

# Why 12 new steps for ACoAs by Tony A.

これはトニーAが1991年2月25日に、第7回National Convention of Children of Alcoholicsで行った講演である。この講演は、メインカンファレンスが始まる前のオプションのサポートグループミーティングとして行われ、トニーはACoA向けの新しい12ステップについて説明した。しかし、この講演が行われる7年前の1984年にACAはAAの12ステップから派生した12ステップを承認していた（[英文](#), [日本文](#)）。トニーが彼の12ステップを発表したのは1991年に出版された [The Laundry List: The ACoA Experience](#) においてであった。—[Tony A's. Version of Steps](#) (acalunchtime.com) <sup>1)</sup>

録音は以下のYoutubeページで公開されている。

- <https://www.youtube.com/watch?v=XZZts45JqE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tPi6ApETIZc>
- [https://www.youtube.com/watch?v=r4UTJ\\_w831A](https://www.youtube.com/watch?v=r4UTJ_w831A)

いずれも末尾が切れているので、<https://acalunchtime.com/> 収録のtranscriptで補った。

## 参考：トニーAの12のステップ

1. We admitted that we were powerless over the effects of living with alcoholism and that our lives had become unmanageable.
2. We came to believe that a power greater than ourselves could bring us clarity.
3. We made a decision to practice self-love and to trust in a Higher Power of our understanding.
4. We made a searching and blameless inventory of our parents because, in essence, we had become them.
5. We admitted to our Higher Power, to ourselves and to another human being the exact nature of our childhood abandonment.
6. We were entirely ready to begin the healing process with the aid of our Higher Power.
7. We humbly asked our Higher Power to help us with our healing process.
8. We became willing to open ourselves to receive the unconditional love of our Higher Power.
9. We became willing to accept our own unconditional love by understanding that our Higher Power loves us unconditionally.
10. We continued to take personal inventory and to love and approve of ourselves.
11. We sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with our Higher Power, praying only for knowledge of its will for us and the power to carry it out.
12. We have had a spiritual awakening as a result of taking these steps, and we continue to love ourselves and to practice these principles in all our affairs.

[The Laundry List](#), *The ACoA 12 Steps Of Recovery*

1. 私たちはアルコールリズムと一緒に暮らした影響に対して無力であり、思いどおりに生きていけなくなったことを認めた。
2. 私たちは自分を越えた大きな力が私たちに明晰性をもたらしてくれると信じるようになった。
3. 私たちは自己愛を実践することと自分なりに理解したハイヤー・パワーを信頼する決心をした。
4. 私たちは徹底して非難せずに自分の両親の棚卸しをした、なぜなら突き詰めると自分自身も親たちと同じになったからである。
5. 私たちはハイヤー・パワーに対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の子ども時代の見捨てられの正確な本質を認めた。

6. 私たちはハイヤー・パワーの助けを得ながらの癒やしの作業を始める準備が完全にできた。
7. 私たちは癒やしの作業を手助けして下さいと謙虚にハイヤー・パワーに求めた。
8. 私たちはハイヤー・パワーの無条件の愛を受け取れるように自分自身を開く意欲をもった。
9. 私たちはハイヤー・パワーに無条件で愛されていることを理解することで、自分自身の無条件の愛を受け入れる意欲を持った。
10. 私たちは自分自身の棚卸しと、自分を愛し、認めることを続けた。
11. 私たちは祈りと黙想を通してハイヤー・パワーとの意識的な触れ合いを深め、その意志を知ることと、それを実践する 力だけを求めた。
12. 私たちはこれらのステップに取り組んだ結果、私たちは霊的に目覚め、自分を愛することと私たちのすべてのことにこの原理を実行することを続けた。

## ACoAのための新しい12ステップ

### Why 12 new steps for ACoAs followed by a group discussion led by Tony Allen.

Recorded live at the *U.S. Journal Training and Changes* magazine sponsored 7th Annual National Convention of Children of Alcoholics held on February 24-27 1991 in Orlando, Florida. recorded Feb. 25th, 1991

### なぜアダルトチルドレン・オブ・アルコールリックのための新しいステップなのか？ トニー・アレン

1991年2月24日～27日にフロリダ州オーランドで開催された、*U.S. Journal Training and Changes* 誌主催の第7回National Convention of Children of Alcoholicsの全国会議でのライブ録音。（2月25日収録）

### 導入

[7:30 am start]

Good morning everybody! Thanks for getting up. As I walked in here with a young lady, I mentioned the fact that at this particular hour of my life, I feel that this hour is just about as important to me, and to ACoA, as the hour that I first read the laundry list. I look out in the room and it's about the same amount of people that were in the room when I first read the laundry list.

（7:30開始）

皆さん、おはようございます。朝早くからありがとうございます。〔聴衆の応答〕ある若い女性とここに入ってくる時に、私の人生にとって、これが特別な時間だという事実を話しました。私にとってもACoAにとっても、この時間は、私が初めてランドリーリストを読んだ時と同じくらい重要な時間だと感じています。この部屋を見渡しますと、私が最初にランドリーリストを読んだ部屋と同じくらいの人数がいます。

Yesterday, I went into my personal story, my AA and Al-Anon and ACoA experience. And today what I'd like to discuss is 12 new steps for Adult Children of Alcoholics – why they were written, who they were written for, and why I feel that the AA steps should be replaced. Needless to say, this subject is not without some controversy. And I have already been faced with that controversy. And, if I had listened to controversy at the beginning, ACoA would have never started. Because if you look at the superstructure, or the structure of the 12-step movement, Alcoholics Anonymous is truly their parent. And Al-Anon is, in many essences or many areas, the mother. And so along comes the

movement, which is the children. And if you look at it, the alcoholic comes into Alcoholics Anonymous and they get sober, we get sober, I got sober – and I was told that all I had to do was to stay sober, and I had a successful day. And the Al-Anon person comes in, they're told to attend meetings, take the focus off their husband or wife, put the focus on themselves, learn how to detach and they'd be okay. And this is terrific. And then all of a sudden, the ACoA movement starts and these two parents have to look at what they did to the children. And needless to say, it makes them very nervous.

昨夜、私は、AAアラノン、そしてACoAでの個人的なストーリーを話しました。そして今日私が話したのは、アダルトチルドレン・オブ・アルコールックスのための新しい12のステップについて、それがなぜ書かれたのか、誰のために書かれたのか、そしてなぜ私はAAのステップを置き換えるべきだと感じているのか、についてです。言うまでもありませんが、このテーマには賛否両論があります。そして、私はすでにそうした論争に直面しています。しかし、もし私が最初に論争に耳を傾けていたらならばACoAは始まらなかったでしょう。というのも、上部構造、すなわち12ステップ・ムーブメントの持っている構造を見れば、アルコールックス・アノニマスこそが真にそれらの〔父〕親だからです。そしてアラノンは、その本質においても、多くに領域においても、母親です。そして現れたこのムーブメントが子供です。そして〔何が起きたか〕見てみると、アルコールクの人たちがアルコールックス・アノニマスに入って、彼らが酒をやめました。私たちも酒をやめました。私もそこで酒をやめました。そして、私がすべきことは、しらふでいることだけだと言われました。そして、私はそれを達成した日を過ごしました。そこへアラノンの人が現れて、自分たちはミーティングに出席し、夫や妻から焦点を外し、自分自身に焦点を当て、デタッチするやり方を学べば大丈夫だと言いました。これは素晴らしいことです。そしてそれから突然ACoAムーブメントが始まり、この二人の親たちは自分たちが子供たちに何をしたかを見つめなければならなくなりました。そして、言うまでもありませんが、そのことは彼らをとてモナーバスにさせます。

As an AA member, I was living in ... before I became an alcoholic, a recovering alcoholic, I lived in bars. I was never home. So, my three children were brought up, and I was never with them. So, all of a sudden, I joined Alcoholics Anonymous. I got sober. I went out to help others. I went to a meeting every night. And as my daughter said, I was running around helping strangers, and meanwhile, I had abandoned my family just as much through AA as I had in bars. As far as my children were concerned, the only difference was I was now mouthing some slogans that they didn't understand, was talking about a Higher Power that they had never heard from me before, whenever I had happened to stop by at home. So as an ACoA what I did was: I again abandoned my children, on an almost deeper level.

私も一人のAAメンバーとして、アルコールクになる前、そして回復する前は、いつもバーで過ごしていました。私は家に帰りませんでした。だから、私の3人の子供たちが成長していった時、私は一緒にいませんでした。そして突然、私はアルコールックス・アノニマスに加わりました。私は酒をやめました。私は人を助けるために出かけました。ミーティングに毎晩出かけました。そして、私の娘が言ったように、私は見知らぬ人たちを助けるために走り回っていて、同時に、AAによって、かつてバーにいた時と同じように家族を見捨てていました。私の子供たちの目から見れば、唯一の違いは、私がたまたま家に立ち寄った時に、子供たちには理解できないスローガンを口にしたり、いままで聞いたことがなかったハイヤーパワーの話をするようになったただけでした。だから、アダルトチルドレンとして私がしていたことは、「私は再び自分の子供たちを、より深いレベルで、見捨てた」ということだったのです。

When I came into Alcoholics Anonymous, I was presented with twelve steps. And these twelve steps taught me I had to clean up my act, make amends, admit to God, myself and another human being the exact nature of my wrongs, and go out and proselytize. Go out and present the Alcoholics Anonymous program to others, in order to help them. And I believe all of that basically is a wonderful, wonderful tool for recovering alcoholics. I think that basically the AA steps not only are

not appropriate for adult children of alcoholics, I believe that the AA steps drive ACoAs crazy. And now I would like to launch into this discussion.

私はアルコールクス・アノニマスに入った時、12のステップを示されました。そして私はこの12のステップから、私は自分の行いを掃除し、埋め合わせをし、神に対して、自分に対して、そしてもう一人の人に対して自分の過ちの正確な本質を認め、外に出てそれを布教して回らなければならない、と教えられました。他の人を助けるために、外に出てアルコールクス・アノニマスのプログラムを紹介するのはです。そして、私はこのすべてが回復中のアルコールクにとって素晴らしい、素晴らしいツールだと基本的に信じています。しかし私は、このAAのステップはアダルトチルドレン・オブ・アルコールックにとってふさわしくないだけでなく、AAのステップはアダルトチルドレンたちをクレージーにさせると基本的に信じています。では、それについての議論に入っていきます。

I'm very good at, incidentally, at telling my story. I'm not so hot at this. I feel like I'm sort of giving a lecture, and I'm beginning to sound like an authority figure. And authority figures, as I say, scare the hell out of me. So, I'm beginning to scare myself. So, if I sound too authoritarian, raise your hand, and I'll try and stop.

