

## ステップ7

自分の欠点を取り除いてくれるよう  
謙虚な気持ちで神に願った。

自分にとって何が良いことかは神の方が自分より良く分かっていると信じ、ステップ7では、自分の人生の中でハイヤーパワーの力が作用してくれるようにとお願いした。これには、完璧な降伏、最初の時よりももっと顕著な降伏が必要とされた。ステップ7を修得するには、神の邪魔にならないようにしなければならなかった。自分のリカバリーを制限するもの、ハイヤーパワーとの関係の妨げとなるもの全てから解放されるようお願いした。

ステップ7は最初の6つのステップが合流するポイントで、新しい人生の門出となるところである。例えて言えば、ステップ1で庭がすっかり雑草に覆われていたことに気がついた。ステップ2で庭をうまく育てるには助けが必要だということを認識した。ステップ3では園芸の達人に助けを求めようと決心した。ステップ4で庭に生息するもの全てを把握した。ステップ5で隣人と園芸の達人に自分の見つけたものをありのままに話した。ステップ6では具体的にどれが雑草かを見極め、それを手放そうとする気持ちになった。そして今、このステップ7で園芸の達人にそれを取り除いてもらおうとお願いしたようなものである。

ステップ7とは謙虚さについてのステップである。謙虚さとは12ステップの基盤となる原理であるが、先ず、それが何を意味するかを考えてみよう。謙虚さの基本的要素となるものは見栄を張らないこと、そしてハイヤーパワーの意思に従う気持ちを持つことである。アディクトはほとんどの場合、謙虚さがあまりない、または全くないという状態でプログラムに来ることが今までの経験で分かっている。この謙虚さという原理を実践し、それを深める方法を見つけられない限

## ステップ7

り、本当の意味で幸せになることはもちろん、クリーンかつソーバーでいられる見込みはほとんどない。

私たちはどうしたら幸せが手に入るかということについて、ゆがんだ考えでいっぱいの世界に生きている。いつも幸せでなければいけないと考える人もいれば、物質的ニーズや欲望を満たすことが幸せへの鍵だと信じる人もいる。しかし、私たちアディクトの場合は、それを追求しているうちに、ドラッグに走って行くことが頻繁ひんぱんにあった。欲しいものが全て揃った時点で、初めて、教養、真の幸せ、心の平安を自由に追求できると思っていたメンバーもいた。

私たちが幸せに必要な物を提供するには、自分の機知と創造性を頼りにしなければならぬと物質主義が言っているように思えた。アディクトである私たちは、最善だと思っていた自分の考えと自我によって、絶望と、理解しきれない奈落の底おとしに陥れられたという苦い認識にたどり着いた。自分の考えたプランや方法はうまく行かなかった。富、名声、愛については、自分の分け前以上のものを要求した。思う通りにことが運んでいた時は、その祝うため、またはもっと夢ふくを膨らませるためにハイになった。ゴール達成のために何もしなかったか、または単なる失敗によって自分のプランがうまく行かなかった時は、ハイになって、物事を感じない、無意識の状態になろうとしていた。

根本の問題は謙虚さがなかったことだった。自分の中の性格の良さとスピリチュアルな価値観を優先しなければならぬことが分かっていた。私たちはその逆を行っていた。物質的に満足することや、自分の欲望を利己的に満たすことが人生の目的ではないということが分かったのである。

もちろん、性格の良さは望ましいものだとはほとんどの人が思っていた。しかし性格の良さとは、自分の必要とするものを全て手に入れた結果として、手に入るものだと考える人が多かった。道徳心や正直さとは、欲しいものを手に入れる手段として、誇示するものだと思うメンバーもいた。そして正直さ、寛容さ、

## ステップ7

辛抱強さ、他の人やハイヤーパワーに対する愛が毎日の暮らしの基盤となるべきだという価値観を持つ人はあまりいなかった。

自己を満足させることや自分の欲とニーズを満たすことを優先させている限り、ハイヤーパワーに対する信頼がうまく作用するなどということはありませんでした。このプログラムに来たときにすでに神の存在を信じていたとしても、それは不可能なことだった。最初に頼りにするのが自我である限り、そして自分のニーズと信じ込まされたものを追求することが人生の基盤である限り、ハイヤーパワーを頼りにしたり、信頼することは全く不可能だった。

人生に対するこの新しい見地を身につけるというプロセスは、ほとんどの人にとって容易い経験ではなかった。この概念を本当に把握しはじめるまで、何度も何度も同じ失敗を繰り返す必要のあるメンバーがたくさんいた。自分のプライド、エゴ、横柄な態度が引き起こす経験によって、謙虚な気持ちにさせられることがよくあった。毎日の生活で自分の我がままさを手放し、神の意思と考えられることを行おうとすればするほど、心の平安を見出せることが分かった。

ステップ1で自分の無力を認めた時、今まで一度も経験したことのないような解放感、自由な感覚を覚え始めたということがよくあった。これが本当の謙虚さ、そしてそれによって癒された一つの例であるが、それはあくまでもその始まりでしかなかった。今までの人生全て、(マリファナを)使っていた間も自己中心性を基<sup>もと</sup>にして生きてきた。この態度が一晩で変わるはずはない。このプロセスは一生かかるもので、それにめげず<sup>ひっす</sup>に続けることが必須となる。何度も言われてきたが、リカバリーとは一度限りの事ではなく、プロセスである。完璧ではなく、進歩を目標にして努力を重ねるものである。

