

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ではアクション（行動に移すこと）が必要とされた。自我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の、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、信じる気持ちの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、ある決心をすることが求められる。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、そういった自己中心的な自分から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、わがままな自分がわがままに人生を送っていたのだった。

その上、ハイの状態で生活していたのだから、物事はさらにひどいことになっていた。人も場所も物事も、全てを自分の思い通りにしようと、できる限りのことをやっていた。そしてそれができないとわかると、自分は傷つけられた被害者となり、問題の原因は全て人にあるとしていた。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。自分自身そう思う人は少なかったが、実際には自分はかなり思いやりに欠ける人間だった。

自分なりに理解した神に人生をゆだねるという決心をしてもいいのではないだろうか？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。

この回復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、やる気のないままの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かった。アディクトにとって、こういった態度が招く究極的な結果は危険なものである。

ステップ3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」とは書かれてはおらず、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、全て一度にゆだねわけでもなかった。ある決心をしたのだ。何とすごいことを成し遂げたか！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、心理療法士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。単に決心することであった。

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？自我や執念なくして、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。メンバーが選択したのは、自分の今までの**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手元に戻ってきたのだった。

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い。自分の人生が手に負えなくなったことを認めます。ご配慮とご指導をお与えください。**あなたや人に距離を置いていたものは何かということに直面するため、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。あなたのご意向を遂行できるよう、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。このステップが、どのように「ゆだねる」か、そしてどのように「**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。(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によって、自分の成長と**回復**の道に立ち足かるものを**一掃することができた**。こうなると問題を解決するのに、弱い自我の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、信念を持つというパワーによって人生の新しい方向性が得られるのである。

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、内なる知恵を復活させるための道が開かれたのだ。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転機となった。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々への感謝の意を表する必要もあった。ステップ4へと進んでいく時が来たのだ。