ちなみに、私は自分のストーリーを語るのがとても得意です。しかし、こちらは苦手です。なんだか講義をしているような気分になり、権威者になったように感じられるからです。そして私が言っているように、権威のある人物は私を恐怖に陥れます。だから、私は自分が怖くなってきました。ですから、私の言うことがあまりに権威主義的に聞こえるようでしたら、手を挙げてください。なるべくそうならないようにしますから。〔会場の笑い〕

## ステップ1

(time 5.05) So, I'd like to – first of all, I'd like to go through these ACoA steps. First of all, in AA, I'll start off with the AA step. “We admitted we were powerless over alcohol and our lives had become unmanageable.” Well, as a two-year-old or a three-year-old, I really wasn't powerless over alcohol. I mean, I wasn't drinking it, it had no particular effect on me physically, except for the fact that my mother drank it all the 9 months that I was in the womb, which means I didn't work out to be a total fetal-alcohol-syndrome baby. Anyway, the step I've offered is “We admitted that we were powerless over the effects of living with alcoholism, and that our lives had become unmanageable.” Now what are the effects of living with alcoholism? I believe that's the laundry list I wrote in '78, which I will now read.

ではまず、このACoAのステップをひとつとおり順番に扱っていきましょう。最初に、まずAAのステップから始めましょう。「私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた」 まあ、二歳児か三歳児だった頃の私は、アルコールに対してまったく無力ではありませんでした。というのも、私は酒を飲んでいませんでしたから、私の身体には特に影響はなかったのです。ただし、私が子宮にいた9ヶ月間母親がずっとそれを飲んでいたという事実を除けばですが、それはつまり、私は完全な**胎児性アルコール症候群**の赤ちゃんにはならなかったということです。ともあれ、私が提案しているステップは「私たちはアルコールと一緒に暮らした影響に対して無力であり、思いどおりに生きていけなくなったことを認めた」です。では、アルコールと一緒に暮らした影響とは何でしょうか？ 私が78年に書いた「ランドリーリスト」がそれだと思っています。それをこれから読みます。

These are the effects of having lived with alcoholism, or a dysfunctional family:

1. We became isolated and afraid of people and authority figures.

2. We became approval seekers and lost our identity in the process.
3. We are frightened by angry people and any personal criticism.
4. We either become alcoholics, marry them or both, or find another compulsive personality such as a workaholic to fulfill our sick abandonment needs.
5. We live life from the viewpoint of victims and we are attracted by that weakness in our love and friendship relationships.
6. We have an overdeveloped sense of responsibility and it is easier for us to be concerned with others rather than ourselves; this enables us not to look too closely at our own faults, etc.
7. We get guilt feelings when we stand up for ourselves instead of giving in to others.
8. We became addicted to excitement.
9. We confuse love and pity and tend to "love" people we can "pity" and "rescue."
10. We have "stuffed" our feelings from our traumatic childhoods and have lost the ability to feel or express our feelings because it hurts so much (Denial).
11. We judge ourselves harshly and have a very low sense of self-esteem.
12. We are dependent personalities who are terrified of abandonment and will do anything to hold on to a relationship in order not to experience painful abandonment feelings, which we received from living with sick people who were never there emotionally for us.
13. Alcoholism is a family disease; and we became para-alcoholics and took on the characteristics of that disease even though we did not pick up the drink.
14. Para-alcoholics are reactors rather than actors.

### *The Laundry List, The Original Laundry List*

以下はアルコールリズムと、あるいは機能不全家族で暮らした影響である：

1. 私たちは孤立し、人や権威者を恐れるようになった。
2. 私たちは承認を追い求め、その過程でアイデンティティを失った。
3. 私たちは怒っている人やいかなる個人的な批判にも怯える。
4. 私たちは病的な見捨てられ欲求を満たすために、自分がアルコールリックになるかアルコールリックと結婚するか、又はその両方か、あるいはワーカホリックのような強迫的な性格の人を探し当てたりする。
5. 私たちは被害者の視点で人生を生き、恋愛や友人関係においてその弱さで惹きつけられる。
6. 私たちは過剰な責任感を持っていて、自分よりも他人のことを気にかけるほうがたやすく、そうすることで自分自身の欠点などをよく見ないですむ。
7. 私たちは人に譲歩しないで自己主張しようとする罪悪感を感じる。
8. 私たちは興奮することに嗜癖するようになった。
9. 私たちは愛と哀れみを取り違え、「哀れんだり」「救ってあげたり」できる人を「愛する」傾向がある。
10. 私たちはトラウマを負った子ども時代から自分の感情を「押し込めてきた」。そしてあまりにも痛いので、自分の感情を感じたり表現したりする能力を失った。（否認）
11. 私たちは自分自身を厳しく裁き、自己評価が非常に低い。
12. 私たちは見捨てられることを極度に恐れる依存的人格である。そして見捨てられる痛みを経験しないためには、どんなことをしても人間関係にしがみつこうとする。この見捨てられる痛みは、私たちにとって情緒的に関われない病んだ人たちと生活したことから受け取ったものである。
13. アルコールリズムは家族の病気である。私たちはパラアルコールリックになり、たとえ自分は飲まなくてもその病気の特徴を受け継いでいる。
14. パラアルコールリックは自ら行動する人というよりも反応する人である。

—*The Laundry List, The Original Laundry List*<sup>2)</sup>

Now those are the effects, that's my personality profile. That's what happened to me, as a victim being brought up in an angry, abusive atmosphere. Sexually abused – overtly covertly, emotionally abused, verbally abused, physically abused. And that is what happened to people, children brought up in that kind of an atmosphere. Many of us became post-traumatic stress disorder victims: frozen feelings. Frozen feelings are some of the effects of having been brought up in this kind of a home.



Anyway, also anger, of course, which is mentioned in here, guilt, shame. But the basic effect of having been brought up in that kind of an atmosphere is fear. I feel that I am a fear-based person. Just about everything I've ever done has been based on fear. So anyway, I believe I've covered the 1st Step.

これが私の性格の特徴です。これが、怒りに満ちた虐待的環境の中で育った被害者である私に起こったことです。性的虐待、公然とあるいは密やかな感情的虐待、言葉による虐待、身体的虐待。そうした環境で育った人々に起こっていることです。私たちの多くは**心的外傷後ストレス障害**の被害者となりました。それは凍り付いた感情のことです。凍りついた感情は、このような家庭で育ったことの影響の一部です。それはともかく、もちろんこれには怒り、罪悪感、恥が挙がっています。しかし、そのような環境の中で育ったことの基本的な影響は恐れです。私は自分が恐れに基づいた人間だと感じています。私がこれまでやってきたことは、ほとんどすべてが恐れに基づいていました。ということで、とにかくこれでステップ1はカバーできたと思います。

## ステップ2

(time 8.49)

The 2nd step of Alcoholics Anonymous reads: "We have come to believe that a power greater than ourselves can restore us to sanity." When Bill Wilson was asked what he meant by "to restore us to sanity," he said: "If I don't pick up the first drink, I'm restored to sanity." I agree with that. I think that is certainly valid for members of Alcoholics Anonymous. But, for me as a member of Adult Children of Alcoholics, when I looked at this step, I skipped it. First of all, as an AA member, I looked at it and said: "Geez, if you take away my insanity, there's no Tony." My whole life, I mean, I was insane person and I kind of liked it. You know before, I was up and down, did crazy things, and seemed to function at a pretty high level financially. I made a lot of money.

アルコールクス・アノニマスのステップ2はこうなっています。「自分を超えた大きな力が、私たちに健康な心〔正気〕に戻してくれると信じるようになった」ビル・ウィルソンは「正気に戻してもらう」とはどういう意味かと問われて、「最初の一杯を飲まなければ、正気に戻ったと言うことだ」と答えました。私もそれに賛成です。アルコールクス・アノニマスのメンバーにとっては、それが確かに有効でしょう。ですが、アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックのメンバーである私にとっては、このステップを読んだ時、それを読み飛ばしました。まず最初に、AAメンバーとしてこれを見た時、こう言いました。「おいおい、私から狂気を取り除いてしまったら、それはもうトニーだとは言えないだろう」と。私の人生全体が、つまり私自身が狂気の人間で、しかもそんな自分が好きでした。以前の私は浮き沈みが激しい人生を送っていて、クレイジーなことをして、経済的にかなり高いレベルで機能しているように思えました。私は大金を稼いでいました。

Anyway, when I, how do I put it? When I helped get the ACoA movement started, one of the members came to me and said that the group had a discussion, and they asked me to write new steps for ACoA, which I did in 1979. Either in '78 or '79, I wrote 12 steps for Adult Children of Alcoholics, and some of these are included in these new steps which I'm offering now. The steps, at that time I wrote them, and a new member came into ACoA movement who was a psychiatrist; and, what I asked him to do was to edit the steps for me so I could make it a "we" steps, rather than just "me". He did, and the steps were in a lot of psychiatric jargon and did not get too popular. They still use them in some places in Brooklyn. I hear some places in California.

とにかく、どう言ったらよいのでしょうか。私がACoAムーブメントの始まりを手伝っていた時、メンバーの一人が私のところに来て言いました。グループで話し合っACoAのための新しいステップを私

に書いてほしいと頼んできたのです。私がそれを書いたのが1979年でした。いや78年か79年のどちらかで、私はアダルトチルドレン・オブ・アルコールックのための12ステップを書き、そのなかのいくつかは、私が今回提案しているこの新しいステップに含まれています。そして私がそのステップを書いた時、ACoAムーブメントに新しいメンバーが加わりました。彼は精神科医でした。そこで私は彼に、このステップを彼の手で編集してくれるように頼みました。それを「私」のステップではなく「私たち」のステップにするためでした。彼は引受けてくれましたが、そのステップは精神科医の専門用語が多くなくて、あまり人気が出ませんでした。そのステップはブルックリンではまだ使っている場所があり、カルフォルニアでも使っているところがあるそうです。

But anyway, if you look at the 2nd Step for an ACoA: "We came to believe that a power greater than ourselves could restore us to sanity" - that's the AA step. Restoration means to be given back something that I once had. If you look that up in the dictionary, that's what it says. As an ACoA, as a child being brought up in a crazy alcoholic abusive family, there was no sanity. So, there was nothing for me to be restored to. When I looked at this step from the ACoA basis, what they were saying was that basically I would have to go back to the insanity of my family. That was all I had to be restored to.

それはともかく□ACoAのステップ2を見てみましょう。「自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心〔正気〕に戻してくれると信じるようになった」これがAAのステップです。取り戻す（restoration□とは、かつて自分が持っていたものを返してもらうことです。辞書を引くと、そう書いてあります。アダルトチルドレンとして、狂ったアルコールックの虐待的な家庭で育った子供にとっては、そこに正気はありませんでした。だから私には取り戻すべきものはありません。このステップをアダルトチャイルドという基準で見たとき、彼らが言うことは、私は基本的に私の家族の狂気へと戻らなければならないということになってしまいます。それが私が取り戻さなければならないすべてだということです。

So, the step I am offering for ACoA is "We came to believe that a power greater than ourselves could bring us clarity." Clarity means clearness of vision, being able to see clearly. And there is one dictionary I looked up, and it said it can also mean "freedom from guilt and freedom from shame." So, it struck me that clarity was a far better condition for me to be restored to, than to a sanity I never experienced as a child.

