

제4장 실천 방법(NA12단계)

여러분이 우리가 제공해야만 하는 것을 원하고 이를 얻기 위해 기꺼이 노력하고자 한다면, 그때에 여러분은 어떤 단계를 할 준비가 되어 있다. 여기 우리의 회복을 가능하게 하는 원리들이 있다.

1단계, 우리는 자신의 중독에 무력하여 우리의 삶을 관리할 수 없게 되었음을 시인하였다.

2단계, 우리는 우리보다 위대하신 힘이 우리를 본정신으로 돌아오게 해주실 수 있다는 것을 믿게 되었다.

3단계, 우리는 자신의 의지와 삶(생명)을 우리가 이해했던 대로 신(神)의 돌보심에 맡기기로 결정하였다.

4단계, 우리는 철저하고 두려움 없이 자신의 도덕적 명세표를 작성하였다.

5단계, 우리는 우리 잘못의 정확한 본질을 신과 자기 자신 그리고 다른 사람에게 시인하였다.

6단계, 우리는 신께서 이런 모든 성격상 결점을 제거해 주시도록 온전히 준비하였다.

7단계, 우리는 신께서 우리의 단점을 없애주시기를 겸손하게 간청하였다.

8단계, 우리는 우리가 해를 입힌 모든 사람의 명단을 작성하여 기꺼이 그들 모두에게 보상하게 되었다.

9단계, 우리는 보상하는 것이 그들 혹은 다른 사람에게 상해를 입히는 경우를 제외하고는 가능한 어디에서나 직접 보상하였다.

10단계, 우리는 개인 명세표를 계속 작성하였으며 우리가 잘못했을 때 즉시 이를 시인하였다.

11단계, 우리는 기도와 명상을 통해 우리가 이해했던 대로 신의 의식적인 접촉을 강화하였으며, 우리를 위한 신의 뜻만을 알고 이를 이행할 힘을 위해서만 기도하였다.

12단계, 이런 단계들의 결과, 영적으로 각성한 우리는 중독자들에게 이

메시지를 전하려고 노력하였으며, 우리의 모든 업무에서 이 원리들을 실천하고자 노력하였다.

이 소리는 큰 이치(big order)와 같다, 그래서 우리는 한 번에 이 모든 것을 할 수는 없다. 우리는 하루아침에 중독자가 되지는 않았다, 그러므로 신중하고 여유롭게 하자(easy does it)를 기억하자.

회복하는 과정에서 우리를 패배시킬 수 있는 그 무엇보다 더 한 하나가 있다, 이것이 영적 원리에 무관심하거나 참지 못하는 태도이다, 불가결한 세 가지 영적 원리는 정직, 열린 마음, 그리고 기꺼이 함이다, 이 원리들과 함께 하면 우리는 자신의 길을 잘 갈 것이다.

중독 질병에 대한 우리의 접근법은 한 중독자가 다른 중독자를 돕는 치료적 가치를 완전히 현실화 시키는 것으로 유례가 없다고 느낀다, 한 중독자가 다른 중독자를 이해하여 도울 수 있기 때문에 우리의 방식은 실천적(practical)이라고 느낀다, 우리 사회 내에서 그리고 일상생활에서 자신의 문제에 바로 직면하면 할수록 우리는 그 사회의 인정을 받고 책임 있는 생산적인 구성원이 바로 된다고 믿는다.

적극적인 중독자로 되돌아가지 않게 하는 유일한 방법은 그 약물의 첫잔을 하지 않는 것이다, 여러분이 우리와 같다면, 여러분은 한 잔은 너무 많고 천 잔은 너무 부족하다는 것을 알고 있다, 어떤 형태의 약물이나 다른 대체 약물을 사용하였을 때, 우리가 또다시 재발하였음을 알기 때문에 이것을 특히 강조한다.

술은 다른 약물과 다르다는 생각이 많은 중독자들을 재발하게 한다, NA에 오기 전에, 우리 대부분은 술을 별개로 보았지만, 우리는 술에 대해 혼란스러워 할 필요가 없다, 술은 약물이다, 우리는 회복하기 위하여 모든 약물을 단약해야하는 중독 질병을 앓고 있는 사람이다,

이것들은 자신에게 물어본 몇 개의 질문이다. 우리는 약물사용을 중단하기를 확실히 원하는가? 우리가 약물을 진짜로 통제할 수 없음을 이해하고 있는가? 결국은 우리가 약물을 사용한 것이 아니라 약물이 우리를 사용했다고 인식하고 있는가? 서로 다른 시간에 교도소와 시설은 우리의 삶을 관리할 수 있었는가? 사용을 중단하거나 사용을 통제

하기 위한 우리의 모든 시도가 실패하였다는 사실을 우리는 완전히 받아들이는가? 중독이 우리를 우리가 원하지 않았던 어떤 사람, 즉 자신이나 다른 동료들에게 정직하지 않고 속이고 제멋대로인 사람으로 변화시켰는지를 알고 있는가? 우리가 약물 사용자로 실패하였음을 정말로 믿는가?

우리가 약물을 사용하였을 때, 현실은 너무 고통스러워 인사불성(oblivion)이 되는 것이 나왔다. 우리는 다른 사람들이 우리의 고통을 알지 못하도록 노력했다. 우리는 자신을 고립시켰고 외로움이라는 감옥에서 살았다. 이런 자포자기 상태를 지나서, 우리는 NA에서 도움을 찾았다. NA에 왔을 때, 우리는 육체적, 정신적, 영적으로 파산상태였다. 우리는 너무나 오랜 동안 상처를 입어 깨끗한 상태를 유지하는데까지가이 가고자 한다.

우리의 유일한 희망은 자신의 딜레마에 직면하여 탈출로를 발견하였던 사람들의 사례를 삼아 살아가는 것이다. 우리가 누군지, 어디 출신인지 혹은 무엇을 했던 지에 관계없이, NA는 우리를 받아주고 있다. 우리의 중독은 다른 사람을 이해하는 공동의 토대를 자신에게 제공하고 있다.

몇 번 모임에 참석한 결과, 우리는 마침내 소속감 같은 것을 느끼기 시작한다. 우리가 NA12단계를 소개받은 것은 이 모임에서이다. 우리는 쓰인 순서대로 단계들이 작동하고 하루를 기준으로 단계들을 사용하는 것을 배웠다. 이 단계들이 우리의 해결책이다. 또한 단계들은 우리의 생존 도구이다. 단계들은 치명적인 질병인 중독에 대한 우리의 방어이기도 하다. 바로 이 단계들이 우리의 회복을 가능하게 하는 원리이다.

1단계(Step 1)

"우리는 자신의 중독에 무력하여 우리의 삶을 관리할 수 없게 되었음을 시인하였다." (We admitted we were powerless over our addiction, that our lives had become unmanageable.)

무엇을 사용했는지, 혹은 얼마나 많이 사용했는지는 문제가 되지 않

는다. NA에서 깨끗한 상태를 유지하는 것이 첫째다. 우리는 약물을 사용하지 않고는 살아갈 수 없다는 것을 깨닫고 있다. 우리가 무력하였고 우리 자신의 삶을 관리할 수 없었음을 시인할 때, 우리는 회복의 문을 열게 된다. 어느 누구도 우리가 중독자였음을 입증하지 않는다. 우리가 스스로 중독자가 되게 하였음을 인정한다. 우리 일부가 의심한다면, 우리 스스로에게 물어보라 : “나는 정신이나 기분을 변화시키는 약물사용을 통제할 수 있는가?”

대부분의 중독자들은 통제가 제기된 그 순간에 불가능하다고 볼 것이다. 성과가 무엇이든 간에, 우리는 일정한 시간동안 자신의 사용을 통제할 수 없음을 발견하게 된다.

이것이 중독자는 약물을 통제할 수 없다고 명확히 제시하는 것이다. ‘무력함’이란 우리의 의지에 반해 약물을 사용하는 것을 뜻한다. 우리가 사용을 중단할 수 없다면, 통제하고 있다고 우리자신에게 어떻게 말할 수 있는가? 가장 강력한 의지와 아주 진지한 열망을 갖고 있음에도 불구하고 사용을 중단할 수 없다는 것은 “우리는 선택할 것이 절대로 없어요.”라고 말할 때를 의미하는 것이다. 그러나 우리가 약물사용을 정당화하기 위한 노력을 중단하면 하나의 선택을 할 수 있다.

우리는 사랑, 정직, 열린 마음이나 의지가 넘쳐 이 친교모임에 받을 들이지는 않았다. 우리는 육체적, 정신적, 영적 고통 때문에 더 이상 약물사용을 계속할 수 없는 지점에 도달하였다. 바닥을 쳤을 때, 우리는 단약할 의지를 갖게 되었다.

약물사용을 통제할 능력이 없다는 것이 중독 질환의 한 증상이다. 우리는 약물에 무력할 뿐 아니라 중독에 무력하였다. 우리는 회복하기 위하여 이 사실을 시인할 필요가 있다. 중독은 우리 삶의 모든 영역에 영향을 주는 육체적, 정신적, 영적인 질병이다.

우리 질병의 육체적인 면으로는 강박적으로 약물을 사용하는 것으로 한번 시작하면 사용을 중단할 수 없다. 우리 질병의 정신적인 면으로는 우리가 자신의 삶을 파괴할 때조차도 강박이나 주체할 수 없이 사용하고자 하는 열망이다. 우리 질병의 영적인 부분으로는 우리의 철저한 자기중심(centeredness)(이기적)이다. 우리는 원하지만 하면 중단할 수 있

다는 것은 불가능함을 보여주는 모든 증거에도 불구하고 원하기만 하면 중단할 수 있다고 느꼈다. 거부(denial), 대체(substitution), 합리화, 정당화, 다른 사람 불신, 죄책감, 당혹감(embarrassment), 태만(derelection), 외톨이, 타락(degradation), 그리고 통제 상실은 모두 우리 질병의 결과이다. 우리 질병은 진행성이며 치유할 수 없고 치명적이다. 우리 대부분은 도덕적 결함이 아닌 질병을 갖고 있음을 발견함으로써 구제된다.

우리는 자신의 질병에 책임이 없지만 회복할 책임은 있다. 우리 대부분은 스스로 약물사용을 중단하고자 노력했지만 약물과 함께 살수도 없었고 약물 없이 살수도 없었다. 결국 우리는 자신의 중독에 무력하였음을 깨닫게 되었다.

우리 대부분은 전적으로 자기의지로 사용을 중단하고자 노력했다. 이런 행동은 임시 방책이었다. 의지만으로는 일정기간 작동하지 않음을 우리는 보았다. 우리는 수많은 다른 치료제로 노력했다. 정신과의사, 병원, 회복의 집, 애인, 새로운 도시, 새로운 직업 등. 그러나 우리가 노력했던 모든 것은 실패했다. 우리는 우리의 삶을 약물과 함께 하도록 만들었던 혼란(mess)을 정당화하기 위하여 아주 도가 지나친 터무니없는 것(nonsense)을 합리화하였음을 인식하기 시작하였다.

우리가 어떤 조건(reservation, 유보)을 달던 간에 이 조건을 다는 것을 버릴 때까지, 우리 회복의 근간은 위협하다. 조건을 다는 것은 우리에게서 이 프로그램이 제공하는 이익을 빼앗아간다. 이 모든 조건을 다는 것에서 벗어나기 위해, 우리는 항복해야 한다. 그런 다음, 그리고 그런 다음에만 우리는 중독의 질병으로부터 회복되기 위해 도움을 받을 수 있다.

지금 우리가 질문하는 것은 “우리가 무력하다면 NA가 어떻게 도울 수 있는가?”이다. 우리는 도움을 요청하면서 시작한다. 우리 프로그램의 근간은 우리 자신이 중독에 무력하였음을 시인하는 것이다. 이 사실을 받아들일 수 있을 때, 우리는 1단계의 첫 부분을 완료하는 것이다.

우리의 근간이 완료되기 전에 두 번째 시인이 이루어져야 한다. 우리가 여기에서 중단하고자 한다면, 진실의 절반만을 알 뿐이다. 우리는

진실을 조작할 수 있다. 우리는 한 손에는 “예, 나는 중독에 무력했다 ‘고 하고 다른 한 손에는 ‘나의 삶을 약물과 함께 할 때 약물을 다룰 수 있다’고 한다. 이런 생각과 행동이 우리를 능동적인 중독자로 되돌아가게 한다. 이것은 결코 ”우리가 중독을 통제할 수 없다면 우리의 삶을 어떻게 통제할 수 있는가?’라고 우리에게 묻게 하지 않는다. 우리는 약물 없이는 비참함을 느꼈고 우리의 삶은 관리되지 않았다.

