

## 제목 페이지

Recovery Dharma - Korean Translation  
Version 1.0

p3-1

중독의 고통을 치유하기 위해 불교 수행과 원리를 사용하는 방법

p3-2

두 번째 판

## 법률 및 저작권

p4-1

저작권 © 2023 Recovery Dharma Inc. 일부 권리 보유.Recovery Dharma Inc.의 사전 서면 승인 없이는 본 출판물의 어떤 부분도 상업적 목적을 위해 어떤 형태나 수단으로든 복제하거나 전송 할 수 없습니다.

p4-2

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 라이선스에 따라 라이선스 가 부여됩니다.

p4-3

저작자표시-비영리-동일조건변경허락 4.0 국제 라이센스.(CC BY-NC-SA 4.0)

p4-4

귀하는 다음을 자유롭게 수행할 수 있습니다.

p4-5

공유: 어떤 매체나 형식으로든 자료를 복사하고 재배포합니다. 적응: 자료를 리믹스, 변형 및 구축합니다.

p4-6

다음 조건에 따라:

p4-7

저작자 표시: 적절한 출처를 표시하고, 라이선스에 대한 링크를 제공하고, 변경 사항이 있었는지 표시해야 합니다. 귀하는 합리적인 방식으로 그렇게 할 수 있지만, 라이센스 제공자가 귀하 또는 귀하의 사용을 보증하는 방식으로 그렇게 할 수는 없습니다.

p4-8

비상업적: 상업적인 목적으로 자료를 사용할 수 없습니다. 동  
일조건변경허락(ShareAlike): 자료를 리믹스, 변형 또는 제작하  
는 경우 원본과 동일한 라이선스에 따라 기여물을 배포해야 합  
니다.

## 봉납

p5-1

우리는 부처님의 가르침을 모든 사람에게 보호하고 아낌없이 전해 주신 남아시아와 아시아의 조상들에게 이 책을 바칩니다. 불교는 인도에서 시작되어 나중에 남아시아, 동아시아, 동남아시아, 중앙아시아 등 아시아의 다른 지역에서 번성했습니다.

p5-2

우리는 우리 프로그램의 기반이 되는 문화유산에 깊은 감사를 표합니다. 우리는 많은 모임이 결코 양도되지 않은 조상의 토착 땅에서 개최된다는 것을 인식하고 감사합니다. 우리는 이 땅의 지속적인 관리에 헌신한 분들을 존경합니다.

p5-3

마찬가지로 우리는 흑인, 원주민, 유색 인종 공동체를 존중하며 이러한 공동체의 구성원이 세상과 회복 공간에서 경험했을 수 있는 체계적인 억압과 소외를 인식합니다.

p5-4

우리는 하나의 인류로서 모든 억압, 중독의 고통스러운 순환, 고통으로부터 집단적 치유와 해방을 촉진하는 데 헌신합니다. 우리는 인종, 민족, 성별, 성적 취향, 연령, 장애 또는 국적에 관계없이 지역 사회의 일부로서 회복을 추구하려는 모든 사람들 을 진심으로 받아들입니다.

p5-5

이 치유와 성장의 길에서 일어나는 모든 기쁨과 슬픔, 능숙함과 불완전함, 노력과 휴식, 붙잡고 놓아버리는 마음으로 우리는 과거와 현재에 감사하는 회복의 길을 걸어온 모든 이들과 미래에도 이 실천을 이어갈 이들에게 경의를 표합니다.

## 목차

p6-1

머리말

p6-2

회복 달마란 무엇입니까?:

p6-3

어디서부터 시작해야 할까요?

p6-4

실습

p6-5

섹션 I

p6-6

깨어남: 부처님

p6-7

원래 부처님의 이야기:

p6-8

부처님의 발자취를 따라 걷기:

p6-9

진실: 달마

p6-10

최초의 고귀한 진리

p6-11

두 번째 고귀한 진리

p6-12

세 번째 고귀한 진리

p6-13

네 번째 고귀한 진리

p6-14

여덟 가지 길

p6-15

현명한 이해

p6-16

현명한 의도

p6-17

현명한 연설

p6-18

현명한 행동

p6-19

현명한 생활

p6-20

현명한 노력

p6-21

현명한 마음가짐

p6-22

현명한 집중

p6-23

커뮤니티: 상하

p6-24

절연 및 연결

p6-25

다가가기:

p6-26

현명한 친구와 멘토

p6-27

서비스와 관대함

p6-28

복구가 가능합니다

## 머리말

p8-1

물질, 습관, 사람 등에 대한 중독에서 회복하기로 결정하면 무서울 수 있습니다. 회복은 우리의 핵심 정체성에 대한 감각과 우리가 누구인지에 대한 개념을 흔들 수 있기 때문에 그 느낌은 종종 상실감과 외로움 중 하나입니다. 나는 다른 사람들과 어떤 관계를 맺을 것인가? 나는 어떻게 결정을 확고하게 유지할 수 있습니까? 우리에게 위험한 것을 버린다는 것을 알더라도 변화는 직면하기 어려울 수 있습니다. Recovery Dharma는 귀하가 진행 중인 여정의 어떤 부분에 관계없이 이러한 용감한 변화를 위한 리소스와 지원 환경을 제공합니다.

p8-2

이 책은 불교 신자가 되지 않고도 모든 종류의 중독에서 회복 할 수 있는 불교 수행법과 원리를 제시하고 있습니다. 부처님께서는 갈망, 탐욕, 분노, 혼란으로 인해 마음이 큰 고통의 근원이 될 수 있다고 가르치셨습니다. 이 길을 통해 우리는 우리의 마음과 행동을 변화시키기 위해 오래되고 입증된 방법을 사용하고 있습니다. 우리는 다른 사람과 우리 자신에 대한 지혜, 각성, 연민에 대한 우리 자신의 잠재력을 신뢰하기로 선택합니다.

p8-3

이 책은 우리 커뮤니티 회원들의 공동 작업입니다. 이 경로를 처음 접하는 사람들과 장기 실무자를 위한 지원 가이드로 작성되었습니다. 그것은 불교의 "세 가지 보석"을 중심으로 구성되어 있습니다: 부처님(우리 자신의 깨달음을 위한 잠재력과 길의 목표), 다르마(가르침/거기에 도달하는 방법), 승가(현명한 친구들의 공동체/함께 여행하는 사람). 우리는 일률적인 접근 방식이 아니라 우리 각자에게 현명하고 도움이 되는 것을 존중하는 방식으로 중독에서 회복하기 위해 이러한 가르침을 어떻게 사용했는지 공유할 것입니다.

p8-4

우리 각자는 자신만의 고유한 정체성과 삶의 경험을 가지고 있습니다. 우리 중 일부는 인종, 민족, 성별, 성적 취향, 사회 계층 상태, 장애 상태 등에서 소수자이기 때문에 트라우마나 평생의 어려움을 경험했습니다. 우리 프로그램은 회복 중이라는 것은 우리 자신의 사회적 정체성 내에서 치유와 지혜를 얻는 것을 의미한다는 것을 인식합니다. 우리는 당신이 이 책을 적용하고 자신의 정체성과 경험을 바탕으로 치유, 성장, 이해를 촉진하는 데 도움이 될 수 있는 질문을 작성하도록 권장합니다.

## 회복 달마란 무엇입니까?

p9-1

다르마(Dharma)는 “진리”, “현상” 또는 “사물의 본질”을 의미하는 산스크리트어 단어입니다. 대문자로 표기된 달마(Dharma)는 일반적으로 부처님의 가르침과 그 가르침에 기초한 실천을 의미합니다.

p9-2

붓다는 모든 인간이 어느 정도 갈망, 즉 우리의 생각, 감정, 상황을 바꾸려는 강력하고 때로는 눈멀게 하는 욕망으로 인해 어려움을 겪고 있다는 것을 알고 계셨습니다. 중독을 경험하는 사람들은 원하는 변화를 시도하고 만들기 위해 습관적인 패턴으로 물질 및/또는 유해한 행동을 사용하게 되었습니다. 부처님께서는 중독에 대해 구체적으로 말씀하지 않으셨지만 인간 마음의 강박적인 본성을 이해하셨습니다. 그분은 우리가 쾌락에 집착하고 고통을 싫어하는 것을 이해하셨습니다. 그분께서는 우리가 기꺼이 취하고 싶은 것을 쫓고, 우리가 두려워하는 감정으로부터 도망치려는 극단적인 조치를 이해하셨습니다. 그리고 그는 해결책을 찾았습니다.

p9-3

이 책은 불교 수행과 원리를 활용하여 중독의 고통에서 벗어나는 방법을 설명합니다. 이 프로그램은 알코올 및 약물과 같은 물질에 대한 중독과 섹스, 도박, 음란물, 기술, 일, 상호 의존, 쇼핑, 식사, 미디어, 자해, 거짓말, 도둑질 및 강박적인 걱정과 같은 과정 중독에서 회복되도록 돕습니다. 이것이 고통을 일으키는 반복적이고 습관적인 행동으로부터 자유로워지는 길입니다.

#### p9-4

이 책을 읽는 우리 중 일부는 불교에 익숙하지 않거나 불교 수행을 회복의 길로 사용해 본 적이 없을 수도 있습니다. 이 책에는 생소한 불교 용어와 개념도 있을 수 있습니다. 우리는 또한 이 책에 제시된 내용이 모든 불교 전통, 계보, 가르침 및 관행을 포괄하는 것은 아니며 귀하의 불교 관행과 어느 정도 다를 수 있음을 이해합니다. 우리의 목표는 회복을 처음 접하는 사람들, 불교를 처음 접하는 사람들, 그리고 두 가지 모두에 익숙한 사람들을 위해 회복 다르마에 대한 우리의 길과 수행을 명확하게 설명하는 것입니다. 이 책은 우리 프로그램의 근원이 되는 원래의 불교 가르침, 불교의 근본 및 초기 가르침의 본질인 사성제(네 가지 성스러운 진리)를 설명하여 팔정도를 실천하는 것이 초기 및 장기 회복의 과제를 변화시킬 수 있는 실용적인 경로임을 보여줍니다.

#### p9-5

이것은 포기 기반 프로그램입니다. 개인의 중독에 관계없이 모든 회원은 해당 물질이나 행동을 근본적으로 금할 것을 약속합니다. 음식이나 기술과 같은 과정 중독의 경우 포기는 사려 깊은 경계와 의도를 설정하는 것을 의미할 수 있습니다. 우리 중 일부에게는 의미 있는 경계를 이해하고 찾기 위해 노력할 때 강박적인 성적 행동이나 강박적으로 사랑과 관계를 추구하는 것과 같은 것을 금하는 것이 필요할 수 있습니다. 우리 중 많은 사람들은 일정 기간 동안 일차 중독을 버린 후에 다른 해로운 행동과 과정 중독이 우리 삶에서 명백해진다는 것을 발견했습니다. 낙담하기보다는 우리는 연민과 지혜, 습관적인 경향에 대한 인내심 있는 조사를 통해 이러한 행동에 대처할 수 있다는 것을 발견했습니다. 우리는 회복이 깨어날 수 있는 잠재력을 찾기 위해 습관과 조절된 행동의 층을 벗겨내는 평생의 전체적인 과정이라고 믿습니다.

**p9-6**

우리 프로그램은 동료 주도형입니다. 우리는 어느 한 교사나 리더를 따르지 않습니다. 우리는 회복의 길을 함께 걷는 파트너로서 서로를 지지합니다. 이것은 교리나 종교에 기초한 프로그램이 아니라 우리 자신을 위한 진리를 찾는 프로그램입니다. 이 통찰력은 우리에게 도움이 되었지만 유일한 길은 아닙니다. 이는 다른 영적 경로 및 회복 프로그램과 완전히 호환됩니다. 우리는 경험을 통해 진정한 회복은 철저한 정직, 이해, 인식, 진실성의 의도를 통해서만 가능하다는 것을 알고 있으며, 여러분이 자신의 길을 발견할 것이라고 믿습니다.

**p9-7**

이것은 우리에게 성장을 멈추지 말라고 요구하는 프로그램입니다. 그것은 우리에게 우리의 선택을 인정하고 우리 자신의 치유에 대한 책임을 지라고 요구합니다. 이는 마음챙김, 친절, 관대함, 용서, 깊은 연민을 바탕으로 합니다.

**p9-8**

우리는 수치심과 두려움의 방법을 동기로 삼지 않습니다. 과거에는 이런 일들이 효과가 없었으며, 종종 재발과 낙담을 통해 더 많은 어려움과 고통을 야기했습니다. 중독에서 회복하는데 필요한 용기는 궁극적으로 마음의 용기이며, 우리는 이 용감한 일에 전념하면서 서로를 지원하는 것을 목표로 합니다.

**p9-9**

우리 중 많은 사람들이 자신을 비판하는 데 많은 시간을 보냈습니다. 이 프로그램에서 우리는 우리 자신에게 가하는 폭력과 해를 포함하여 폭력과 해를 끼치는 행위를 포기합니다. 우리는 용서의 치유력을 믿습니다. 우리는 깨어나 회복할 수 있는 우리 자신의 잠재력, 부처님의 네 가지 성스러운 진리, 그리고 회복을 위한 여정 전반에 걸쳐 회의에서 만나고 연결하는 사람들을 신뢰합니다.

**p9-10**

물론 우리는 인간 조건의 일부인 상황과 조건을 피할 수 없습니다. 우리는 이미 마약과 술, 섹스와 상호 의존, 도박과 기술, 일과 쇼핑, 음식이나 음식 제한, 강박관념과 우리의 경험과 감정을 통제하려는 쓸데없는 시도를 통해 시도해 보았지만 그것이 효과가 없었기 때문에 여기에 있습니다. 이것은 우리가 어떤 고통과 실망은 항상 존재한다는 것을 인식하고 받아들이고, 과거에 우리가 그 고통을 다루었던 미숙한 방식을 조사하고, 우리 자신의 고통, 다른 사람의 고통, 그리고 우리가 야기한 고통에 대한 이해, 연민, 용서, 통찰의 습관을 기르도록 초대하는 프로그램입니다. 통찰력과 연민으로 받아들이는 것은 우리의 고통을 견딜 수 없게 만드는 고통으로부터의 자유를 만들어내는 것입니다.

**p9-11**

이 책은 중독의 굴레에서 해방과 해방을 가져올 수 있는 길에 대한 소개일 뿐입니다. 우리 프로그램의 의도와 희망은 길에 있는 모든 사람이 그 길을 자신의 것으로 만들 수 있는 권한을 부여받는 것입니다.

**p9-12**

당신이 행복하길 바랍니다.

**p9-13**

편히 쉬시길 바랍니다.

**p9-14**

고통에서 벗어나기를 바랍니다.

**p9-15**

모든 존재가 고통에서 벗어나기를 바랍니다.

