

「神さま、私はいま、私のすべてを、良いところも、悪いところもあなたにおまかせする気持ちになっています。あなたと、そして仲間たちの役に立ちたいと願う私にとって、行く手のじゃまになる性格の欠点をどうか取り除いてください。私がどこにいるときもあなたの意志のままに行っていく強さを私に与えてください」(「ステップ7の祈り」『ビックブック』109ページより)

第一列	第二列	第三列							第四列(認める:ステップ1)				第四列(信じる・手放す・委ねる:ステップ2・3)			
恨んでいる相手	どういことを恨んでいるのか? なぜ恨んでいるのか?	たいてい、自分の以下の本能が傷つけられたから恨んでいる :第二列をみながら、当てはまるものにはすべてチェックを入れる									自分の《生きづらさの本質》 (=本能の暴走を招く誤ち・欠点・短所)				(相手の間違いは横において) 自分が回復するために果たすべき責任(手放すべき《生きづらさの本質》)はなにか?	
人(自分自身も含む)、 しきたり、原理などを 記入していく ※優先順位は 人>しきたり>原理 しきたり・・・団体、組織、システム 【外面に関わる事柄】 原理・・・思想・信条 【内面に関わる事柄】	ここに優しくならないように注意する!! どんなに小さく、くだらない理由であっても、自分の胸の内 に思い当たるものはすべて正直に、徹底して記入する ※箇条書きで、短く、素早く、簡潔に書く	共存本能 (社会的本能)		安全本能		性本能		野心(本能を満たすための 将来的計画)			① 自己中心性・利己心 (×寛大な心・利他心)	② 不正直 (×正直さ)	③ 身勝手・恐れ (×謙虚さ・勇氣)	⑤ 配慮・関心の欠如 (×思いやり)	この列だけは、 スポンサーと相談しながら 一緒に記入していく	
		自尊心 & 自己評価	対人関係	物質面	感情面	公認の 性関係	秘密の 性関係	共存本能	安全本能	性本能						
															① ② ③ ④ ⑤	

「神さま、〇〇さんに病気の友に喜んで示すような包容力、思いやり、辛抱強さを私に与えてください。〇〇さんは病んでいます。どうすれば〇〇さんの助けになれるでしょうか?神さま、私を怒りから救い出してください。神さま、私が自分のために欲しいと思うすべての物を〇〇さんに与えてください。神さま、〇〇さんに健康を与えてください。神さま、〇〇さんに豊かさを与えてください。神さま、〇〇さんに幸せを与えてください。あなたの意志が行われますように」(「恨みの祈り(長文Ver.)」出典不明)

「この人は病んでいるのだ。どうやったらこの人の助けになれるだろうか。神さま、私を怒りから救い出してください。あなたの意志が行われますように」
(「恨みの祈り」『ビックブック』97ページより)

「神さま、私はいま、私のすべてを、良いところも、悪いところもあなたにおまかせする気持ちになっています。
 あなたと、そして仲間たちの役に立ちたいと願う私にとって、行く手のじゃまになる性格の欠点をどうか取り除いてください。
 私がどこにいるときもあなたの意志のままに行っていく強さを私に与えてください」(「ステップ7の祈り」『ビックブック』109ページより)

第一列	第二列	第三列							第四列(認める:ステップ1)				第四列(信じる・手放す・委ねる:ステップ2・3)			
恐れている相手	どういことを恐れているのか? なぜ恐れているのか?	たいてい、自分の以下の本能が傷つけられることを恐れている :第二列をみながら、当てはまるものにはすべてチェックを入れる									自分の《生きづらさの本質》 (=本能の暴走を招く誤り・欠点・短所)				(相手の間違いは横において) 自分が回復するために果たすべき責任(手放すべき《生きづらさの本質》)はなにか?	
人(自分自身も含む)、 しきたり、原理などを 記入していく ※優先順位は 人>しきたり>原理 しきたり・・・団体、組織、システム 【外面に関わる事柄】 原理・・・思想・信条 【内面に関わる事柄】	ここで遠慮しないように注意する!! どんなに小さく、くだらない理由であっても、自分の胸の内 に思い当たるものはすべて正直に、徹底して記入する ※箇条書きで、短く、素早く、簡潔に書く	共存本能 (社会的本能)		安全本能		性本能		野心(本能を満たすための 将来的計画)			① 自己中心性・利己心 (×寛大な心・利他心)	② 不正直 (×正直さ)	③ 身勝手・恐れ (×謙虚さ・勇氣)	⑤ 配慮・関心の欠如 (×思いやり)	この列だけは、 スポンサーと相談しながら 一緒に記入していく	
		自尊心 & 自己評価	対人 関係	物質 面	感情 面	公認 の性 関係	秘密 の性 関係	共存 本能	安全 本能	性本 能						
															① ② ③ ④ ⑤	