고용될 수 없는 무능력, 태만과 파괴는 관리될 수 없는 삶의 특징으로 쉽게 볼 수 있다. 우리 가족들은 일반적으로 우리의 행동으로 낙담하였고 좌절했으며 혼란을 겪었고, 보통 우리를 내치거나 포기하였다. 직업을 갖는 것, 사회적으로 인정받는 것 그리고 가족과 재결합하는 것이 우리의 삶을 관리할 수 있도록 하지는 않는다. 사회적으로 인정받는 것이 회복과 동일한 것은 아니다.

우리는 낡은 사고방식을 완전히 바꾸거나 재발하는 것 이외에는 선택이 없다. 우리가 최선을 다할 때, 이 프로그램이 다른 사람에게 작동하였던 것처럼 우리에게도 작동한다. 우리가 낡은 방식을 더 이상 고수할 수 없을 때 변하기 시작했다. 그 지점부터 무슨 일이 있더라도 깨끗한 모든 날이 성공한 날임을 우리는 보기 시작했다. 행복은 더 이상 싸우지 않는 것을 의미한다. 우리는 중독과 그 생활방식을 있는 그대로 받아들인다. 우리는 깨끗한 상태를 유지하는데 필요한 무엇이든 기꺼이 하고자 한다. 설령 우리가 행하는 것을 좋아하지 않은 것일지라도.

1단계를 할 때까지 우리는 두려움과 의심으로 가득 차 있었다. 이 지점에서 우리 대부분은 상실과 혼란을 느꼈다. 우리는 색다르게 느꼈다. 이 단계를 실천하면서 우리는 자신이 NA원리에 행복하였음을 확신하였다. 행복하자마자 우리는 중독의 정신이상(alienation)을 극복할 수 있게 되었다. 우리가 완전히 패배하였음을 시인할 수 있을 때에만 중독자를 위한 도움이 시작된다. 이것은 깜짝 놀라게 할 수 있는 것이지만 우리의 삶을 구축하는 토대이다.

1단계는 우리가 사용하지 않아야 함을 의미하며, 이것이 위대한 자유이다. 우리 일부가 우리의 삶이 관리되지 않았음을 깨닫는데 시간이 걸렸다. 우리 중 다른 일부에게는 자신들의 관리되지 않은 삶이 깨끗하게

되었던 유일한 것이었다. 우리는 약물이 우리가 원하지 않는 어떤 사람으로 우리를 변하게 하는 힘을 갖고 있음을 가슴으로 알고 있다.

깨끗한 상태가 되고 1단계를 실천하면서 우리는 자신의 굴레에서 해방되었다. 그러나 각 단계들의 어떤 것도 마술처럼 작동하지는 않는다. 우리는 이 단계의 단어들을 단지 말하지는 않는다. 우리는 이런 단어들을 삶 속에서 살려내기 위해 배운다. 우리는 프로그램이 우리에게 제공하는 것을 스스로 보게 된다.

우리는 희망을 보았다. 우리는 자신이 살고 있는 세상에서 역할을 다하는 것을 배울 수 있다. 우리는 삶의 의미와 목적을 발견할 수 있어 미친 짓, 타락 그리고 죽음으로부터 구출된다.

우리가 무력하여 우리 자신의 삶을 관리할 수 없는 무능력을 시인할 때, 우리는 우리보다 위대하신 힘에게 문을 열어 자신을 돕는다. 가치가 있는 것(count)은 과거 우리가 어디에 있었느냐가 아니라 우리가 어디로 가고 있느냐이다.

2단계(Step 2)

우리는 우리보다 위대하신 힘이 우리를 본정신으로 돌아오게 해 주실 수 있다는 것을 믿게 되었다. (We came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.)

우리가 계속 회복하기를 기대한다면 2단계가 필요하다. 1단계는 무력하고 쓸모없고 도움 받을 곳도 없는 우리를 도와줄 수 있는 어떤 것을 믿을 필요성을 남겨두고 있다.

1단계는 우리의 삶에서 하나의 공백을 남겨두고 있다. 우리는 그 공간을 채울 어떤 것을 발견할 필요가 있다. 이것이 2단계의 목적이다.

우리 일부는 처음에는 이 단계를 진지하게 밟지 않았다. 우리는 최소한의 관심만을 가지고는 이 단계를 지나쳐버려, 2단계를 실천할 때까지 다음 단계가 작동하지 않았음을 발견할 뿐이었다. 우리는 약물문제도 도움이 필요하다고 시인했을 때조차 우리 대부분은 믿음과 본정신

(sanity)이 필요함을 시인하지 않았다.

우리는 진행성이며 치유할 수 없고 치명적인 질병을 앓고 있다. 어떻게 해서든지 우리는 보험금 등을 지급받는 시기에 맞추어 밖으로 나아가 자신을 파괴하는 것을 구입했지 않았는가! 지갑을 날치기한 마약중독자로부터 2-3명의 의사들에게 합법적인 처방전을 받고자 조르는 마음씨 고운(sweet) 작고 늙은 할머니까지인 우리 모두는 하나의 공통점이 있다. 곧, 우리는 죽을 때까지 한꺼번에 한 봉지를, 한꺼번에 알약 몇 알을, 혹은 한꺼번에 한 병을 사용하는 자신의 파멸을 찾고 있다. 이것은 적어도 중독으로 인한 미친 짓의 한 부분이다. 의사에게 단지 거짓말을 하는 중독자보다는 한 번의 마약주사를 위해 매춘을 하는 중독자에게 대가는 더 클 것이다. 결국에 이 양자는 자신의 질병의 값으로 자신의 생명을 지불하게 된다. 본정신이 아닌 미친 짓은 같은 잘못을 반복하면서도 다른 결과를 기대한다.

자신의 삶을 파괴하였음을 알고 있었음에도 불구하고 우리는 되돌아가 다시 사용하였음을 프로그램을 할 때 깨닫는다. 우리가 약물을 사용할 때 육체적 정신적으로 파괴된다는 사실을 안 다음 날에도 약물을 사용하는 본정신이 아닌 미친 짓을 했다. 중독 질병의 가장 명백한 미친 짓은 강박적인 약물사용이다.

여러분 자신에게 이 질문을 해보라. 어떤 사람에게 다가가서 “내가 심장마비나 치명적인 사고를 당해도 괜찮을까요?”라고 말한다면, 이것이 미친 짓이라고 믿겠는가. 만약 여러분이 미친 짓이라는데 동의할 수 있다면, 여러분은 확실히 2단계에 문제가 없다.

이 프로그램에서 우리가 하는 첫 번째는 약물사용을 중단하는 것이다. 이 지점에서 우리는 약물 없는 혹은 약물을 대체할 어떤 것을 하지 않는 삶의 고통을 느끼기 시작한다. 고통은 약물사용에 사로잡혀있는 우리를 구제할 수 있는 위대한 힘을 찾게 한다.

민게 되는 과정은 대부분의 중독자에게서 비슷하다. 우리 대부분은 위대한 힘과 일하는 관계성이 부족했다. 우리는 단순히 위대한 힘의 가능성을 시인함으로써 이 관계를 발전시키기 시작한다. 우리 대부분은 중독이 우리 삶을 파괴하는 힘이었음을 시인하는데 어렵지 않다. 우리

의 최선의 노력도 좀 더 큰 파괴와 절망(자포자기)으로 끝났다. 어떤 지점에서, 우리는 중독보다 더 큰 어떤 힘의 도움을 필요로 함을 깨닫게 되었다. 위대한 힘에 대한 이해가 우리에게 다가왔다. 어느 누구도 우리를 위해 결정해 줄 수 없었다. 우리는 이 위대한 힘을 집단 또는 프로그램이라고 부를 수 있거나 신이라고 부를 수도 있다. 유일한 지침은 이 힘이 사랑이 충만하고 우리를 돌보는 우리 자신보다 더 위대하다는 것이다. 이런 생각을 받아들이기 위해 종교인이 되어야 하는 것은 아니다. 요체는 마음을 열어 믿는 것이다. 이렇게 하는 것이 어려울 수 있지만 열린 마음을 유지함으로써 조만간 우리는 자신이 필요한 도움을 발견하게 된다.

우리는 다른 사람들과 대화하고 경청하였다. 우리는 회복하고 있는 사람을 보았고 그들은 자신들에게 작동했던 것을 우리에게 말해주었다. 우리는 완전히 설명될 수 없는 힘의 일부 증거를 보기 시작했다. 이런 증거에 직면하면서 우리는 위대한 힘의 존재를 받아들이기 시작했다. 우리는 이 힘을 이해하기 전에도 이 힘을 사용할 수 있게 된다.

우리는 자신의 삶에서 발생하는 기적과 우연한 사건(coincidence)을 보게 됨으로써, 수용은 신뢰가 된다. 우리는 강점의 원천으로서 위대한 힘에게서 평온을 느끼게 된다. 우리가 이 힘을 배워 신뢰함으로써 삶의 두려움을 극복하기 시작한다.

믿게 되는 과정에서 우리는 본정신으로 돌아오게 된다. 행동하게 하는 힘은 이 믿음에서 나온다. 우리는 이 단계를 회복하는 길로의 출발로 받아들일 필요가 있다. 우리는 자신의 믿음이 성장할 때 3단계를 준비한다.

3단계(Step 3)

우리는 자신의 의지와 삶(생명)을 우리가 이해했던 대로 신(神)의 돌보심에 맡기기로 결정하였다. (We made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.)

중독자로서 우리는 자주 자신의 의지와 삶(생명)을 파괴의 힘에 맡겼

다. 약물이 우리의 의지와 삶을 통제하였다. 우리는 약물이 주는 즉석의(instant) 만족에 대한 욕구에 사로잡혔다. 그 기간 동안, 우리의 존재 전체는 - 육체, 정신과 영 - 약물에 지배당했다. 당분간은 기쁘기도 하였으나 도취감이 사라지기 시작했고 우리는 중독의 추악한 면을 보았다. 약물이 우리를 더 많이 취하면 할수록 약물이 우리에게 가져다주는 것은 더 줄어들었다. 우리는 두 가지 중 하나를 선택해야 하는 기로에 봉착했다 : 금단의 고통을 겪느냐 아니면 더 많은 약물을 하느냐.

우리 모두에게 ‘사용해야 한다.’라는 하나의 선택이 더 이상 존재하지 않는 날이 왔다. 우리의 의지와 삶을 중독에 맡기었던 우리는 절망한 채로 다른 길을 찾았다. NA에서 우리는 자신의 의지와 삶을 우리가 이해한 대로 신의 돌보심에 맡기로 결정한다. 이것은 위대한 하나의 발걸음이다. 우리는 종교인이 되어야 하는 것은 아니며 누구나 이런 발걸음을 할 수 있다. 요건은 기꺼이 하고자 하는 것뿐이다. 핵심은 우리가 위대한 힘에 자신의 문을 여는 것뿐이다.

신에 대한 개념은 도그마로부터 오는 것이 아니고 우리의 믿음과 우리를 위해 작동하는 것으로부터 온다. 우리 대부분은 신을 우리로 하여금 깨끗하게 유지하도록 하는 것으로 이해한다. 신에 대한 여러분이 이해하고 있는 대로의 권리는 총체이며 속임수가 없는 것이다(without any catches). 이 권리가 있기 때문에 우리가 영적으로 성장하려면 자신의 믿음에 대해 정직할 필요가 있다.

우리가 할 필요가 있는 것은 노력뿐이었다. 우리가 최선을 다할 때, 프로그램이 셀 수 없이 많은 다른 사람들에게 작동했던 것처럼 우리에게도 작동하였다. 3단계는 “우리는 자신의 의지와 삶을 신의 돌보심에 맡겼다”고 말하지 않고 “우리는 자신의 의지와 삶을 우리가 이해했던 대로 신의 돌보심에 맡기기로 결정했다”고 말한다. 우리가 결정하였다. 약물, 가족, 보호관찰관, 판사, 치료사나 의사가 우리를 위해 결정한 것이 아니다. 우리가 하였다! 약물의 첫 쾌감을 느낀 이래 처음으로 우리는 스스로 결정하였다.