## 어디서부터 시작해야 할까요?

p10-1

우리의 회복을 위해 불교를 어떻게 활용할 수 있습니까? 이 길을 걷는 동안 에너지를 집중할 것을 제안하는 영역은 다음과 같습니다.

p10-2

우리는 네 가지 성스러운 진리를 이해하게 되고 이를 회복의 길을 위한 지침으로 사용하게 됩니다. 이 프로그램은 깨어날 수 있는 우리 자신의 잠재력 외에 다른 것을 믿도록 요구하지 않습니다. 단지 그것이 가능하거나 심지어 가능할 수도 있다고 믿도록 허용하는 것뿐입니다. 경험 학습을 통해 우리는 우리의 노력이 변화를 가져올 수 있으며 이것이 회복의 방법이라는 것을 깨닫습니다. 그런 다음 우리는 이 경로를 반복적으로 수행하기로 결정합니다.

p10-3

중독으로 인한 고통을 없애는 팔정도를 포함한 네 가지 성스러운 진리에 대해 배우면서 우리는 이러한 원칙을 우리 삶에서 실천합니다. 이 책은 세상에서 해를 끼치지 않는 삶의 방식에 대한 안내로서 이러한 진리와 팔정도에 대한 소개를 제시합니다. 그것은 철학이자 행동 계획입니다.

p10-4

명상은 프로그램의 필수적인 부분입니다. 이 책에는 바로 시작 할 수 있도록 몇 가지 기본 지침이 포함되어 있습니다. 우리 대부분은 다른 사람들과 함께 명상을 연습할 수 있는 기회가 포함된 모임에 참석하는 것이 매우 도움이 된다는 것을 알게 되었습니다. 이 프로그램의 핵심은 회의 안팎에서 정기적인 명상 수련을 확립하는 것입니다. 이는 우리 자신의 마음, 반응성, 행동을 조사하는 과정을 시작하는 데 도움이 될 것입니다. 우리는 고통의 본질과 원인을 깊이 조사하여 진정한 자기 지식에 기초한 자유에 이르는 길을 찾을 수 있습니다.

**p10-5**

다음 장에서는 회복으로 이어지는 지혜, 윤리적 행위 및 영적 실천을 개발하는 방법으로 불교의 "세 가지 보석"인 부처님, 달마, 승가라는 프로그램의 세 가지 측면을 논의합니다. 우리는 그룹과 개인이 이 책을 활용하여 자신만의 회복 과정을 맞춤화 하기를 바랍니다. 우리는 그러한 정신으로 몇 가지 제안을 드리고 있습니다. 자신에게 맞는 것을 선택하고 나머지는 그대로 두도록 초대되었습니다.

**p10-6**

각 섹션의 마지막에는 자기 탐구에 대한 질문이 있습니다. 이러한 질문은 멘토, 현명한 친구 또는 그룹과 함께하는 공식 프로세스의 일부로 사용될 수 있습니다. 특정 생활 상황을 탐색하는 도구로 사용됩니다. 매일의 자기 탐구 연습을 위한 지침으로 사용됩니다. 또는 회의 토론 주제로. 현명한 친구나 멘토는 여러분의 이해를 심화하는데 큰 도움이 될 수 있으며, 모임에서 만나는 사람들에게 다가가시기를 바랍니다.

**p10-7**

지지적인 우정은 실천의 필수적인 부분입니다. 질문은 수치심, 죄책감, 슬픔을 불러일으킬 수 있습니다. 또는 트라우마를 활성화할 수도 있습니다. 미리 자기 관리 전략을 세우는 것이 도움이 될 수 있습니다. 질문의 의도는 우리에게 더 많은 고통을 가져오는 것이 아니라 우리가 더 많은 자유를 경험할 수 있도록 수행을 심화시키는 것입니다.

**p10-8**

우리의 길은 체크리스트가 아니라 오히려 우리 자신과 타인에 대해 현명하고 자비로운 방식으로 에너지를 어디에 어떻게 투자할지 선택하는 실천입니다. 이 여행에는 명상, 모임, 목록 작성 등이 포함되며, 이 모두는 우리의 삶을 크게 향상시킬 수 있습니다. 팔정도 수행은 중독으로 인한 고통의 원인과 조건을 조사하기 시작할 때 통찰력과 연민을 키우는데 도움이 됩니다. 이 길에는 끝이 없습니다. 인생에는 계속해서 고난과 어려움이 있을 것입니다. 이 길은 이러한 도전에 대한 우리의 습관적인 반응으로 인한 고통을 변화시키는 방법을 제공하고, 우리가 물질이나 행동에서 찾으려고 노력한 탈출의 환상에 종지부를 찍습니다. 그것은 우리 손으로 우리의 사슬을 끊는 방법이다. 그것은 깊은 자유와 피난처의 길입니다.

## 실습

p11-1

연습

p11-2

포기: 우리는 중독을 쾌락에 집착하거나 고통으로부터 도망가는 등 현재의 현실을 도피하려는 압도적인 갈망과 강박적인 물질 사용 또는 행동을 묘사하는 것으로 이해합니다. 우리는 알코올 및 기타 중독성 물질을 금하겠다는 의지를 다집니다. 과정 중독에서 회복 중인 사람들, 특히 완전한 금욕이 불가능한 사람들의 경우, 우리는 바람직하게는 멘토나 치료 전문가의 도움을 받아 유해한 행동에 대한 현명한 경계를 식별하고 이를 약속합니다.

p11-3

명상: 우리는 매일 명상을 개발하려는 의도에 전념합니다. 우리는 명상을 우리의 행동, 의도, 반응성 및 마음의 본질을 조사하는 도구로 사용합니다. 명상은 개인적인 수행이며, 우리는 이 수행과 다른 건강한 수행을 향한 균형잡힌 노력을 찾을 것을 약속합니다.

p11-4

회의: 우리는 회복 달마(Recovery Dharma), 다른 불교 공동체, 기타 회복 모임 등 가능하면 직접 또는 온라인으로 회복 회의에 참석합니다. 조기 회복 시에는 가능한 한 자주 회복 회의에 참석하는 것이 좋습니다. 우리는 또한 가능한 한 우리 자신의 경험과 서비스를 제공하면서 지역 사회의 적극적인 일원이 되기 위해 노력하고 있습니다.

p11-5

길(The Path): 우리는 네 가지 성스러운 진리에 대한 이해를 깊고 넓히고 일상 생활에서 팔정도를 실천하는 데 전념합니다.

**p11-6**

**\*\*질문과 조사\*\*:** 우리는 심층적이고 상세한 질문을 작성하고 공유함으로써 네 가지 성스러운 진리를 탐구합니다. 이는 멘토나 치료사의 지도를 받아, 신뢰할 수 있는 친구 또는 그룹과 협력하여 작업할 수 있습니다. 서면 문의를 완료하면서 우리는 책임을 지고 현명한 의도를 사용하여 우리의 행동에 대해 직접적인 책임을 지려고 노력합니다. 여기에는 과거에 우리가 초래한 피해를 보상하는 것이 포함됩니다.

**p11-7**

**\*\*상가, 현명한 친구, 멘토:\*\*** 우리는 회복 공동체 내에서 관계를 구축하여 우리 자신의 회복과 다른 사람들의 회복을 지원합니다. 우리가 탐구에 대한 중요한 작업을 완료하고, 명상 수련을 확립하고, 중독성 행동을 포기한 후에는 중독에서 해방되는 길에서 다른 사람들을 돋는 멘토가 될 수 있습니다. 포기하고 수행하는 기간이 있는 사람은 누구나 자신의 승가에서 다른 사람에게 봉사할 수 있습니다. 멘토가 없을 때, 현명한 친구 그룹은 자기 탐구의 파트너 역할을 하고 서로의 수행을 지원할 수 있습니다.

**p11-8**

**\*\*성장:\*\*** 우리는 독서, 법문 듣기, 회복 및 영적 승가 방문 및 회원 가입, 명상 또는 수련회 참석을 통해 불교 수행에 대한 연구를 계속하여 이해, 지혜 및 수행을 향상시킵니다. 우리는 성장과 각성의 평생 여정을 떠납니다.

## 깨어남: 부처님

p12-1

우리 대부분은 한 가지 목표를 염두에 두고 회복에 들어갑니다. 즉, 술, 마약 사용, 도둑질, 식사, 도박, 성, 상호 의존, 기술 또는 기타 과정 중독 등 애초에 우리를 여기까지 이르게 한 고통을 멈추는 것입니다. 새로 온 사람으로서 우리 대부분은 단순한 손상 관리나 유해한 행동의 감소에 만족할 것입니다. 우리는 특정한 방식으로 자신이나 다른 사람에게 상처를 입히는 것을 멈추고 싶습니다.

p12-2

당신이 이 글을 읽고 있는 이유는 당신 안에 중독으로 인한 고통의 끝을 추구하려는 지혜의 불꽃이 있기 때문입니다. 당신은 이미 깨어남을 향한 첫 걸음을 내디뎠습니다. 회복하려는 현명한 의도를 가진 사람은 자신의 길에 어디에 있든 중독의 잔해가 결코 건드릴 수 없는 순수하고 현명한 자신의 부분에 접근한 것입니다.

p12-3

우리 중 많은 사람들이 우리가 경험한 고통으로 인해 여전히 고통스러운 마음을 가지고 있습니다. 어떤 사람들은 트라우마를 겪었고, 이로 인해 의도치 않게 원래의 상처에 더 많은 고통을 더한 중독성 행동에서 일시적인 구제를 찾게 되었습니다. 우리는 고통으로부터 도망치고, 마스크를 쓰고, 취약해질까 봄 사람들을 밀어내는 등 우리 자신을 보호하려고 노력했습니다. 모두 적대적인 세상에 적응하기 위한 것이었습니다.

**p12-4**

깨어날 가능성이 있는 순수하고 빛나고 용기 있는 마음을 믿고 재발견할 때 우리는 회복되기 시작합니다. 세상이 우리에게 오기 전에 우리는 누구였습니까? 조건화된 마음의 집착을 넘어선 우리는 누구입니까? 우리의 모든 벽과 비통함 아래에 있는 우리는 누구입니까? 트라우마, 중독, 두려움, 수치심에도 불구하고 우리에게는 온전하게 남아 있는 고요하고 중심에 있는 부분이 있습니다. 우리 중에는 트라우마를 겪지 않고, 중독되지 않고, 두려움이나 수치심에 지배되지 않는 부분이 있습니다. 이것이 바로 지혜가 나오는 곳이며 우리의 회복의 기초입니다.

**p12-5**

회복 여정의 시작 단계에 있다면 이 부분에 접근하는 것이 불가능해 보일 수도 있습니다. 하지만 당신은 이미 여기 있기 때문에 여기에 있습니다. 어쩌면 탈출구가 있을 수도 있고 현명한 조치를 취하고 도움을 청하면 상황이 바뀔 수도 있다는 작은 희망의 빛을 느꼈을 수도 있습니다. 어쩌면 당신의 이 부분에 대한 믿음을 갖는 것, 당신이 지혜와 친절, 윤리적 행동을 할 수 있는 잠재력을 가지고 있다고 믿는 것, 당신이 자신의 치유와 각성의 원천이 될 수 있다고 믿는 것이 불가능하다고 느낄 수도 있습니다. 회복은 점진적인 과정입니다. 이 경로는 개별 단계의 평생입니다. 우리에게 길을 보여주는 것은 부처님의 모범일 뿐만 아니라, 회복의 과정을 거쳐 반대편에 도달한 우리 이전의 사람들도 마찬가지입니다. 그들은 우리도 할 수 있다는 것을 보여줍니다.

**p12-6**

그러면 부처님은 회복과 어떤 관계가 있습니까?

p12-7

“깨어난”이라는 뜻의 봇다(Buddha)라는 단어를 사용하는 방법에는 두 가지가 있습니다. 첫째, 약 2,500년 전 현대 네팔과 인도에 살았던 왕자 고타마 싯다르타에게 붙여진 칭호이다. 수년간의 학문적 연구와 명상, 윤리적 실천 끝에 그는 인간 고통의 본질에 눈을 뜨고 고통의 소멸로 이어지는 길과 깨달음에서 오는 자유를 발견했습니다. 깨달은 후에 싯다르타는 봇다로 알려지게 되었습니다. Buddha라는 단어의 두 번째 사용은 처음부터 이어집니다. 봇다는 역사적 인물뿐만 아니라 깨달음의 개념, 즉 우리 각자가 원래의 봇다와 동일한 이해로 깨어날 수 있는 잠재력을 가지고 있다는 사실도 언급할 수 있습니다. 우리가 봇다에게 귀의할 때, 우리는 인간으로서의 싯다르타에게 귀의하는 것이 아니라, 그가 고통으로부터 자유를 찾을 수 있었고 우리도 그렇게 할 수 있다는 사실에 귀의합니다.

## 원래 부처님의 이야기

p13-1

이러한 각성의 본질을 이해하려면 고타마 싯다르타의 삶에 대해 아는 것이 도움이 될 수 있습니다. 부처님 이야기의 다양한 버전 중 하나는 싯다르타가 부유한 왕자였으며 특권을 누리며 태어났고 세상의 많은 고통으로부터 보호받았다고 말합니다. 젊은 싯다르타가 그의 궁전에서 몰래 빠져나와 사람들이 늙음, 질병, 죽음으로 고통받는 것을 보았다는 이야기가 있습니다. 그는 어떤 특권도 자신을 이러한 고통으로부터 보호할 수 없다는 것을 깨달았습니다. 부가 그것을 막지는 못할 것이다. 편안함은 그것을 막을 수 없습니다. 즐거움은 그것을 막지 못할 것입니다. 편안한 삶을 살았음에도 불구하고 Sid dhartha는 여전히 고통과 불만을 경험하고 있음을 발견했습니다. 그는 모든 것을 갖고 태어났지만 그것만으로는 충분하지 않았습니다.

p13-2

드라마틱하든 미묘하든 삶에 대한 이러한 지속적인 불만을 오늘날 우리가 여전히 사용하는 팔리어인 둑카(dukkha)라고 합니다. 모든 인간은 괴로움을 경험하지만 우리 중 일부, 특히 중독으로 어려움을 겪고 있는 사람들은 괴로움을 더 강렬한 수준으로 경험하고 더 나쁜 결과를 초래하는 것 같습니다.

p13-3

중독이란 "충분하지 않다"는 지속적이고 지속적인 느낌이 아니고 무엇이겠습니까? 끊임없이 불만족스러운 것 외에 중독이란 무엇입니까?

**p13-4**

싯다르타는 고통이 인생에서 피할 수 없는 부분이라는 것을 알고 고통을 끌낼 방법을 찾기로 결심했습니다. 그는 가족을 떠나 한동안 금욕주의자의 삶을 살았습니다. 이전의 안락하고 부유한 삶과는 정반대의 삶이었습니다. 그는 수행자로서 극도로 불편한 자세로 앉아 오랜 시간 동안 명상을 했다. 그는 잠을 거의 자지 않았습니다. 그는 아주 조금만 먹었습니다. 그는 심지어 호흡을 거의 시도하지도 않았습니다. 그는 물질적 안락이 고통을 제거하지 못했기 때문에 물질적 안락의 반대도 그럴 것이라고 생각했습니다. 죽음의 문턱에서 아반 싯다르타는 극도의 금욕주의 사상을 내세우고 대신에 소위 '중도'를 선택했습니다.

**p13-5**

싯다르타는 극도의 쾌락과 쾌락의 거부가 그를 해방에 더 가까이 가져오지 못했다는 것을 깨달았습니다. 어느 극단도 그의 고통을 덜어주지 못했습니다. 그래서 그는 명상을 하기 위해 스스로 출발했습니다. 그는 보리수 아래 앉아 깊이 명상하고 괴로움의 소멸에 이르는 길을 발견했습니다. 그는 자신의 해방을 찾기 위해 자신의 내면을 바라보았고 그것을 발견했습니다.