ですから、私がアダルトチルドレン・オブ・アルコールックのために提案するステップは、「私たちは自分を越えた大きな力が私たちに明晰性□clarity□をもたらししてくれると信じるようになった」です。明晰性とは、視界が明瞭であること、はっきりと見えることを意味します。私の引いたある辞書には、それには「罪悪感からの解放、恥からの解放」という意味もあると書いてありました。だから、子供の頃に経験したことのない正気を取り戻すよりも、明晰さを取り戻す方がはるかに良い状態だという考えに至りました。

## ステップ3

(time 11.51)

Now we come to a one of the tougher problems - the 3rd step of Alcoholics Anonymous says: "We made a decision to turn our will and our lives over to the care of God, as we understood Him." Now one of the basic problems for me, as an ACoA, is the trust issue. I'd like to read something here that I got in a very, very spiritual book. This has to do with the spiritual beginnings of children around us, who are hopefully all of us on a spiritual path. This is the statement: "Spiritual meanings progress in self-consciousness when the child transfers its ideas of omnipotence from its parents to God. The entire spiritual experience of such a child depends largely on whether fear or love has

dominated the parent-child relationship.”

では、より困難な問題の一つにとりかかりましょう。アルコールクス・アノニマスのステップ3はこう言っています。「私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした」さて、アダルトチルドレンとしての私にとっての基本的な問題のひとつは、信頼という点です。私は、とてもとてもスピリチュアルな本から手に入れたものをここで読みたいと思います。これは私たちの周りの子供たちの霊的な始まりにも関わることでありますから、私たち全員が霊的な道を歩んでいることを願っています。それはこう述べています：

「霊性の意味は、子供が全能性という観念を親から神へと移す時に、自己意識の中で成長する。そして、そのような子供の霊的体験の全体は、その親子関係が恐れと愛のどちらによって支配されているかに大きく依存する」

— [The Urantia Book P1013:6, 92:7.7](#)<sup>3)</sup>

Now, if that's the case, which I believe it is, in the home I was brought up in, and the homes you all were brought up in, fear was the dominant feeling in that family. And, compared to love, it was the dominant emotion that most of us were brought up in. That being the case, it means to me that, on a feeling level, I cannot go any higher in trusting a Higher Power, than I can trust my parents - on a feeling level. And what were my parents? In my particular case: sometimes they loved me, they seemed to, and sometimes they literally, verbally or physically hurt me. So, I could never depend on my parents to really do anything consistent for me. So, if I look at the AA step, what it seems to be doing for me, as an ACoA, is telling me to turn my will and my life over to the care of my parents, as I understood them, on a feeling level. And since my spiritual experience can go no higher than the relationship that I had with my parents, regarding either fear or love, I'm in somewhat trouble here.

そうだとするならば、私が育った家庭でも、皆さんが育った家庭でも、家庭の中では恐れが支配的な感覚だったと私は思います。愛と比べれば、私たちのほとんどにとって、育ってきた中で恐れが支配的な感情でした。であるならば、私にとってハイヤー・パワーを感情のレベルで信頼することは、両親を感情のレベルで信頼すること以上に無理なことだ、ということになります。両親はどんな人だったでしょうか？ 私の場合は、両親が私を愛しているように見えることもあれば、文字通り、言葉や身体的に私を傷つけることもありました。だから私は、私に対してまったく一貫していない両親を真に頼りにすることはできませんでした。なのにAAのステップを見た時、アダルトチャイルドである私にとって、それがまるで、自分の意志と生き方を、感情のレベルで、自分なりに理解した両親のケアに委ねると言っているように見えました。そして、私の霊的な体験は、それが恐れであろうと愛であろうと、両親との関係以上のものにはなり得ないのですから、私は少々困ってしまいました。

So, the 3rd Step, that I'm offering for the ACoA movement, is: “We made a decision to practice self-love and to trust in our Higher Power.” And I'd like to read a little bit of that from the Step here: “Instead of surrendering our lives to the sick parents that reside within us, we choose to put forth our faith in a spiritual power, greater than ourselves, however we choose to define it. In my efforts to resolve the difficulties in my life, I recognize that I have to accept myself and learn to nurture myself. I found that I could no longer give myself away to the needs or demands of others.”

そこで、私がACoAムーブメントに提案するステップ3はこうです。「私たちは自己愛を实践することと自分なりに理解したハイヤー・パワーを信頼する決心をした」そして、そのステップの内容を少しここで読んでみます：

私たちは、自分の中にいる病気の両親に自分の人生を委ねるのではなく、自分より偉大な霊的な力を信頼することを選ぶが、その力は自分で定義することにする。私は、自分の人生の問題を解決しよう



としたなかで、私は自分自身を受け入れなければならないこと、自分で自分を育てることを学ばなければならないことを認識した。私は他の人のニーズや要求に自分を委ねることはもはやできないことに気づいた。

—*The Laundry List*, ch. 5, step 3.

As difficult as it sounds for me, trust, which is probably one of my most difficult issues, has to be basically a growth process; and, it has to be an ongoing process. Trust, for me, is not an event. This Higher Power has to prove itself over and over again to me, almost on a daily basis, that it's guiding me, taking care of me, and that I mean something to it. Otherwise, I need constant reassurance from my Higher Power. As a victim, which I believe we all are, and as a damaged victim, I need constant reassurance that there is something in the invisible world that loves me. And the process, I believe, are these Twelve Steps towards learning how to love myself and how to accept the love of this Higher Power. I'll go on with that in a minute.

私にとってそれがどんなに難しく聞こえようとも、信頼しなければなりません。信頼はおそらく私にとって最も難しい課題の一つであり、信頼は基本的には成長のプロセスであり、継続的なプロセスであるはずで。私にとって信頼は一回の出来事ではありません。ハイヤー・パワーは、何度も何度も、ほとんど毎日のように、その存在を私に証明し続けてくれ、私を導いてくれ、私の面倒を見てくれ、私がハイヤー・パワーにとって何らかの意味を持った存在であることを示してくれます。私は犠牲者として、私たち全員がそうだと思いますが傷ついた犠牲者として、私は目に見えない世界の中に自分を愛してくれる何かがあることを常に再確認する必要があります。そして、そのためのプロセスが、自分を愛する方法と、ハイヤー・パワーの愛を受け入れる方法を学ぶための、この12ステップだと私は信じています。それについては、また後で話します。

## ステップ4

(time 15.54)

The 4th Step of Alcoholics Anonymous - are that we made a searching and moral inventory of ourselves... fearless moral inventory of ourselves, thank you. As a fear-based person, it's impossible for me to make a fearless moral inventory of anything. My whole life, as a victim, has been predicated on fear. Somebody asked me, as I was walking down the stairs, and as I was coming in the room here actually, in the book section, how I was feeling. And I said: well, I'm extremely nervous about this talk. I feel as it's probably the most important talk that I have ever made since ACoA started, other than when I read the Laundry List for the first time. He said "but what's the difference?" I said, I'm not a heck of a lot more nervous or frightened than ANY morning that I'm getting up, because this has been my experience all my life. Fear has been probably my motivating factor. The last 22 years of sobriety and, the last say, what is it? Since 1977, since the ACoA movement started, the fear has slowly diminished but it isn't gone from my life.

アルコールクス・アノニマスのステップ4は「恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った」です。恐れにもとづいた人間である私にとって、何についてであれ、恐れずに棚卸しをすることは不可能です。私の人生全体が、犠牲者として、恐れの上に成り立っています。私が階段を下りてこの部屋に入ってきたとき、そこの本のコーナーで誰かに、いまどんな気分かと聞かれました。私はこう言いました。「この話をするのにとっても緊張しています」、と。この話は、ランドリーリストを初めて読み上げたときを除けばACoAが始まって以来、おそらく最も重要な話だと感じています。彼は「でも、何が違うんですか?」と言いました。私は言いました。「今朝ほど、緊張し、怯えて起きた朝はありませんでした。これまでの私の人生はこういう経験ばかりなのです」と。たぶん、恐れがいつも私の動機になっているのでしょう。これまでの22年間のソブラエティと、それからいつでしたっけ? 1977年にこのACoAムーブメントが始まって以来、この恐れは徐々に減ってきましたが、それが私の人生からすっかり消えたわけではありません。

Anyway the 4th Step for Adult Children of Alcoholics is: "We made a searching and blameless inventory of our parents, because in essence, we had become them." I've been told that the Adult Children of Alcoholics movement, I was not in it for many years, I remained in anonymity, so I was not going to groups much. But I had heard, that it's been said that the ACoA movement has been stuck in blame, blaming parents. That you can go to some meetings and they are blaming their parents, and three years later you go back and the same people are blaming the same parents. So that's an area where we've been stuck. In '78-'79, I think it was, when I first sat down with these steps, I felt that there could be no recovery for me unless I made an inventory of my parents; because, I knew on many levels, that I had become my parents, and my stepmother. I knew that under certain conditions of stress, that I would become either my father or my stepmother.

ともあれ、アダルトチルドレン・オブ・アルコホーリックのためのステップ4はこうです。「私たちは徹底して非難せずに自分の両親の棚卸しをした、なぜなら突き詰めると自分自身も親たちと同じになったからである」このアダルトチルドレン・オブ・アルコホーリックのムーブメントについて言えば、私はここ何年にわたってそれには参加していませんでしたし、無名の一人として、あちこちのグループに行ったわけでもありません。しかし、このACoAムーブメントが親を非難することに終始していると言われていることは聞こえてきました。あるミーティングに行くと、そこにいる人たちは彼らの両親を非難しています。3年後にまた行ってみると、同じ人たちが同じように両親を非難しています。〔会場の笑い〕つまり、私たちが行き詰まっているのはその部分なのです。78年から79年だったと思いますが、私が最初にこのステップに取り組んだ時、私は両親の棚卸しをしない限り、私の回復はあり得ないと感じました。なぜなら、私は自分がいろいろな面で、両親や継母と同じになったことを知っていたからです。ある種のストレスがかかったときに、私は父か継母のどちらかになってしまう、そのことが分っていたのです。

As I said before, one of the glaring incidences when I ten years sober, I walked into a shoe store and an older man, very very nice, kind man, bent down and he started fitting shoes on my feet, and I found that I was rude, angry and abusive to this man. And I got up and walked out, walked down the street, and I said: "My God, what's that all about? I'm 10 years sober and I'm abusing a perfect stranger." And it suddenly hit me - my stepmother was always abusive to shoe clerks and cleaning establishment people. Always. And I found that as I would walk into a shoe store, or a cleaning establishment, rage would start moving up in my stomach. And I suddenly realized under certain situations I actually became and felt like my stepmother. I took on her actual being.