결정이라는 말은 행동을 수반한다. 이 결정은 믿음(faith)에 근거한다. 우리는 깨끗한 중독자의 삶에서 작동하고 있는 것을 보이고 있는 그

기적이 변화를 바라는 중독자에게도 일어날 수 있음을 오직 믿어야 한다. 우리가 더 관용하고 인내하고 다른 사람을 돕는데 쓸모가 있도록 우리를 도울 수 있는 영적인 성장을 위한 힘이 있음을 단지 깨닫는다. 우리 대부분은 “내 의지와 삶(생명)을 맡아주소서. 나를 회복으로 인도해주소서. 나에게 삶의 방식을 보여주소서.”라고 말했다. “생각을 내려놓고(letting go) 신에게로(letting God)”라는 구제(relief)는 우리가 살 가치가 있는 삶을 개발하도록 도와준다.

위대한 힘의 뜻에 항복하는 것은 일상의 실천으로 더 쉬워진다. 우리가 정직하게 노력할 때 이것은 작동한다. 우리 대부분은 위대한 힘으로부터의 인도를 단순히 요청하면서 하루를 시작한다.

우리는 “맡김”이 작동하고 있음을 알지라도 아직도 우리의 의지와 삶을 뒤로 물릴 수 있을 것이다. 신이 이를 허용하기 때문에 화가 날 수도 있을 것이다. 회복기에 신께 도움을 요청하고자 하는 결정은 우리의 강점과 용기의 보다 강력한 원천이다. 우리는 이런 결정을 보통 충분히 할 수는 없다. 우리는 조용히 항복하고 우리가 이해한 대로 신이 우리를 돌보도록 맡긴다.

먼저 우리의 머리는 “내가 내 삶을 맡겼을 때 무엇이 발생할 것인가? 나는 ‘완벽하게’ 될까?”라는 질문들로 현기증이 났다. 우리는 이런 질문보다 더 현실적일 수 있다. 우리 일부는 경험 있는 NA회원에게 “당신은 어떠했습니까?”라고 질문한다. 대답은 회원에 따라 다양할 것이다. 우리 대부분은 열린 마음, 기꺼이 함, 행복이 이 단계의 핵심임을 느낀다.

우리는 자신의 의지와 삶을 위대한 힘의 보살핌에 항복하였다. 우리가 철저하고 진지하다면 더 나은 변화를 목격하게 될 것이다. 항복의 참된 의미를 배우면서 우리의 두려움은 줄어들고 믿음은 성장하기 시작한다. 우리는 더 이상 두려움, 분노, 죄책감, 자기연민이나 우울과 싸우지 않는다. 우리를 이 프로그램에 오게 한 위대한 힘은 늘 우리와 함께 하며, 우리가 이를 허용하는 한 계속 우리를 인도할 것이다. 희망이 없어 우리를 마비시키는 두려움이 천천히 사라지기 시작한다. 이 단계의 증거는 우리의 삶의 방식에서 보이고 있다.

우리는 깨끗한 삶을 즐기게 되었고, NA 친교모임이 우리를 위해 갖고 있는 더 많은 선한 것을 원하게 되었다. 우리는 지금 자신의 영적인 프로그램을 중지할 수 없음을 알고 있다. 우리는 얻을 수 있는 모든 것을 원한다.

우리는 지금 처음으로 정직하게 자기를 평가할 준비가 되어있으며 4 단계를 시작한다.

4단계(Step 4)

우리는 철저하고 두려움 없이 자신의 도덕적 명세표를 작성하였다.

(We made a searching and fearless moral inventory of ourselves.)

철저하고 두려움 없이 도덕적 명세표를 작성하는 목적은 우리 삶의 혼란과 모순을 가려내기 위한 것이다. 이렇게 함으로써 정말로 우리 자신이 누구인지를 알 수 있다. 우리는 새로운 삶의 방식을 시작하고 자신을 통제하고 성장하지 못하게 했던 짐과 덧을 제거할 필요가 있다.

이 단계에 접하면서 우리 대부분은 우리 내부에, 풀려난다면, 자신을 파괴할 괴물이 있음에 두려워한다. 이 두려움으로 우리는 자신의 명세표를 없애버리거나 이 핵심 단계를 전혀 밟지 못하게 할 수 있다. 믿음이 부족해 두려운 것임을 알게 되었고, 우리는 사랑 많으시고 자신을 맡길 수 있는 개개인의(personal) 신을 발견하였다. 우리는 더 이상 두려워할 필요가 없게 된다.

우리는 자기를 기만하고(deception) 합리화하는데 노련하였다. 자신의 명세표를 쓰면서 우리는 이런 장벽을 극복할 수 있다. 자신이 누구인지를 단순히 생각하거나 얘기할 때는 숨길 수 있는 자신의 잠재의식의 일부를 우리는 명세표를 작성하면 열 수 있을 것이다. 종이에 모두 작성하면 자신의 진면목을 보다 쉽게 볼 수 있고 이를 부정하기가 더욱 어렵게 된다. 정직한 자기 평가는 새로운 삶의 방식을 위한 하나의 열쇠이다.

사실을 인정하자(let's face it) ; 약물을 사용했을 때 우리 자신에게 정직하지 않았다. 중독에 패하였고 도움이 필요하다는 것을 시인할 때 우리는 자신에게 정직하게 된다. 패배하였음을 시인하는 데는 오랜 시간이 걸렸다. 하룻밤 사이에 갑작스럽게 육체적, 정신적 혹은 영적으로 회복할 수는 없다는 것을 알게 되었다. 4단계는 우리가 회복으로 지향하도록 도와줄 것이다. 우리 대부분은 자신이 상상한 것처럼 우리가 그렇게 무섭지도 훌륭하지도 않음을 발견한다. 우리는 자신의 명세표에서 좋은 점을 갖고 있음을 발견하고는 놀라워했다. NA프로그램에서 일부 시간을 보내며 이 단계를 실천했던 사람들은 4단계가 자신의 삶에서 전환점이었다고 말할 것이다.

우리 일부는 마치 4단계가 자신이 얼마나 무서우며 얼마나 나쁜 사람이었는지를 고백하게 하는 것처럼 이 단계를 잘못 접근하고 있다. 이 새로운 삶의 방식에서 정서적 슬픔에 탐닉하는 것은 위험할 수 있다. 이것은 4단계의 목적이 아니다. 우리는 낡고 쓸모없는 삶의 패턴에서 자신을 해방시키고자 노력하고 있다. 우리는 수많은 방식으로 4단계에 접근할 것이다.

두려움 없이 명세표를 작성하기 위한 믿음과 용기를 얻기 위하여 1 단계, 2단계, 3단계가 필요한 준비단계이다. 시작하기 전, 우리는 후원자와 함께 먼저 이 세 개의 단계들을 실천하도록 조언을 받는다. 우리는 이 단계들을 이해하면서 편안해진다. 우리는 자신이 하고 있는 것에 대해 좋은 감정을 갖는 특권을 자기 자신에게 부여하고 있다. 우리는 오랜 시간동안 몸부림쳤지만 아무 효과가 없었다. 자 4단계를 시작하면서 두려움을 놔 버리자. 최선을 다하여, 우리는 도덕적 명세표를 종이에 단지 작성한다.

우리는 과거에 매달리지 말고 절교해야 한다. 자신의 과거를 면전에서 보기 원하고, 정말로 있었던 그대로 과거를 보고자하며, 우리가 오늘을 살 수 있도록 과거를 풀어주길 원한다. 우리 대부분에게 과거는 벽장 속의 유령이었다. 유령이 우리 자신에게 할 수 있는 것에 대한 두려움으로 우리는 벽장을 여는 것을 두려워했다. 우리는 홀로 과거를 바라보지 않아야 한다. 우리의 의지와 삶은 지금 위대한 힘의 손안에 있다.

철저하고 정직하게 명세표를 작성하는 것은 불가능한 것 같았다. 우리가 자신의 권한 하에 움직이는 한, 철저하고 정직하게 명세표를 작성하는 것은 불가능했다. 우리는 쓰기 전에 좀 조용한 시간을 갖고 두려움 없이 철저하게 힘(strength)을 불러온다.

4단계에서 우리는 자기 자신에게 알리기 시작한다. 우리는 자신의 채무(빚)에 관해 쓴다. 곧 죄책감, 부끄러움, 후회, 자기연민, 원한, 분노, 우울, 좌절, 혼란, 외톨이, 불안, 배신, 절망, 실패 그리고 거부 등.

우리는 지금 여기에서 우리를 괴롭히는 것에 대해 적는다. 우리는 부정적으로 생각하는 경향이 있으므로 이를 종이에 적어 봄으로써 앞으로 발생할 것들을 더욱 긍정적으로 바라볼 기회를 갖게 된다.

만약 우리가 우리 자신을 정확하고 완전하게 그릴 수 있다면, 자산도 고려되어야 한다. 우리가 좋은 자질을 갖고 있음을 인정하기 어렵기 때문에 자산을 고려한다는 것은 우리 대부분에게는 매우 어렵다. 그러나 우리 모두는 자산을 갖고 있고, 프로그램에서 이 자산 중 많은 것들을 새롭게 발견했다. 곧 깨끗한 상태에 있는 것, 열린 마음, 신을 앎(God-awareness), 다른 사람과의 정직한 관계, 수용, 긍정적인 행동, 공유, 기꺼이 함, 용기, 믿음, 보살핌, 감사, 친절 그리고 관대함이다. 또한 우리의 명세표는 보통 관계에 관한 소재(material)를 포함시킨다.

우리는 유지하길 원하는 것과 버리길 원하는 것을 알기 위해, 우리 자신의 과거의 성과(performance)와 현재의 행동을 검토한다. 어느 누구도 우리의 비참한 상태를 포기하도록 우리에게 강제하지 않는다. 이 단계는 어렵다고 정평이 나있다. 실제로는 아주 간단하다.

5단계를 고려하지 않고 자신의 명세표를 작성한다. 마치 5단계가 없는 것처럼 4단계를 한다. 우리는 혼자 혹은 다른 사람 곁에서 작성할 수 있다. 작성하는 사람에게 가장 편안하게 하는 것이 좋다. 필요한 경우, 짧거나 길게 쓸 수 있다. 경험 있는 사람이 도와줄 수 있다. 중요한 것은 도덕적 명세표를 작성하는 것이다. 도덕적이라는 말이 거슬린다면 우리는 이를 긍정/부정 명세표로 부를 수 있다.

명세표를 작성하는 방식은 명세표를 쓰는 것이다. 명세표에 관해 생각하고 얘기하고 이론화하는 것은 명세표를 쓰는 것이 아니다. 우리는

노트를 갖고 앉아 지침을 묻고 펜을 들어 쓰기 시작한다. 우리가 생각하는 것은 명세표의 소재이다. 잃은 것이 얼마나 작은지, 그리고 얻은 것이 얼마나 큰지를 깨닫게 될 때 우리는 이 단계를 시작한다.

기본적으로 대개 너무 적게 쓸 수 있지만 아직 너무 많이 쓸 수는 없다. 명세표는 개개인에게 적합할 것이다. 아마 이것은 어렵거나 고통스러울 것이다. 불가능해 보일 수도 있다. 자신의 감정을 건드려 고통과 공황의 연쇄 반응을 일으키지 않을까 두려워 할 수 있다. 실패의 두려움 때문에 명세표를 회피할 수 있다. 자신의 느낌을 무시하였을 때, 우리는 많이 긴장하게 된다. 압박한 액운의 두려움이 너무 커 우리의 실패에 대한 두려움을 압도한다.

명세표를 작성하는 고통은 명세표를 쓰지 않는 고통보다 작기 때문에 명세표는 위안이 된다. 고통이 회복의 동기요소가 될 수 있음을 배웠다. 그러므로 명세표를 마주하는 것은 회피할 수 없게 된다. 단계 모임의 모든 주제는 4단계에 대한 것이거나 매일의 명세표를 하는 것일 것이다. 명세표 과정을 통해 우리는 구축할 수 있는 모든 것을 다룰 수 있다. 우리가 자신의 프로그램을 생활화하면 할수록 신은 우리를 이슈들이 표면화되는 더욱더 적당한 위치에 있게 한다. 이슈가 표면화될 때 우리는 그 이슈에 관해 쓴다. 우리는 부끄러움, 죄책감이나 분개함을 해결할 길을 갖고 있기 때문에 자신의 회복을 즐기기 시작한다.