## ステップ7

謙虚な気持ちで、自分の欠点を取り除いてくれるよう神に願うとはどういうことか？それは、根拠のない恐れがあるにもかかわらず、神の力が人生の中で作用するという事に、完全にオープンな心を持つという意味である。謙虚さとはハイヤーパワーとの関係を続けること、落ち着いて助けを求める能力のことである。神との関係を毎日深めようとしているうちに、欠点を取り除いてもらうための自分のスケジュールが、神のそれとは違っていることが分かってきた。謙虚さとは単に求め、後は手放すことである。自分でやることはやり、求めたことに対する結果はハイヤーパワーに任せるのである。

リカバリーもここまで来ると、使いたいという強迫観念からある程度は解放されていた。自分がどんなところにいたかを考えて見れば、それ自身、奇跡とは言えないまでも、注目に値するものだった。自分を助けることのできるパワーそのものとの関係を改善しようとしても、それを妨げる自分の欠点がある。以前そのことをはっきりと見極めた。この頃までには、本当の意味での心の平安や幸せを感じるひと時、それを楽しめるようになっていた。これは価値のつけようのないギフトだった。そして、リカバリーの中で自分の手にした報酬とは、人生の中での本当の謙虚さのレベルを基にするものだった。

謙虚さこそが心の平安と幸せへの鍵だということに気づき始め、将来への展望も変わっていった。以前は、怖いものからは逃げるのが普通だった。ドラッグを使っては感覚を麻痺させていた。痛みには絶対に対処しなくなかったからだ。しかし今は、ある程度の苦しみが、実際には自分の成長を<sup>はぐく</sup>育み、鍛えるものだということが分かるようになった。

フェローシップ内、ほとんどどのミーティングで、苦しかった人生が、謙虚な気持ちによって、いかに幸せとやりがいと喜びに満ちた人生に変わっていったかを見聞きすることができる。自分の最大の弱点や短所が、人がこの病気から回復するのに助けるために、最大の長所となりうるのである。

## ステップ7

痛みとは、入場料として払うもののようなのだが、自分が望んでいたこと、期待していたことよりずっと多くの報酬がいつも手に入るようだ。このプロセスが進むにつれ、痛みに対する恐れは減り、謙虚になりたいという気持ちが高まっていく。この痛みとは自分の成長を育くむときの痛みである。人生の中で、スピリチュアルな面で成長するチャンスが訪れるたび、煙の雲の影に隠れる必要はなくなった。

クリーンでいる喜びの一つは、人間の感情が一から十までフルに戻ってくるということである。初めの頃は、感情を欠点と勘違いすることがよくあった。感情が新たに勢いよく戻ってきた時、それは恐ろしいことであり、動揺してしまうことでもあった。感情にどう対処したら良いか、まだ分かっていなかったからだ。ハイヤーパワーに自分の感情を取り除いてもらおうと願う人さえいたが、それは無駄なだけではなく、危険なことでさえあった。感情を否認したり、ブロックしたり、押し殺したりすると、一般に衝動的な行動をしてしまうということが分かった。衝動的な行動によってほかのアディクションに走っていくこともある。自分の感じている感情を認め、それを受け入れれば、極端な行動は取らずに済んだ。スリップしたり、ほかのアディクションに走るリスクは低くなった。

謙虚さを実践することで癒しの方向へと導かれた。ステップ7は喜びやユーモア感を持って行うパワフルな治療となるステップで、それを行うことで、昔ほど自分のことを深刻には考えなくなった。欠点は人間にはつきもの、不完全さとは誰にでもあるものである。自分を神の方向性に一致させることで、平穏な気持ちが深まった。恨みと恐れによって昔の行動パターンに縛られることがなくなり、今はどのように行動するか選択できるようになった。以前は、持っているものを失う、または欲しいものが手に入らないといった自己中心的な恐れによって、絶えず動揺した状態のまま、自分の本当のゴールにたどり着けないでいた。従って、こういった恐れを減らす手段が見つかるまでは本当の心の平安というものは見つからなかった。神への信頼をもとに、信じる気持ちが深まるよう祈り求め、それによって、自分のための神の意思というものがはっきりしてきた。

## ステップ7

苦しい思いをする時はいつも、そこで一息つき、自分に責任がないかを調べる。自分に責任があったとすれば、神に自分の欠点を取り除いてくれるようお願いする。そうでなければ、自分の変えられないものを受け入れる落ち着き<sup>さず</sup>を授けてくれるようお願いする。謙虚でいるということは、自分の受け入れの気持ちが本物だということである。

ステップ7で手に入れた本当の謙虚さによって、今までの人生を冷静に振り返り、自分がどこに傷を負わせたのかが見えるようになった。「関係」を変えるために必要な正直さとやる気、それを求める方法を謙虚さが教えてくれた。謙虚な気持ちで求めれば、ハイヤーパワーが自分の不完全な部分を取り除き、今まで負わせてきた傷に対し、自分を許す気持ちを持たせてくれることが分かった。この時点でステップ8へと移る準備ができた。 **Reviewed 10-30-17**