

12のステップ

- 1 私たちは薬物依存症者に対して無力であり、一緒に生きていけなくなったことを認めた。
- 2 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
- 3 私たちの意思と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
- 4 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸を行い、それを表に作った。
- 5 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の誤ちの本質をありのままに認めた。
- 6 こうした性格上の欠点ぜんぶをかみに取り除いてもらう準備がすべて整った。
- 7 私たちの短所全部を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
- 8 私たちが傷つけた全ての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
- 9 その人たちや他の人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをしようとする気持ちになった。
- 10 自分自身の棚卸をし続け、間違った時は直ちにそれを認めた。
- 11 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的なふれあいを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
- 12 これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを他の人たちに伝え、そしてわたしたちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。