우리 내부에서 한때 덮이었던 스트레스가 풀렸다. 글쓰기는 우리의 압력밥솥의 뚜껑을 여는 것이다. 우리는 뚜껑을 열든지 닫든지 혹은 버리든지 결정한다. 우리는 더 이상 밥솥 안에서 끓이지는 않는다.

우리는 종이와 펜을 쥐고 앉아 고통을 일으키고 있는 결점을 드러내도록 우리의 신에게 도움을 간청한다. 두려움 없이 철저하게 작성할 용기를 주시길 기도하며 이 명세표가 우리의 삶을 질서 있게 하는데 도움이 될 수 있도록 기도한다. 기도하고 행동을 할 때 우리는 늘 더 잘 된다.

우리는 완전해지려는 것이 아니다. 완전하다면 우리는 인간이 아니다. 중요한 것은 최선을 다하는 것이다. 우리는 우리에게 활용 가능한 도구를 사용하여 자신의 감정을 살릴 능력을 개발한다. 우리는 얻었던

것의 어떤 것도 잃고 싶지 않다. 우리는 프로그램에 계속 있길 원한다. 우리의 경험에 따르면, 동등하게 철저히 5단계를 즉각 따라 하지 않는다면, 얼마나 철저하고 꼼꼼하게 작성했든지 간에 명세표는 지속적인 효과를 낼 수 없다.

5단계(Step 5)

우리는 우리 잘못의 정확한 본질을 신과 자기 자신 그리고 다른 사람에게 시인하였다. (We admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.)

5단계는 자유의 열쇠다. 5단계는 우리에게 현재 깨끗하게 살도록 한다. 우리 잘못의 정확한 본질을 공유하여 우리를 자유롭게 살도록 한다. 철저하게 4단계를 한 다음, 우리는 자신의 명세표의 내용을 다룬다. 우리가 자신의 내부에 이런 결점을 갖고 있다면 이 결점은 우리에게 다시 약물을 사용하게 할 것이라고 들었다. 자신의 과거에 붙잡혀 있다면 결국 우리는 병들게 되고 자신의 새로운 삶의 방식을 취하지 못하게 된다. 5단계를 할 때 정직하지 않다면, 과거에 정직하지 않음(dishonest)이 우리에게 가져왔던 동일한 부정적인 결과를 낳게 할 것이다.

5단계는 우리가 신과 자기 자신 그리고 다른 사람에게 우리 잘못의 정확한 본질을 시인할 것을 제안한다. 우리는 자신의 잘못을 바라보았고 자신의 행동 패턴을 검토하였으며 자신의 질병의 심층을 보기 시작하였다. 자, 다른 사람과 함께 앉아서 우리의 명세표를 크게 소리쳐 공유해보자.

우리의 위대한 힘은 우리가 5단계를 하는 동안 우리와 함께 할 것이다. 우리는 도움을 받고 자유롭게 자신과 다른 사람을 마주보게 될 것이다. 우리 잘못의 정확한 본질을 위대한 힘에게 시인하는 것은 불필요한 것처럼 보였다. “신은 이미 그 특성을 알고 있다.”고 우리는 합리화했다. 비록 신은 이미 알고 있지만 우리 자신의 입술을 통해 나온 시인이라야

진정으로 효과가 있다. 5단계는 단순히 4단계를 읽는 것이 아니다.

여러 해 동안 우리는 정말로 있는 그대로의 자신을 바라보는 것을 회피하였다. 우리는 자신을 부끄러워했고 세상에서 외톨이가 되었다고 느꼈다. 지금 뒷에 걸렸던 자신의 과거의 부끄러운 부분을 갖고 있다고 하자. 우리가 이를 마주보고 시인한다면 우리는 자신의 삶에서 이를 날려버릴 수 있다. 이 모든 것을 적은 다음 이를 장롱 속에 밀어 넣는 것은 비극이다. 이 결점은 어둠에서 성장하고 햇빛에 노출되면 죽는다.

NA에 오기 전, 우리는 어느 누구도 과거에 우리가 했던 것을 이해할 수 없을 것이라고 생각했다. 있는 그대로 과거의 우리 자신을 내보이면 우리는 확실히 거부될 것이라며 두려워했다. 중독자 대부분은 이러한 것에 불편해 한다. 우리가 이런 방식으로 느끼는 것은 비현실적임을 인정한다. 우리의 친교모임 회원들은 우리를 이해한다.

우리는 우리 자신의 5단계를 들어줄 사람을 신중하게 선정해야 한다. 그들이 우리가 하고자 하는 것과 우리가 이것을 하고자 하는 이유를 알고 있음을 우리는 확실히 해야 한다. 비록 사람 선택에 대한 확고한 규칙은 없지만 우리가 신뢰하는 사람이 중요하다. 그 사람의 성실성과 판단을 완전히 신뢰하는 것만이 우리로 하여금 기꺼이 이 단계를 철저히 하도록 할 수 있다. 우리 일부는 NA 회원을 선택하는데 더 편안함을 느낄 수 있지만 일부는 아주 낯선 사람과 함께 5단계를 한다. 우리는 다른 중독자가 악의나 오해로 우리를 덜 재단할 것 같음을 알고 있다.

우리가 선택을 하고 그 사람과 실제로 함께 있으면, 우리는 그들의 격려를 계속 받는다. 이것이 삶과 죽음의 사안임을 깨닫고는 우리는 명료하고 정직하며 철저하게 되길 원한다.

우리 일부는 자신의 내면 감정을 좀 더 쉽게 처리하는 방식을 찾는 시도에서 자신의 과거 일부를 숨기고자 노력했다. 우리는 자신의 과거를 작성함으로써 충분히 했다고 생각할 수 있다. 그러나 우리는 이런 실수를 할 수는 없다. 이 단계에서 우리의 동기와 행동이 드러날 것이다. 우리는 이것들로 그 자체가 드러날 것으로 기대할 수 없다. 우리의 당혹감은 실제로 극복되며 우리는 장래의 죄책감을 피할 수 있다.

우리는 꾸물거리지 않는다. 정확해야 한다. 우리는 가능한 한 빨리 절제하고 감정을 배제해 단순히 진실을 말하길 원한다. 자신의 잘못을 과장할 위험은 늘 존재한다. 과거 상황에서 자신의 부분을 최소화하거나 합리화할 위험도 똑같이 존재하고 있다. 결국 우리는 아직도 근사하게 들리기를 원한다.

중독자는 비밀스런 삶을 사는 경향이 있다. 여러 해 동안 우리는 우리가 희망했던 어리석은 사람이라는 당나귀 이미지에 숨어서 낮은 자존감을 숨겼다. 불행히도 우리는 누구에게보다도 우리 자신에게 어리석었다. 비록 우리가 보통 외면적으로는 매력적이고 자신만만하게 보였지만 내면적으로는 정말로 부끄럽고 자신이 없는 사람임을 숨기고 있었다. 이 가면을 벗어야 한다. 우리는 쓰인 대로, 빠짐없이 자신의 명세표를 공유한다. 우리는 끝마칠 때까지 정직하고 철저하게 이 단계를 계속한다. 우리의 모든 비밀을 제거하고 우리 과거의 짐을 공유하면 큰 위안이 된다.

대개 우리가 이 단계를 공유한 것처럼, 경청하는 사람도 자신의 이야기를 일부 공유할 것이다. 우리가 유일하지 않았음을 발견하게 된다. 자신의 자신만만함을 받아들임으로써 우리는 자신의 방식을 수용할 수 있음을 알게 된다.

우리는 과거 자신의 모든 잘못을 기억할 수는 없을 것이다. 그러나 최선을 다해 가장 완전한 노력을 해야 한다. 우리는 영적인 진짜 개인적 감정을 경험하기 시작한다. 영적 이론들을 알고 있었던 경우, 우리는 지금 영적인 실체를 깨닫기 시작한다. 이런 최초의 우리 자신에 대한 검사는 보통 우리가 특히 좋아하지 않는 일부 행동패턴을 드러나게 한다. 그러나 이런 행동패턴을 직면하여 공개하는 것이 우리가 이 행동패턴을 건설적으로 다룰 수 있게 한다. 우리는 이런 변화들을 홀로 할 수는 없다. 우리는 우리가 이해한 대로 신의 도움과 NA 친교모임을 필요로 한다.

6단계(Step 6)

우리는 신께서 이런 모든 성격상 결점을 제거해 주시도록 온전히 준비하였다. (We were entirely ready to have God remove all these defects of character.)

왜 우리는 준비하기에 앞서 어떤 것을 요청할까? 이것은 고생을 청하는 것일 것이다. 그렇게 수없이 중독자들은 노동을 하지 않으면서 고된 작업에 대한 보상을 구하였다. 6단계에서 우리가 노력하고자 하는 것은 기꺼이 함(willingness)이다. 우리가 얼마나 진지하게 6단계를 하느냐는 자신의 변화 열망과 비례하게 될 것이다.

우리는 정말로 자신의 원한(resentment), 분노, 두려움에서 벗어나길 원하는가? 고통에 친숙해지면 안전에 대한 왜곡된 인식이 나타나기 때문에 우리 대부분은 자신의 두려움, 의심, 자기혐오나 증오에 집착한다. 알지 못하는 것을 그냥 놔두기(버리기)보다는 아는 것을 받아들이는 것이 더 안전한 것 같다.

결정적으로 성격상 결점을 버려야 한다. 성격상 결점이 요구하는 것이 우리를 약하게 하기 때문에 우리는 고통스럽다. 우리가 자만하는 경우 건방지게 될 수밖에 없다. 겸손하지 않다면 우리는 자존심을 상하게 된다. 탐욕스럽다면 우리는 결코 만족할 수 없다. 4단계와 5단계를 밟기 전에 우리는 두려움, 분노, 정직하지 못함 혹은 자기연민에 빠져 있을 수 있다. 이런 성격상 결점에 빠지면 논리적으로 생각하는 능력에 그늘이 드리워지게 된다. 이기심은 우리를 자신의 나쁜 습관에 얽어 맨 참을 수 없고 파괴적인 죄사슬이 된다. 우리의 결점은 자신의 모든 시간과 에너지를 고갈시킨다.

우리는 4단계 명세표를 검사하여 이 결점들이 우리의 삶에 미치고 있는 것을 잘 파악하고 있다. 우리는 이런 결점으로부터 자유로워지기 시작한다. 우리는 신으로 하여금 이 파괴적인 특성을 제거해 주시도록 기도하거나 기꺼이 준비하여 할 수 있게 된다. 우리가 깨끗한 상태를 유지하고자 하면 인성변화가 필요하다. 우리는 변화를 원한다.

우리는 열린 마음으로 낡은 결점들에 접근해야 한다. 우리는 이런 결

점을 인식하였으나 아직 똑같은 실수를 하고 있고, 나쁜 습관을 깨지는 못하고 있다. 우리는 우리 스스로 원하는 삶을 위해 친교모임에 기댄다. 우리는 친구들에게 “너 버렸어”라고 묻는다. 거의 예외 없이 ”응, 최선을 다하고 있어”라고 답한다. 우리의 결점이 자신의 삶에 어떻게 존재하고 이 결점들을 수용하는지를 보게 될 때, 우리는 결점들을 버릴 수 있고 자신의 새로운 삶을 살 수 있다. 낡은 실수를 반복하는 대신에 새로운 실수를 할 때 우리는 자신이 성장하고 있음을 알게 된다.

6단계를 할 때, 우리는 사람이며 우리 자신에게 비현실적인 기대를 하지 않아야 함을 기억하는 것이 중요하다. 이것이 기꺼이 함의 단계이다. 기꺼이 함은 6단계의 영적인 원리이다. 6단계는 우리가 영적인 방향으로 나아가게 도와준다. 인간인 우리는 행동방향을 잃을 수 있다.

