

ステップ12

これらのステップを経た結果として
スピリチュアルな目覚めを経験した私たちは、
このメッセージをマリファナアディクトに伝えようとし、
あらゆる面でこれらの原理を実践しようと努力した。

ステップ12はサービスの原理を実践するステップである。これはまた保証でもある。回復のプロセスも、ここまで来ると12ステップは日常生活の一部となっている。これまでステップワークを正直に手を抜かず^{さず}にしてきたのであれば、その結果として、私たちは確実にスピリチュアルな目覚めを経験している。それは、もはや自分自身だけを頼りにすることがないという知識と信じる気持ちを基に、生きること、感じることができるという意味である。自分を虜^{とりこ}にしていた病気からの解放を求めるアディクトから、「幸せで、喜びに満ちた、自由な」人間へと変わってきたのだ。ハイヤーパワーの力によって、回復というギフトが授けられた。ほとんどのメンバーにとって、回復とは「意識を持つ」ことから「目覚める」ことへと移るプロセスである。こういったステップをもとに成長した結果として、私たちはいくつものスピリチュアルな経験を重ね、そのおかげでスピリチュアルな目覚めが永続的なものとなった。

事実、私たちは「生まれ変わった」と言ってもおかしくない「新しい自分」を授けられ、自分の可能性が無限だということに気がつく。成長するためのツールを手に入れた今、自分のゴールは手の届くものとなった。気が付けば、新しいレベルの正直さ、寛大さ、寛容、利他、平穩、愛情というものを手にしていた。今までの経験によって、私たちは誰でも、スピリチュアルな原理をもとに生きて行けるようになるということが分かった。

12ステップとスピリチュアルな目覚めの結果として、今まで経験したことのないようなエネルギーが湧いてくる。私たちは今も苦しむアディクトの仲間に対し、本当にメッセージが

伝えられる立場、パワフルで喜びに満ちた伝え方の出来る立場にいる。これができるのは、自分自身の今の生き方が、これが効果のあるプログラムだということの証拠となっているからである。おそらく、回復と12ステップのスピリチュアルな原理をもとにした生き方で得られる一番の満足感とは、「受け渡す」ときに経験するものであろう。

神に対し、自分に対し、そして人に対しサービスが提供できると、このステップは言っている。このプログラムを長い間継続し、全てのステップに取り組んできたメンバーは、この「与える」という行い自体が報奨^{ほうしょう}であることをよく自覚している。これこそ、このプログラムの驚くべき真実の一つである。結果がどうであれ、自分が人を助けようと誠実に努力した事実を認識するほど満足^{まんぞく}のいくものはない。

ステップ12では、今も苦しむマリファナアディクトへ回復のメッセージを伝えるため^{ため}に行動を起して行く。このステップを実践するには色々な方法がある。ただミーティングにいるだけでも、メッセージを伝えていることになる。たとえ、シェアすることがなくても、私たちがそこにいるだけで他のメンバーは安心感と力を手に入れることができる。シェアする時、私たちは12の伝統をいつも念頭に置き、最善をつくしてメッセージを伝えようと努める。自分のしたいことを押し通そうとしたり、自己憐憫^{じこれんきん}に浸^{ひた}るのではなく、回復のメッセージを伝えようと努力するのである。これは「12ステップのスピリチュアルな原理に従うことで、どんなアディクトでもマリファナを止める^やことができ、使いたいという強迫観念から解放される」という希望の持てるシンプルなメッセージである。

私たちは他のアディクトに手を差し伸べ、ニューカマーにはミーティングの前^{まへ}後や休憩の時に声をかけ、話しやすい環境を作っておく。こういった気楽な話ができる時に、用心深く猜疑心^{さいぎしん}の強いニューカマーも心を開くだけの余裕ができ、フェローシップによる「育^{はぐく}むパワー」を受け入れるようになることが良くある。

そして、自分にとって一日が上手く行っていない時、自から人に手を差し伸べることで、自己中心的な囚われが軽減される。

サービスの仕事こそがMAの支えとなる活動である。サービスがなければこのプログラムは存在しない。MAが始まる前に回復を始めたメンバーは、MAを設立するための苦労も、その成長を目撃する喜びも経験してきた。また他の12ステッププログラムによって始められ、継承されてきたサービスにより、私たち全員が恩恵を授かっている。健全なフェローシップ、しっかりと機能するフェローシップが、メンバーひとり一人の生存を^{サバイバル}支えている。自分のため、今も苦しむアディクトのため、そしてまだ生まれていないアディクトのために、MAがこれからも確実に存続していくよう、自分のできる限りのことをするのが私たちの責任である。