前にも話したことがありますが、私が10年ソーバーだったときに、ある明白な出来事が起きました。ある靴屋に行ったとき、とても親切で優しい年配の男性が、かがんで私の足に靴を履かせ始めたのですが、私は自分がこの男性に対して、無礼で、怒っていて、虐待的に接していることに気がつきました。そして私は立ち上がって外に出て、通りを歩きながらこう言いました。「なんてことだ。私は10年もソーバーでいるのに、見ず知らずの人をいじめているじゃないか」。そして、突然ひらめきました。継母がいつも、靴屋の店員やクリーニング店の店員を罵倒していたことを。いつもです。そして、私も靴屋やクリーニング店に入ると、腹の中で激しい怒りがこみ上げてくるのです。ある状況のもとで、私は実際に継母になり、継母のように感じていることに突然気づきました。私は彼女の存在そのものを引き継いでいるのです。

I was sober about a year, and I found myself limping out of a restaurant after I paid the bill. I said: "My God, what's that all about? There's nothing wrong with my leg." And I looked back at my life and I realized that my father always over-tipped in restaurants. He was a real people pleaser when it came to maitre d's and waiters. And I realized that I had felt that I hadn't tipped enough. And I left the restaurant, in order that the waiter wouldn't yell at me, I started to limp so he would feel sorry for me. And I realized that I started doing that when I was about 15 or 16. So, as far as I could

see, what I was in a restaurant, was I became my father. And if I didn't become my father, what I did was, I tried to get pity so nobody would hurt me for not becoming like him. So, I began to look at my life and I began to realize that actually what I had at that time, was that I had become my father. In many instances, I had become my stepmother. And the women that I was seeking out to have affairs with, live with or marry, all looked like and were the mother that had disappeared from my life when I was two years old.

酒をやめて1年ほど経った頃、レストランで会計を済ませた後、店を出る自分が足を引きずっていることに気づきました。「なんだ、どういうことだ？ 私の足には何の異常もないのに」そして、自分の人生を振り返ってみて、父がレストランでいつも過剰にチップを渡していたことを思い出しました。彼は支配人やウェイターに対しては、本当に人を喜ばせる人（people pleaser）でした。そして、私は自分がチップを十分に渡していないと感じていたことに気づきました。だから私は、レストランを出る時、ウェイターに怒鳴られないように、彼が私を可哀想だと思ってくれるように、足を引きずっていたのです。そして、そうしたことを始めたのは15歳か16歳の頃だったと気づきました。つまり、私が見た限りでは、レストランで私がしたことは、私は父になったということなのです。そして、もし私が父のようになれないのならば、私がしたことは、父のようになれなかったことを誰にも責められないように同情を買おうとしたということです。そこで私は自分の人生を見つめ直し、その時の実際の自分が何であるかと言えば、私は自分の父親になっていたということに気づき始めたのです。また多くの面で、私は私の継母にもなっていました。そして、私が不倫したり、一緒に暮らしたり、結婚したりするために探し求めていた女性たちは皆、私が2歳のときに私の人生から姿を消した私の母親にたいへんよく似た女性だったのです。

So, I later learned that we become one parent, and we marry the other. So basically, what I found out was that, in order to have any type of forgiveness at all, I had to take a searching and blameless inventory of these parents, and these people who had brought me up – see what their positive aspects were and their negative aspects. Look at them really from an objective viewpoint, looked at some of the patterns of life that they used, looked at some of the words that they used, looked at some of the bias-ness they used. My father was Jewish, my mother was Christian, and my father was about as anti-Semitic as you can get. He hated being Jewish and he didn't like Jews. He taught me that I should never play with Jews. Above all, I should never marry one. And that basically Jews were socially inferior to Christians, although they were intellectually superior. So, in essence, I took on all those characteristics. One of the hardest things for me to do, is to basically cut down on anti-Semitism, because I became an anti-Semite just like my father. So, it's one of the issues I have to work on, on a daily basis.

そしてその後に、私たちは一方の親になって、もう一方の親と結婚する、ということを知りました。だから私が基本的に理解したことは、何らかのかたちの赦しを得るためには、両親や、私を育ててくれた人たちについて、彼らの良い面と悪い面を、非難せずに棚卸ししなければならないということでした。客観的な視点から、彼らの使っていた人生のパターン、彼らの使っていた言葉、彼らの使っていたバイアスのかけ方の実際のところを見るのです。私の父はユダヤ人で、母はキリスト教徒で、しかし父は考え得る限りの激しい反ユダヤ主義者でした。彼は自分がユダヤ人であることを嫌い、ユダヤ人が好きではありませんでした。彼は私にユダヤ人と遊んではいけないと教えました。何よりも、ユダヤ人とは絶対に結婚してはいけないと言いました。そして、基本的にユダヤ人はキリスト教徒よりも社会的に劣っているけれど、知的には優れている、ということです。ということは、本質的には、私はそれらの特徴をすべて身につけているということになります。私にとって最も難しいことの一つは、私の中の反ユダヤ主義を減らすことです。私は父と同じように反ユダヤ主義者になってしまったからです。だから、それは私が日々取り組まなければならない課題の一つです。

So what does it really mean? Half of me looks at the other half with disgust. It's a wonderful way to be brought up. So, in order to forgive myself, I have to take an inventory of my parents and learn how to forgive them. In order to forgive them, I have to learn how to forgive myself. Hopefully, the

4th Step of the ACoA, this new 4th Step, will help the movement go through blame. I do believe that blame of parents is probably the first healing process that ACoA's go through. I have to come in touch with the fact that although my head tries to forgive the abuse that was done to me, my gut, basically my little child within is very, very angry and mad at these people.

では、実際にどんなことになったのでしょうか？ 私の半分は、もう半分に対して嫌悪感を持つようになったのです。なんとも素晴らしい育て方ではありませんか。だから、自分を許すためには、両親のことを棚卸して、彼らを許す方法を学ばなければなりません。彼らを許すためには、自分自身を許す方法を学ばなければなりません。ACoAのステップ4、この新しいステップ4によって、このムーブメントが非難する時期の先へと進めるように願っています。私は頭では私にされた虐待を許そうとしているけれど、私の腹わたは、私の中の小さな子供は、これらの人々に対してとても、とても怒って、頭にきているという事実に触れなければなりません。

## ステップ5

(time 22.48)

The 5th step: "We admitted to God, ourselves and another human being the exact nature of our wrongs." That's the AA 5th step. I think that's fine for AA. I believe that as in Alcoholics Anonymous, I was a perpetrator. I did wrongs to all kinds of people, including myself. I hurt people, I ran rough shot over their lives; and, even prior to when I picked up a drink, I did wrong to the people, there's no doubt about that. But the Twelve Steps of AA are fine for perpetrators. Adult Children of Alcoholics, in my belief is, Adult Children of Alcoholics was formed and created by my Higher Power and your Higher Power for victims, for little children, for people basically who were victimized, were not their perpetrators.

ステップ5, 「神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた」これがAAのステップ5です。AAはこれで良いのだと思います。アルコホーリクス・アノニマスにおいては、私は加害者だと思っています。私は、自分も含めて、いろんな人に悪いことをしました。私は人々を傷つけ、彼らの人生に乱暴を働きました。そして、酒を手にする前から、私は人々に悪いことをしていました、それは間違いありません。だから、アルコホーリクス・アノニマスの12ステップは加害者にとっては問題ありません。私の考えでは、ACoAは、私のハイヤー・パワーと皆さんのハイヤー・パワーによって、被害者たち、小さな子供たち、加害者ではない被害者たちのために形成され、創られたものです。

So, the 5th Step for ACoA is: "We admitted to a higher power, to ourselves and to another human being, the exact nature of our childhood abandonment." Abandonment is the core issue, for people like us. That is our basic ... that's is what we live not to feel or experience. But the strange part about people like us is that which we are frightened of feeling the most, is what we are addicted to finding in our lives. In other words, abandonment is my major issue - it's the feeling I don't want to feel most of all - so what do I do? I'm addicted to finding abandoning types of relationships.

ですから、アダルトチルドレン・オブ・アルコホーリックのためのステップ5は「私たちはハイヤー・パワーに対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の子ども時代の見捨てられ」  
「abandonment」の正確な本質を認めた」です。私たちのような人間にとって、見捨てられは核心的な問題です。それが私たちの基本的な・・・それ「見捨てられ」こそが、私たちが感じたり経験したりしないように生きていることなのです。しかし、私たちのような人間の奇妙なところは、私たちが感じることを最も恐れていることが、私たちが生きるなかで再び得ることに嗜癖していることだということです。つまり、見捨てられることが私の大きな問題です。私が最も感じたくない感情です。なのに、私は何をしているのでしょうか？ 私は見捨てられを感じさせるタイプの「人間」関係に嗜癖しているのです。

So in order to realize this, in order to go through the process of basically finding nurturing relationships, I have to look at abandonment. I'd like to read a little bit about what I have written here:

“Out of a searching and blameless inventory of our parents, we come to see how we reacted, adapted, revolted, resisted, and ultimately abandoned ourselves. When we review the nature of our parents' illness, we come to see how many of their behavior patterns replaced our youthful innocence and spontaneity. We see all the desperate adaptations, all the frightened offenses we built, all of the repression, frustration and flight. Through these parent-taught mechanisms, we truly abandoned ourselves. All these harmful, acquired behavior patterns we adopted are truly our childhood losses. We need to acknowledge them to our Higher Power, to ourselves and to another individual, so that we can move toward a healthy self. The intent of this step is to help us recognize how we were emotionally abandoned as children, and how we abandoned ourselves, and became our parents.”

ですから私は、それを実感するために、そして養育的な関係を見つけるプロセスを経験するためにも、見捨てられに目を向けなければなりません。ここで私が書いたものを少し読んでみます。

私たちの両親についての徹底した、そして非難することのない棚卸しから、私たちがどのように反応し、適応し、反発し、抵抗したか。そしてどのように最終的に自分自身を見捨てたかを理解するようになる。親たちの病気の本質を再検討してみると、私たちの幼い頃の無邪気さや自発性が、彼らの行動パターンに置き換えられてしまったことがわかるようになる。私たちは、自分が必死で適応しようとしたことを、そして怯えて築き上げたあらゆる防御を、さらに抑圧と挫折と逃避のすべてを目の当たりにする。そのような、親に教え込まれた仕組みによって、私たちは本当に自分自身を見捨ててしまったのだ。私たちが身に付けてしまったあらゆる有害な行動パターンは、私たちの子ども時代の喪失そのものだ。私たちが健全な自己に向かって進むためには、自分のハイヤー・パワーに対して、自分自身に対して、そしてもう一人の人に対してそれらを認める必要がある。このステップの意図するところは、私たちがどのように子ども時代に自分自身を感情的に見捨てたか、そしてどのように自分自身を見捨てて親と同じになったかを認識できるようにすることだ。

[The Laundry List](#), ch. 5, step 5.

## ステップ6・7

(time 25.36)

Alright I'll move onto 6 and 7. 6th: “We were entirely ready to begin the healing process with the aide of our Higher Power.” And 7: “We humbly asked our Higher Power to help us with our healing process.”

続いて、6と7に移りましょう。6は「私たちはハイヤー・パワーの助けを得ながらの癒やしの作業を始める準備が完全にできた」、そして7は「私たちは癒やしの作業を手助けして下さいと謙虚にハイヤー・パワーに求めた」です。

In this step, we ready ourself to turn to a power greater than ourselves. No matter how hesitant or uncertain we may be about the wisdom of such a move, we should keep in mind that healing can and does take place in this world, and is often propelled by acts of faith and belief. Here we are asked to open ourselves to the healing help of a spiritual force.