저항(rebellion)은 여기에 있는 우리를 망쳐놓은 성격상 결점이다. 우리가 저항하게 될 때 믿음을 잃지 않아야 한다. 저항은 무관심이나 무관용을 낳을 수 있다. 무관심이나 무관용은 지속적으로 노력해야 극복될 수 있다. 우리는 기꺼이 함을 계속 요청한다. 신은 우리를 구제하기에 적합한 지를 보거나 어떤 것이 잘못되고 있다고 의심할 수 있다. 우리는 “여러분이 그렇게 되길 생각했던 바로 거기에 있다”고 말하는 다른 회원에게 요청한다. 우리는 자신의 결점을 제거하도록 자신의 준비를 다시 새롭게 한다. 우리는 프로그램이 우리에게 제공하는 간단한 제안에 항복한다. 완전히 준비되지 않을지라도 우리는 올바른 방향으로 향하고 있다.

결과적으로 믿음, 겸손, 수용이 자만과 저항을 대체한다. 우리는 우리 자신을 알게 된다. 우리는 성숙한 의식으로 우리 자신이 성장하는 것을 발견한다. 기꺼이 함이 희망으로 성장함으로써 우리는 기분이 더 좋아지기 시작한다. 아마 처음으로 우리는 새로운 삶에 대한 비전을 보게 된다. 이를 가까이 하면서 우리는 7단계로 이동할 행동을 기꺼이 하게 된다.

7단계(Step 7)

우리는 신께서 우리의 단점을 없애주시기를 겸손하게 간청하였다.

(We humbly asked Him to remove our shortcomings.)

성격상 결점이나 단점은 우리의 모든 삶을 고통스럽게 하고 비참(misery)하게 한다. 성격상 결점이나 단점이 우리를 건강하고 행복하게 하는데 기여한다면, 우리는 자포자기 같은 상태가 되지 않는 것을 알아야 한다. 우리는 우리가 이해한 대로 신이 이러한 결점을 제거하도록 준비가 되어야 했다.

신께서 우리 자신의 성격의 쓸모없거나 파괴적인 면에서 우리를 구원해 주시길 원한다고 결정한 우리는 7단계에 도착하였다. 우리는 혼자 힘으로 모든 삶의 시련(ordeal)을 다룰 수는 없었다. 우리가 자신의 삶을 진짜 엉망으로 만들 때까지 혼자서는 할 수 없다는 것을 깨닫지 못한다. 이를 시인함으로써 우리는 어렴풋이 겸손하게 되었다. 이것이 7단계의 주요 구성요소다. 겸손은 우리 스스로에게 정직하게 된 결과이다. 우리는 1단계를 시작한 이래 정직을 실천하였다. 우리는 자신의 중독과 무력함을 받아들였다. 우리는 자신보다 강력한 힘을 발견했고 그 힘에 의지하는 것을 배웠다. 우리는 자신의 삶을 검사하였고 정말로 자신이 누구인지를 알았다. 진실로 겸손하게 되는 것은 받아들이는 것이며 자기 자신이 되기 위해 정직하게 노력하는 것이다. 어느 누구도 완벽하게 선(good)하거나 완벽하게 악(bad)하지는 않다. 우리는 자산과 부채를 갖고 있는 사람이다. 가장 중요하게 우리는 인간이다.

살아가는데 필요한 음식과 물처럼 겸손은 깨끗한 상태를 유지하는데 상당한 역할을 한다. 자신의 중독이 악화되어감에 따라 우리는 물질적 욕망(material desire)을 만족시키기 위해 자신의 에너지를 다 써버렸다. 모든 그 밖의 욕구는 우리의 힘이 미치지 못했다. 우리는 늘 기본적인 욕망을 충족시키길 원했다.

7단계는 행동 단계이며 신에게 도움과 구제를 요청하는 시기이다. 우리의 사고방식이 유일한 방식이 아님을 이해해야 한다. 다른 사람이 우리에게 방향을 제시할 수 있다. 어떤 사람이 단점을 지적할 때 우리의

첫 반응은 방어적일 수 있다. 우리는 완전하지 않음을 깨달아야 한다. 거기에 성장할 공간이 늘 존재한다. 우리가 진실로 자유로워지길 원한다면, 동료 중독자가 제공하는 것(inputs)을 바로 보게 될 것이다. 우리가 발견한 단점이 진짜이고 이 단점들을 제거할 기회를 갖는다면 우리는 확실히 행복(sense of well-being)을 경험할 것이다.

일부는 이 단계에 무릎을 꿇기를 원할 것이다. 일부는 아주 차별할 것이고 그 밖의 사람은 강력히 기꺼이 하고자 하는 모습을 보여주기 위해 엄청난 정서적 노력을 할 것이다. 우리의 과거 방식에 얽매이지 않는 자유로운 삶을 간청하기 위해 이 위대한 힘에게 접근하기 때문에 겸손이라는 단어를 쓴다. 우리는 해왔던 일들과 느끼는 방식에 병들어 있기 때문에 우리 대부분은 순수한 맹목적 믿음으로 미루지 않고 이 단계를 기꺼이 행하고 있다. 어쨌든 우리는 끝까지 간다(go all the way).

이것이 영적인 성장을 위한 우리의 길이다. 우리는 나날이 변한다. 우리는 점점 그리고 조심스럽게 중독으로 인한 고립과 외로움에서 벗어나 삶의 주류에 들어간다. 이런 성장은 열망의 결과가 아니라 행동과 기도의 결과이다. 7단계의 주요 세부목표는 우리 자신에서 벗어나 위대한 힘의 뜻을 성취하기 위해 노력하는 것이다.

이 단계의 영적인 의미를 파악하는데 부주의하여 실패하는 경우, 우리는 어려움을 겪을 수 있으며 과거의 고통(troubles)을 불러일으킬 수 있다. 위험은 우리 자신에게는 너무 어려운 존재이다.

다른 중독 회복자들과 공유하면 자기 자신에게 병적으로 몰두(serious)하는 것을 회피하게 한다. 다른 사람들의 결점을 받아들이는 것이 우리를 겸손하게 하고 우리 자신의 결점을 줄이는 길을 닦는데 도와 줄 수 있다. 신은 보통 충분히 회복한 사람을 통해 우리가 자신의 단점을 깨닫도록 도와준다.

겸손이 이 프로그램과 우리의 새로운 삶의 방식에서 큰 역할을 하고 있음을 알았다. 우리는 우리 자신의 명세표를 작성한다. 우리는 신께서 우리의 성격상 결점을 제거해주시도록 준비가 되어 있다. 우리는 신께서 우리의 단점을 없애 주시길 겸손하게 간청한다. 이것이 우리의 영적 성장의 길이며, 우리는 계속 하길 원한다. 우리는 8단계를 준비하고 있다.

8단계(Step 8)

우리는 우리가 해를 입힌 모든 사람의 명단을 작성하여 기꺼이 그들 모두에게 보상하게 되었다. (We made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.)

8단계는 새로 발견한 겸손을 검사한다. 우리의 목적은 우리가 저질렀던 죄책감에서 자유로워지는 것이다. 우리는 공격적이지도 두렵지도 않은 눈으로 세상을 바라보기를 원한다.

자신의 과거로 말미암아 자신을 휘감고 있는 죄책감과 두려움을 깨끗이 씻어내기 위해 우리는 우리가 해를 입혔던 모든 사람들의 명단을 기꺼이 작성할 수 있는가? 이 단계가 어떤 효과를 내기 전에 우리는 이를 기꺼이 해야 한다고 우리 경험은 말하고 있다.

8단계는 쉽지 않다. 8단계는 다른 사람들과의 관계에 대한 새로운 정직을 요구한다. 8단계는 용서 과정을 시작한다. 우리는 다른 사람을 용서한다. 가능하면 우리도 용서받는다. 그리고 마지막으로 우리는 자신을 용서하고 세상에서 사는 법을 배운다. 우리가 이 단계에 도달할 즈음, 우리는 이해받기 보다는 이해할 준비가 되어 있다. 우리가 보상할 영역을 알고 있을 때 우리는 더 편안하게 자신도 살고 다른 사람도 살 수 있다. 지금은 어렵겠지만 일단 하게 되면, 오래 전에 이를 하지 않은 이유를 의아해할 것이다.

우리가 정확하게 명단을 작성할 수 있기 전에 진짜 정직할 필요가 있다. 8단계의 명단 작성을 준비하면서 해로움(harm)을 정의하는 것이 도움이 된다. 해로움에 대한 하나의 정의는 육체적이나 정신적인 손상(damage)이다. 달리 정의하면 고통(pain, suffering)이나 손실(lost)을 가하는 것이다. 손상은 말, 행동 또는 아무것도 하지 않은 채 내버려 둔 어떤 것에 의해 일어날 수 있다. 해로움은 의도했던 의도하지 않았던 말이나 행동의 결과로 생겨난다. 해로움의 정도는 정신적으로 불쾌감(uncomfortable)을 느끼게 하는 것부터 육체에 손상을 주거나 사망에 이르는 것까지 다양할 수 있다.

8단계는 우리에게 하나의 문제를 제시한다. 우리는 자신이 중독의 희생자라고 생각하기 때문에 우리 대부분은 우리가 다른 사람에게 해를 입혔음을 시인하기는 어렵다. 이런 합리화를 회피하는 것이 8단계의 핵심이다. 우리는 자신에게 일어났던 것과 우리가 다른 사람에게 했던 것을 구별해야 한다. 우리는 희생자라는 생각과 정당화시키는 것을 버려야 한다. 우리는 보통 우리 자신만을 해하였다고 생각하지만, 가능하면 보통 우리 자신을 맨 마지막에 명단에 올린다. 이 단계는 우리 삶의 잔해를 수선하기 위해 발로 뛰어다녀야 한다.

다른 사람의 잘못을 재단하는 것이 우리를 더 나은 사람으로 만들지는 않는다. 우리 자신의 죄책감을 경감시킴으로써 자신의 삶을 깨끗하게 하는 것이 우리 자신을 더 한층 좋게 느끼게 한다. 자신의 명단을 작성함으로써 우리가 해를 입혔음을 더 이상 부인할 수 없다. 우리는 직·간접으로 일부는 행동으로, 거짓말로, 약속을 깨거나 태만(neglect)하여 다른 사람에게 해를 입혔음을 시인한다.

우리가 자신의 명단을 만들거나 4단계의 명세표에서 명단을 취하여 우리가 생각나는 사람들을 추가한다. 우리는 이 명단을 정직하게 대면하고 우리가 기꺼이 보상할 수 있도록 공개적으로 우리의 잘못을 검사한다.

일부 사례에서 우리는 우리가 잘못을 범했던 사람들을 알지 못할 수 있다. 우리가 약물을 사용하는 동안에 우리와 접촉했던 사람은 위협했다. 많은 회원들은 자신의 부모, 배우자, 자녀, 친구, 애인, 다른 중독자, 우연히 알게 된 사람, 직장동료, 고용주, 선생, 지주와 완전히 낯선 사람들을 언급한다. 우리는 자신을 명단에 올려놓을 수도 있다. 왜냐하면 우리가 중독되어 있는 동안 우리 자신을 서서히 죽이고 있었기 때문이다. 우리가 재정적으로 보상해야 할 사람들과 이런 사람들의 명단을 구별하는 것이 유익하다.

각 단계에서와 같이 우리는 철저히 해야만 한다. 우리 대부분은 자신의 목표를 초과하기보다는 보통 미치지 못하였다. 동시에 우리는 우리의 명단이 완벽하다고 보장할 수 없다고 하여 이 단계의 완료를 미룰 수는 없다. 그렇다고 우리는 결코 종결하지는 않는다.

8단계를 하는데 마지막 어려운 점은 이를 9단계와 구분하는 것이다. 실질적으로 보상에 관한 투사(주관의 객관화, projection)는 명단을 작성하고 기꺼이 하는데 주요 장애가 될 수 있다. 우리는 마치 9단계가 없는 것처럼 이 단계를 한다. 우리는 보상을 생각조차 하지 않고 단지 8단계가 말하는 것에 정확히 집중한다. 이 단계가 우리에게 주요한 것은 우리가 다른 사람을 다루는 방법과 자기 자신에 대한 새로운 태도를 조금씩 가지게 됨을 깨닫는데 도움을 주는 것이다.