**p13-6**

싯다르타가 보리수 아래에서 명상하면서 이해한 것은 \*\*달마 \*\* 또는 순환적 고통의 원인과 본질을 설명하는 "진리"로 알려져 있습니다. 불교 가르침의 기초입니다. 이 길의 중심에는 네 가지 성스러운 진리와 팔정도가 있는데, 이에 대해서는 다음 장에서 설명하겠습니다.

p13-7

싯다르타는 부처님, 즉 “깨어난 자”라고 불렸습니다. 왜냐하면 대부분의 사람들이 무아지경에 빠진 것처럼 잘못된 현실 감각을 갖고 삶을 살아가기 때문입니다. 부처님은 법을 단순하면서도 정교한 체계로 발전시키는 데 여생을 바치셨습니다. 그는 듣는 사람 누구에게나 그것을 나누었고, 모든 사람을 고통에서 해방시키기 위해 봉사하는 삶에 헌신했습니다. 그는 여성과 가장 가난한 시민 계층을 수도원으로 삼음으로써 당시의 규범을 무시했습니다. 그의 영적 공동체인 상가에서는 모든 사람이 환영을 받았습니다. 그의 가르침의 핵심은 해방이 모든 사람, 즉 우리 가운데 가장 부서지고 억압받는 사람, 병든 사람, 무력한 사람, 모든 것을 잃은 사람, 잃을 것이 아무것도 없는 사람에게 가능하다는 생각이었습니다. 우리 모두는, 심지어 가장 중독되어 있고 가장 길을 잃은 사람이라도 깨어남으로 가는 길을 찾을 수 있습니다. 왜냐하면 우리 모두는 우리 각자 안에 있는 순수하고 현명하며 참된 본성에 접근할 수 있는 능력을 갖고 있기 때문입니다.

## 부처님의 발자취를 따라 걷기

p14-1

붓다의 이야기는 우리 일상의 현실과는 동떨어진 것처럼 보일 수도 있지만, 깨달음 전후의 그의 삶은 우리 삶의 모델을 제공합니다. 우리 모두는 고통의 불가피성에 공감할 수 있습니다. 늙음, 질병, 죽음이 우리 모두에게 영향을 미쳤습니다. 우리는 무상함의 진실을 경험했습니다. 중독에서 얻은 최고치는 항상 사라졌지만 어쨌든 우리는 계속해서 그것을 쫓았습니다. 우리는 또한 다른 형태의 고통도 견뎌왔습니다. 일부는 자해였고, 일부는 다른 사람의 손에 의한 것이었습니다. 그리고 우리는 괴로움, 지루함, 원하는 것의 상실, 가진 것을 지킬 수 없는 것, 삶에 대한 조급함, 있는 것을 받아들이지 않는 것 등 미묘한 형태의 괴로움을 다루었습니다. 그리고 우리는 이러한 고통의 경험에 대해 무엇을 했습니까?

p14-2

이 시점에서 우리 이야기의 대부분은 싯다르타의 이야기와 다르게 보이기 시작하고, 이 차이가 우리를 여기까지 이끈 것입니다. 우리는 고통을 안고 앓아 있는 대신 그것을 바꾸고, 피하고, 더 즐거운 것으로 바꾸는 방법을 찾았습니다. 우리 중 일부에게는 그것이 음주나 마약 사용의 형태로 나타났습니다. 다른 사람들은 섹스, 관계, 음식, 자해, 기술, 일 또는 도박을 사용했습니다. 그리고 우리 이야기 중 일부에는 "위의 모든 것"의 범위에 포함되어 있습니다. 어떤 행동이든지 그것은 항상 우리 자신과 다른 사람들에게 더 깊은 고통을 안겨주는 일시적인 해결책일 뿐입니다.

p14-3

우리의 이야기가 이렇게 계속될 필요는 없다는 것을 깨닫게 되었습니다. 싯다르타의 삶, 그리고 중독의 고통을 끝내고 회복 중에 만나는 수많은 사람들의 삶은 우리에게 또 다른 길이 있음을 증명합니다.

**p14-4**

우리는 우리 자신의 삶을 되돌아보고 우리를 여기까지 오게 한 길을 명확하게 볼 수 있습니다. 우리는 자신의 행동과 의도를 검토하고 자신의 미래를 어떻게 형성하는지 이해할 수 있습니다. 그리고 우리는 우리 자신의 고통의 본질에 대한 통찰력을 얻고 해를 덜 끼치고 고통을 줄이는 길을 따를 수 있습니다.

**p14-5**

부처님도 우리와 마찬가지로 고통을 겪는 재가자로서 시작하셨습니다. 이것은 기적이나 맹목적인 믿음의 길이 아닙니다. 이것이 수행의 길이며 부처님은 우리에게 영감을 주는 이상이 될 수 있습니다. 경험에 따르면 우리는 회복을 위해 필요한 노력을 기울일 때 좋은 결과를 얻을 수 있습니다. 이것은 권한 부여 프로그램입니다. 우리는 자신의 의도와 행동에 책임을 집니다. 승가는 우리가 가는 길을 돋기 위해 여기에 있습니다. 우리는 불교도라고 정체화할 필요도 없고 매일 몇 시간씩 명상할 필요도 없습니다. 그러나 우리는 네 가지 성스러운 진리와 팔정도에 설명된 길이 중독의 고통과 단순히 인간으로서 오는 고통 모두에서 우리를 해방시킬 수 있다는 것을 발견했습니다. 우리는 이 고통으로부터 자유를 찾을 수 있는 우리 모두의 잠재력을 믿습니다.

## 진실: 달마

p15-1

중독으로 어려움을 겪은 사람들로서 우리는 이미 고통의 진실을 친밀하게 알고 있습니다. 우리가 부처님에 대해 들어본 적이 없더라도 어느 정도는 이미 가르침의 핵심, 즉 이생에는 고통이 있다는 것을 이해하고 있습니다.

p15-2

이 말을 그렇게 솔직하고 직접적으로 듣는 것은 믿을 수 없을 만큼 해방적일 수 있습니다. 아무도 우리를 설득하거나 전환시키려고 하지 않습니다. 아무도 우리에게 무언가를 믿어야 한다고 말하지 않습니다. 아무도 우리의 경험을 설탕으로 코팅하지 않습니다.

p15-3

부처님께서는 또한 이 고통에서 벗어나는 길을 가르치셨습니다. 부처님은 깨어났을 때 삼사라(samsāra), 즉 존재의 순환이 어떻게 생겨났고 어떻게 유지되는지를 이해하셨습니다. 우리가 법이라고 부르는 이러한 가르침의 핵심은 네 가지 성스러운 진리입니다. 다음 네 가지 진실과 그에 상응하는 약속이 우리 프로그램의 기초입니다.

p15-4

1. 고난이 있습니다.
2. 고통에는 원인이 있습니다. 우리는 갈망이 고통으로 이어진다는 것을 이해하기로 약속합니다.
3. 고통을 끝내는 방법이 있습니다. 우리는 갈망이 줄어들면 고통도 줄어든다는 것을 이해하기로 약속합니다.
4. 괴로움의 소멸에 이르는 길이 있습니다. 우리는 길을 개척하기 위해 노력합니다.

p15-5

우리에게 길을 보여주는 지도처럼, 이러한 진리는 우리가 회복의 길을 찾는데 도움이 됩니다.

## 첫 번째 고귀한 진리:

p16-2

가난, 배고픔, 고통, 실망, 분리감이나 소외감 등 우리가 고통을 경험할 수 있는 방식 중 일부는 명백합니다. 전쟁, 식민화, 억압 등 세상의 분열로 인한 고통도 있습니다. 갈망, 불안, 스트레스, 불확실성과 같은 일부는 덜 분명합니다. 우리는 또한 태어남, 늙음, 질병, 죽음으로 어려움을 겪습니다. 우리가 불쾌하다고 생각하는 것을 피하고 즐겁다고 생각하는 것을 붙잡고 싶은 만큼, 불만, 이별, 상실, 불의가 여전히 자주 발생할 수 있습니다. 고통은 우리가 우리 존재의 진정한 본질을 보지 못할 때마다, 우리가 현실을 통제하거나 바꾸려고 고집할 때 발생합니다.

p16-3

첫 번째 고귀한 진리는 경험이 무상하고 비인격적이기 때문에 우리 삶이 불만족스러워 보인다는 이해에 기초합니다. 우리의 감각(부처님은 듣기, 보기, 냄새 맡기, 맛보기, 촉각뿐만 아니라 생각도 포함한다고 이해하셨음)은 종종 신뢰할 수 없고 일시적입니다. 즉, 우리가 세상을 경험하고 이해하는 방식은 끊임없이 변화하고 주관적입니다. 우리는 이러한 일시적인 경험의 영원하고 절대적이고, 즐거움에 대한 갈망을 충족시키거나 고통을 피하기를 계속 기대하기 때문에 고통을 겪습니다.

p16-4

우리 중 많은 사람들이 의존성, 습관, 중독을 통제하려고 노력했지만 실패함으로써 고통을 겪었습니다. 우리는 모든 종류의 의지력, 협상, 계획, 마술적 사고를 사용해 왔습니다. 매번 결과가 다를 것이라고 상상하고, 결과가 같으면 스스로를 비난합니다.

p16-5

"이번만 마지막이면 끝이야. 주말에나 퇴근 후에나 특별한 날에만 쓰거나 마실 거야. 아침에는 절대 술 안 마실 거야. 힘든 일 안 할 거야. 절대 혼자 취하지 않을 거야. 직장에서도, 가족 주변에서도 절대 쓰지 않을 거야. 절대 음주 운전 안 할 거야. 바늘도 절대 사용하지 않을 거야."

**p16-6**

우리는 얼마나 많은 다이어트를 시도했나요? 우리는 폭식, 제거, 칼로리 제한, 과도한 운동을 하지 않겠다고 몇 번이나 말했습니다? 우리는 팔에 난 상처를 보며 다시는 자르지 않겠다고 몇 번이나 다짐했습니까? 우리는 몇 번이나 상처를 치유했지만 상처가 다시 한 번 벌어졌습니까?

**p16-7**

기술이나 업무에 대해 우리 자신에게 얼마나 많은 한계를 설정 했지만 결국 다시 그 한계에 부딪혔습니까? 우리는 더 이상 원나잇을 하지 않겠다고, 특정 사람이나 장소, 웹사이트에 접근하지 않겠다고 몇 번이나 다짐했습니까? 우리는 자신의 경계를 넘어 수치심에 사로잡힌 적이 몇 번이나 됩니까?

**p16-8**

우리는 몇 시간 동안 아침에 일어나 어젯밤에 한 일을 다시는 하지 않겠다고 다짐하고 자신을 미워하며 깨어났지만 불과 몇 시간 후에 다시 같은 실수를 반복하고 있는 자신을 발견했습니까?

**p16-9**

우리는 치료, 자조 서적, 정화, 더 많은 운동, 직업이나 관계 변경을 통해 중독을 치료하려고 몇 번이나 시도했습니까? 우리는 그림자가 따라오지 않을 거라 생각하며 몇 번이나 움직였는가?

**p16-10**

우리는 얼마나 많은 약속을 했나요? 우리는 그 약속을 몇 번이나 어겼습니까?

**p16-11**

다양한 형태의 중독으로 고통받고 분투해온 우리는 회복과 관련된 첫 번째 진실, 즉 중독은 고통이라는 것을 이해하게 되었습니다. 우리가 중독의 모든 망상, 불편함과 고통에 대한 모든 비영구적인 해결책에 집착하고 붙잡을 때 우리는 고통을 겪습니다. 우리는 더 많은 불편함과 고통을 일으키는 바로 그 물질과 행동을 사용하여 고통을 치료하려고 노력해 왔습니다. 습관을 통제하려는 우리의 모든 시도는 우리가 세상에 대한 경험이나 다른 사람들이 우리를 대하는 방식을 어떻게든 통제할 수 있다는 환상에 얼마나 집착해 왔는지를 보여줍니다. 우리는 여전히 고통의 감옥에 갇혀 있습니다. 사실, 우리는 중독에 대해 행동을 취할 때마다 그 벽을 강화하고 있습니다.

**p16-12**

해방은 우리의 진정한 힘이 어디에 있는지, 그리고 그것을 버릴 때 분명하게 이해될 때 옵니다. 이것은 권한 부여 프로그램입니다. 그것은 더 이상 우리에게 도움이 되지 않는 행동을 버리고 도움이 되는 행동을 키우는 길입니다.

## 외상 및 부착 손상

p16.1-1

우리 중 많은 사람들이 극도로 두렵거나 고통스러운 사건이나 상황을 겪은 후 발생하는 심리적 손상으로 종종 설명되는 트라우마를 경험했습니다. 우리 중 일부에게는 이러한 트라우마가 장기적인 경험이 될 수 있습니다. 이는 우리의 대처 능력을 넘어서는 압도적인 양의 스트레스로 인해 발생하며, 사건이 발생한 후에도 오랫동안 기능을 수행하기 어렵게 만들 수 있습니다. 트라우마는 어린 시절의 경험이나 성인기에 발생한 사건에서 비롯될 수 있습니다. 그것은 갑작스러울 수도 있고, 우리 자신과 세상을 인식하는 방식을 변화시킨 일련의 사건으로 인해 시간이 지남에 따라 발전할 수도 있습니다. 여기에는 차별과 편견으로 인한 트라우마도 포함됩니다. 트라우마는 종종 생명을 위협하는 사건에서 발생하지만 감정적으로나 육체적으로 위험하다고 느끼는 상황은 트라우마가 될 수 있습니다. 트라우마를 정의하는 것은 사건의 객관적인 사실이 아닙니다. 고통은 상대적이며 어떤 사람에게는 충격적인 것으로 간주될 수 있는 것이 다른 사람에게는 그렇지 않을 수도 있습니다. 일반적으로 우리가 느끼는 공포감과 무력감이 클수록 트라우마를 입을 가능성이 더 커집니다.

p16.1-2

애착 손상은 트라우마만큼 교활하고 해로울 수 있으며 동일한 영향을 미칠 수 있습니다. 이는 보육자와의 핵심 관계에 대한 정서적 상처로 정의되며, 유아기의 학대, 방치 또는 일관성 없는 보육으로 인해 발생하는 경우가 많습니다.

**p16.1-3**

외상과 애착 손상은 약간 다른 방식으로 우리의 회복과 명상 수련에 영향을 미칠 수 있습니다. 트라우마가 있으면 명상 중에 “앉아” 달라는 요청을 받을 때 우리는 두려움(심지어 공황)이나 불신을 느낄 수 있습니다. 비록 우리가 지지 그룹과 함께 안전한 장소에 있다는 것을 지적으로 알고 있을 때에도 마찬가지입니다. 그것은 우리의 몸과 마음에 존재하도록 요청받거나 호흡에 집중하라는 요청을 촉발할 수 있습니다. 또한 귀하의 정체성이 대부분의 상가와 독특하게 다를 때 안전하지 않다고 느낄 수도 있습니다.