私たちはこのステップで、自分より偉大な力に頼る準備をする。そのようなやり方に対しては、ため



らいを感じ、不確実な知恵であるように思えるかもしれないが、この世界では癒やしが起こりうること、そして実際に起きていること、そして癒やしはしばしば信仰や信じることによってもたらされることを心に留めておく必要がある。ここでは、霊的な力による癒やしの手助けを受けるために、自分自身のためらいを乗り越えることが求められている。

—*The Laundry List*, ch. 5, step 6.

This is part of the process on the road to trust.

これは信頼に至るプロセスの一部です。

7 - "We humbly ask our Higher Power to help us with our healing process." This is a powerful step. It requires both humility and participation. Humility involves becoming aware that we really are not masters of the universe, and that in all probability, there is a divine order that we can tap into."

ステップ7「私たちは癒やしの作業を手助けして下さいと謙虚にハイヤー・パワーに求めた」  
これは強力なステップだ。謙虚さと関与することの両方が必要だ。

謙虚さとは、自分が実際にはこの宇宙の支配者ではないこと、そして、私たちが利用することができる神の秩序がほぼ確実に存在することを認識することである。

—*The Laundry List*, ch. 5, step 7.

Humility comes from the word *humus* which is really "of this earth". And I was told years ago that what I needed to do was to become average in order to become humble. And I believe that's very true. I also feel that I have to go back in life and go back through the feelings that I experienced, the traumatic feelings, in order to find some sort of an authentic self. A prayer I used years ago when I was asked by the AA program to look at so-called character defects and shortcomings, and I learned a prayer for myself which I think is very applicable also to ACoA. And that prayer was: "Please God, empty me of me and fill me with Thee." Because I don't really know what I am supposed to be emptied of as an adult child. I have no clue. I do not know what my rights are, what my wrongs are. All I know is, I hurt. I'm frightened of abandonment, of feeling pain, anxiety. I live my life with, say, unshed tears, and I'm always on the verge of grief. Uh... it's better now. I can't say I'm over all of this. But in truth, this is what I would like to be emptied of. I would like to be emptied of these feelings of shame, guilt and fear, and terror, uncertainty, the desperate need to be loved in the external world because I am unable to love myself.

謙虚さ (humility) という言葉は *humus* という言葉に由来しますが、これはまさに「この地上の」という意味です。私は何年か前に、謙虚になるために必要なのは平均的な人間になることだと言われました。そして、それはとても真実だと思います。また、何らかの本当の自分というものを見つけるためには、人生をさかのぼって、自分が経験した感情、あのトラウマ的な感情へと立ち戻らなければならないと感じています。私が何年も前に、AAプログラムによって性格上の欠点や短所と呼ばれるものを調べるように言われた時に使った祈りがあります。私は自分のためにその祈りを身に付けましたが、その祈りはアダルトチルドレンにもとても適切だと思います。その祈りは「神よ、どうか私から私を取り除いて空にして、あなたで私を満たしてください」というものです。というのは、アダルトチャイルドである私には、何を取り除いて空にすれば良いのか本当はよくわからないからです。私にはさっぱりわかりません。自分の何が正しくて、何が間違っているのか、わかりません。私が知っているのは、自分が傷ついたということだけです。私は見捨てられたり、苦痛を感じたり、不安になったりすることを恐れます。私は涙を流さない人生を生きてきましたが、いつも悲しみの淵にいました。〔ため息〕ええ、今は良くなりましたが、全部なくなったとは言えません。でも本当は、これこそが私が捨てて空っぽになりたいものなのです。私が捨てて空っぽになりたいのは、恥、罪悪感、恐れ、恐怖、不安、そして自分を愛するこ

とができないがゆえに外の世界で愛されることを切実に求める、こうした感情から解放されたいのです。

These Steps were written with the point of view that the goal would be self-love. Learning how to nourish, love, care for me, my little child. And basically, be open enough, then, to receive the love of my Higher Power.

この二つのステップは、目標は自己愛であるという視点で書かれています。私に、私の小さな子供に栄養を与え、愛し、世話をする方法を学びます。そして基本的には、ハイヤーパワーの愛を受け取るために、十分に自分を開くことです。

## ステップ8・9

(time 28.31)

Now, the 8th and 9th steps of Alcoholics Anonymous, deal with amends. Now, as an AA member and as a perpetrator, and somebody who did many wrongs to many people, I needed to make a list of these people and I needed to make amends to them. In my AA experience, I found that when I wrote down the names of these people, was the beginning of the realization that there was a Higher Power in my life, which was actually making itself known to me on a daily basis. By taking a piece of paper and writing down the names of those people I harmed, and those people I had believed that harmed me, because I found that they were interchangeable. And then, become ready to make amends to these people, I found within at least two days after having written this list, my Higher Power started bringing these people into my life, in such a way that I could make amends to them. So I found that writing was an incredible tool, which actually could create a connection between me and my Higher Power. That when I wrote things down, all of a sudden it gave my Higher Power a chance to become active in my life. So, the 8th and 9th steps of Alcoholics Anonymous, the making of amends, was an incredible spiritual experience for me.

さて、アルコホーリクス・アノニマスのステップ8とステップ9では、埋め合わせを扱います。AAのメンバーとして、また加害者として、そして多くの人々に多くの過ちを犯した者として、私はこれらの人々のリストを作り、彼らに埋め合わせをする必要がありました。私のAAでの経験は、これらの人々の名前を書き留めたとき、私の人生にはハイヤー・パワーが存在し、それが実際に毎日のように私にその存在を知らせてくれていることに気づき始めました。紙を手に取り、私が傷つけた人たち、そして私を傷つけたと信じていた人たちの名前を書き出すことで、両者は交換可能である（どちらも変わりはない）ことが分かりました。そして、これらの人々に埋め合わせをする準備ができたとき、このリストを書いてからたった2日も経たないうちに、私のハイヤー・パワーが、私が埋め合わせできるように、そこに書かれた人々を私の人生に連れてき始めました。そうして私は、書くことが私とハイヤー・パワーとのつながりを生み出す、信じられないほど素晴らしいツールであることに気がつきました。何かを書きとめっていると、突然ハイヤー・パワーが人生において積極的になる機会を与えてくれるのでした。ですから、アルコホーリクス・アノニマスのステップ8とステップ9の埋め合わせは、私にとって信じられないほどの霊的な体験でした。

However, as a member of the Adult Children of Alcoholics movement, I feel that perpetrators should make amends. Grown up people who marry perpetrators, such as Al-Anon people, should make amends. Children who had been raped, incested, beaten, victimized, abused – do not have to make amends. Who to? And they certainly don't have to make amends to themselves.

しかし、アダルトチルドレン・オブ・アルコホーリック・ムーブメントの一員としては、加害者が埋め

合わせをすべきだと感じました。アラノンの人たちのように、加害者と結婚した人たちも、埋め合わせをしなければならないでしょう。レイプされ、近親相姦され、殴られ、手ひどく扱われ、虐待された子供たちは、埋め合わせをする必要はありません。誰に対しても？ そう、自分自身に対しても埋め合わせをする必要はありません。

So I would like to read a little bit from what I wrote here about the 8th and 9th Steps for ACoA's. 8th step. Incidentally, when I say "I wrote", I'm offering these steps to the ACoA movement. Some of these steps came to me from outside sources, some of them came to me through things I've read - so I'm not claiming authorship of these steps. Two or three of them, I am. But I claim authorship of the laundry list. These 12 steps is something I feel have been given to me, over a period of years, by a power greater than myself, and from a power great than myself.

そこで、アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックのためのステップ8とステップ9について、ここに書いたことを少し読んでみます。ステップ8。ちなみに、「私が書いた」というのは、これらのステップをACoAムーブメントに提供するという意味です。これらのステップの一部は外部の情報源から得たもので、私が読んだものから得たものもあります。ですから、私はこれらのステップの著者だと主張するつもりはありません。私が書いたのは、そのうちの二つか三つです。けれど、ランドリーリストは私が著者であると主張します。この12のステップは、何年もかけて、私より偉大な力によって、そして私より偉大な力から与えられたものだと感じています。

So, anyway, "8: We became willing to open ourselves to receive the unconditional love of our Higher Power. 9: We became willing to accept our own unconditional love by understanding that our Higher Power loves us unconditionally.

In our alcoholic homes we were the victims and our parents were the aggressors. As we internalized our parents, we became our own aggressors, unable to give ourselves anything but self-hate and self-criticism. Now we are willing to let go of the idea of ourselves as either victim or aggressor, and open ourselves to the unconditional love of our Higher Power.

As we open up, we are flooded with the warmth and love and acceptance we were denied as children. The infinite source of love is always available to us, waiting only for us to open the gates and let it in."

さて、ともかく、

「ステップ8：私たちはハイヤー・パワーの無条件の愛を受け取れるように自分自身を開く意欲をもった」、「ステップ9：私たちはハイヤー・パワーに無条件で愛されていることを理解することで、自分自身の無条件の愛を受け入れる意欲を持った」

アルコールリックの家庭において、私たちは被害者であり、両親は加害者だった。両親を自分の内面に取り込んだことで、私たちは自分自身に対する加害者となり、自己嫌悪と自己批判以外に何も自分に与えることができなくなった。今、私たちは、自分が被害者なのか加害者なのかという考えを手放し、ハイヤー・パワーの無条件の愛に自分自身を開くことを望んでいる。

私たちが心を開くと、子どもの頃に与えられなかった温もりや愛、受容で満たされる。この無限の愛の源は、いつでも私たちの手の届くところにあり、ただ扉を開けて迎え入れるだけで良いのである。

—*The Laundry List*, ch. 5, step 8.

Around 1979-80, I read a book on the Kahunas, the medicine men or the wise men of Hawaii. And one of their spiritual practices, they believed, that on this level of experience there's three of us. In other words, there is Tony that you see talking now to you all on this level, and there is you all on your level, and we're all on the same level together. About an inch above our heads is our Higher Power. And each one of us has our individual Higher Power, and that Higher Power is one with God.

So my Higher Power, the invisible Higher Power, is one with God and your invisible Higher Power is one with God. And then down around this area, this is our little Child. And as I was reading this material, I began to realize that there was really some truth in this. Because every time I got hurt, every time I was abandoned, every time something seemed to go wrong in my life, I would get a pain in here which was unbelievable. And I began to realize that in this particular area of my body, it seems to reside, a personality all of its own. The Hawaiians teach that in order for me to achieve some sort of spirituality, that I have to love this little child.

