

# ステップ11

祈りと瞑想により、  
自分なりに理解した神とのつながりを  
意識的に深めようと努め、  
自分に対する神の意思と  
それを遂行するための力のみを祈り求めた。

ステップ11はスピリチュアルな意識についてのステップである。ドラッグを使って、現実が増幅すること、中には神秘的な経験をすることさえ求め、その結果としてマリファナに依存するようになったというメンバーも少なくない。初めの頃の『ハイ』は本質的にスピリチュアルと言っても良いくらいで、自分という限界を超え、増幅された意識の次元へ導かれたようだという人もいる。しかしアディクションが進み、現実からの逃避としてドラッグを使うことが多くなると、マリファナにはもう自分のニーズを満たす機能が無くなっていた。気分が良くなるどころか、かえって滅入ってしまうことの方が多くなっていた。

多くのアディクトが内側の空しさに痛みを感じている。その心の奥底にある穴を私たちは皆、マリファナで塞ごうとしていた。これを「神の形をした穴」と言う人もいる。なぜなら、この穴を本当に埋めるにはハイヤーパワーの存在というものに対してオープンになるしかないからだ。ステップをもとにした生き方、そしてスピリチュアルな原理を実践し続けることで、ハイヤーパワーとの関係を築く時に障壁となるものが取り除かれてゆく。それによって今は、その関係を育み、改善させるところにフォーカスをおくことができる。マリファナに頼るのではなく、祈りと瞑想により常にそういった意識の拡がりを求めるうちに、自分の内側が徐々に満たされていくことが分かる。そうすると自分の経験は今までよりパワフルで、現実的で、恩恵のあるものとなってゆく。探し求めれば見つかるのである。

「自分が神に一步近づくごと、神は自分に千歩近づいてくれる。」という昔ながらの格言は間違っていなかったようだ。

マリファナ・アノニマスに来たとき、ハイヤーパワーとの関係は全く無い、またはそれに等しいものだったというアディクトが沢山いる。ステップ11で奨められるハイヤーパワーとの繋がりをどのように持つか、またはその関係をどのように築くかなどは全く分からなかった。過去に宗教と関わった時の経験や、信心を利己的に利用する人々によって神から遠ざかっていった無神論者、不可知論者のメンバーもいた。

回復のプログラムで、私たちはハイヤーパワーとの関係を築き始める。または以前あった関係を新たにしてゆく。一人ひとりが自分なりに理解した神、人生のすべての段階で助けとなるハイヤーパワーのことを信じるようになっていく。何かに頼るということは自分の人生が制限されると考える人もいるが、ハイヤーパワーに頼るとは選択の自由があること、個人として自由に成長できることだと気づくメンバーも数多くいる。人を裁く神、罰を与える神という古い考えを手放さなければならないというメンバーも少なくなかった。私たちが信じるようになったのは、愛に満ちた、思いやりのある存在である。親切で優しく受け入れてくれる母親、父親、友人でもある。そしてパワフルな指導者、教師、私たちを支えてくれる力でもある。「神」「ハイヤーパワー」といった言い方だとネガティブなことを連想してしまうのであれば、自分が受け入れられる言葉ならどんな言葉でも使うことができる。一人ひとりがハイヤーパワーの概念を、何であれ、自由に作ることができるのである。

このステップは、ここに来るまでやってはいけないというものではない。このステップの原理およびその実践は、他のどのステップと関連して使っても役立つものである。MAプログラムをもとにして生きるには、祈りと瞑想は本当のパワーと強さの源泉となるからである。

ステップ11はアクション・ステップで、祈りと瞑想を実践して自分なりに理解した神との繋がりを求めることが必要とされる。

これができる様になればなるほど、いつもハイヤーパワーの助けと繋がりを求めれば求めるほど、人生の中でのサポートとガイダンスを受けるというオープンな気持ちが、広がっていく。