다른 회원들이 이 단계와 관련된 자신들의 경험을 이야기하는 것을 자세히 경청하는 것이 우리가 자신의 명단을 작성하는데 생길 수 있는 어떤 혼란을 덜어줄 수 있다. 또한 우리 후원자들은 8단계가 그들에게 어떻게 작동했는지를 우리와 공유할 수 있다. 모임을 진행하는 동안에 질문하면 우리는 집단 양심의 이점을 얻을 수 있다.

8단계는 죄책감과 후회로 가득 찬 삶으로부터 큰 변화를 준다. 우리는 우리가 해를 입힌 사람들을 회피하지 않았기 때문에 우리의 미래는 변화된다. 이 단계의 결과로, 우리는 외톨이를 끝낼 수 있는 새로운 자유를 얻게 된다. 용서받고자 하는 욕구를 깨달아서 우리는 더 용서하게 된다. 적어도 우리는 더 이상 사람들을 의도적으로 비참하게 살지 않게 하는 것을 안다.

8단계는 행동 단계이다. 모든 단계들처럼, 8단계는 즉각적인 이익을 준다. 우리는 지금 자유로워 9단계에서 자신의 보상을 시작한다.

9단계(Step 9)

우리는 보상하는 것이 그들 혹은 다른 사람에게 상해를 입히는 경우를 제외하고는 가능한 어디에서나 직접 보상하였다. (We made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.)

이 단계를 회피해서는 안 된다. 회피한다면 우리는 이 프로그램을 하는 것을 유보하여 재발한다. 자만, 두려움 그리고 꾸물거림은 보통 불

가능한 장벽 같다. 이 장벽들은 진보와 성장을 가로 막는다. 중요한 것은 우리가 해를 입힌 사람의 반응에 행동하고 수용할 준비를 하는 것이다. 우리는 최선을 다해 보상한다.

시의 적절이 이 단계의 핵심이다. 보상하는 것이 더 많은 해를 일으킬 때를 제외하고는 기회가 왔을 때 우리는 보상해야 한다. 때때로 우리는 보상하는 것이 가능하지 않거나 실천할 수 없어, 실제로 보상하지 못할 수도 있다. 일부 사례에서, 보상은 우리의 분수에 넘치는 것일 수 있다. 우리가 해를 입힌 사람을 접촉할 수 없는 경우 기꺼이 함이 행동을 대신할 수 있음을 알게 된다. 그러나 당혹감, 두려움 혹은 꾸물거림 때문에 우리가 어떤 사람을 접촉하는 것을 실패해서는 안 된다.

우리는 자신의 죄책감에서 자유롭게 되기를 원하지만 누군가를 회생시켜 그렇게 되길 바라지는 않는다. 우리는 노출되기를 바라지 않는, 사용하던 시절의 동료나 제3자를 관여시키는 위험을 일으킬 수 있다. 우리는 다른 사람을 위험에 빠뜨릴 권리나 의무(need)가 없다. 이런 사안에서 다른 사람들의 지도를 받는 것이 보통 필요하다.

우리는 자신의 법적 문제를 변호사에 맡기고 자신의 재정적인 문제나 의료적인 문제를 전문가에 맡기도록 권고한다. 성공적으로 사는 방법을 배우는 것 중에는 우리가 도움이 필요한 때를 아는 것도 있다.

일부 과거 관계에서 해결되지 않은 갈등이 아직도 존재할 수 있다. 우리는 자신이 보상함으로써 과거 갈등을 해결하고자 한다. 우리는 더 많은 적대자와 계속되는 분개함에서 벗어나기를 원한다. 많은 경우 우리는 다른 사람에게 가서 겸손하게 지난 잘못에 대한 이해를 구할 수 있다. 옛 친구나 가족들이 자신들의 쓰디쓴 과거를 기꺼이 털어 버릴 때, 때때로 이것은 즐거운 상황이 될 것이다. 우리의 비행으로 아직도 고통스러워하고 있는 사람과 접촉하는 것은 위험할 수 있다. 직접적인 보상이 다른 사람을 불안하게 하거나 위협하게 하는 경우 간접적인 보상이 필요할 것이다. 우리는 최선을 다해 보상한다. 보상할 때 우리는 자신을 위해 보상하고 있음을 기억하도록 노력한다. 죄책감과 후회스러운 감정 대신에 우리는 자신의 과거를 덜었다고 느낀다.

우리는 자신의 부정적인 태도를 야기했던 것이 자신의 행동이었음을

받아들였다. 9단계는 우리의 죄책감에 도움을 주며 다른 사람의 분노에 도움을 준다. 때때로 우리가 할 수 있는 유일한 보상은 깨끗한 상태를 유지하는 것이다. 우리는 이것을 우리 자신과 사랑하는 사람에게 돌린다. 우리는 자신의 약물사용으로 사회를 더 이상 혼란스럽게 하지 않는다. 때때로 우리가 보상할 수 있는 유일한 길은 사회에 이바지하는 것이다. 이제 우리는 우리 자신과 다른 중독자들이 회복하도록 돕고 있다. 이것이 전체 공동체에 주는 아주 멋진 보상이다.

우리는 회복해 가면서 본정신을 차렸고, 본정신의 일부분은 다른 사람들과 효과적으로 관계를 맺는 것이다. 우리는 다른 사람을 우리의 안전을 위협하는 것으로 덜 보게 된다. 진짜 안전이 우리가 과거에 경험 하였던 육체적 아픔과 정신적 혼란을 대체할 것이다. 우리는 우리가 해를 입혔던 사람들에게 겸손과 인내로 다가간다. 많은 우리의 진지한 독지가들은 우리의 회복을 진짜로 받아들이는데 꺼려할 수 있다. 우리는 그들이 알고 있는 고통을 기억해야 한다. 조만간 많은 기적들이 일어날 것이다. 자신의 가족과 멀어졌었던 우리 대부분은 가족과의 관계를 성공적으로 구축한다. 결과적으로 우리안의 변화를 받아들이는 것이 가족들에게는 더 쉽게 된다. 깨끗한 상태의 시간은 그 자체로 얘기한다. 인내는 우리 회복의 중요한 부분이다. 우리가 경험한 무조건적인 사랑은 살고자 하는 의지를 솟아나게 할 것이며 자신에 대한 각각의 긍정적인 움직임은 예기치 않은 기회와 서로 어울리게 될 것이다. 많은 용기와 믿음이 보상하도록 하며 그 결과 많은 영적인 성장이 이루어지고 있다.

우리는 과거의 과편으로부터 자유를 얻고 있다. 우리는 10단계에서 계속적인 개인적 명세표를 실천함으로써 자신의 집을 정상적으로 유지 하길 원할 것이다.

10단계(Step 10)

우리는 개인 명세표를 계속 작성하였으며 우리가 잘못했을 때 즉시 이를 시인하였다. (We continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.)

10단계는 자신의 현재 과편으로부터 우리를 자유롭게 한다. 우리가 자신의 결점을 벗어나지 못하면 이 결점들이 깨끗한 상태를 유지할 수 없는 구석으로 우리를 몰고 갈 수 있다.

우리가 NA에서 배운 첫째는 약물을 사용하면 잃는다는 것이다. 동일하게, 우리 자신에게 고통을 야기하는 것들을 회피할 수 있다면 우리는 그렇게 많은 고통을 경험하지 않을 것이다. 개인 명세표를 계속 작성한다는 것은 우리가 정기적으로 자기 자신, 자신의 행동, 태도와 관계를 살펴보는 습관을 형성하였음을 뜻한다.

우리는 습관의 창조자로 자신의 낡은 생각 및 반응하는 방식에 취약하다. 때때로 새롭고 일견 위험하게 보이는 루트를 시도하기 보다는 자기 파괴적인 낡고 상투적인 방식을 계속하는 것이 더 쉬워 보일 것이다. 우리는 자신의 과거 패턴의 덫에 걸리지 말아야 한다. 오늘 우리는 선택권이 있다.

10단계는 우리에게 자신의 삶의 문제를 교정하고 삶의 문제가 재발하지 않도록 도와 줄 수 있다. 우리는 하루 동안 했던 자신의 행동을 검사한다. 우리 일부는 자신이 느꼈던 방식과 발생했던 어떤 문제에서 자신이 어떤 부분에 역할을 했는지에 대한 자신의 느낌을 작성하고 설명한다. 우리가 어떤 사람에게 해를 입혔는가? 우리가 잘못했음을 시인할 필요는 있는가? 우리는 어려움을 발견하면 이 어려움을 처리하기 위해 노력한다. 이런 것들을 그냥 내버려 두면 곪아 터지게 된다.

이 단계는 낡은 본정신이 없는 미친 짓에 대한 방어가 될 수 있다. 우리가 분노, 원한이나 두려움의 낡은 패턴을 보이고 있는지를 자기 자신에게 물어볼 수 있다. 덫에 걸려 있는 느낌인가? 자신을 더 고통스럽게 하는 것인가? 너무 배고프고 화가 나고 외롭거나 피곤한가? 너무 심각하게 자신을 보고 있지는 않은가? 다른 사람의 외모로 우리가 자신의 내면을 판단하지는 않는가? 일부 육체적인 문제로 고통스러워하지는 않는가? 이런 질문에 대한 대답은 우리로 하여금 그 순간의 어려움을 다루는데 도와줄 수 있다. 우리는 “선천적인 결함(hole in the gut)”이 있다는 감정으로 더 이상 살지 않아야 한다. 우리의 주요 걱정과 큰 어려움의 대부분은 약물을 하지 않고 살아본 경험이 없어서 생

긴 것이다. 종종 선임자에게 무엇을 해야 하는지를 물어볼 때, 우리는 단순한 대답에 놀랐다.

10단계는 압력 완화 밸브가 될 수 있다. 하루의 부침이 우리 마음속에 아직 선명하게 남아있지만 우리는 이 단계를 실천한다. 우리는 자신이 한 것을 리스트로 작성하고 자신의 행동을 합리화하지 않도록 노력한다. 하루의 말미에 작성하면서 이것을 할 수 있다. 우리가 한 첫 번째 일은 중단이다! 그런 다음, 우리는 자신에게 생각할 시간을 갖는 특권을 준다. 우리는 자신의 행동, 반응과 동기를 검사한다. 우리는 자신이 느꼈던 것보다 더 잘 하고 있음을 종종 발견한다. 이것은 더 나빠지기 전에 우리에게 자신의 행동을 검사하여 잘못을 시인하게 한다. 합리화를 회피할 필요가 있다. 우리는 자신의 잘못을 설명하지 않고 즉시 시인한다.

우리는 이 단계를 계속 실천한다. 이것이 예방책이다. 이 단계를 실천하면 할수록 우리는 이 단계의 교정부분이 덜 필요하게 될 것이다. 이 단계는 우리가 자신에게 슬픔을 주기 전에 이 슬픔을 회피하게 하는 위대한 도구이다. 우리는 자신의 느낌, 정서, 공상과 행동을 감시(monitor)한다. 끊임없이 자신을 지켜보면서 우리는 자신을 나쁘게 하는 행동을 반복하지 않을 수 있다.

기분이 좋을 때도 그리고 일이 잘 되고 있을 때도 이 단계가 필요하다. 좋은 기분은 우리에게 새로우며, 우리는 좋은 기분을 키울 필요가 있다. 고통을 겪을 때면 우리는 좋은 시절에 했던 것을 노력할 수 있다. 우리는 좋은 감정을 가질 권리가 있다. 우리는 선택권이 있다. 그러나 좋은 시절은 덧이 될 수도 있다 : 그 위험은 깨끗한 상태를 유지하는 것이 우리의 첫 번째 우선순위라는 사실을 잊게 할 수 있다는 점이다. 우리에게 회복은 단순한 즐거움 그 이상이다.

우리는 누구나 실수한 적이 있음을 기억할 필요가 있다. 우리는 결코 완전할 수는 없다. 그러나 우리는 10단계를 사용함으로써 우리 자신을 받아들일 수 있다. 개인 명세표를 계속 하면서 우리는 지금 여기에서 우리 자신과 과거로부터 자유로워진다. 우리는 더 이상 자신의 존재를 정당화하지 않는다. 이 단계는 우리가 우리 자신이 되도록 한다.

11단계(Step 11)

우리는 기도와 명상을 통해 우리가 이해했던 대로와 신과 의식적인 접촉을 강화하였으며, 우리를 위한 신의 뜻만을 알고 이를 이행할 힘을 위해서만 기도하였다. (We sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.)