私たちは自分のグループからサービスを委託された者として行動し、与えられたサービスの任務を、責任を持って果たす。椅子を並べる、クッキーを持参する、コーヒーを沸かす、文献を用意する、ディストリクトレベルでのグループの代表となるなど、なくてはならない重要な任務が色々ある。ディストリクトのレベルでは様々な委員会の委員となり、電話に応えたり、病院や施設でスピーカーとしてメッセージを伝えたりする。ミーティング、ビジネスミーティング、カンフェレンス、コンベンションなどに出席する。色々なイベントに参加しながらでもメッセージを伝えることができる。イベントはただ楽しむだけのものではなく、自分の回復の一部でもある。アディクトの仲間と楽しい時間を過ごすことで、回復をしながらでも、人生を楽しむ可能性があることがニューカマーに見えてくるからだ。

サービスの中でも、最高の喜びと特権となるものを与えてくれるのがスポンサーシップである。マリファナからの解放を維持し、スピリチュアルな側面での成長を育むため、一人のアディクトが他のアディクトを助けるというこのプロセスの中で、独特な課題が提供され、報酬のある関係となってゆくことがある。使っていた頃、個人的な関係がうまく行っていなかった人にとっては、回復の中でこれは奇跡に近いものかも知れない。

スポンサーによってはかなり命令的に指導する人もいれば、文献がスポンサーの役割をするもので、自分は単なるガイドだという人もいる。スポンサー・スポンシーの関係がどれほど深いレベルにまで関わっていくかは、当人同士とその関係のニーズによって異なる。最低限、スポンサーはスポンシーに、ステップに取り組むよう励まし、自分の経験をもとにそのプロセスの中でのガイドとなる。中にはスポンシーが自分なりにスピリチュアルなガイダンスを求め、自発的に決断をするよう励ますスポンサーもある。スポンシーに問題があった場合、スポンサーは、具体的に何かをするよう指導するより、それに関連した自分の経験をシェアするのが、往々にして一番の助けになるということが分かる。スポンサーとしては、ただ自分のままで、ガイダンス（指導や助言）をハイヤーパワーと自分のスポンサーに求めていけば、メッセージを伝えるための独自のスタイルが確実に生まれてくる。

ニューカマーと仕事をする時は、いつものやり方をくずすことなく冷静に処理するということを忘れてはならない。絶対に助けたいと思っても助けられないアディクトに出会うことが良くある。自分が最善の努力をつくしてもうまく行かないことがある。自分の行ったステップの恩恵を人に与えることはできないし、その人のために成長することもできない。アディクトがリラプスした時は、それを受け入れるしかない。長期的に見れば、そのアディクトがもう一度クリーンになろうとした時に、今までの努力はそこで初めて報われる^{むく}と考え、納得するのである。結局のところ、ステップ12はメッセージを伝えようと「努める^{つと}」と言っているのである。スポンサーは自分のできる限りのことはするが、自分のことをクリーンにしておけるのは自分でしかない。リラプスさせるのは自分以外にはいないということを忘れてはならない。MAに救世主はいない。私たち一人ひとりにとって、自分のクリーンと回復は、自分自身に責任があるのだ。

回復もここまで来ると、毎日の生活の中で、12ステップと12の伝統の原理に、そして一番大切なのは自分のハイヤーパワーに

そのガイダンスを更に求めるようになる。これが「あらゆる面でこれらの原理を実践する」やり方である。こういった原理はプログラム内のことだけではなく、人生のあらゆる側面で応用するものである。

こういったスピリチュアルな原理を、私たちは自分の行動のガイダンスとして活用する。それに従うことで、正直になり、心を閉ざさずことなく、希望と信じる気持ちを持ち、勇気を出すことができるのである。誠実に行動し、やる気、謙虚さ、人を愛し許す気持ちを持つと努力する。公正であること、めげずに続けることを実践するようになる。スピリチュアルな意識を持ち、回復のフェローシップの中だけでなく、家や職場でもサービスをするようになる。自分がすっかり変わったことで、家族はその恩恵を受け、友人は私たちの内面の変化に気付く。私たちが助けを求めた結果として、それがどの様に受け入れの気持ち、勇気、知恵に繋がっていくかが分かる。私たちが問題を直視し、それを克服することを彼らは目撃する。私たちには、良いことをするための大きな力となる機会が与えられる。そして人間性を取り戻せたことに感謝している。