**p16.1-4**

애착 손상은 사람이나 과정을 신뢰하는 것을 주저하는 것, 회복 그룹이나 승가의 일원이 되는 것을 꺼리는 것, 또는 우리가 속하지 않는다는 핵심 신념으로 나타날 수 있습니다. 이 경우, 우리 자신을 위해 해야 할 양육 일은 이러한 불편함에 의지하고, 동정심을 갖고 참여하고, 속하지 않는 것에 대해 우리 자신에게 말하는 이야기를 조사하는 것일 수 있습니다. 다시 말하지만, 우리가 가지고 있는 피해의 본질을 인식하는 것이 중요합니다. 외상과 애착 손상은 안전함과 지지를 느끼기 위한 다양한 방법이 필요할 수 있습니다. 항상 현재 자신에게 가장 자비로운 일을 해야 하며, 필요할 때는 외부의 도움을 구해야 합니다.

**p16.1-5**

트라우마와 애착 문제는 우리의 정신적, 육체적 건강에 큰 영향을 미칠 수 있기 때문에 고통과 중독과 관련이 있습니다. 연구에 따르면 중독으로 고생하는 사람들은 삶의 어느 시점에서 종종 트라우마를 경험한 것으로 나타났습니다. 물질이든 행동이든 우리가 기분을 좋게 만들기 위해 노력하고 사용하는 것은 종종 더 많은 고통을 초래하는 혐오와 갈망의 순환을 강화할 뿐입니다. 뇌는 매우 실제적인 위협을 인식하기 때문에 트라우마가 있을 때 과도하게 활동할 수 있으며, 신체는 종종 무력감, 두려움, 취약성의 느낌으로 반응합니다. 이 시스템은 인생 경험 이 “너는 안전하지 않아! 위험해! 위험해!”라고 외칠 때 쉽게 과잉 구동될 수 있습니다. 위험이 더 이상 존재하지 않는 경우에도 마찬가지입니다.

**p16.1-6**

어떤 사람들에게는 외상 후 증상이 점점 더 심해지고 원래 사건이 끝난 후에도 오랫동안 지속될 수 있습니다. 우리 중 많은 사람들이 갑자기 튀어나온 것처럼 보이는 방해적인 생각을 가지고 있거나 특정 사건과 연결할 수 없는 혼란이나 기분 변화를 느낍니다. 외상적 반응으로 인해 우리는 사건에 대한 기억을 불러일으키는 활동이나 장소를 피하게 될 수 있습니다. 우리는 사회적으로 고립되고 위축될 수 있으며, 예전에 즐기던 것에 대한 관심을 잃을 수도 있습니다. 외상후 스트레스 장애(PTSD)로 인해 우리는 쉽게 놀라고, 예민해지며, 성행위나 기타 활동 중에 기능이 손상되거나, 잠재적인 위험에 대해 비정상적으로 경계하게 될 수 있습니다.

**p16.1-7**

압도적인 두려움, 불안, 초연함과 고립, 수치심, 분노가 우리 활동의 배경 상태가 될 수 있습니다. 트라우마의 다른 많은 영향은 원래 사건과 완전히 단절될 수 있는 사회적 상호 작용, 업무 또는 명상에 의해 촉발될 수 있습니다.

**p16.1-8**

인종에 따른 트라우마는 물론 차별이나 편견으로 인한 트라우마도 평생 동안 축적될 수 있습니다. 이러한 사고를 개별적으로 고려하면 관리 가능한 것처럼 보일 수 있지만, 누적적으로 경험하면 대처하기가 극도로 어려워질 수 있습니다. 이런 종류의 트라우마로 인해 발생할 수 있는 괴로움, 두려움, 신체적 신체 반응은 종종 PTSD의 증상과 겹칩니다.

**p16.1-9**

트라우마와 애착 손상은 다양한 삶의 경험에 대한 일반적인 반응인 두려움, 분노, 불안, 죄책감, 외로움으로 이어질 수 있습니다. 그러나 더 깊은 수준에서 트라우마는 우리가 일반적으로 대처하고, 건강하고 안전한 관계를 형성하고, 세상에서 정체성을 개발하고, 자신을 방어하는 것을 더 어렵게 만듭니다. 우리 중 누구도 같은 경험에 같은 방식으로 반응하지 않을 것입니다. 그러나 이 사실은 특정 과거 경험이 나중에 인생에서 우리의 반응에 영향을 미칠 수 있다는 사실을 가리킵니다. 이것이 괴로움을 이해하고 (다른 사람과 우리 자신에 대한) 판단보다는 현명한 경계, 연민, 친절, 용기로 우리의 경험을 충족시키는 열쇠입니다. 이는 회복의 필수 부분입니다.

**p16.1-10**

우리 중 많은 사람들이 트라우마에 대처하는 방법으로 중독성 물질과 행동에 눈을 돌렸습니다. 때로는 중독을 통해 경험의 고통으로부터 도망치는 것 자체가 기억의 고통을 겪으며 살 수 없을 것이라는 느낌으로부터의 생존 기술이었습니다. 이것이 일시적인 안도감을 제공했을지는 모르지만 실제로 우리 트라우마의 고통을 치유하는 데는 아무런 도움이 되지 않았으며 종종 더 큰 고통을 초래했습니다.

**p16.1-11**

우리의 트라우마는 우리의 잘못이 아니지만, 그로부터의 치유는 우리의 책임이자 권리입니다. 트라우마가 현재 순간의 사건이나 상황에 대한 우리의 반응에 영향을 미치는 방식에 대한 이해와 연민을 키우는 것은 치유의 중요한 부분입니다.

## 최초의 고귀한 진리에 대한 탐구

p16.2-1

당신이 해롭다고 생각하는 중독과 관련된 행동과 행동의 목록을 만드는 것부터 시작하십시오. 과장하거나 축소하지 말고 자신과 다른 사람에게 추가적인 고통을 안겨준 자신이 한 일에 대해 생각해 보십시오.

p16.2-2

나열된 각 행동에 대해 해당 행동으로 인해 귀하와 다른 사람들이 어떻게 고통받았는지 적어 보십시오.

p16.2-3

재정, 건강, 관계, 성관계, 놓친 기회 등 생각할 수 있는 기타 비용이나 부정적인 결과를 나열하십시오.

p16.2-4

어떤 패턴이 보이나요? 그들은 무엇입니까? 이러한 패턴을 바꾸면 자신과 다른 사람의 고통을 피하거나 줄일 수 있는 방법은 무엇입니까?

p16.2-5

당신의 중독적 행동은 어떻게 트라우마와 고통에 대한 반응이었나요? 회피보다는 치유를 촉진하는 트라우마와 고통에 대응할 수 있는 방법은 무엇입니까?

p16.2-6

차별로 인한 트라우마를 경험했다면, 치유를 경험하고 자기 관리를 실천할 수 있는 방법은 무엇입니까? 자신과 다른 사람을 위해 치유하고 연민을 실천하는 동시에 사회 정의를 지원할 기회를 고려하십시오.

## 두 번째 고귀한 진리:

p19-1

고통의 원인

p19-2

물질과 행동에 의존하게 된 사람들로서 우리 모두는 집착을 버리려고 노력하고 실패함으로써 오는 실패감과 절망감을 경험해 왔습니다. 중독 자체는 즐거움과 도피가 모두 영원할 수 있다는 희망을 만들어 우리의 고통을 증가시킵니다. 물질이나 행동은 우리의 고통, 불행, 상실되거나 손상된 자아의식을 일시적으로만 완화할 수 있기 때문에 우리는 이러한 고통을 계속해서 겪습니다.

p19-3

사물이 존재하는 방식을 받아들이기를 거부하는 것은 고통의 원인인 원함이나 갈망으로 이어집니다. 이는 "수용"할 필요는 없지만 현명한 경계, 현명한 행동 및 연민으로 충족되는 차별에 기반한 고통과 해로움을 배제합니다. 우리는 상황 때문에 고통받는 것이 아니라, 그러한 것들이 다르기를 원하거나 "필요하다"고 생각하기 때문에 고통을 받습니다. 우리는 우리 주변 세계의 진정한 본질을 무시하면서 우리 자신의 갈망을 충족시킬 수 있다는 생각에 집착하기 때문에 고통을 겪습니다. 무엇보다도 우리는 무상하고 믿을 수 없는 것, 진정한 만족이나 지속적인 행복으로 이어질 수 없는 것들을 언젠가 잊어버리는 고통을 겪지 않고도 그것을 붙잡을 수 있다는 생각에 집착합니다.

**p19-5**

괴로움에 대한 무상한 해결책에 집착하면 갈애가 생깁니다. 우리는 갈증, 충족되지 않는 갈망과 같은 갈망을 경험하며, 이는 우리 삶의 원동력이 될 수 있습니다. 갈망이 삶의 자연스러운 부분인 단순한 욕망을 넘어서면 집착, 집착, 그리고 갈망하는 것을 얻지 못하면 행복할 수 없다는 망상적인 믿음으로 이어지는 경우가 많습니다. 그것은 우리의 의도를 왜곡시켜 우리 자신과 다른 사람에게 해를 끼치는 선택을 하게 만듭니다. 이를 만족시키려는 이러한 반복적인 갈망과 강박적인 충동은 현재 우리가 알고 있는 중독으로 이어집니다. 중독은 선택하는 우리 마음의 일부, 즉 우리의 의지를 점유하고 거기에 있었을 연민, 친절, 관대함, 정직 및 기타 의도를 대체합니다.

**p19-7**

우리 중 많은 사람들이 선택의 자유를 상실함으로써 중독을 경험합니다. 우리를 대신하여 선택을 내리는 것은 중독인 것 같습니다. 우리가 음식, 피난처 또는 물을 "반드시 가져야 한다"는 방식으로, 우리의 마음은 우리에게 어떤 물질이 "반드시 있어야 한다"고 말하고, 무언가를 사거나 훔치고, 어떤 정욕을 만족시키고, "필요한" 결과를 얻을 때까지 계속 행동할 수 있습니다. 우리는 어떤 대가를 치르더라도 우리 자신을 보호해야 하며, 우리와 동의하지 않는 사람이나 우리가 원하는 것을 가진 사람들을 공격해야 합니다. 이 "필요"는 또한 우리가 특정 결과를 얻거나 특정 방식으로 느낄 때만 행복할 것이라고 말하는 불안하거나 불안한 마음 상태로 이어집니다. 우리는 우리가 아닌 다른 사람이 되고 싶거나, 우리 자신이 되고 싶지 않습니다.

**p19-8**

조건이나 상황 자체는 고통을 일으키지 않습니다. 그것은 고통이나 불쾌한 경험을 유발할 수 있지만, 그러한 상황이 달라져야 한다고 생각할 때 우리는 여기에 고통을 더합니다. 상황의 현실과 무상의 현실을 부정하는 방식으로 행동할 때 우리는 훨씬 더 많은 고통을 만들어냅니다. 갈망은 고통을 일으키는 현명하지 못한 행동을 촉진하는 근본적인 동기입니다.

## 두 번째 고귀한 진리에 대한 탐구:

p19.1-1

당신이 해로운 행동을 피하려고 노력했던 상황, 상황, 감정을 나열하십시오.

p19.1-2

기권할 때 떠오르는 감정, 감각, 생각을 말해보세요. 갈망 뒤에는 괴로운 기억, 수치심, 슬픔 또는 충족되지 않은 욕구가 있습니까? 동정심과 인내심을 가지고 어떻게 이러한 문제를 해결할 수 있습니까?

p19.1-3

무상하고 신뢰할 수 없는 해결책에 집착하면서 당신은 무엇을 포기했습니까? 예를 들어, 중독성 행동을 유지하기 위해 관계, 재정적 안정, 건강, 기회, 법적 지위 또는 기타 중요한 것들을 포기했습니까? 당신이 포기한 그 어떤 것보다 중독이 당신에게 더 중요한 이유는 무엇입니까?

p19.1-4

당신은 갈망과 혐오를 불러일으키는 믿음, 무상함의 진리를 부정하는 믿음, 인생의 사물이 어떻게 "되어야" 하는지에 대한 믿음에 집착하고 있습니까? 그것들은 무엇입니까?

p19.1-5

차별로 인한 트라우마나 사회적 불의를 경험했다면, 더 큰 고통과 괴로움을 일으키지 않고 어떻게 자신의 진정한 자아를 존중하는 방식으로 그 경험을 만날 수 있습니까?

## 세 번째 고귀한 진리:

p20-1

고통을 끝내다

p20-2

우리의 고통을 끝내는 것은 가능합니다. 우리가 갈망의 본질을 이해하고 우리의 모든 경험이 본질적으로 일시적이라는 것을 깨달을 때, 우리는 인간 존재의 일부인 불만을 안고 살아가는 좀 더 능숙한 방법을 시작할 수 있습니다. 우리는 “저걸 더 가져야 해”, “이걸 없애기 위해 뭐든지 할 거야”라는 생각과 감정으로 인해 분열될 필요가 없습니다. 세 번째 고귀한 진리는 갈애의 소멸이 가능하다고 말합니다. 우리 각자는 회복할 수 있는 능력을 가지고 있습니다.

p20-3

우리는 자신의 행동과 생각과 감정에 주는 에너지에 대해 책임을 집니다. 이는 불쾌한 감정이 우리 안에서 일어나기 때문에 우리가 우리 자신의 고통에 반응하는 방법을 어느 정도 통제할 수 있다는 것을 의미합니다. 우리는 경험에 대한 반응을 통해 그것들을 창조합니다. 우리는 고통의 원인을 제거하기 위해 누구나 다른 것에 의존할 필요가 없습니다. 우리는 “밖의” 어떤 것도 통제할 수 없을지 모르지만, 우리가 생각하고 말하고 행동하는 것을 선택하는 법을 배울 수 있습니다. 우리의 생각, 말, 행동이 탐욕, 증오, 혼란에 의해 주도된다면 고통 속에서 고통을 만들어낸다는 것을 이해하게 됩니다. 이러한 태도를 버린다면 고통을 줄일 수 있고 심지어 자유를 창출할 수도 있습니다. 우리는 불안하고 불쾌한 감정의 원인을 포기하기로 선택할 수 있습니다. 이것이 진정한 권한 부여이자 회복의 자유입니다. 행복과 고통은 우리가 경험에 어떻게 반응할지에 따라 결정된다는 점을 인식하는 것입니다.

## 세 번째 고귀한 진리에 대한 탐구:

p20.1-1

금연을 그토록 어렵게 만드는 이유는 무엇입니까?

p20.1-2

절제하고 회복하는 데 도움이 되는 자원은 무엇입니까?

p20.1-3

회복할 수 있다고 믿는 이유를 나열하십시오. 또한 의심스러운 점을 나열하십시오. 당신의 현명하고 자비로운 부분, 즉 당신의 불성(佛性)은 이러한 의심에 대해 무엇을 말할 수 있습니까?

p20.1-4

작은 것을 "놔두는" 연습을 하세요. 갈망은 지속되지 않으며, 그것을 지나쳐 버리면 약간의 안도감을 느끼게 됩니다. 그것은 약간의 자유의 맛입니다.