ステップ11では、自分の願望が満たされること、自我の意志で人生がコントロールできるように祈るのではなく、自分の考えよりずっと奥深い英知をもとにした確かなガイダンスが授けらるよう祈ることが奨められている。ステップ11で最も重要な単語とは『のみ』という言葉である。自分に対する神の意思、それを遂行するための力のみを祈るということを忘れてはならない。ハイヤーパワーのところへ「欲しいものリスト」を持って行ったり、特定の結果を要求したりはしない。このガイダンスに自分をゆだね、それを毎日実践することで、自分の人生が新しくはっきりとした方向へと向かっていることが分かるようになる。実際に起こることが、自分の望む通り、予測通りではなくとも、私たちは神の意思による結果を信頼して行動する。手放すということである。

今まで我意と恐れによって、自分の人生には限度があると思いついてきたが、ハイヤーパワーへの信頼と理解が深まるにつれ、新たな可能性が無限に広がってゆく。信じる気持ちによって神の意思に身をゆだねる動機が提供される。私たちの存在は神の配慮のもとにあるというのが真実だからである。自分の人生をコントロールしていた手綱をゆるめるにつれ、ゆっくりではあるが、確実に正しい方向へ導かれ、自分の本来の姿へと戻ってゆくことが分かる。

神の意思と我意との違いが見分けられないという人はたくさんいる。人生の中で「神の意思だからこうなった」と屁理屈<sup>へりくつ</sup>をこねて、私たちは何度も自分のやるべきことを途中で止める言い訳にしてきた。一方、現実から逃れるために衝動的な行動に走った人もたくさんいた。神の意思の通りに生きるとは、自分の欠点を元に行動するのではなく、単にMAのスピリチュアルな原理を実践するのだということが分かるようになった。

自分の欠点とは神の意思ではなく、我意を表すものだからである。

祈りと瞑想の仕方は色々あるが、私たち一人ひとりが自分なりに理解したパワーを自由に選び独自のスタイルでコミュニケーションできるということを忘れてはならない。ミーティングの中では、組織化された宗教についての話はあまり聞かないが（そして推薦すいせんされることはあり得ないが）、家族が受け継いできた宗教に戻る、または新しく宗教的経験かまを求めるといふ人も少なくはない。スピリチュアルな原理実践という言葉に構かまえてしまうかも知れないが、心を閉ざしてはならないし、その実践は続けなければならない。自分独自の道をめげずに探し続けていく必要がある。

暗唱を繰り返すというシンプルな祈り方も含め、私たちが使える祈りは数多くある。そういった祈りを意識となを持って唱える、祈りの内容りゅういに留意する、現在この一瞬を祈りの言葉と共に過ごす、それは感動的でパワフルな経験となる。痛みのある時にそれを和らげてもらう、問題に対するガイダンスを神に求めるといふのも、有用で癒される祈り方の一つである。それによって神への信頼も増していく。必ずしも、自分の思い通り、期待通りではなくとも、祈りは叶うものだといふ私たちは信じる。神の思惑、神のプランをもとに、私たちにとって最善の形で祈りは叶う。

信じる気持ちを実践に移すことが難しい時は、感謝の気持ちさえあれば、そのドアが開かれるということも多くのアディクトが理解した。ハイヤーパワーとの意識ある繋がりを育むための、最も感動的でパワフルな繋がり方とは感謝の気持ちを持つことである。祈りと瞑想によってこのパワフルな繋がりを手に入れ、神から授かる恵みに対し、大きなことだけでなく小さなことにも、いつも感謝の気持ちを忘れないようにする。例えば、自分の健康、自然からの恵みなど、そして回復自体に対しても感謝の気持ちを忘れない。感謝の気持ちが

あれば、幸せを分かち合うことができ、喜びや穏やかな気持ち、そして安心感が増す。ハイヤーパワーに確実に愛されているという喜びに浸る。そのうち、祈りは自分が呼吸する空気と同じように、日常生活の一部となる。