열 번째까지의 단계들은 우리가 이해하게 된 대로의 신과 의식적인 접촉을 향상(강화)시키기 위한 무대이다. 이 단계들은 우리에게 오랫동안 추구하였던 긍정적 목표를 달성하기 위한 근간을 제공한다. 이전의 10단계들을 실천하여 우리의 영적 프로그램의 11단계에 진입한 우리 대부분은 기도와 명상을 환영한다. 우리의 영적인 조건은 성공적인 회복의 근간으로 우리를 무한히 성장하게 한다.

11단계를 하면서, 우리 대부분은 자신의 회복에 정말로 감사하기 시작한다. 11단계에서, 우리의 삶은 보다 깊은 의미를 갖게 된다. (자신일 수 있다는 약물사용에 대한) 통제를 포기함으로써 우리는 더 위대한 힘을 얻게 된다.

우리 믿음의 성향(nature)은 자신의 기도와 명상의 태도(manner)를 결정할 것이다. 우리는 자신에게 작동하는 신념체제를 갖고 있음을 확신할 필요만 있다. 결과는 회복으로 나온다. 여러 곳에서 언급했듯이, 우리가 NA프로그램에 들어오자마자 우리의 기도는 작동하는 것 같았고 자신의 질병에 행복하였다. 이 단계에서 기술한 의식적인 접촉은 단계들을 생활화한 직접적인 결과이다. 우리는 이 단계를 자신의 영적인 조건을 향상(강화)시키고 유지하는데 사용한다.

처음 프로그램에 들어왔을 때, 우리는 우리 자신보다 위대한 힘으로부터 도움을 받았다. 우리가 프로그램에 행복함으로써 위대한 힘이 움직이기 시작하였다. 11단계의 목적은 그 위대한 힘에 대한 우리의 인식을 키우고 우리의 새로운 삶에서 강점의 원천으로 위대한 힘을 사용할 우리의 능력을 강화시키는 것이다.

우리가 기도와 명상을 통해 자신의 신과 의식적인 접촉을 강화하면 할수록 “나의 의지가 아닌 당신의 뜻으로 이루어진다.”고 말하는 것이 더 쉬워진다. 우리가 신의 도움을 필요로 할 때 신의 도움을 요청할 수 있어 우리의 삶은 더 좋아진다. 일부 사람들이 명상과 개개인의 종교적 믿음과 관련하여 말하는 경험은 우리에게 늘 적용할 수 있는 것은 아니다. 우리 프로그램은 영적인 프로그램이지 종교적인 프로그램은 아니다.

우리가 11단계를 할 때까지, 과거에 문제를 일으켰던 성격상 결점은 이전의 10단계들을 실천하여 다루었다. 우리가 되고 싶어 하는 어떤 사람의 이미지는 우리를 위한 신의 뜻을 살며시 바라보는(a fleeting glimpse) 것이다. 종종 우리의 전망(outlook)은 너무 제한되어 우리 자신의 즉각적인 욕심(wants)과 욕구를 볼 수 있을 뿐이다.

우리의 과거 방식으로 되돌아가는 것은 쉽다. 우리가 확실하게 계속 성장하고 회복하기 위해, 우리는 영적으로 건전한 기초위에 자신의 삶을 유지하는 것을 배워야 한다. 신은 우리에게 자신의 선함을 강제하지 않지만 우리가 신의 선함을 요청하면 이를 얻게 될 것이다. 우리는 보통 어떤 것이 한 순간에 달라짐을 느끼지만 훗날까지 자신의 삶에서의 변화를 보지 못한다. 자신의 이기적인 동기를 마침내 던져버릴 때 우리는 전혀 상상하지 못했던 평화를 발견하기 시작한다. 강요된 도덕은 우리가 영적인 삶을 선택했을 때 우리에게 다가오는 힘을 부족하게 한다. 상처를 받았을 때, 우리 대부분은 기도한다. 우리가 정기적으로 기도하면, 종종 상처받지 않을 것이고 또는 강렬하게 상처받지 않을 것이다.

NA 밖에는, 명상을 실천하는 수많은 다양한 집단이 있다. 이런 집단들의 거의 모두는 특정 종교나 철학과 관련되어 있다. 이 방법들의 어느 하나를 지지하는 것(endorsement)은 우리의 전통을 위반하는 것이고 개개인이 자신이 이해하고 있는 대로 신을 가질 권리를 제한하게 될 것이다. 명상은 우리가 자신의 방식대로 영적으로 발전하도록 한다. 과거에 우리에게 작동되지 않았던 것들 중 일부가 오늘에는 작동할 수 있다. 우리는 열린 마음으로 하루하루를 새롭게 바라본다. 우리가 신의 뜻을 위해 기도하면, 우리가 생각하는 것이 무엇이든 간에 우리 자신에

게 최선인 것을 받게 될 것이다. 이런 지식은 회복하고 있는 중독자로서 우리의 믿음과 경험에 근거한다.

기도는 우리의 관심사를 위대한 힘에게 전하는 것이다. 기도할 때 때때로 엄청난 일이 일어난다. 곧 우리는 자신의 능력을 넘어선 임무를 이행할 수단, 방법 및 에너지를 발견한다. 믿음을 지키고 믿음을 새롭게 하는 한, 자신의 일상의 기도와 행복을 통해 자신에게 제공되는 무한한 힘을 우리는 거머쥐게 된다.

일부에게 기도는 신의 도움을 간청하는 것이고 명상은 신의 대답을 듣는 것이다. 우리는 구체적인 것에 대해 조심스럽게 기도하는 것을 배운다. 우리는 신이 우리에게 자신의 뜻을 보여주길 기도하고 신이 우리에게 신의 뜻을 이행하도록 도와주기를 기도한다. 어떤 경우에, 신은 우리에게 자신의 뜻을 매우 명백하게 하여 우리는 이를 보는데 거의 어렵지 않다. 다른 경우에는, 우리의 자의식이 너무 자기 중심적어서 달리 발버둥치거나 행복하지 않고는 우리를 위한 신의 뜻을 받아들이지 않는다. 우리를 괴롭히는(distracting) 어떤 영향력을 제거해 주도록 신에게 기도하는 경우, 기도의 질은 보통 강화되어 우리는 그 차이를 느끼게 된다. 기도는 실천이다. 숙련자도 기술을 갖고 태어나지는 않았음을 명심해야 한다. 숙련자는 기술을 개발하기 위해 많은 노력을 하였다. 기도를 통해 우리는 자신의 신과 의식적인 접촉을 구하고 있다. 명상하면서 우리는 이 접촉을 하게 되고 11단계는 우리가 이를 유지하는데 도움을 준다.

우리는 NA에 오기 전에 많은 종교 및 명상의 원리에 대해 알고 있었을 것이다. 우리 일부는 이런 종교와 명상으로 황폐화되었고 완전히 혼란스러워했다. 우리는 자신이 고차원 의식(higher consciousness)에 도달하기 위하여 약물을 사용한 것은 신의 뜻이었다고 확신하였다. 우리 대부분은 이런 종교와 명상들을 한 결과로 매우 생소한 상태에 있는 자신을 발견하였다. 우리는 자신의 중독으로 피해를 입은 영향을 자신의 어려움의 뿌리로 결코 의심하지 않았으며 희망을 주었던 길이라면 끝까지 추구하였다.

명상을 하는 고요한 순간에 신의 뜻은 우리에게 명확할 수 있다. 명

상을 통해 마음을 고요하게 하는 것은 우리로 하여금 자신의 내부에서 신과의 접촉을 하게 하는 내적 평화를 가져온다. 명상의 기본 전제는 우리 마음이 고요한 상태가 되지 않으면 의식적 접촉이 불가능하지는 않겠지만 어렵다는 것이다. 보통 끊임없이 일어나는 생각은 이런 과정을 못하게 한다. 그러므로 우리의 예비적인 실천은 마음을 고요하게 하는 것에 목표를 두며 일어난 생각이 자연적으로 없어지게 내버려 둔다. 11단계의 명상이 우리의 현실이 되도록 자신의 생각을 떠나보낸다.

정서적 균형은 명상의 첫 효과중의 하나로 우리의 경험은 이를 증명한다. 우리 일부는 오직 신만을 찾고자 하거나 혹은 종교적 제식의 노예가 되어 NA프로그램을 깨거나 잠시 방황하기도 한다. 종교적 열망에 사로 잡혀 문을 닫고 표류하기 쉬우며, 우리가 치유할 수 없는 질병을 앓고 있는 중독자임을 잊기 쉽다.

명상이 값어치하기 위해서는 우리의 일상생활에서 그 결과를 보여주어야 한다. 이 사실은 11단계, 즉 “---- 우리를 위한 신의 뜻과 이를 실행할 힘”에서 함축되어 있다. 기도하지 않는 사람들에게는 명상이 이 단계를 하는 유일한 길이다.

기도가 우리에게 평화를 가져오고 자신의 신뢰와 용기를 회복시키기 때문에 기도한다. 기도는 우리에게 두려워하지 않고 신뢰하는 삶을 살도록 도와준다. 자신의 이기적인 동기를 제거하고 인도받고자 기도할 때 평화와 평온(serenity)을 발견한다. 이 단계를 하기 전에는 가능하지 않았던 다른 사람에 대한 인식과 공감(empathy)을 경험하기 시작한다.

신과의 개인적 접촉을 구하면, 태양을 향한 꽃과 같이 우리는 활짝 개방하기 시작한다. 신의 사랑은 항상 존재하지만 단지 우리가 이를 받아들이기를 기다리고 있을 뿐임을 알기 시작한다. 우리는 열심히 사방으로 뛰어다니기 시작하고 매일매일 우리를 자유롭게 하는 것을 받아들인다. 우리는 신의 뜻이 자신을 더 편안하게 하는 것을 알게 된다.

처음 프로그램에 왔을 때, 우리는 중요한 욕망과 욕구인 것 같은 많은 것들에 대해 보통 물어본다. 영적으로 성장하고 위대한 힘을 발견해, 우리 자신의 영적인 욕구가 충족되는 한, 자신의 삶의 문제는 편안한 상태까지 줄어드는 것을 알기 시작한다. 자신의 진짜 강점이 어디에

있는지를 잊을 때, 우리는 자신을 처음 이 프로그램에 데려온 동일한 생각 및 행동 패턴으로 빠르게 되돌아간다. 우리를 위한 신의 뜻을 알고 이를 이행할 힘을 아는 것이 우리가 가장 필요로 하는 것임을 아는 상태에까지 결국 자신의 믿음과 이해를 다시 정립한다. 우리를 위한 신의 뜻은 자신이 가장 높이 평가하는 바로 그것을 구성하는 것임을 알기 때문에 우리는 자신의 일부 개인적인 선호도 철회할 수 있다. 우리를 위한 신의 뜻은 우리 자신의 진실이 우리를 위한 것이 되게 한다. 이것은 말로는 적절하게 설명할 수 없는 직관적인 방식으로 나타난다.

우리는 다른 사람들을 재단하지 않고 기꺼이 그들이 있는 그대로 되도록 하게 된다. 긴급히 처리해야 할 것은 더 이상 없다. 우리는 처음에는 포괄적으로 받아들일 수 없었다. 그러나 지금은 받아들일 수 있다.

하루에 무슨 일이 일어나든지 간에 신은 우리 자신의 영적인 행복에 필요한 모든 것을 주었다. 신은 우리가 깨끗한 상태에 있도록 충분히 도울 수 있고 우리가 영적으로 발전하는 것을 즐길 수 있도록 충분한 힘을 가지고 있기 때문에 우리가 무력함을 시인하는 것이 옳다. 신은 우리가 자신의 가정을 질서 있게 하는데 도와주고 있다.

우리는 참된 것을 더욱 분명하게 보기 시작한다. 위대한 힘과 끊임없이 접촉하여, 우리가 찾고 있는 대답을 얻는다. 지난날에는 할 수 없었던 것을 지금은 할 수 있는 능력을 얻는다. 우리는 다른 사람들의 믿음을 존경한다. 우리는 여러분의 믿음에 따라 여러분이 힘과 인도를 구하도록 격려한다.