1979年か80年に、私はハワイの呪術師であり賢者である **ワカフナ** について書かれた本を読みました。そして、彼らの霊的な実践の一つとして、現在の水準の経験には三人の自分が存在すると信じていました。言い換えるならば、皆さんががいま見ている皆さんに話しかけているトニーがこの高さに存在していて、皆さんは皆さんの高さに存在していて、私たちは同じ高さに皆で一緒に存在しているのです。私たちの頭上約1インチのところに、私たちのハイヤー・パワーが存在します。私たち一人ひとりがそれぞれのハイヤー・パワーを持っていて、そのハイヤー・パワーは神と一体です。つまり、私のハイヤー・パワー、目に見えないハイヤー・パワーは神と一体であり、あなたの目に見えないハイヤー・パワーは神と一体なのです。そして、〔自分の体を叩く音〕このあたりにいるのが私たちの小さな子供です。そして、その本を読みながら、私はその中に本当に何らかの真実があることに気づき始めました。なぜなら、私が傷つくたびに、私が見捨てられるたびに、私の人生で何かがうまくいかないように見えるたびに、私はここに信じられないほどの痛みを感じるからです。そして、私の身体のこの特定の場所に、一つの人格が存在しているようだと気づき始めました。ハワイの人々は、私がある種の霊性を達成するためには、この小さな子供を愛さなければならないと教えています。

So what I did at the next ACoA meeting, I described what I just described to you and I took my arms and I shut my eyes, and I started hugging myself and I started saying: "I love you little Tony, I love you little Tony." I described that to the group, and I said I believe this is probably the major way that I will be able to achieve some sort of self-love. That night I went to my hotel room, I was living alone in a hotel, and I sat and I hugged myself. I shut my eyes and I visualized myself as a little child, two and a half years old, on my father's knee from a picture, and I started hugging myself, and I said: "I love you little Tony, I love you little Tony, I love you little Tony." I got to five and I started sobbing. And I realized, at that time, that it was the first time in my life that I had ever loved myself.

そこで、次のACoAのミーティングで私がしたことは、今説明したことを皆に説明し、目を閉じて、自分の腕で自分を抱きしめ、こう言い始めました。「愛している、小さなトニー。愛しているよ、小さなトニー」私はそれをグループに説明し、これがおそらくある種の自己愛を達成するための一番の方法だと信じていると言いました。その夜、私はホテルに行き、その部屋に一人でいた私は、座って自分自身を抱きしめました。私は目を閉じ、二歳半の小さな子供の自分が、父の膝の上にいる構図を思い描き、自分を抱きしめながらこう言いました。「愛している、小さなトニー。愛しているよ、小さなトニー。愛しているよ、小さなトニー」すると私は五歳になり、私は泣き始めました。そしてその時、人生で初めて自分を愛したことに気づきました。

The Hawaiians teach that in order to love myself, I have to love this little child within me. Now I don't know whether that was the beginning of the loving of the little child within that happened. But apparently, for me, that's when just about every day of my life - this morning before I came downstairs, I sat upstairs and I hugged myself and I says, "I love you, Tony. I love you little Tony. I love you, Tony. I love you little Tony." I wanted to love little me and big me, because I figured we both needed it for this hour. And then I prayed and I said: "Please God, help me to be your instrument in this talk." I believe that the reason, probably, I have been brought out of anonymity is basically to present new steps for the ACoA movement. So, from my viewpoint, as I say, this is probably one of the most important hours of my life. [sigh]

ハワイの人たちは、自分を愛するためには、自分の中にいるこの小さな子供を愛さなければならないと教えています。今となっては、この出来事が、内なる小さな子供を愛する〔という実践〕の起源だったのかどうかは、私にはわかりません。ですが自分にとっては明らかにこの時がそうでしたし、私の人生の毎日がそうです。今朝、下の階に降りてくる前に、上の階で座って自分を抱きしめてこう言いました。「愛してるよトニー。愛してるよ小さなトニー。愛してるよトニー。愛してるよ小さなトニー」と。私は小さな私も大きな私も愛したかったからです。その時、どちらの私も愛を必要としていると想像しました。それから私は祈り、こう言いました。「神よ、私がこの講演であなたの道具になれるように助けてください」おそらく、私が匿名〔の状態〕から引き出された理由は、基本的にこのACoAムーブメントに新たなステップを提示するためだと信じています。ですから、私の見方では、先ほど言ったように、これはおそらく私の人生の中で最も重要な時間の一つです。〔ため息〕

So anyway, I believe that its my Higher Power's job to love me unconditionally. I also believe that this Higher Power cannot love me unconditionally, until I love little Tony unconditionally. And as I love little Tony unconditionally, and I love him to the extent that he starts to be calm and accepting, then my Higher Power's unconditional love starts flowing through me to him, and then we become a trinity: my Higher Power, me and little Tony become merged in love, and as such, then we can be presented basically to Home, or to the Source, or to God. This is my personal belief. So my major spiritual job in life is to love this little person within me.

それはともかく、私を無条件に愛することはハイヤー・パワーの仕事だと信じています。けれど、私がトニーを無条件に愛するまでは、ハイヤー・パワーは私を無条件に愛することはできないと思っています。そして私が小さなトニーを無条件に愛して、私の愛を彼が穏やかに快く受け入れるようになればなるほど、私のハイヤー・パワーの無条件の愛が私を通して彼に流れ込み、私たち三つの存在は一つになれるのです。私のハイヤー・パワー、私、それに小さなトニーが愛の中で一つに融合し、自分を一つの存在として、「家」に、あるいは「源」に、あるいは神に、捧げることができるのです。これは私の個人的な信念です。ですから、人生における私の主な霊的な仕事は、自分の中のこの小さな人を愛することです。

## ステップ10

(time 36.28) Ten: "We continued to take personal inventory and to love and approve of ourselves." As you can see, each one of these steps basically, is on the road to love. I'm very, very good. I have been judge, jury and executioner over myself all my life. There's no doubt that when this talk's over, I'll go upstairs and say: "Hey, you stupid son of a gun, you missed saying that!" Hopefully I will find that I won't have to do that.

ステップ10「私たちは自分自身の棚卸しと、自分を愛し、認めることを続けた」 ご覧のように、基本的にこれらのステップのひとつひとつが、愛への道なのです。私は、とてもとても優秀です。私はこれまでの人生の中でずっと、自分自身を裁く裁判官であり、陪審員であり、死刑執行人でした。この話が終わったら、私は上の階に行ってきたこう言うでしょう。「おいこの馬鹿野郎、あれもこれも言い忘れたぞ！」そんな必要が無いことを願っています。

The 10th step: "In this daily action step, we monitor our actions and seek out those opportunities and situations where we can increase our self-esteem and self-love."

In other words, look for the positives in what I've done today.

"We can use these steps to correct the course in the event that we stray from healthy actions and begin re-enacting destructive patterns of behavior. If we see ourselves flirting with, or



contemplating harmful behavior, it's important to recognize that change must come from within. We can ask our Higher Power for assistance, and we can turn to our group for support as we struggle with those actions that bring with them self-loathing, resentments and guilt. We need to establish a new vigilance – one that centers on our behavior. This we can do by working the step on a daily basis, examining who we are, what we are doing, this day, to grow and change.”

ステップ10：この日々の行動ステップでは、自分の行動を監視し、自尊心と自己愛を高めることができる機会や状況を探す。

つまり、今日自分がしたことの中からポジティブなことを探します。

このステップは、健全な行動から外れて破壊的な行動パターンを再演し始めた場合に、軌道修正するために使うことができる。もし、私たち自身が有害な行動に走ったり、考えたりしているのを見つけたら、変化は自分の内側から始めなければならないことを認識することが重要だ。

自己嫌悪や恨み、罪悪感をもたらす行動に苦しんでいるときには、ハイヤー・パワーに助けを求めることも、グループにサポートを求めることもできる。私たちは自分の行動の中心に、新しい警戒態勢を確立する必要がある。それは、成長と変化のために、私たちが何者であり、今日は何をしているかを調べるといふこのステップを毎日行なうことで実現できるのだ。

—*The Laundry List*, ch. 5, step 10.

## ステップ11

(time 38.03)

Now, the 11th step of the ACoA is very similar to the 11th step of Anonymous Alcoholics. Instead of saying “We sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with a Higher Power of our understanding, praying only for knowledge of It's will for us and the power to carry that out.” Instead of “Him” I made it “It”. And instead of using the word “God” I used the word “Higher Power”. I must say I did that, because I feel that ... I do not believe that God is He/She, I believe it's It.

さてACoAのステップ11は、アルコールクス・アノニマスのステップ11とよく似ています。「私たちは祈りと黙想を通してハイヤー・パワーとの意識的な触れ合いを深め、その意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた」です。私は「神の（Him）を「その（it）に置き換えました。また「神（God）という言葉を使う代わりに「ハイヤー・パワー」という言葉を使いました。私がこの変更をしたと言わなければなりません。なぜなら私は神が男だったり、女だったりするとは信じていませんので、神はitなのです。

And I'd like to say that prayer and meditation have probably been the major step which saved my life. As I said, my first eleven months in Anonymous Alcoholics, my hands were sweating so bad from fear and terror, I really couldn't shake anybody's hand. My sponsor and I – he took me over to transcendental meditation, where I was initiated into the TM discipline. And the first day that I was taught to meditate, I was walking to Central Park in New York and my left hand had stopped sweating. And I must say, at that particular time, I wondered whether it was the Jewish half of me or the Christian half which had stopped sweating. I saw, from this experience, that the meditation basically could change me physiologically, that it could change my chemical makeup. I went back for the refresher course two or three days later, and after that meditation my right hand had stopped sweating. And I realized that basically meditation was a way of changing me physiology. And I began to study all kinds of spiritual readings, and I got myself into Western mysticism,

Eastern mysticism. I found that Western mysticism seems to concentrate on the head. In other words, I see you as the Christ, I love you, I do a lot of mental work in order to try to become one with my Higher Power. Eastern mysticism, on the other hand, concentrates mostly on the body. Their belief system states that there has to be a physiological transformation. As well, there has to be a physiological change in the body, in order to effect a permanent spiritual transformation.

そして、祈りと瞑想が私の人生を救ってくれた主要なステップだったと思います。前にも言いましたが、アルコールクス・アノニマスに入って最初の11ヵ月は、私は恐れと恐怖で手に汗をかきまくり、誰とも握手ができませんでした。私のスポンサーは、私を [▼ 超越瞑想TM](#) に連れて行き、私はそこでTMの修行を始めました。瞑想を教わった最初の日、私はニューヨークのセントラルパークに向かって歩いていましたが、左手の汗が止まっていました。そのとき、私は、汗をかかなくなったのは自分のユダヤ人の半分なのか、それともキリスト教徒の半分なのか、不思議に思った、と言わなければなりません。〔会場の笑い〕私は、この経験から、黙想は基本的に私を生理的に変えることができること、私の化学的構成を変えることができるのだと分りました。2、3日後に再受講のコースを受けに行ったところ、その瞑想の後、右手の汗も止まりました。そして、基本的に黙想は私の生理的機能を変える方法だと気づきました。そして、あらゆるスピリチュアルな読み物を研究するようになり、西洋 [▼ 神秘主義](#) や東洋神秘主義にのめり込んでいきました。西洋の神秘主義は頭に〔注意や努力を〕集中しているようです。言い換えれば、私はあなたをキリストと見なし、あなたを愛し、私のハイヤー・パワーと一体になるためにたくさんの精神的作業を行います。一方、東洋の神秘主義は主に肉体に焦点を当てています。彼らの信念体系は、生理的な変化が生じるはずだと主張しています。その上で、永続的な霊的変容が達成されるためには、身体に生理的な変化が起こらなければならないということです。

In other words, the Big Book of Alcoholics Anonymous talks about "God consciousness". And it talks about the overwhelming God consciousness which our early founders received. Bill Wilson had an overwhelming spiritual experience, as did Marty Mann had overwhelming spiritual experience. Most of us who came after those two people have had what is basically called the "educational variety" of spiritual awakening. My spiritual awakening has been going on, on, on, on, and on ... And I have not had that overwhelming spiritual experience that the founders of AA had. On the other hand, after Bill Wilson had this spiritual awakening, as did Marty Mann, they tried to recapture it over the next 25-30-35 years, and never could. In fact, I was at the meeting that Marti Mann spoke, and she said that she had just gotten over a twenty-year depression. She'd just gotten initiated into transcendental meditation.