祈りは神に話すこと、瞑想は神に耳を傾けることとよく言われる。瞑想には様々な様式があるが、それぞれ自分にあった瞑想が見つかるようメンバー同士互いに励まし合うようにしている。瞑想に関してのクラス、CD、ビデオ、本などが色々ある。学識のある哲学者によるもの、宗教を元にしたもの、そして医療コミュニティによって出版されたものもある。座る瞑想から、歩く瞑想、歌うまたは詠唱する瞑想、さらには踊る瞑想などもある。ほとんどの様式では意識を集中させ、心を落ち着かせるテクニックが使われるが、それは神との意識あるつながりを築きやすくするためのものである。

“Let go and let God”（手放し、<sup>まか</sup>任せる）といったフレーズを、声に出さずにゆっくりと繰り返す瞑想の仕方もある。ここでは言葉の繰り返しに集中する。色々な考えが浮かんでくるのは避けられないが、そういう時はフォーカスを当てていたことに優しく、そっと意識を戻すようにする。ほかには、静かに座り、自分の呼吸、吸って吐いて、吸って吐いて…に意識を集中させる瞑想もある。色々な考えが浮かんできたことに気づいた時は、優しく、呼吸とその流れに再度焦点を当てる。瞑想による大きな恩恵とは、自分が注意散漫になった時、そのことに対し優しく対応できるようになることである。自分自身、ほかの人、そしてハイヤーパワーとの関係がもっと愛情のあるものに育まれていく。批判をする代わりに人や物事を受け入れ、許せるようになってくるのである。

このステップにたどり着くころには、痛み、恐れ、絶望を感じる代わりに、心の平安を経験し、それが人生の中でモチベーションを与えてくれる原動力となっていた。神との意識ある繋がりを私たちはいつも求めている。私たちがスピリチュアルな面で成長する過程の中で、今までの自分勝手な態度や欠点が

劇的な変化を遂げたことは否定しようがない。スピリチュアルな原理をもとに生きようとする不断の努力によって、時が経つにつれ自分の願望も変わっていく。自分が「本能的に最初に反応すること」は、適切な道への指標にはならないことが分かるようになった。スピリチュアルな成長を一番に優先すれば、自我と短所に振り回されにくくなることが分かった。

残念なことに、ほとんどのメンバーが（その理由が何であれ）、祈りと瞑想ができない、またはそれをしないという時期を経験する。一般にその期間は短く、そういったつまずきがあったとしても自分を責めることはしない。ただ単に、できるだけ早い時期に再開するだけである。私たちは人間であって、完全ではない。「スピリチュアルに完璧になることではなく成長すること」という12ステップの概念を忘れないようにする。このステップでの「やる気」という原理は、鍛錬をとおして手に入るものだが、それは新しい生き方と健全な人間関係を育むために必要とされるものである。

ハイヤーパワーのことを私たちは「愛」と考えることが良くあるが、事実、伝統2では「愛に満ちた神」という言葉が使われている。淋しさ、孤立、愛からの逃避などが往々にして回復前の人生の特徴だったが、ハイヤーパワーとのつながりを積極的に求めるにつれ、淋しさは感じなくなり、孤立感も仲間とのつき合いがそれにとって代わってゆくことが分かる。いつでも自分のものになる愛に満ちたサポート、私たちはそれを求めるのである。このステップによって、自分一人で居る必要はないことが分かり、無条件に愛されることで手に入る安心感を持てるようになる。このステップの結果として、満足感、平穩、そして充実感というものを体験し始める。

祈りと瞑想によって、何度も何度も愛にあふれた「存在」との繋がりに導かれる。人生の中で神の癒しの力というものが感じられる。この繋がりの結果として、自分が無条件に愛されているということが

分かり始め、さらに、自分を、そして人をも無条件で愛する能力が育まれていく。愛と理解が深まるにつれ、自我を超越して手を差し伸べることができるようになる。ステップ11は、人生の全ての側面でプログラムの原理を実践するため、感情的ソブライエティ\*というものを与えてくれる。同じ仲間である人間に対し、サポートとサービスを提供できるようになる。これでステップ12に取り組むために必要な装備が揃った。

\*訳注：身体的にクリーンなだけではなく、精神的に薬を必要としない状態