと努力した。そうすると、ただ単にこの決心をするだけで、スピリチュアルなコネクション（ハイヤーパワーとの繋がり）への扉が開かれ、

その決心すること自体が信じる気持ちをもとにした行動だということが分かった。自分が選択したのは、今までの生き方をあきらめ、配慮してくれる神を自分の人生に受け入れるということだった。

ステップ3は信じる気持ちを持つと決心するだけでなく、それをもとに生きようと決意することでもあった。それまではマリファナが中心の人生、つまり、それを手に入れること、そしてハイでいることが中心の人生だった。自分の意志と人生を自分なりに理解した神の配慮にゆだねると決心したことで、自分の人生と責任ある選択の自由が戻ってきた。

メンバーの多くは、その決心をした後、ハイヤーパワーに次のような祈りを捧げた。「ハイヤーパワー、コントロールできないものをコントロールしようとした歳月は長すぎました。この重荷から私を解放してくださるようお願いいたします。自分の人生が手に負えなくなったことを認めます。ご配慮をお与えください。生きる道をご教示ください。あなたや人から遠ざかっていたという事実と直面するため、正直になる力を、勇気を、そして謙遜と平安の気持ちをお与えください。あなたの意思が遂行<sup>すいこう</sup>できるよう、この人生をあなたに捧げます。」

可能であれば、メンバーは自分のスポンサー、スピリチュアルアドバイザーまたは信頼のおける人と一緒にこのステップを行った。もしシェアする人が見つからない場合は、ハイヤーパワーに真剣に祈りを捧げた。どのように「自分の人生をゆだねる」か、どのように「今までの生き方を手放し、神を受け入れる」かを学ぶ第一歩となったのがこのステップである。(2つとも12ステップの有名な格言)

ハイヤーパワーを信頼し始めることで、自分の成長と回復への道を切り開くことができた。こうなると問題を解決するのに、我意という弱い力に頼る必要はもうなくなった。信じることと受け入れることが自分の新しい解決策となり、その信じる力によって人生の新しい方向性が得られるのである。

しかし神への信頼をもとに生きるには練習が必要だった。練習をすることでハイパーパワーへの信頼を新たにし、内なる叡智<sup>えいち</sup>を復活させるための道が開かれる。コントロールするのをやめようと決心したことが自分にとってのターニングポイントとなった。しかし、どんなに誠実に努力しても失敗はまぬがれない。そんな時は自分が人間であることを認識し、もう一度やってみるだけだ。

ハイパーパワーの配慮に自分の意志と人生をゆだねると決めた後、今度はその決意を実行に移す時が来た。自分がゆだねると決心したものが一体何なのかを見つめなければならなかった。自分の人生のパターンと状況を見極め、それを詳細にわたって調べる必要があった。さらに、人生の中で自分自身を信じさせてくれたものは何かを再発見し、自分の人生を改善してくれた人たちへの感謝の意を示す必要もあった。ステップ4へと進んでいく時が来たのだ。