## 네 번째 고귀한 진리:

p21-2

부처님께서는 윤리적으로 생활하고, 명상을 실천하고, 지혜와 연민을 계발함으로써 현실에 저항하고, 도망치고, 오해함으로써 만들어지는 고통을 끝낼 수 있다고 가르치셨습니다.

p21-3

네 번째 성스러운 진리는 회복이나 깨달음의 필수 요소를 요약하고 괴로움의 소멸로 이끄는 길입니다. 이는 우리가 집착하는 조건부 반응을 조사하고 인식하는 데 유익한 연습을 제공합니다. 다음은 길의 8가지 요소입니다.

p21-12

이 8가지 요소는 세 그룹으로 나눌 수 있습니다.

p21-16

우리 각자는 자신만의 방식으로 이 팔정도의 각 측면을 이해하고 실천할 것입니다. 우리는 주어진 순간에 가능한 한 지혜, 윤리적 실천, 집중력을 발전시킵니다. 사성제를 더 깊이 이해하게 되면 탐욕, 증오, 혼란을 버리기 위해 더 많은 노력과 집중을 할 수 있게 됩니다. 우리의 윤리적 발전은 우리의 현명하지 못한 행동의 원인에 대해 더 깊이 성찰하게 만들 것입니다.

p21-17

팔정도는 우리 각자가 현재의 이해와 능력을 최대한 활용하여 따르고 실천하는 삶의 방식입니다. 길은 종교적 여정과 비종교적 여정 모두가 될 수 있습니다. 많은 사람들의 불교 수행에는 기도, 예배, 의식이 포함됩니다. 복구 경로의 일부로 이러한 관행을 포함할지 여부를 결정하는 것은 귀하에게 달려 있습니다.

## 네 번째 고귀한 진리에 대한 탐구:

p21.1-1

고통의 회복과 끝이 가능하다는 것을 이해한다면, 중독의 고통을 회복하고 끝내는 길은 무엇입니까? 직면할 수 있는 문제와 이러한 문제를 해결하기 위해 사용할 도구 및 리소스에 대해 솔직하게 설명하세요.

p21.1-2

회복을 더욱 완벽하게 지원하기 위해 어떤 행동을 바꿀 수 있습니다?

p21.1-3

회복을 위해 부처님, 법, 승가에 귀의한다는 것은 당신에게 무엇을 의미합니까?

## 여덟 가지 길:

p22-1

우리는 특히 불편한 감정을 느끼거나 어려운 결정에 직면할 때 질문과 조사를 일상 생활의 정상적인 일부로 만드는 것이 유용하다는 것을 발견했습니다. 우리는 잠시 멈추고 우리가 경험하고 있는 것을 앓아서 판단하지 않고 연민을 가지고 그것을 확인하고 단순히 그것이 되도록 허용할 수 있습니다. 그런 다음 팔정도를 지침으로 사용하여 "팔정도를 어떻게 적용할 수 있습니까?"라고 자문하여 안쪽으로 앞으로 나아가십시오. 하루를 마무리하며 묵상하면서 팔정도의 다양한 부분을 활용하는 것도 유익할 수 있습니다.

## 현명한 이해:

p23-1

세상에 물러서지 않고 세상에 참여하면서 우리는 현명한 이해를 사용하여 집착, 애착, 갈망 없이 살 수 있습니다. 우리의 행동과 그 행동의 결과에 주의를 기울임으로써 우리는 우리의 선택이 이끄는 곳을 바꾸기 시작할 수 있습니다. 우리가 긍정적인 결과를 가져오는 방식으로 행동하려고 하고, 우리 행동의 진정한 의도와 성격을 알고 있다면, 더 나은 결과를 보게 될 것입니다. 더 나은 결과는 더 적은 고통과 더 적은 피해를 의미합니다.

p23-2

산스크리트어로 카르마라는 단어는 "우리의 행동이 만들어내는 것"으로 번역됩니다. 정신적, 언어적, 신체적 모든 의도적인 행위는 일종의 카르마입니다. 능숙하거나 현명한 행동은 우리의 균형 감각, 친절, 연민, 사랑, 평정심을 강화합니다. 우리가 서투르거나 현명하지 않게 행동할 때, 즉 도둑질을 하거나, 거짓말을 하거나, 다른 사람을 이용하거나, 우리 자신의 갈망이나 망상에 기초하여 의도적인 해를 끼칠 때, 이는 즉각적으로 불균형을 초래합니다. 그것은 다른 사람에게 해를 끼치지 않으려는 우리의 의도와 싸웁니다. 카르마는 우리의 의도에 따라 결정되며 의지적이거나 의도적인 행동에 적용됩니다. 우리의 의지적 행동의 결과는 우리의 행복을 증가시킬 수도 있고 추가적인 고통을 초래할 수도 있습니다. 행동 외에는 배우가 없고, 의도 없는 행동은 없습니다.

## p23-3

미숙한 행동은 우리가 직면하는 다음 도전이나 고통에 대처하기 어렵게 만듭니다. 예를 들어, 도둑질을 하게 되면, 우리가 취함으로써 야기된 피해보다 우리의 탐욕이 더 중요했던 이유를 즉시 스스로 정당화해야 합니다. 우리는 커버스토리를 만들고, 행동을 숨기고, 들킬까 봐 두려워하는 것에 적응해야 합니다. 궁극적으로 도난이 발견되면 재정적 또는 법적 결과를 처리해야 하거나 커뮤니티로부터 신뢰가 부족해질 수 있습니다. 마찬가지로, 우리가 부정직할 때, 우리는 즉시 거짓을 유지하는 데 에너지를 집중합니다. 거짓말이 드러날 경우 우리는 다른 사람과 우리 자신에게 미칠 잠재적인 고통을 감정적으로 짊어져야 합니다.

## p23-4

카르마에 대한 이러한 이해는 우리 자신의 행복과 불행에 책임이 있으며 모든 행복과 불행의 경험에는 원인이 있다는 통찰에 기초합니다. 불교의 관점에서 볼 때, 현재의 정신적, 도덕적, 지적, 감정적 조건에 따라 결정되는 우리의 선택은 우리 행동의 결과를 결정합니다. 우리가 이해와 연민을 가지고 능숙하게 행동한다면 우리 자신과 다른 사람들에게 긍정적이고 유익한 영향을 미칠 수 있습니다. 우리가 서투른 의도로 행동하면 우리 자신도 고통을 겪게 됩니다.

## p23-5

이는 우리가 항상 경험을 통제할 수 있다는 의미는 아닙니다. 우리가 아무리 능숙하게 행동하더라도 사람, 장소, 사물, 사회 구조 등 외부 세계는 우리가 원하는 것을 제공하지 못할 수도 있습니다. 이것은 우리에게 “나쁜 카르마”가 있거나 실패했다는 의미는 아닙니다. 이는 단지 우리가 모든 것과 모든 사람을 통제할 수 없다는 것을 의미합니다. 요점은 외부 세계가 우리에게 무엇을 던지든 상관없이 우리가 이에 대응하고 내부 세계를 어떻게 대하는가에 대한 책임이 있다는 것입니다. 결국 우리는 현명하고 자비롭게 행동한 사람으로 잠자리에 들 것인지, 아니면 그렇지 않은 사람으로 잠자리에 들 것인지 선택할 수 있습니다.

**p23-6**

우리 자신의 행복과 고통에 책임이 있다는 것이 다른 사람이나 우리가 통제할 수 없는 상황으로 인해 우리에게 가해진 고통에 대해 책임이 있다는 의미는 아니라는 점을 기억하는 것이 중요 합니다. 우리 중 많은 사람들이 자신의 잘못 없이 희생, 억압, 트라우마를 경험했습니다. 이러한 경험으로 인한 고통은 최소화 되거나 무효화되거나 밀려나는 것이 아니라 연민과 이해, 현명 한 경계를 통해 충족되어야 합니다. 회복 과정에서 우리는 이 고통에 추가적인 고통을 더할 필요가 없다는 것을 배웁니다. 이러한 경험이나 다른 사람의 행동이 우리를 통제하고 제한하도록 두기보다는 치유를 시작할 수 있습니다. 우리 삶에서 트라우마가 계속해서 미치는 영향을 무시하거나 무시하지 않으면서, 트라우마가 우리에게 닥쳤을 때 우리의 반응이 고통과 행복의 경험을 바꿀 수 있다는 것을 이해하기 시작합니다.

**p23-7**

불교의 관점은 현재 우리의 정신적, 도덕적, 지적, 감정적 상황이 과거와 현재의 행동과 습관의 직접적인 결과라는 것입니다. 고통이나 불편함에 직면했을 때 우리가 어떻게 대응하느냐에 따라 고통이 발생할 때 능숙하게 대처하는 우리의 능력이 바뀔 것입니다. 우리는 혼자가 아니며 모든 사람이 어렵고 불쾌한 경험을 하고 있다는 사실에서 위안을 얻을 수도 있습니다. 우리의 경험을 결정하는 것은 고통에 반응하는 방식입니다.

## 현명한 이해에 대한 질문:

p23.1-1

당신의 삶에서 혼란이나 불안을 야기하는 상황을 생각해 보십시오.

p23.1-2

이 상황의 진실은 무엇인가?

p23.1-3

당신은 명확하게 보고 있습니까, 아니면 판단력을 잃어가고 있습니까? 자신에게 말하는 이야기를 개인적으로 받아들이고 있습니까? 아니면 내면화한 과거 메시지를 반복하고 있습니까? 어떻게?

p23.1-4

탐욕, 증오, 혼란, 집착, 애착, 갈망으로 인해 당신의 시야가 흐려지고 있습니까? 어떻게?

p23.1-5

당신의 삶의 어떤 상황과 부분에서 욕구와 욕구를 분리하는 것 이 가장 어렵습니까? 원하는 것을 얻으려는 추진력이 다른 고려 사항을 압도하는 영역이나 관계가 있습니까? 회복을 시작한 이후 또는 회복을 계속한 이후에 이러한 변화가 있었습니까?

p23.1-6

당신의 삶에서 "반드시" 또는 "해야 한다"고 생각하기 때문에 불쾌한 경험을 계속하게 되는 부분이 있습니까?

p23.1-7

원인과 결과의 법칙인 카르마는 지금 어떻게 나타나고 있습니까?

p23.1-8

당신의 삶에서 당신이 과거에 취한 행동의 긍정적이든 부정적이든 영향이나 여파를 다루고 있는 곳은 어디입니까?

## 현명한 의도:

p24-1

현명한 의도는 우리 자신과 세상을 보호하기 위해 취하는 태도나 접근 방식을 설명합니다. 우리는 해로운 결과를 가져오는 행동을 피하고, 순간적으로 압도적인 갈망에서 벗어나 자신과 세상에 대한 친절하고 자비로운 태도를 발전시킴으로써 해를 끼치지 않는 것을 선택할 수 있습니다. 현명한 의도는 우리가 혼란, 악의, 증오, 폭력, 이기심에 기반한 일을 중단하도록 이끈다. 이는 우리 자신, 다른 사람, 커뮤니티 및 세계 전체와의 모든 관계에 영향을 미칩니다.

p24-2

현명한 의도는 좋은 카르마를 생성하는 방식으로 행동하고 나쁜 카르마를 생성하는 행동을 피하기로 결정하는 것입니다. 우리는 현명하거나 현명하지 못한 방식으로 행동하게 만드는 생각의 종류를 살펴보는 것부터 시작합니다. 우리의 생각이 혼란, 두려움, 탐욕에 기반을 두고 있다면 우리의 행동은 나쁜 결과를 가져오고 해를 끼칠 것입니다. 우리의 생각이 관대함, 연민, 집착을 피하는 것에 바탕을 두고 있다면 우리의 행동은 좋은 결과를 가져올 것입니다. 자비와 선의에 기초한 생각, 해를 끼치려는 욕망이나 의도가 없는 생각은 우리가 유익한 방식으로 행동하도록 이끈다.

p24-3

우리가 반드시 유익한 방식으로 행동하고 싶지 않은 경우가 있을 수 있습니다. 우리는 옳은 일이 무엇인지 알지만 그것을 하고 싶지 않을 수도 있습니다. 바로 이 순간에 우리는 의도에 집중할 수 있습니다. 어쩌면 우리는 어려운 일을 할 준비가 되어 있지 않을 수도 있고, 어떤 행동을 그만두거나 경계를 정하거나 원한을 품고 있는 사람을 용서할 준비가 되어 있지 않을 수도 있습니다. 그러나 우리는 그렇게 하겠다는 의도를 설정하고 "용서할 의지가 있기를 바랍니다.... 담배를 끊을 의지가 있기를 바랍니다(또는 케이크 조각을 건너뛰거나 오늘 밤 인터넷을 끊는 등).... 파트너에게 보상할 의지가 있기를 바랍니다."와 같은 말을 반복함으로써 명상에서 우리의 의지를 조사할 수 있습니다.

**p24-4**

현명한 의도에서 우리가 할 수 있는 첫 번째 선택은 관대함입니다. 관대함은 우리의 자기중심성을 버리는 방법, '내 것'과 '나'라는 생각에 집착하는 것을 버리는 방법을 가르쳐줍니다. 이기심, 즉 자기중심주의는 우리가 중독적인 행동을 정당화하고 집착하는 방식 중 하나입니다. 관대함은 우리가 이기심을 너무 꽉 붙잡고 있다는 인식에서 비롯됩니다. '나', '내 것', '내가 원하는 것'이라는 렌즈를 통해서만 세상을 바라보는 업의 결과는 외로움, 분리, 불만으로 이어집니다. 이 집착을 버리는 것이 해결책이 될 수 있습니다. "나"와 "내 것"을 버린다고 해서 커뮤니티 내에서 자신의 사회적 정체성을 인정하는 것을 중단해야 한다는 의미는 아닙니다.

**p24-5**

관대함이 없으면 마음은 작고 비좁은 공간에 갇히게 됩니다. "나와 내 것"에 관한 것이 아닌 것은 금지되어 있습니다. 우리 삶에서 때때로 의존하게 될 때, 우리의 세상은 우리의 갈망을 충족시키고 지금 당장 원하는 것을 붙잡는데 집중하게 됩니다. 우리는 중독성 물질이나 행동이 있어야 살아남을 수 있다고 믿으며 생존 모드의 반응성에 빠져들게 됩니다. 안도감이나 즐거움에 대한 우리의 "필요"는 우리를 소모하며, 우리는 주변 사람들의 필요에 대해 눈이 멀게 됩니다. 우리는 그들을 위협으로 보기 시작할 수도 있습니다.