別の言い方をするならば、アルコールクス・アノニマスのビッグブックは「神意識God consciousness」について述べています。さらに、初期の創設者たちが経験した圧倒的な神〔の臨在の〕意識について語っています。ビル・ウィルソンが圧倒的な霊的体験をし、マーティ・マンも圧倒的な霊的体験をしました。この二人の後にやってきた私たちのほとんどは、基本的に「教育的なかたち」と呼ばれる霊的な目覚めを経験しています。私の霊的な目覚めは、ずっと、ずっと、ずっと続いています・・・そして、私はAAの創設者が得たような圧倒的な霊的体験はしていません。一方、ビル・ウィルソンがこの霊的な目覚めを得た後、マーティ・マンもそうでしたが、彼らはその後25年、30年、35年にわたってそれを再経験しようと試みましたが、決してできませんでした。実際、私はマーティ・マンが話したミーティングに出席しましたが、彼女は20年間にわたった鬱を乗り越えたところだと言っていました。彼女は超越瞑想に入門したばかりでした。

What I'm saying is that, in order to get myself aligned with my Higher Power, I had to give up caffeine, I had to had to get rid of smoking three to three and a half packs of cigarettes a day, I had to get off of sugar, which I'm now five days off of again. That has been the toughest one for me, is sugar. I find it the primary addiction. But, God is calmness in action. Human beings are excitement in action. And I find that the drugs I put into my body, basically to create some sort of stress of excitement, are those kind of obstacles to spiritual progress. I learned that prayer is talking to God, meditation is listening to God and the highest form of prayer is listening. When my mind stops,

God's mind starts.

私が言いたいのは、ハイヤー・パワーと自分を合わせるためには、私はカフェインを断ち、1日に3箱から3箱半の吸っていたタバコをやめ、砂糖を断たなければなりませんでした。いままた砂糖を断って5日間たったところです。私にとって一番難しいのは、砂糖を断つことです。〔笑い〕それが私の一番のアディクションです。しかし、神は行動における冷静さであり、人間は行動における興奮です。そして、ある種の興奮を作り出し、それを高めるために私が体内に入れる薬物は、霊的な進歩を妨げるものだと気づきました。祈りとは神に語りかけることであり、黙想とは神に耳を傾けることであり、そして祈りの最高の形は耳を傾けることだと学びました。私の心がとまれば、神の心が動き出すのです。

The treatment facility, they were working with the indigents. And I ran a 3/4 house for indigent men. And the man who was my superior. How do you like that? The man who was my boss, said that he also had been initiated into the same meditation technique I had - transcendental meditation. He felt that the people we were working with, were the lost souls. Those who were coming and who were living under bridges, those who had 10-15 treatments, those who were deemed the cocaine whores, the people with AIDS. And the only way, that he felt, that possibly, any of them could have some sort of spiritual experience was almost right after they got clean, which was almost within a day or two. So what I did was, I taught prayer and meditation to these people as soon as they came in. And what we were doing was we were offering the 11th Step to the hopeless. And some of those people are still sober today.

貧困層のための治療施設で働いている人たちがいます。私も生活困窮者のためのスリー・クォーター・ハウスを運営していました。そして私の上司だった男性。そういう人好きですか？ 私のボスだった男性も私と同じ黙想法を伝授されたと言っていました。超越瞑想です。彼は、私たちが働いている対象の人々は、魂をなくした人たちだと感じていました。橋の下に住んでいた人たち、10回も15回も治療を受けた人たち、コカインのために売春したとみなされた女性たち、エイズの人たち。そして、彼が可能性のある唯一の手段だと感じたもの、これならば彼らの誰もが何らかの霊的な経験をすることができそうだったのは、彼らが清潔になった直後、つまり〔施設にやってきて〕ほぼ1日が2日以内に限られていました。そこで私は、彼らが入ってくると、すぐに祈りと黙想を教えることにしました。つまり私たちがやっていたのは、絶望的な人たちにステップ11を提供することでした。そして、その人たちの一部は今もソーバーでいます。

So, I found that my job, seems to be at the moment, is that I teach meditation where I am. I'm at a place called "Renaissance" in Boca Raton, and Thursdays, what I do from 6 o'clock to 6.30 - I teach meditation to the public, and 6:30 to 7:45 I have an ACoA meeting, which I run. The only way, as I said, prayer is talking to God, meditation is listening.

そうして、私のいまの仕事は自分のいるこの場所で黙想を教えることだとわかったのです。私は**ボカラトン**の「ルネッサンス」という場所で木曜日の6時から6時半まで一般の人に黙想を教えています。そして6時半から7時45分までACoAのミーティングを開いています。かつて言われたとおり、祈りは神に語りかけること、黙想は耳を傾けることです。

I was in an ashram, which is an Eastern form of the teaching center, which taught meditation. We meditated for hours. I was in it. There was a man named Ram Dass, who had an oath of silence. And this was in the 70's. At this place I learned it was Brahmacharya, which was basically we were celibate. I found that while I was doing all of this, and working with things like Kundalini energy, which is an energy which moves up the spine into the head - this is eastern mysticism - that I was learning all different types of techniques of meditation, everything from breathing basically to

mantras. And I was fascinated with the subject. And strangely enough, at this time in my life was about the time that the four young kids who started the ACoA movement asked me to come. And I was doing all these spiritual exercises, and going through all these spiritual concentrations; and at this period is when I believe the laundry list came through me. So it all seemed to hang together.

私はアシュラム〔ヒンズー教の寺院〕という、瞑想を教える東洋の教育センターにいたことがあります。私たちは何時間も黙想しました。そこには沈黙の誓いを立てたラム・ダス ( [Ram Dass](#), 1931-2019 ) という男がいました。これは70年代のことです。そこで私はブラフマチャリヤ ( [Brahmacharya](#) ) を学びましたが、それは基本的に〔性的な〕禁欲主義です。こうしたことをすべて実践しているうちに、私は [クンダリニー](#) エネルギー〔背骨を上昇して頭部に移動するエネルギー〕のようなものに取り組んでいることに気づきました。これが東洋の神秘主義です。私は基本的な呼吸法から [マントラ](#) まで、あらゆる種類の瞑想法を学びました。私はこのテーマに魅了されました。不思議なことに私の人生のちょうどこの時期に、ACoAムーブメントを始めた4人の若者が私に来てくれと言ったのです。そして、私は霊的な実践のすべてを行い、霊的な集中力を高めていきました。そして、この時期に、ランドリーリストが私の中へとやってきたと信じています。そう考えると、すべてのつじつまがあうのです。

So anyway, prayer, the deepest form of prayer is listening. And when I listen, I hear the silence. There was a book once written called "The Thunder of Silence". And as I listen to the silence, the silence becomes God. Now for Adult Children of Alcoholics, silence is a very threatening sound. Because the deeper I get into silence - what did silence mean in my household? There was always silence before chaos. So, silence, to me, in my sick background, puts me back into fear and terror. Because the deeper I get into it, the more I'm waiting for the explosion. The more I'm waiting basically for the terror and the horror of my childhood. So, meditation, for us, becomes a deeper experience. It really does.

とにかく、祈り、最も深い祈りのかたちは聞くことです。そして耳を傾けると、静寂が聞こえてきます。『沈黙の雷 (The Thunder of Silence)』という本がありました [ [Joel S. Goldsmith](#) ( 1892-1964 ) の1961年の本 ]。そして私が静寂に耳を傾けると、静寂が神になります。アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックにとって、静寂はとても脅威となる音です。静寂に深く入り込めば入り込むほど私の家庭において静寂とは何だったのでしょうか？ 混沌が始まる前には、いつも静寂がありました。だから、静寂というのは、私の病的な背景からすると、私を恐れと恐怖に逆戻りさせてしまいます。静寂の中に入れば入るほど、私は爆発を待ち望むようになります。基本的に、子供時代のあの恐れと恐怖をより待ち望むようになってしまうのです。だからこそ、静寂は、私たちにとってより深い体験になります。本当にそうです。

While it's in my mind, I would like to talk, which I had forgotten, a little bit about abandonment again. It is true that abandonment is something that we've all suffered here. It's a horrendous feeling. It is a gut-wrenching experience. And it's part of all of our lives. There isn't anybody in this room who has not suffered abandonment - a deep, painful level. I came across a teaching in the East, which states, that "those of us of the human race who have not suffered abandonment at a very deep level cannot make the next level of spiritual awareness." In other words, abandonment is the passport to the next spiritual level.

話すのを忘れていましたが、私の頭の中にあるうちに、見捨てられについてもう一度少し話しておきましょう。私たち全員が見捨てられるということについて苦しんできたのは事実です。それは実に恐ろしい感情です。それは腹わたが千切れるような経験です。そして、それは私たちの人生の一部です。この部屋にいる人で、深く、苦痛なレベルで、見捨てられた経験のない人はいないでしょう。私は東洋の次のような教えに出会いました。「非常に深いレベルで見捨てられた経験のない人類は、次の段階の霊的な目覚めを得ることはできない」言い換えるならば、見捨てられ〔た経験〕は、次の霊的なレベルへの



パスポートなのです。

So, those of us who have suffered abandonment, I would like to offer the proposition that, in actuality, it's a huge spiritual plus. Because it's an emptying out feeling, and nature avoids a vacuum. And, as I'm emptied out of humanness, my spirit can start moving into the God shaped hole - If I allow it to. That hole has always been filled up with people, places and things for me. And if I can allow myself to feel the feelings, stay empty, it allows this void to be filled up with Spirit. And in the process comes "Please, God, empty me of me, and fill me with Thee."

だから、見捨てられに苦しんできた人に伝えたいことは、実際には、それは霊的に大きなプラスになるということです。なぜなら、それは空っぽになる感覚であり、自然は真空を嫌うからです。そして、私が人間らしさを捨てて空っぽになるにつれて、私のスピリットは神の形をしたその穴の中へと動き始めることができます。私がそれを許せば、ですが。私はいつも自分のために、その穴を、何かの人、場所、物で埋めてきました。そして、もし私がその感情〔見捨てられた感情〕を感じることを自分自身に許し、空っぽのままにすることができれば、この空白をスピリットで埋めることができます。そしてその過程で、「神よ、どうか私から私を取り除いて空にして、あなたで私を満たしてください」が実現するので

Somebody once asked what is the Buddha's void? What does the Buddha's void feel like? And the answer came back: the Buddha's void is emptiness without fear. And that's, hopefully, is what I hope to achieve this in lifetime. Feeling that emptiness and aloneness, without the fear. (Clearing throat) You can hear my voice. That means I'm frightened. Hopefully there will be a day when I can describe that experience without the fear. Have I covered prayer and meditation? Hopefully.