今日、私たちは孤独や病気や死にまつわる痛みに前向きに対処することができる。無気力、怒り、暴力に対処せざるを得ない時でさえ、勇気と平安を一定のレベルで維持することができる。回復の作業を念入りに、正直に、そして勤勉に行ってきたのであれば、失業や失恋、家族や親友の死など、人生の大きな試練に直面する時、このプログラムで手に入れたツールが役に立つ。こういった苦境の中でこそ、ハイヤーパワー、フェローメンバー、そして自分のスピリチュアルな意識によって、正気である、ソーパーであることができるのである。実際、こういった不幸な出来事を、前向きの姿勢で自分の成長のための資源へと変えていくことができるようになる。

もちろん、理想通りにいかないということは誰にでもある。回復のプログラムを長い間続けていると、

関心がなくなってしまうというリスクがある。自分のこの新しい生き方で幸せになり、居心地が良くなってしまふと、つい自分は「完治した」と考えてしまうことがある。少くくらくリラックスするのがなぜいけないのか？それは、私たちにとって停滞するとは後退するのと同じだからである。

自分の回復にとって、するべき行動を続けること、綿密に行うことは欠かせない。ここで大切なのは、ステップ12には「これらいくつかのステップを経た結果として」とは書かれていない。自分の回復を維持するには、全てのステップに取り組み、その原理を全て実践していかなければならない。アディクションとは慢性の病気で、単に使用していないからといって寛解かんかい*するわけではない。この病気が再発しないようにするには、用心を怠らないことが大切である。

ステップを全て厳密に、入念に行ってきたメンバーによって、アディクトが人間として強くなったということが証明される。スピリチュアルな側面で成長するにつれ、感情的に落ち着いてくる。どんな難関にぶつかろうが、自分の新しい姿勢によって、ゆるぎない自己評価の高さ、内面の強さ、平穩な気持ちを失わずにすむ。

スピリチュアルな力を使って内面の大掃除をし、本当の自分が誰かという意識を持ち、ハイヤーパワーとの関係を育んできたその結果として、私たちは目覚めを経験した。このハイヤーパワーとの関係があれば、恐れが人生の中で動機モチベーションの主な要因となる必要はなくなってくる。そして自分のニーズが満たされることが分かる。自分の望んだ通りではないかも知れないが、本当の意味で成長できるようにニーズが満たされるのである。欲望から解放されるより、恐れから解放される方がずっと大切だということが分かった。生活の中で不愉快なことがあってもそれを受け入れるようになり、それを成長の経験に置き換えることができたのであれば、ありがたく思えるようになる。

見返りを期待せずに与えることができるようになり、責任のある社会の一員として行動し、孤立化することなく、コミュニティの一部だという自覚を持って生活する。友人や大切な人々と

かんかい
*寛解：完治はしていないが、症状が一時的または永続的に軽減または消失すること

本当の意味でのパートナーとなる。ハイヤーパワーの力を借りて、難局や不運に対し前向きに対処していく。12ステップで学ぶ原理を実践することで、想像以上の恩恵がもたらされる。心からありがたいと思う気持ちと、自分を超越したパワーのおかげで、スピリチュアルな回復、感情的、身体的回復のある生活ができる。平安と安定感のある人生を、一日毎^{ごと}生きていく。ハイヤーパワーの意思が実践できるよう謙虚に祈り求め、今は有用な人生を送ることができる。その結果として、昔は手に入らないと思っていた、想像さえできな^{さず}かったような恩恵を授かる。

それぞれが独特なやり方でこのプログラムに取り組み、全員に共通するスピリチュアルな原理を発見してゆく。私たち一人ひとりが、このプログラムに効用があるというユニークな見本で、それぞれの独特なギフトをシェアできる。この12のステップは一人でやっていくのではなく、私たち全員のためにやって行くものである。他のアディクトもこの道を通り、さらに他のアディクトがこれに続く。私たちは回復する。