**p24-6**

우리는 마음을 열고 다른 사람들을 위해 존재하고 봉사함으로써 이 악순환에서 벗어날 수 있습니다. 관대함은 공간이 우리 주변 사람들에게 반응할 수 있게 하고, 우리의 선택에 그들의 행복을 포함시킬 수 있게 해줍니다. 물론 이것은 상호의존성 문제로 어려움을 겪는 사람들에게는 까다로운 개념일 수 있습니다. 관대함은 우리가 고갈될 때까지 경계 없이 우리 자신을 주는 것을 의미하지 않습니다. 이는 우리가 원하는 것을 얻기 위해 조작의 한 형태로 "도움"을 사용하는 것을 의미하지 않습니다. 여기서도 중요한 것은 우리의 행동 뒤에 숨은 의도가 솔직하다는 것입니다.

p24-7

우리는 의도와 영향을 혼동하지 않으려고 노력합니다. 우리의 의도는 해를 끼치지 않는 것일 수도 있지만 때로는 그 영향으로 누군가가 상처를 받는 경우도 있습니다. 우리 중 많은 사람들이 중독에서 이것을 경험했습니다. 우리는 의도하지도 않고, 심지어 의식하지도 못한 채 다른 사람의 삶에 해를 끼쳤습니다. 회복을 위해 우리가 연민을 실천하기로 선택하는 방법은 우리의 행동이 누군가에게 상처를 입혔을 때 책임을 지고, 비난이나 수치심, 방어 또는 정당화 없이 이 상처를 인정하는 것입니다. 여기에는 인종이나 성별과 같은 사회적 정체성과 관련하여 현명하지 못한 말이나 행동을 무심코 사용하여 누군가의 기분을 상하게 하는 경우도 포함됩니다. 이러한 순간에는 의도와 영향의 차이를 인식하고 우리 모두의 상호 연결성에 대해 깊은 감사와 연민을 갖는 것이 중요합니다.

p24-8

관대함은 연민, 사랑, 평정과 함께 불교의 4가지 \*\*심장 수련\*\* 중 하나인 \*\*감사하는 기쁨\*\*을 함양할 수 있게 해줍니다. 즐거운 감사는 다른 사람이 행운과 행복, 평화를 누리고 있을 때 단순히 기뻐하는 것입니다. 관대함은 다른 사람이 부러워하거나 질투하는 감정을 가지거나 다른 사람이 조금 덜 행복해지기를 바라기보다는 다른 사람의 행복에 감사하게 하여 상대적으로 우리가 조금 더 행복해 보이도록 합니다. 우리는 상대방의 행복이 증가하고 그들이 더 평화로워지기를 원하며, 그래서 우리는 그들의 삶에서 그러한 것들을 감사하는 법을 배웁니다. 베푸는 순간, 관대해지는 순간, 우리는 자기중심적인 욕망을 버리고 무엇이 '내 것'인지, 무엇이 나에게 즐거움을 주는지에 대한 집착을 버리게 됩니다. 우리는 그 사람과 세상에 대해 느끼는 모든 악의나 혐오감을 포기하는 것입니다. 분리와 철수를 만드는 대신, 우리는 세상의 친밀감과 연결성에 대한 감사를 적극적으로 키우고 있습니다.

**p24-9**

이는 이기적인 욕망, 시기, 원한에 의해 방해받지 않는 기쁨입니다. 다른 사람의 행운을 위한 행복의 순수성입니다. 우리는 경쟁하거나 비교할 필요 없이 다른 사람의 행복과 성공에서 이러한 기쁨의 느낌을 키우기로 선택할 수 있습니다. 사실 그것은 인간에게 자연스러운 감정이지만, 우리의 관심이 이기적인 갈망에 집중할 때 종종 무시됩니다. 대가를 바라지 않고 다른 사람의 행복을 기뻐하는 것, 이것이 진정한 관대함의 자리입니다.

**p24-10**

두 번째 마음의 실천은 \*\*연민\*\*입니다. 이는 무엇보다도 고통에 가까이 다가가려는 의지입니다. 고통을 인식하고, 존중하고, 인정하고, 현명하게 대응하려는 의지입니다. 이것은 쉽지 않습니다. 왜냐하면 우리는 자신의 고통으로부터 도망치거나 억누르고 싶은 것처럼, 다른 사람의 고통과 함께 하는 것도 피하고 싶기 때문입니다. 연민이란 우리 자신과 다른 사람들의 고통을 안고 앓아 있는 것을 의미합니다. 무관심의 잔인함을 멈추게 합니다. 우리 자신에 대한 연민은 매우 중요합니다. 자기연민은 중독으로 인해 초래된 피해를 인식하기 시작할 때 종종 느끼는 수치심과 죄책감을 치유하는 열쇠입니다. 또한 당신에게 큰 해를 끼친 사람들에 대한 동정심을 깨닫기가 어렵다는 것을 알게 될 수도 있습니다. 이러한 경우에는 자기 연민을 실천하고, 네 가지 성스러운 진리에 대한 현명한 성찰에 참여하고, 도수행에 전념함으로써 자신의 치유에 집중하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 시간이 지나면서 당신에게 상처를 준 사람들의 고통이 점차 완화되기를 바랄 수도 있습니다.

**p24-11**

연민은 단지 동정심과 도움의 손길을 제공하는 것이 아닙니다. 다른 사람과 자신에게 피해를 주지 않으려는 의도이기도 합니다. 이것이 바로 능숙한 행동과 비숙련적인 행동, 현명한 의도와 현명하지 못한 의도의 차이를 가장 쉽게 볼 수 있는 부분입니다. 잔인함과 그것이 세상에 만들어내는 모든 피해는 연민의 부족에서 비롯됩니다. 잔인함은 고통을 주고자 하는 욕망이다. 연민은 다른 사람의 복지와 행복에 관심을 갖는 것입니다. 연민은 생명체에게 해를 끼치는 것을 포기하는 데 기반을 두고 있으며, 그들의 고통을 끝내려는 소망일 뿐만 아니라 의도이기도 합니다. 우리는 세상에서 경험하는 모든 고통에 대해 마음뿐만 아니라 마음을 열어야 합니다. 연민은 감정일 뿐만 아니라 행동이기도 합니다.

**p24-12**

세 번째 마음 수련은 \*\*메타\*\*라고도 알려진 \*\*자애\*\*입니다. 이것은 악의가 없고 단순히 다른 사람이 행복하고 자신이 건강하며 고통이 없기를 바라는 생각입니다. 우리가 세상과 상호 작용하는 방식에 있어 모든 사람의 행복을 고려하는 것은 선택입니다. Metta는 조건이 없습니다. 우리가 좋아하는 사람들에게만 제공하는 것이 아닙니다. 우리는 자신의 고통을 느낄 때에도 관심과 보살핌을 가질 수 있습니다. 현재의 삶의 조건에 대한 상충되는 감정으로 어려움에 직면하거나 찢어질 때 우리는 메타를 떠올릴 수 있습니다. Metta는 사람들이 특정한 방식으로 행동하는 것, 우리가 순간에 특정한 방식으로 느끼는 것, 또는 우리가 돌보는 결과에 의존하지 않습니다. 그것은 어떤 결과로 이어질 것이라고 생각할 때 다른 사람의 복지에만 관심을 두는 것에서 우리를 해방시킵니다. metta에서는 "이 사람의 안녕에 관심을 갖는 것이 도움이 될까요?"라는 질문을 하지 않습니다.

**p24-13**

이는 우리가 다른 사람에 대해 생각하는 방식이 그들의 행동이나 심지어 다른 사람에 전혀 기초하지 않는다는 것을 의미합니다. 사람에 대해 어떻게 생각하는지는 우리에게 달려 있습니다. 그리고 그것이 자비의 실천에 의해 형성된다면 우리는 모든 사람의 안녕에 관심을 가질 수 있습니다. 심지어 우리가 아는 가장 힘들고 불쾌한 사람들일지라도 말입니다. 우리는 모든 사람이 해를 끼치지 않고 행복할 수 있는 방법을 찾길 진심으로 바랄 수 있습니다. 다른 사람에 대한 이러한 호의를 바라는 것은 우리가 그 사람의 행동이나 그 사람이 “해야 한다”고 생각하는 것에 집중할 때 올 수 있는 반응과 분노로부터 우리를 자유롭게 해줍니다. 우리는 누군가가 자신의 행동의 결과로 경험하는 고통과 고통을 보기 시작할 수 있으며, 그것이 우리나라 다른 사람에게 고통이 될 수도 있지만 그 고통에 관심을 가질 수 있습니다. 우리의 소망은 모든 존재가 고통과 고통에서 벗어나고, 미움과 두려움에서 벗어나 편안하고 행복을 찾는 것입니다.

**p24-14**

관대함, 연민, 사랑의 친절은 용서를 가능하게 할 뿐만 아니라 회복을 위해 필수적입니다. 용서는 우리가 해로운 것으로 경험하는 행동을 야기하는 고통과 혼란을 이해하고 돌보는데 달려 있습니다. 우리는 행동보다는 사람에게 집중할 때 용서합니다. 우리는 상처와 분노로 인해 우리의 분노가 자비롭고 관대한 반응을 가로막고 있다는 사실을 깨닫게 될 때만 현재에만 용서합니다. 용서는 우리에게 상처를 준 사람에게 주는 것이 아니라 우리 자신에게 주는 것입니다. 우리가 어떻게 반응할지 선택하는 데 있어 우리 자신의 의식적인 의도에 더 중점을 두고 있습니다. 우리가 때때로 두려움, 탐욕, 혼란 때문에 행동하는 것처럼, 다른 사람들도 그렇게 한다는 것을 우리는 봅니다. 용서는 우리가 해를 받아들이거나 용인한다는 것을 의미하지 않습니다. 그것은 우리에게 해를 끼치는 사람이 고통과 혼란의 장소에서 그렇게 하고 있다는 것을 이해하고 받아들이는 것에서 비롯됩니다. 우리는 피해를 막기 위해 적극적으로 노력하면서도 그 사람에게 연민과 선의를 표합니다. 이는 안전한 경계를 만들거나 위험에 노출되지 않도록 하는 것을 의미할 수 있습니다. 그러나 우리는 분노가 아닌 동정심과 이해심에서 이 일을 합니다.

**p24-15**

용서와 연민의 치유를 우리 자신에게까지 확장하는 것이 \*필수\*입니다. 용서를 통해 우리는 자신의 해로운 행동에 대한 죄책감과 수치심을 떨쳐버릴 수 있습니다. 우리는 연민이 행동이라는 것을 기억합니다. 따라서 우리가 자신을 용서할 때 우리는 다른 사람과 우리 자신에게 초래한 해를 재현하거나 지속하지 않겠다는 의도도 설정합니다.

**p24-16**

보상하는 것은 용서의 중요한 부분입니다. 우리가 중독으로 인해 초래한 해악에 대해 명확해지기 시작하면서 우리는 그 해로운 행동을 바로잡겠다고 다짐합니다. 우리는 외부 도덕 기준을 충족시키거나, 용서를 받거나, 대가를 받기 위해 보상하지 않습니다. 대신, 우리는 다른 사람과 우리 자신에 대한 기대와 실망을 버리는 방법, 즉 다른 과거에 대한 애착을 버리는 방법으로 그 과정을 사용합니다.

**p24-17**

카르마의 핵심 원칙 중 하나는 나의 과거 행동이 세상에 대한 나의 현재 반응에 영향을 미치는 방식에 대한 책임이 나에게만 있다는 것을 깨닫는 것입니다. 우리는 과거를 버리고 관계의 균형을 회복함으로써 습관을 바꿉니다. 과거에 우리가 했던 일은 현재에도 우리의 생각과 의도를 계속 형성하는 행동 패턴을 만듭니다. 그 과정은 우리가 그러한 패턴과 우리가 해를 끼친 사람들에 대한 관계를 바꿀 때까지 멈추지 않습니다. 화해는 우리 관계의 균형을 회복하는 것이지 다른 사람에게 용서를 구하는 것이 아닙니다. 어떤 의미에서 그것은 우리 자신을 용서하기 위해 취하는 행동이다.

**p24-18**

우리가 다른 사람에게 미치는 영향의 현실을 이해하고 직시하게 되면, 보상의 목적을 이해하기 시작합니다. 연민을 실천하는 것은 우리가 해를 끼친 사람들의 고통을 덜어주고자 하는 열망과 더 이상의 고통을 초래하지 않겠다는 결심으로 이어집니다. 그 사람이 더 이상 우리 삶의 일부가 아니더라도, 그들의 상처를 인정하고 그들에게 선의와 후회를 전하는 것은 가능합니다. 보상한다는 것은 피해나 잘못을 해결하기 위해 우리가 할 수 있는 일을 하는 것을 의미합니다. 그것이 가능하지 않다면, 우리는 보상이 아니라 다른 방향으로 습관을 발전시키기 위해 어떤 좋은 일을 하겠다고 결심합니다. 우리가 의도적으로 자신의 행동에 대해 책임을 질 때, 우리는 해로운 회피와 자기 판단을 버리고 연결감, 평화 및 편안함을 갖게 됩니다. 수정은 우리 자신을 용서하고 화해의 길을 택하려는 의지에서 시작됩니다. 우리가 해를 끼친 사람들뿐만 아니라 우리 자신의 마음과 생각에 대해서도 마찬가지입니다.

**p24-19**

관대함, 연민, 자애, 용서는 우리 자신과 다른 사람 모두의 고통과 불편함에 직면할 때 평정심을 경험할 수 있게 해줍니다. 네 번째 마음수련은 \*\*평정\*\*입니다. 중독 기간 동안 우리는 종종 분노, 두려움, 원한을 불러일으키는 상황에 대해 상황이 달라지기를 바라는 갈망으로 반응했습니다. 우리는 삶의 부정적인 경험을 포기하고 항복했습니다. 평정심은 포기를 의미하지 않습니다. 그것은 외부 상황에 관계없이 우리가 있는 바로 그곳에서 평화를 찾는 것입니다. 평정심은 우리가 사물의 한가운데에서, 도망칠 필요 없이 사물을 있는 그대로 이해하고 받아들일 수 있게 해줍니다. 포기했을 때 우리는 “무슨 일이 일어나든 상관없어”라고 말했습니다. 반면에 평정심은 “나는 이 일을 위해 참석할 수 있습니다.”라고 말할 수 있는 것입니다. 우리가 바꿀 수 없는 것들이 있지만, 우리가 어떻게 대응할지에 대한 힘은 여전히 우리에게 있다는 것을 받아들이는 것입니다. 우리는 항상 우리의 생각과 감정을 통제할 수는 없지만, 그것을 먹이 는 방식에 대해서는 힘을 갖고 있습니다.

## 현명한 의도에 대한 조사:

p24.1-1

누군가의 의도는 좋지만 그 영향이 해로울 때 어떤 연민이나 용서를 제공할 수 있습니까? 이것을 그 사람에게 직접 제공하는 것이 안전하지 않거나 적절하지 않다면 어떻게 용서를 마음 속에 담아서 그것을 짊어져야 하는 부담을 갖지 않을 수 있습니까?

p24.1-2

중독적인 행동을 하는 동안 집착하고, 무관심하고, 가혹하고, 잔인하고, 용서하지 않는 방식으로 어떻게 행동했습니까? 이러한 감정은 누구(자신을 포함하여)에게로 향했습니까? 관대함, 연민, 자애, 용서가 당신의 행동을 어떻게 변화시켰을까요?

p24.1-3

당신은 어떤 행동을 취하여 다른 사람에게 해를 끼쳤습니까? 당신은 당신 자신과 당신이 해를 끼친 사람(들)과 화해하려는 (보상하기 위해) 의지를 형성했습니까? 그렇다면 수정 과정에서 지도와 지원을 받을 수 있는 현명한 친구나 멘토를 찾았습니까?(아래에 요약되어 있음) 귀하가 수정 절차를 시작할 때 이 사람이 어떤 지원을 제공할 수 있습니까?