ある時誰かが、仏陀の「**w**空」とは何かと尋ねました。仏陀の空とはどのような感じなのでしょう？その答えは、仏陀の空は恐れのない空虚です。そしてそれが、できれば、私が生涯をかけて成し遂げたいことです。空虚さと孤独を感じながら、そこに恐れはありません。〔咳払いをして〕私の声が聞こえるでしょう。それは私が怯えているということです。その経験を恐れずに語れる日が来ることを願っています。これで祈りと黙想はカバーできたでしょうか？ だといいいんですが。

## ステップ12

(time 49.08)

Moving onto 12. Alcoholics Anonymous 12th step states that we need to go out having had a spiritual experience as a result of these steps, excuse me - that was the original - "Having had a spiritual awakening as the result of these steps we try to carry this message to other alcoholics and practice these principles in all our affairs." That's pretty self-evident. Now that I am spiritually more sound, I then go out and share this experience with other alcoholics, hopefully to bring them into Alcoholics Anonymous. I think that's wonderful for AA.

12に移ります。アルコールクス・アノニマスのステップ12では、これらのステップの結果として、霊的な経験をして、外に出る必要があると述べています。失礼、これはオリジナルでしたね。「これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールクに伝え、そして私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」でした。これは自明なことです。霊的により健全になったいま、私は外に出て、他のアルコールクにこの経験を分かち合い、できればその人たちをアルコールクス・アノニマスに参加させたい。これはAAにとっては素晴らしいことだと思います。



But as Adult Children of Alcoholics, "We have had a spiritual awakening as a result of taking these steps, and we continue to love ourselves and to practice these principles in all our affairs."

"Self-love and self-acceptance inevitably lead us to feel connected to the larger universe. When we were victims in an alcoholic household, we lost our authentic self to the demands of the disease. Throughout our adulthood lives, and especially in the ACoA, we have been attempting to recover and cherish our authentic and spontaneous self. Through working these steps to the best of our ability, and developing a relationship with our Higher Power, we can gain a wonderful new awareness and an opportunity to truly change. We can find a happiness and contentment beyond anything we could imagine. This does not mean that our life will always be trouble free, only that we can readily and competently deal with life's problems.

There is a solution beyond ourselves. By working the ACoA program daily and admitting that we are powerless over the effects of living with alcoholism, we can learn to love ourselves. And when we do, we are free to love others in a new and healthy way.

By sharing with each other, we act as a mirror, reflecting a new growth and love. Using this program in all our affairs, we can dispel the old destructive personality that so crippled our enjoyment of life. No longer do we imitate a normal life, now we embrace it."

けれど、アダルトチルドレン・オブ・アルコホーリックは、「私たちはこれらのステップに取り組んだ結果、私たちは霊的に目覚め、自分を愛することと私たちのすべてのことにこの原理を実行することを続けた」です。

自己愛と自己受容は、必然的に大いなる宇宙とのつながりを感じさせる。私たちが、アルコホーリックの家庭の犠牲者であったとき、この病気〔アルコホリズム〕の要求のために真の自分を失ってしまった。大人になってからの生活の中で、特にACoAのなかで、私たちは本来の自分、あるべきだった自分を取り戻そう、大切にしようとしてきた。これらのステップに力を尽くして取り組み、ハイヤー・パワーとの関係を築くことで、素晴らしい新しい気づきと、真に変化する機会を得ることができる。私たちは、想像を超える幸せと満足を手に入れることができる。これは、私たちの生活が常にトラブルのないものになることを意味するのではなく、人生の問題にためらうことなく自信を持って対処できるようになることを意味する。

解決は、私たちを超えたものである。毎日ACoAのプログラムに取り組み、アルコホリズムとの生活が与えた影響に対して自分が無力であることを認めることで、自分を愛することを学ぶことができる。そうすることで、私たちは新しい健康的な方法で自由に他の人を愛することができる。

私たちはお互いに分かち合うことで、新たな成長や愛を映し出す鏡のような役割を果たしている。このプログラムを私たちのすべてのことに実行することで、私たちの人生の楽しみを台無しにした古い破壊的な性格を払拭することができる。私たちはもはや普通の生活をまねる必要は無い。私たちはそのことを受け入れている。

—[The Laundry List](#), ch. 5, step 12.

So, it is my personal belief that I am here basically by the grace of my Higher Power, this morning, to present 12 Steps for victims, rather than perpetrators. It does not mean that sometimes, if I'm new to ACoA, that after having done these steps, and worked this program, that it might not be a very positive act on my part to look at the 12 steps of Alcoholics Anonymous, which are the same as Co-dependents Anonymous, and the same as Al-Anon, and make amends to people I have harmed. But as children, and that's what we are working on in ACoA, what I need to do is to put the focus on learning how to love me, and not to blame and shame myself. Fear is what I am, I'm a fear-based person. ACoA is what I am, and co-dependency is what I do. And I feel my job, basically,

is to help people learn about their personality profile.

だから、今朝、私は基本的にハイヤーパワーの恩寵によって、加害者ではなく犠牲者のための12ステップを紹介するためにここにいる、というのが私の個人的な信念です。ただそのことは、もし私がACoAの新人としてこれらのステップを行い、このプログラムに取り組んだ後で、自分がアルコホーリクス・アノニマスの12ステップを見て、それはコ・デペンデンツ・アノニマスと同じですし、アラノンとも同じですが、自分が傷つけた人たちに対して埋め合わせをする積極的な気持ちになれない、という意味ではありません。ただ、子供として、そしてACoAで取り組むこととして、私がすべきことは、自分を責めたり恥じたりすることではなく、自分を愛する方法を学ぶことに焦点を当てることです。恐れが私の正体です。私は恐れに基づいた人間です。アダルトチルドレンは私が何者であるかであり、共依存は私が何をするかです。そして、基本的に私の仕事は、人々が自分の性格の輪郭を掴むのを助けることだと感じています。

A very wise man, I think it was 400 BC, he said that the way to do, was to be. And what I believe the ACoA program and these steps will do is to help us learn how to be, along with the laundry list. In Anonymous Alcoholics, I was taught I had to do before I could be. I had to change my behavior in order to become something different. The ACoA movement is teaching me that I have to learn what I am. In other words, I have to be before I can do. This morning I've done my very best to be something. To be someone. And I hope this has been of some help to you. I know it's been some help to me. I know this is being taped, and it's my hope that this tape will get around, maybe to the membership and maybe can be of some help. I thank you very much and now I'd like some discussion here today. [clapping] It's 8:30, I took up a lot of time.

紀元前400年だと思いますが、大変な賢人がこう言いました。「成すべきことは、そこにあるということ□the way to do, was to be□<sup>4)</sup>」そして□ACoAプログラムとこれらのステップは、さらにランドリーストは、私たちが「ある」ためにはどうすれば良いかを学ぶのに役立つと信じています。私は、アルコホーリクス・アノニマスでは、自分が何になれるかの前に、何をしなければならないかを教えられました。何か違うものになるためには、自分の行動を変えなければなりませんでした□ACoAムーブメントは、自分が何者であるかを学ばなければならない、と教えてくれます。言い換えれば、私に何が出来るかの前に、私にはそこにあらねばならないのです。今朝の私は何かになるために全力を尽くしました。ひとかどの人間になるためにです。そして、これが皆さんの役に立つことを願っています。これは私には役に立ってきました。〔少しの沈黙〕これが録音されているのは知っています。そのテープがメンバーの間で広まって、何かの助けになることを願っています。ありがとうございます。では質疑応答に入りましょう。（拍手）8時30分です。私はずいぶん時間を使ってしまったね。

## 質疑応答

Yes, sir? [inaudible audience question] I honestly feel that there should be no music in meditation. I believe there are different levels of meditation. I believe music, water, is distraction. My personal belief is that: what I am trying to do is to hear the still, small voice within me. And I'm trying to go beyond the mental level. So what I use, basically, is I relax my body. I relax all the way up, and I count backwards from 10 to 0. I inhale God, exhale loves me. And as I get calmer and calmer, I then say: "Please God, reveal Yourself to me now", and listen to silence as long as I can without a thought. Even if it's only for one or two seconds. For those one or two seconds, when my mind stops, I'm truly humble, my mind is not working, and I can then hear the silence. And the silence is God. For me to use anything else - music, water - is very distracting. But the most important part of that meditation is: "Please, God, reveal Yourself to me now." And the moment of listening is when I can make the God contact. I'm not saying that whoever else's meditations are imperfect, I'm just giving mine. I can't use. This is what I use. So I have been taught that anything other, that

violates the peace of mind, is a hindrance. Anyone else? I want to thank you all for your attention. I appreciate the time and what I listened to.

はい、何でしょう？（聞き取れない質問）正直なところ、黙想に音楽はあってはならないと感じています。黙想にはさまざまなレベルがあると思います。音楽や、水は、心を乱すと思います。私の個人的な信念はこうです。私がやろうとしていることは、自分の中の静かで小さな声を聞くことです。そして、精神的なレベルを越えようとしています。ですから、私のやり方は、基本的には体をリラックスさせることです。完全にリラックスさせて、10から0へと逆に数えていきます。息を吸いながら「神は」、息を吐きながら「私を愛している」。そして次第に落ち着いてきたら、こう言います。「神よ、どうか今、私に御自身を現してください」。そして何も考えずにできる限り沈黙に耳を傾けます。たとえそれが1、2秒であったとしてもです。その1秒か2秒の間、心が止まると、私は本当に謙虚になり、精神が動きをとめ、静寂を聞くことができます。そして、その静寂が神です。ですから、私には、音楽や水など、他のものを使うのはとても気が散ります。しかし、この黙想で最も重要なのは、「神よ、どうか今、私に御自身を現してください」というところです。そして、耳を傾ける瞬間こそが、私が神と触れ合うことができる瞬間なのです。他の人の黙想のやり方が不完全だと言っているのではありません。私の黙想の方法をお知らせしているだけです。だから私は〔音楽は〕使えません。これが私のやり方で、それ以外のもの、心の平和を侵害するものは邪魔だと教えられてきました。他にどなたかいらっしゃいますか？ ご清聴ありがとうございました。貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。

1)

同じ文章が各所に転載されている。

2)

トニーのオリジナルのランドリーリストと、現在ACAが使っているランドリーリストは厳密に同一ではないが、その差は微細なものなので、[ACoA Japanの訳](#)をそのまま掲載した。

3)

『[The Urantia Book](#)』は1955年に出版された2,000ページを超えるスピリチュアル系の書籍。トニーは引用の中で religious を spiritual に置き換えている。

4)

『[カール・ロジャーズ](#)（1902-1987）が『[老子](#)』BC571-470の名言として紹介したもの。ただし、老子のどの言葉なのかははっきりしない。「道常無爲、而無不爲」、あるいは「道可道非常道」あたりか。あるいはロジャーズが、チャラッと老子っぽいことを言ってみただけか・・・。

From:

<http://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

<http://ieji.org/wiki/recovery/ac/why-new-12-steps-for-acoas>

Last update: 2024/08/11