「神さま、私に勇氣と力を与えてください。
 在りのままの自分を知るための勇氣と力を、
 それに見合うような行動と責任を今日一日全うするための勇氣と力を、
 そして、私の時間とエネルギーと関心が、性格上の欠点のほうに向かわないようにするための勇氣と力を。」

(「行動するための勇氣と力を求める祈り」)

「神さま(ハイヤーパワー)、私に健康な心と世界の豊かさを教えてくれてありがとうございます。
 友人たちに対して、家族に対して、変化に対して、そのほか多くの恵みに対して、私が素直に感謝することができるようにしてください。
 周囲の人たちと自分自身、そしてあなたの役に立つことの邪魔をしている私の中の欠点に、私が気づけるよう助けてください。
 私のなかにある性格上の欠点を、いま気づいているものもこれから気づくかもしれないものも含めたすべての欠点を取り除く方法を、
 私が見つけれられるよう助けてください。私がよりよい自分になれるよう助けてください。
 あなたの意志が行われますように」

(「開かれた心で、神に助けを求めるための祈り」)

「神さま、〇〇に対する私の恐れをどうか取り除いてください。
 そして、神さまが私に望まれていることに私の注意が向くようにしてください。
 あなたの意志が行われますように」

(「恐れ」出典不明)

「神さま、私はいま、私のすべてを、良いところも、悪いところもあなたにおまかせする気持ちになっています。あなたと、そして仲間たちの役に立ちたいと願う私にとって、行く手のじゃまになる性格の欠点をどうか取り除いてください。私がどこにいるときもあなたの意志のままに行っていく強さを私に与えてください」（「ステップ7の祈り」『ビックブック』109ページより）

第一列	第二列	第三列							第四列（認める：ステップ1）				第四列（信じる・手放す・委ねる：ステップ2・3）										
傷つけた相手	どういことをしてしまったのか？ なぜ相手や自分を傷つけてしまったのか？	たいてい、自分の以下の本能が暴走したから人を傷つけてしまう ：第二列をみながら、当てはまるものにはすべてチェックを入れる									自分の《生きづらさの本質》 （＝本能の暴走を招く誤ち・欠点・短所）				（相手の間違いは横において） 自分が回復するために果たすべき責任（手放すべき《生きづらさの本質》）はなにか？								
人（自分自身も含む）、 しきたり、原理などを 記入していく ※優先順位は 人>しきたり>原理 しきたり・・・団体、組織、システム 【外面に関わる事柄】 原理・・・思想・信条 【内面に関わる事柄】	恨み&恐れのリストを恐れずに、正直に、徹底して書き上げているあなたになら、書くべきことはもうすでに与えられている （恨み&恐れのリストをみながら一列と二列を書くことよい） ※簡条書きで、短く、素早く、簡潔に書く	共存本能 （社会的本能）		安全本能		性本能		野心（本能を満たすための将来的計画）			① 自己中心性・利己心 （×寛大な心・利他心）	② 不正直 （×正直さ）	③ 身勝手・恐れ （×謙虚さ・勇氣）	⑤ 配慮・関心の欠如 （×思いやり）	この列だけは、 スポンサーと相談しながら 一緒に記入していく								
		自尊心 & 自己評価	対人関係	物質面	感情面	公認の性関係	秘密の性関係	共存本能	安全本能	性本能										④			
																① ② ③ ④ ⑤							

この工程 [=埋め合わせ] を労を惜まず念入りにやっていると、半分も終わらないうちに、あなたはびっくりすることになる。新しい自由、新しい幸福を知るようになっていくのだ。過去を悔やむこともなければ、それにふたをしようとも思わない。心の落ち着きという言葉がわかるようになり、やがて平和を知る。私たちがどんなに落ちぶれていたにしても、自分の経験がどれほど人の役に立つかがわかるようになる。
 自分は役立たずだという自己れんびんの感情が消え失せる。利己的なことに関心がなくなり、仲間のことのほうに関心がいくようになる。身勝手さは消えてしまう。
 私たちの人生に対する態度と展望がまるっきり変わる。人間に対する恐怖症や経済的不安もなくなる。かつては私たちに困らせた状況にも、直感的にどう対応したらいいのかわかるようになる。
 自分ではできなかったことを、神がやっただけだということを、私たちは突如として気づくようになるのだ。

（「12の約束」『ビックブック』120～121ページより）

「神さま、私にお与えください
 自分に変えられないものを、受け容れる落ちつきを
 変えられるものは、変えていく勇気を
 そして、二つのものを見分ける賢さを」

（「平安の祈り」）