## 수정:

p24.2-1

다른 사람에게 해를 끼쳤다고 인식되는 일을 의도적으로 행한 적이 있습니까? 당신의 행동으로 인해 피해를 입은 사람은 누구입니까?

p24.2-2

해로운 행동을 반복하지 않고 향후 상호 작용의 경험을 통해 배우려는 의도를 정직하게 형성했습니까? 과거의 해로운 행동을 직접적으로 해결하는 과정을 시작하셨나요?

p24.2-3

보상은 그 사람과의 현재 관계, 그리고 직접적인 행동(대중의 부정직함을 바로잡거나 무료로 제공되지 않았지만 귀하가 취한 것에 대해 다른 사람에게 보상하는 등)을 통해 발생한 피해를 되돌릴 수 있는 정도를 포함한 상황에 따라 다릅니다. 스스로에게 “현재 나는 무엇을 할 수 있는가?”라고 물어보세요.

p24.2-4

당신은 용서받고 싶은 마음을 품지 않고도 자신이 초래한 피해를 해결하고 화해할 수 있습니까? 각각의 수정을 하려는 동기를 파악하십시오.

p24.2-5

어떤 행동을 취하면 자신의 감정의 균형을 회복하고 자신이 초래한 피해에 접근할 수 있습니까? 개인이나 관계에 새로운 해를 끼치지 않고 이러한 조치를 취할 수 있습니까?

p24.2-6

지금 인생에서 어려운 상황이나 선택을 겪고 있다면, 이 상황에 가져오는 의도를 조사해 보세요.

p24.2-7

당신은 이기적인가, 아니면 자기 이익만을 추구하는가? 어떻게?

p24.2-8

당신은 혐오감(불쾌한 경험으로부터 도망침)이나 갈망(쾌락에 대한 집착)에 의해 움직이고 있습니까? 어떻게?

p24.2-9

이 상황에 관대함, 연민, 자애, 감사하는 기쁨, 용서의 정신을 어떻게 가져올 수 있습니까?

p24.2-10

반응하거나 대응하기 전에 이러한 요소를 염두에 둔다면 이 상황은 어떻게 다르게 보일까요?

p24.2-11

원하지 않는다면 적어도 그렇게 할 의도와 의지가 있습니까?

## 현명한 연설

p25-1

현명한 연설은 해를 끼치지 않으려는 의도에 기초합니다. 우리 모두는 해를 끼칠 수 있는 방식으로 말을 사용해 왔습니다. 실제로 무슨 일이 일어나고 있는지 다른 사람들이 알지 못하도록 거짓말을 하는 것입니다. 누군가를 실망시키거나 인정받고 싶은 욕구를 충족시키려는 의도로 혐담을 하는 것, 계속해서 수다를 떨며 시간과 관심을 훔칩니다. 또는 다른 사람들이 자신의 비용을 희생하여 우리 자신의 필요를 충족하도록 설득하려고 노력합니다. 현명한 연설에는 온라인과 서면을 포함하여 우리가 목소리를 사용하는 모든 방식이 포함됩니다.

p25-2

현명한 연설의 기본 기초는 정직 또는 진실입니다. 부정직이란 현실을 왜곡할 의도로 과장, 축소, 생략 또는 거짓말을 하는 것입니다. 이는 당혹감이나 노출을 피하기 위한 “선의의 거짓말”, 들키지 않기 위한 절반의 진실, 또는 다른 사람을 희생시키면서 겉보기에 무해해 보이는 말의 형태를 취할 수 있습니다. 우리는 자신의 입장이나 감정에 대해 더 똑똑해 보이거나 더 자신감을 갖고 있는 것처럼 보이기 위해 실제로 알고 있는 것보다 더 많은 것을 말할 수도 있습니다. 때때로 우리는 진실을 알기도 전에 어떤 말을 합니다.

p25-3

부정직은 말하려는 의도와 관련이 있습니다. 우리는 탐욕, 두려움, 혼란에 의해 동기를 부여받습니까? 아니면 무엇이 진실이고, 무엇이 유용하며, 무엇이 친절하고, 무엇이 시기적절한지를 표현하려는 진지한 열망에 의해 동기를 부여받습니까? 현명한 말이란 해를 끼치지 않고 지역 사회의 안전과 보안을 조성하려는 의도로 말하는 것을 의미합니다.

## p25-4

적극적인 중독에서 우리는 부정직한 습관을 갖게 됩니다. 우리는 우리의 사용이나 행동의 성격과 정도를 은폐하거나 다른 사람을 오도하기 위해 거짓말을 합니다. 우리는 갈망을 충족시키기 위해 우리의 행동, 감정, 또는 우리가 쓴는 돈과 노력의 양을 숨김으로써 집착 피드를 만족시키기 위해 거짓말을 합니다. 우리 중 많은 사람들이 거짓말을 하기 위해 거짓말을 합니다. 왜냐하면 진실은 우리가 용납할 수 없는 현실을 나타내기 때문입니다. 우리는 자신의 비밀에 간하게 되고, 이중 생활은 그 자체로 중독이 되는 경우가 많습니다. 이것이 바로 정직이 회복의 기초가 되는 이유입니다. 부정직은 우리의 중독성 행동을 번성하게 만드는 습관 중 하나입니다. 결과적으로 회복은 우리가 중독성 행동을 하는 동안 정확히 무슨 거짓말을 했는지, 어떤 부정직함을 퍼뜨렸는지 솔직하게 평가하는 것부터 시작되어야 합니다.

## p25-5

붓다는 진실성에 대해 현명한 말에 대한 몇 가지 지침을 제공했습니다. 그는 비방과 혐담을 피하라고 말했습니다. 그러한 지혜롭지 못한 말은 갈등을 일으키고 공동체를 덜 안전하게 만든다는 점을 인식하고 있기 때문입니다. 그러므로 우리가 다른 사람에 대해 이야기할 때 우리는 스스로에게 이렇게 질문할 수 있습니다. 우리의 의도는 무엇인가? 분열을 일으키기 위함인가, 배제를 일으키기 위함인가? 그것은 다른 사람에게 수치심이나 당혹감을 주기 위한 것입니까, 아니면 다른 사람의 비용으로 우리 자신을 더 좋게 보이게 하기 위한 것입니까? 다른 사람에 대한 이해나 지지를 구하기 위해 친절, 관대함, 연민의 의도로 다른 사람에 대해 이야기하는 것이 가능합니다. 혐담과 비방은 이에 기여하지 않고 오히려 해를 끼칩니다. 마찬가지로, 단지 듣고 인식하기 위해 또는 우리가 불편할 때 시간을 끌기 위해 쓸데없는 잡담과 말을 하는 것은 사람들이 우리를 무시하거나 무시하게 만들 수 있으며 우리 커뮤니티에 조바심과 편협함을 조성할 수 있습니다.

p25-6

현명한 말은 우리가 말할 때 사용하는 어조에도 반영됩니다. 우리가 가혹하게, 화를 내거나, 모욕적인 방식으로 자신을 표현한다면, 비록 진실하다고 하더라도 우리의 말을 듣지 못할 수도 있습니다. 친절의 의도로 부드럽게 말하는 것은 친근하고 안전한 공동체를 조성합니다. 물론 항상 예외가 있으며, 현명한 연설에는 안전을 보호해야 할 때 크고 강한 목소리를 사용하는 것도 포함됩니다.

p25-7

현명한 연설은 주로 말하지 말아야 할 때를 분별하는 것에 관한 것처럼 들릴 수도 있지만 항상 그런 것은 아닙니다. 우리 중 많은 사람들은 자신의 생각과 감정을 공개적으로 이야기하는 것이 안전하지 않은 가정에서 자랐습니다. 어떤 사람들은 특정한 경험이나 문화적 조건 때문에 우리가 목소리를 사용할 권한이 없거나 말하고 들을 수 있는 힘이 부족하다고 배웠습니다. 우리 중 많은 사람에게 현명한 말을 실천한다는 것은 침묵했던 목소리를 사용하는 방법을 배우고, 숨겨왔던 필요와 경계를 현명하게 전달하는 것을 의미할 수 있습니다. 때때로 여기에는 피해가 발생했을 때 다른 사람을 위해 말하는 것이 포함됩니다. 우리 중 많은 사람들은 호감을 얻기 위해, 상황이 흔들리는 것에 대한 두려움 때문에, 또는 반복적으로 보고 듣지 못하는 것에 대한 피로 때문에 정직하고 진실되기보다는 친절함을 선호했습니다. 현명한 말은 힘들 때에도 목소리를 내는 것이 때로는 최선의 선택이며, 우리가 자신에게 해를 끼친다면 그 말은 결코 진정으로 친절하지 않다는 것을 가르쳐줍니다.

p25-8

마지막으로, 현명한 말은 주의 깊게 듣는 것입니다. 또한 현명한 반응을 얻을 수 없을 때 말하지 말아야 할 때를 아는 것이기도 합니다. 우리는 연민과 이해와 수용의 마음으로 들어야 합니다. 우리가 다른 사람의 말을 '듣는' 데 소비하는 시간 중 실제로는 그 사람을 판단하거나 응답할 내용을 계획하는데 소비되는 시간이 얼마나 되는지 관찰하는 것이 정말 도움이 될 수 있습니다. 이기심이나 의제 없이 깊은 경청은 우리가 진정한 연결을 구축할 수 있게 해주는 관대함의 행위입니다.

## 현명한 연설 문의:

p25.1-1

당신의 말로 인해 해를 끼쳤습니까? 어떻게?

p25.1-2

의사소통에 있어서 부정직하거나 가혹한 적이 있습니까? 언제, 어떤 구체적인 방법으로?

p25.1-3

지금 당신은 사람들에게 상처를 주거나 통제하기 위해, 자신이나 현실에 대한 잘못된 생각이나 이미지를 제시하기 위해, 주의를 끌기 위해, 침묵의 불편함을 해소하기 위해 말을 사용합니까? 오해를 불러일으키거나 방향을 바꾸거나 주의를 분산시키기 위해 말을 사용한 구체적인 사례를 자세히 설명하세요.

p25.1-4

당신은 말로 인해 해를 끼치지 않도록 조심합니까?

p25.1-5

당신은 당신이 알고 있는 것이 사실이 아니라고 말합니까, 아니면 당신보다 더 지식이 많거나 신뢰할 수 있는 것처럼 보이기 위해 사실을 모르는 척합니까? 몇 가지 예를 나열해 보세요.

## 현명한 행동

p26-1

현명한 행동은 또한 해를 끼치지 않고 연민, 자애, 관대함, 용서를 키우려는 의도에 기반을 두고 있습니다. 우리는 능숙한 일을 하려고 노력하고, 서투른 행동은 피합니다. 현명한 행동은 우리가 무심한 습관이나 무지가 아닌 이해를 바탕으로 선택을 하도록 요구합니다.

p26-2

붓다는 우리에게 해를 끼치는 다섯 가지 구체적인 행동을 피하겠다는 결심, 즉 오계(五戒)를 맷을 것을 제안했습니다. 우리는 다섯 가지 계율을 기본 윤리 체계로 삼고 있습니다.

p26-8

우리는 우리 행동 뒤에 숨은 의도를 끊임없이 성찰하고 질문해야 합니다. 명쾌한 순간이 있을 수도 있지만, 오래된 습관이나 생각이 다시 떠오르면 금방 지나갈 수 있습니다. 우리는 현명한 행동, 즉 해를 끼치지 않는 방식으로 행동하려는 우리의 의도를 지속적으로 상기시킬 것을 약속합니다.

## 현명한 행동에 대한 문의:

p26.1-1

당신은 기술이 부족하거나 고통을 초래하는 방식으로 행동한 적이 있습니까? 어떻게?

p26.1-2

그 기간 동안 당신이 미숙하거나 고통을 겪었다면, 당신이 동정심, 친절, 관대함, 용서로 행동했다면 결과는 어떻게 바뀌었을까요? 이러한 원칙을 염두에 두고 행동했다면 이제 과거 행동에 대해 다른 감정적, 정신적 반응을 보이겠습니까?

p26.1-3

첫 번째 교훈:

p26.1-4

피해를 입혔나요? 어떻게? 신체적, 정서적, 정신적, 재정적, 법적, 도덕적, 미시적 공격과 같은 카르마적 피해 또는 인종 차별, 성 차별, 장애인 차별, 계급 차별, 동성애 공포증, 트랜스 공포증 등과 같은 "주의" 및 공포증을 포함한 피해에 대한 광범위한 이해를 허용합니다.

p26.1-5

자신이 초래한 피해를 구체적으로 지적할 수는 없더라도 피해 가능성은 의도적으로 회피하는 방식으로 행동한 적이 있나요?

p26.1-6

두 번째 교훈:

p26.1-7

사람들은 여러 가지 방법으로 "취합니다". 즉, 물건이나 물질적 소유물을 가져가고, 시간과 에너지를 들이고, 관심과 인정을 받습니다. 취하는 것에 대한 이러한 넓은 이해를 가지고, 당신은 공짜로 주어지지 않은 것을 취했습니까? 어떻게? 이것이 당신에게 해당되는 구체적인 예나 패턴은 무엇입니까?

p26.1-8

세 번째 교훈:

p26.1-9

귀하는 성행위에 있어 무책임하고 이기적으로 행동했거나 (본인이나 파트너의) 완전한 동의나 인식 없이 행동한 적이 있습니까? 어떻게?

p26.1-10

귀하의 성적 파트너 또는 활동을 검토할 때, 다른 기존 관계의 각 경우, 귀하와 귀하의 파트너(들)의 이전 또는 현재 정신적, 감정적 상태, 그리고 성적으로 참여하려는 귀하 자신의 의도를 완전히 알고 계셨습니까? 어떻게 또는 어떻게 안되나요?

p26.1-11

귀하 자신과 다른 사람과의 성행위가 해롭지 않은 의도에 근거한 것입니까? 당신은 인식과 이해를 가지고 각 성행위에 참여했습니다? 어떻게 또는 어떻게 안되나요?

p26.1-12

네 번째 계율:

p26.1-13

당신은 부정직한 적이 있나요? 어떻게?

p26.1-14

당신의 부정직함은 어떤 패턴을 띠었나요? 자신의 행동이나 지위에 대한 진실을 부인하거나 허위 진술하기 위해 부정직하게 행동하거나 말했습니다?

p26.1-15

귀하의 부정직함이 특히 있었던 특별한 상황이 있었습니까? (예: 중독성 행동을 다룰 때, 직업이나 직업적 환경에서, 친구 사이에서, 가족과 함께)? 각 상황에서 부정직의 근원을 조사하십시오. 탐욕, 혼란, 두려움, 부정에 근거한 것이었습니까? 왜 거짓말을 했어요?

p26.1-16

다섯 번째 계율:

p26.1-17

명확하게 보는 능력을 흐리게 하는 취한 행동이나 기타 행동을 사용한 적이 있습니까?

p26.1-18

당신의 인식을 바꾸거나 흐리게 하기 위해 어떤 물질과 행동에 의존하게 되었습니까? 시간이 지나면서 이것이 바뀌었나요? 또는 금욕 기간이 있는 경우, 현재 상황과 조건을 인식하지 않기 위해 습관적으로 취한 술이나 행동을 다른 방법으로 대체했습니까? 어떻게?

p26.1-19

의사결정 시 오계, 연민, 자애, 관대함을 실천할 수 있는 방법을 나열하십시오.