우리는 자신에게 최선의 것을 얻기 시작하기 때문에 이 단계에 감사한다. 때때로 우리는 자신의 욕심(wants)을 위해 기도하였고, 지난날 욕심을 가졌던 것의 뒷에 걸렸다. 우리는 기도하여 어떤 것을 얻었다. 그런 다음, 우리가 이것을 다룰 수 없기 때문에 이를 제거하기 위해 기도해야 한다.

희망차게, 기도의 힘과 기도가 가져올 책임을 알고 있는 우리는 자신의 일상의 프로그램에 대한 지침서로 11단계를 사용한다.

우리는 우리를 위한 신의 뜻만을 위해 기도하기 시작한다. 이 방식으로 우리는 대처할 수 있는 것만을 얻고 있다. 신은 우리가 이것을 준비

할 수 있도록 도와주기 때문에 우리는 이에 반응하고 다룰 수 있다. 우리 중 일부는 단순히 자신의 말로만 신의 은총에 감사한다.

행복과 겸손한 태도로 우리는 우리가 이해하고 있는 대로의 신으로부터 지식과 강점을 선물받기 위해 다시 또 다시 이 단계를 접한다. 우리가 11단계를 할 수 있도록 10단계는 현재의 실수를 깨끗하게 없앤다. 이 단계가 없다면, 우리는 영적인 각성을 경험할 수 없을 것이며 우리 삶에서 영적인 원리를 실천할 수 없을 것 같다. 또한 다른 사람들을 회복하도록 충분히 매혹시키는 메시지를 전할 수 없을 것 같다. 이를 유지하기 위하여 NA에서 우리가 받은 것을 증여하는 영적인 원리가 있다. 다른 사람이 깨끗한 상태를 유지하도록 도와줌으로써 우리는 자신이 발견한 영적인 풍족함의 이익을 즐길 수 있다. 우리는 자유롭게 감사하게 자신에게 주어진 것에 대해 자유롭게 감사한 마음으로 되돌려주어야 한다.

12단계(Step 12)

이런 단계들의 결과, 영적으로 각성한 우리는 중독자들에게 이 메시지를 전하려고 노력하였으며, 우리의 모든 업무에서 이 원리들을 실천하고자 노력하였다. (Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to addicts, and to practice these principles in all our affairs.)

우리는 자신의 과거 파편의 결과로 NA에 왔다. 우리가 마지막으로 기대하였던 것은 영적인 각성이었다. 우리는 오직 더 이상 상처받고 싶지 않았다.

단계들은 영적으로 각성하도록 인도한다. 이 각성은 우리 삶의 변화로 증거 한다. 이 변화는 우리로 하여금 영적인 원리에 따라 더 잘 살 수 있도록 하고 아직도 고통스러워하고 있는 중독자에게 우리의 회복과 희망의 메시지를 더 잘 전할 수 있도록 한다. 그러나 우리가 단계들을 생활화하지 않는다면 메시지는 아무 의미가 없다. 우리가 생활화함

으로써 우리의 삶과 행동은 우리의 말과 문헌으로 할 수 있었던 것 이상의 더 많은 의미를 제공한다.

영적인 각성에 대한 견해는 친교모임에서 우리가 발견하는 다양한 성격들의 수많은 다양한 형태를 띤다. 그러나 모든 영적인 각성은 일부 공통점을 갖고 있다. 공통 요소에는 외로움을 끝내게 하며 우리 삶의 방향감각(a sense of direction)을 포함한다. 영적인 각성은 마음의 평화와 다른 사람에 대한 관심의 증대를 동반하지 않는다면 아무 의미가 없다고 우리 대부분은 믿고 있다. 마음의 평화를 유지하기 위하여 우리는 지금 여기에서 열심히 살기 위해 노력한다.

최선을 다해 이 단계들을 실천한 우리들은 많은 이득을 얻었다. 이런 이득은 이 프로그램을 생활화한 직접적인 결과라고 믿고 있다.

자신의 중독이 경감하는 것을 처음 즐기기 시작하였을 때, 우리는 또 다시 자신의 삶을 통제할 수 있을 것 같은 위험에 빠지게 된다. 우리는 이미 알고 있던 고통과 비참함(agonny)을 잊어버린다. 우리가 약물을 사용했을 때 우리의 질병은 우리의 삶을 통제하였다. 다시 인수인계 받을 준비를 하고 기다리고 있다. 우리는 자신의 삶을 통제하고자 했던 과거의 모든 노력이 실패하였음을 빠르게 망각하고 있다.

이번엔, 우리 대부분은 자신에게 주어진 것을 유지할 수 있는 유일한 방법이 아직도 고통스러워하고 있는 중독자에게 이런 새로운 삶의 선물을 나누어주는 것임을 깨닫는다. 이것이 약물사용 독성으로 재발되는 것을 방지하는 우리의 최선의 보험이다. 우리는 이것을 메시지 전달이라고 부르며 수많은 방식으로 메시지를 전한다.

12단계에서, 우리는 회복을 유지하기 위하여 NA회복 메시지를 제공하는 영적인 원리를 실천한다. NA친교모임에서 하루만을 보낸 회원도 이 프로그램이 작동하고 있다는 메시지를 전할 수 있다.

새로 온 사람과 공유할 때, 우리는 위대한 힘의 영적인 도구로 사용될 수 있는지 질문할 수 있다. 우리는 우리 자신을 신처럼 올려서는 안 된다. 새로 온 사람과 공유할 때, 우리는 회복하고 있는 다른 중독자의 도움을 종종 요청한다. 도움을 찾는 울부짖음에 반응하는 것은 특권이다. 절망의 나락에 빠져 있었던 우리가 다른 사람의 회복을 돕는 것은

행운이다.

우리는 새로 온 사람이 NA 원리를 익히는데 도와준다. 우리는 그들이 환영받고 있다고 느끼도록 노력하며 그들이 프로그램이 제공하는 것을 배우는데 도와준다. 우리는 자신의 경험, 강점 및 희망을 공유한다. 가능하다면 언제든지, 우리는 새로 온 사람들과 함께 모임에 나온다.

이런 작업의 사심 없는 봉사가 바로 12단계의 원리이다. 우리는 우리가 이해한 대로의 신으로부터 회복을 얻었다. 우리는 지금 회복을 찾고 있는 사람과 회복을 공유하기 위하여 지금 우리 자신을 신의 도구로 쓰이도록 하고 있다. 우리 대부분은 도움을 구하는 사람에게 우리의 메시지를 전할 수 있을 뿐임을 알고 있다. 고통스러워하고 있는 중독자에게 도달하는 유일한 메시지는 술선수범의 힘이다. 중독자는 고통스러워하고 있지만 기꺼이 도움을 요청하지는 않을 수 있다. 우리는 이런 사람에게 우리 자신을 활용할 수 있도록 한다. 그럼으로써 그들이 요청할 때면, 우리 누군가는 거기에 있다.

다른 사람을 돕는 것을 배우는 것은 NA프로그램의 이로운 점이다. 두드러지게, 12단계를 실천하면 우리는 치욕과 절망에서 위대한 신의 도구로 쓰일 수 있도록 인도된다. 어느 누구도 도와줄 수 없을 때, 우리는 동료 중독자를 도울 수 있다. 이것이 매일 우리에게서 일어나고 있음을 알고 있다. 이 기적적인 반전이 영적인 각성의 증거다. 우리는 우리 자신의 개인적인 경험으로부터 우리를 위해 이루어졌던 것과 같은 것을 공유한다. 조언하고 싶은 유혹은 크지만, 우리가 조언을 하면 새로 온 사람들은 우리를 존경하지 않게 된다. 이렇게 되면 우리의 메시지에는 구름이 드리워진다. 중독으로부터의 회복에 대한 단순하고 정직한 메시지가 진실의 종을 울린다.

우리는 모임에 참석하여 친교모임에 눈에 띄고(visible) 쓸모 있게 봉사한다. 우리는 자신의 시간, 봉사, 그리고 여기에서 발견한 것을 자유롭게 감사하게 제공한다. 우리가 NA에서 말하는 봉사는 우리 집단의 기본목적이다. 봉사는 아직도 고통스러워하고 있는 중독자에게 메시지를 전하는 것이다. 더욱 열심히 참여하여 실천한다면 우리의 영적인 각성은 더욱 풍요로워질 것이다.

우리가 메시지를 전하는 첫 번째 방식은 있는 그대로(for itself) 말하는 것이다. 사람들은 거리에서 우리를 보며, 솔직하지 않고 겁을 먹고 있는 외톨이로 우리를 기억한다. 사람들은 우리의 얼굴에서 두려움이 사라지고 있음을 알아챈다. 그들은 우리가 점점 살아나고 있음을 보고 있다.

NA 방식을 발견하게 되면, 우리의 새로운 삶에서 권태와 자기도취(complacency)가 설 자리는 없어지게 된다. 깨끗한 상태를 유지함으로써 우리는 희망, 행복, 수용, 정직, 열린 마음, 기꺼이 함, 믿음, 관용, 인내, 겸손, 무조건적인 사랑, 공유 및 보호(caring)와 같은 영적인 원리를 실천하기 시작한다. 회복이 진전되면, 영적인 원리는 우리 삶의 모든 영역에 닿게 된다. 왜냐하면 우리는 지금 여기에서 이 프로그램을 생활화하도록 노력하기 때문이다.

우리는 회복의 원리로 살아가는 방법을 배우기 시작하면서 즐거움을 발견한다. 2일 동안 깨끗한 상태에 있는 한 사람이 하루 동안 깨끗한 상태에 있는 다른 사람에게 “중독자가 혼자 있는 것은 나쁘다.”고 말하는 것을 지켜보는 것은 즐겁다. 깨끗한 상태를 유지하고자 분투하였던 한 사람이 다른 중독자가 깨끗한 상태를 유지하는데 도와주고 있는 가운데 갑자기 회복의 메시지를 전하는데 필요한 말을 발견할 수 있게 되는 것을 바라보는 것은 즐겁다.

우리는 자신의 삶이 가치가 있게 되었음을 느낀다. 영적으로 새로워진 우리는 살아 있음에 기뻐한다. 약물을 했을 때의 우리의 삶은 단지 목숨을 부지하는(exercise in survival) 것뿐 이었다. 지금 우리는 목숨 부지보다는 더욱 풍요롭게 살고자 하고 있다. 깨끗한 상태를 유지하는 것이 밑바닥임을 깨달은 우리는 삶을 즐길 수 있다. 우리는 깨끗한 상태를 좋아하고, 아직도 고통스러워하고 있는 중독자에게 회복의 메시지를 전하는 것을 즐기고 있다. 모임에 가는 것이 정말로 효과가 있다.

일상생활에서 영적인 원리를 실천하면 우리 자신의 새로운 이미지가 드러난다. 정직, 겸손, 그리고 열린 마음은 우리로 하여금 동료들을 공정하게 대하도록 도와준다. 우리의 결정은 관용으로 완화된다(temper). 우리는 자신을 존경하게 된다.

우리는 자신의 회복에서 배운 교훈은 때때로 쓰고 고통스럽다는 것이다. 우리가 NA의 다른 회원들과 이런 교훈들을 공유할 수 있음으로써, 다른 사람을 도우면서, 우리는 자신을 존경하는 보상을 받는다. 다른 중독자의 고통을 거부할 수는 없지만 우리는 회복하는 동료 중독자가 우리에게 주었던 희망의 메시지를 전할 수 있다. 회복 원리가 우리 삶에서 이루어짐으로써 우리는 회복 원리를 공유한다. 서로서로를 도우면 신은 우리를 도와준다. 새로운 의미, 새로운 즐거움, 그리고 가치 있는 존재와 감정의 질에서 삶은 좋아지게 된다. 우리는 영적으로 새로워졌고 살아 있음에 반가워한다. 다른 중독자의 회복을 공유함으로써 우리가 발달시키는 위대한 힘에 대한 새로운 이해를 통해 우리는 영적으로 각성한다.

그렇다. 우리가 희망의 비전이다. 우리는 프로그램이 작동하고 있다는 예시(examples)이다. 우리가 깨끗한 상태로 살아가는 즐거움이 아직도 고통스러워하는 중독자를 매혹시키고 있다.

우리는 깨끗하고 행복한 삶을 살기 위해 회복하여야 한다. NA에 오는 것을 환영한다. 단계들은 여기에서 끝나지 않는다. 단계들은 새로운 시작이다!