## 현명한 생활:

p27-1

윤리 그룹의 마지막 요소는 Wise Livelihood입니다. 이는 우리가 세상에서 자신을 지원하는 방법에 중점을 둡니다. 다시 말하지만, 해를 끼치는 것을 방지하는 것이 목적입니다. 우리 대부분은 일에 너무 많은 시간과 관심을 쏟기 때문에 생활 방식을 선택하는 것이 특히 중요합니다. 카르마의 원리를 이해하고, 비윤리적인 행위가 해로운 카르마를 낳는다는 사실을 아는 것, 어떤 선택이나 상황이 우리를 특정 직업으로 이끄는가는 카르마의 결과를 가져오는 것으로 인식되어야 합니다.

p27-2

우리는 고통을 일으키는 직업을 피하고 고통을 줄이거나 해를 끼치지 않는 직업을 찾으려고 노력합니다. 봇다는 피해야 할 다섯 가지 생계를 언급합니다. 무기나 살상 도구를 거래하는 것, 인간을 매매하거나 인신매매하는 것, 다른 존재를 죽이는 것, 중독성 약물을 만들거나 파는 것, 독극물 사업을 하는 것입니다. 우리는 부정직이나 부상에 근거한 직업을 피하도록 권장됩니다.

p27-3

우리의 직업이 무엇이든, 우리는 해를 끼치지 않고, 고통을 완화하고, 연민을 느끼려는 의도를 가지고 마음챙김으로 수행할 수 있습니다. 이는 단순히 돈을 버는 것 이상으로 직업에 대한 태도를 발전시키는 것을 의미합니다. 우리는 봉사의 접근 방식을 개발하고 작업 공간 안팎에서 우리의 행동이 다른 사람에게 미치는 영향에 관심을 가질 수 있습니다. 현명한 생활은 직업 선택에 대해 우리 자신이나 다른 사람을 판단하거나 선택을 제한하려는 것이 아닙니다. 그 대신, 우리는 어떤 직업에 종사하든 왜, 어떻게 참여하는지 이해하려고 노력합니다. 어떤 일을 하든 우리는 다른 사람에게 유익을 주려는 의도를 유지할 수 있습니다.

## 현명한 생활에 관한 문의:

p27.1-1

당신의 직업이 해를 끼치나요? 그 피해의 구체적인 성격은 무엇입니까?

p27.1-2

어떻게 하면 좀 더 주의 깊게, 연민과 해를 끼치지 않는다는 의도를 가지고 일을 할 수 있습니까?

p27.1-3

당신은 당신의 직업에 카르마와 친절에 대한 이해를 가져오나요, 아니면 그것을 분류하여 현명한 행동에 대한 인식에서 배제합니까?

p27.1-4

당신의 생계에서 당신이 내리는 선택에서 탐욕은 어떤 역할을 합니까? 탐욕이 인식이나 연민을 방해합니까?

p27.1-5

지역사회에서 어떻게 봉사할 수 있나요?

p27.1-6

당신의 직업 안팎에서 당신의 삶에 관대함의 정신을 어떻게 가져올 수 있습니까?

## 현명한 노력:

p28-1

현명한 노력은 집중 그룹의 첫 번째입니다. 이는 이해와 회복, 각성에 노력을 집중하는 것을 의미합니다. 현명한 노력은 우리가 얼마나 명상해야 하는지, 얼마나 많은 봉사를 해야 하는지, 건강한 활동에 얼마나 많은 시간을 투자하는지에 달려 있지 않습니다. 대신, 길의 다른 부분, 특히 지혜를 지원하는 데 균형 잡힌 에너지를 투자하려는 의도입니다.

p28-2

가장 먼저 주의를 기울여야 할 것은 비윤리적이거나 미숙하거나 해로운 반응으로 이어질 수 있는 상황과 정신 상태를 피하는 것입니다. 우리는 삶의 조건을 더 잘 인식하고 그러한 조건에 대한 우리 자신의 반응과 반응을 조사합니다. 우리가 탐욕, 무지, 혼란 속에서 행동하거나 원하는 것을 얻을 수 있다고 생각할 때, 우리는 그것을 인식할 필요가 있습니다. 우리는 어떤 상황에서 이러한 상황이 발생했는지, 그리고 어떻게 그러한 반응에서 벗어날 수 있는지 이해하기 위해 노력과 에너지를 쏟았습니다.

p28-3

또한 연민, 사랑, 관대함, 용서가 존재하지 않을 때 일어나도록 하기 위해 에너지나 노력을 쓰습니다. 우리가 연민보다는 분노로, 관대함 대신 두려움으로, 용서 대신 비난으로 반응한다면, 그러한 긍정적인 요소들이 존재한다면 우리는 어떻게 반응할지 묻고 좀 더 능숙하게 반응하기 시작할 수 있습니다. 자신에게 가혹하게 대하고 자책하며 완벽주의로 고통받는 것은 모두 중독과 회복 기간 동안 익숙한 감정입니다. 우리가 충분히 착하지 않고, 충분히 노력하지 않고, 충분하지 않다는 사실을 부끄러워할 때, 이는 현명한 노력을 실천하고 "이 순간 어떻게 나 자신에게 친절하고 온화해질 수 있을까?"라는 질문을 성찰할 수 있는 완벽한 기회입니다.

## p28-4

초기 회복에서 우리는 피해 통제에 가장 관심이 있을 수 있습니다. 즉, 갈망에 대한 습관적이고 서투른 반응으로 인해 겪었던 파괴와 사기 저하를 단순히 멈추는 것입니다. 우리는 그 갈망을 인식하고 그 갈망을 촉발하지 않는 다양한 선택을 하는 법을 배우는 것부터 시작할 수 있습니다. 때로는 인식만으로 충분할 때도 있습니다. 때로는 그것이 우리가 모을 수 있는 노력의 전부입니다. 우리가 유발 요인에 대한 더 능숙한 반응을 배우면서 우리는 더 많은 연민, 자애, 관대함, 용서를 가질 수 있는 공간을 얻습니다. 그리고 이 수행이 습관화되면서, 집착과 이기심이라는 습관이 평온함과 평화로움으로 바뀌기 시작합니다. 활동과 휴식을 번갈아 가며 속도를 조절하는 것이 중요합니다. 우리는 지금 당장 우리의 정신, 감정, 신체 및 회복이 무엇을 처리할 수 있는지 인식하고, 너무 멀리, 너무 빨리 자신을 밀어붙이는 데서 발생할 수 있는 스트레스를 피해야 합니다. 우리는 우리를 미숙한 정신 상태에 빠뜨리는 것들을 피하고, 현재 순간에 우리를 보다 편안한 존재 방식으로 되돌려주는 일을 하려고 노력해야 합니다.

## p28-5

지금 당신의 경험이 무엇이든 그것은 지나갈 것임을 기억하십시오. 불쾌하거나 고통스러운 경험이 얼마나 오랫동안 지속될지 실제로는 알 수 없다는 사실을 기억하세요. 그것을 경험의 영구적인 부분으로 해석하지 않고, 그것이 존재하는 동안 그 경험을 인식하고 조사하는 데 열려 있도록 노력하십시오. 갈망, 경험, 생각이 지나갈 것임을 인식하면 즉각적이고 미숙한 반응을 하고 싶은 충동을 피하기가 더 쉬워집니다.

## 현명한 노력에 대한 문의:

p28.1-1

당신의 노력을 발전시키고 균형을 맞추는 데 도움을 줄 수 있는 현명한 친구, 멘토 또는 달마 친구와 연결하기 위해 어떤 노력을 기울였습니까?

p28.1-2

당신에게 불편함이나 불안을 야기하는 상황을 생각해 보십시오. 그 상황에 당신이 쓴고 있는 노력의 성격은 무엇입니까? 균형이 잡혀 있고 지속 가능하다고 느끼는지, 아니면 활동하지 않거나 과로하는 방향으로 너무 많이 기울고 있는지 주의 깊게 살펴보세요.

p28.1-3

당신은 압도적인 욕망, 혐오, 게으름이나 낙담, 안절부절 못함과 걱정, 또는 자신의 회복 능력에 대한 의심을 다루고 있습니까? 이러한 장애는 당신이 내리는 선택에 어떤 영향을 미치나요?

p28.1-4

체크아웃하고 포기함으로써 감정을 회피하고 있습니까, 아니면 강박적인 분주함과 완벽주의를 통해 감정을 회피하고 있습니까?

## 현명한 마음가짐:

p29-1

마음챙김, 즉 우리의 마음, 몸, 마음, 세계에서 일어나는 일에 현존하는 것은 팔정도 수행의 핵심입니다. 우리는 사물이나 우리 자신을 판단하지 않고 연민을 가지고 사물이 존재하는 방식을 배우는 법을 배웁니다. 마음챙김은 현재 존재하는 모든 것을 알아차리고, 알아차리고, 지나가도록 내버려두는 것입니다. 또한 우리가 자유와 오래 지속되는 행복으로 이어지는 길에 있다는 것을 기억하는 것입니다.

p29-2

마음챙김은 우리에게 괴로움을 초래하는 통제에 대한 반응과 집착 없이 자각하고 조사할 것을 요구합니다. 우리는 현재 일어나고 있는 일에 반응하거나 부정할 필요 없이 현재 일어나고 있는 일에 계속 주의를 기울이는 법을 배웁니다. 우리 중 많은 사람들이 중독으로 인해 마음챙김을 하지 못하게 되었습니다. 사실, 그것이 종종 요점이었습니다. 우리는 느끼는 것을 피하고, 자각하는 것을 피하기 위해 물질과 행동을 사용했습니다. 왜냐하면 자각하는 것은 고통스럽기 때문입니다. 그러나 고통을 피하려고 노력함으로써 우리는 종종 더 많은 고통을 만들어 냈습니다. 이제 우리는 다른 선택을 하고 있습니다. 불편함을 밀어내거나 마비시키려고 하기보다는 불편함을 안고 앓아 있는 것입니다. 우리는 우리 몸에 영향을 미치는 신체적 감각에 대한 인식을 가져오거나, 감정이 일어나고 멈추도록 허용하면서 감정에 이름을 붙이는 등 좀 더 멀리 떨어져서 집착하지 않는 방식으로 불편함을 안고 앓아 있는 법을 배울 수 있습니다. 우리는 신중한 조사와 연민으로 이에 대응하고, 허락한다면 통과될 것이라고 믿기로 선택합니다. 우리는 삶의 어려움에 대응하는 또 다른 방법이 있다는 것을 기억하고 있습니다.

## p29-3

우리의 마음은 우리가 경험에 어떻게 반응하는지에 대해 길을 잃을 수 있습니다. 어떤 일이 일어나면 우리는 거의 즉시 그것에 대한 이야기, 계획, 환상을 만들기 시작합니다. 우리는 경험에 대한 생각을 갖고, 그 생각은 다른 생각으로 이어지며, 경험 자체에 대한 진정한 이해에서 멀어질 때까지 계속됩니다. 마음챙김은 우리가 순간의 판단이나 그것에 대해 이야기하는 이야기에 빠져들기 전에 그 순간의 경험을 알아차리는 것입니다. 마음챙김은 경험에 대한 우리의 반응과 반응을 맹목적으로 따르기보다는 지혜와 도덕의 관점에서 능숙하게 반응하도록 선택할 수 있는 공간을 제공합니다.

## p29-4

마음챙김은 우리가 고통스러운 경험(그리고 그러한 경험에 대한 우리의 습관적인 반응)을 부정하거나, 무시하거나, 억제하거나, 그것으로부터 도망가기보다는 열린 자세로 조사하도록 격려합니다. 우리 대부분은 어릴 때부터, 특히 물질과 행동에 집착하는 동안 자신을 가장 가혹하게 비판하도록 길들여졌습니다. 우리는 회복을 추구하고, 스스로에게 부정적인 피드백을 주고, 우리가 하는 모든 노력을 면밀히 조사하고, 불가능한 완벽함의 기준을 고수하면서도 그 판단의 그림자를 지니고 다닙니다. 내면의 비평가를 버리는 것은 우리가 하고 있는 노력의 현재에 주의를 기울일 수 있게 하고, 우리의 수련과 삶의 일부가 되기 위해 배우고 있는 연민과 자애를 염두에 둘 수 있게 해줍니다. 우리는 종종 다른 사람에게 하는 것보다 우리 자신에게 훨씬 더 가혹하게 이야기한다는 것을 기억하십시오. 우리가 자신을 너무 가혹하게 대하고 있는지 알아차리고, 우리가 잘하고 있는 일에 주의를 돌리는 것이 유용합니다. 우리는 부정적인 생각을 인정하고 부드럽게 놓아버릴 수 있습니다.

## p29-5

마음챙김 수행은 Satipatthana Sutta, 즉 \*\*마음챙김의 네 가지 기초\*\*에 기초합니다. 첫 번째 기초인 \*\*신체에 대한 마음챙김\*\*은 호흡과 신체 감각에 대한 자각, 주의 또는 집중을 요구합니다. 호흡과 신체에 대한 명상은 이러한 인식에 초점을 맞추고 있습니다. 두 번째 기초는 \*\*느낌과 느낌 톤에 대한 마음챙김\*\*입니다. 이 수행에는 모든 감각에 수반되는 감정적 어조(쾌락 또는 불쾌감)를 알아차리는 것이 포함됩니다. 심지어 그 감각이 생각일 때도 마찬가지입니다. 또한 감각이 즐겁지도 불쾌하지도 않지만 중립적으로 느껴지는 경우를 알아차리도록 장려합니다. 예를 들어, 우리는 몸에서 호흡을 가장 직접적으로 느끼는 곳을 알아차림으로써 들숨과 날숨을 경험할 수 있습니다. 두 번째 기초는 우리에게 즐겁거나 불쾌한 감각뿐만 아니라 중립적인 감각도 알아차리도록 지시합니다.

## p29-6

세 번째 기초인 \*\*마음에 대한 알아차림\*\*은 탐욕 또는 욕구라고도 알려진 집착이 언제 일어나는지 알아차리고 마음 속에서 집착이 일어나는 것을 알아차리도록 요청합니다. 우리는 또한 마음이 특정한 생각이나 감각에 집착하지 않을 때도 알아차리는 법을 배웁니다. 우리가 저항이나 심지어 증오로 경험할 수 있는 혐오감을 인식할 때도 동일한 알아차림 관행이 적용됩니다. 마음에 혐오감이 없을 때 우리는 마음이 혐오감에서 자유롭다는 것을 알 수 있습니다.

## p29-7

마음챙김의 네 번째 기초인 \*\*법에 대한 마음챙김\*\*에서 우리는 생각이 일어날 때 단순히 알아차리기 시작하고, 판단이나 평가 없이 그것을 알아차리고, 그것을 붙잡거나 이야기를 만들지 않고 사라지도록 허용합니다. 네 번째 기초에 대한 훈련을 통해 우리는 생각이 일어나고 사라지는 것을 알아차릴 수 있으며, 우리가 놓으면 모든 생각이 지나갈 것이라는 것을 깨닫게 됩니다.

p29-8

두 가지 간단한 실천을 통해 마음챙김을 일상생활의 일부로 만들 수 있습니다. 첫째, 우리는 하던 일을 언제든지 멈추고 세 번의 들숨과 세 번의 날숨의 신체 감각에 주의를 기울일 수 있습니다. 이 간단한 실천은 우리가 가지고 있는 목소리와 비판보다는 지금 당장 존재하는 것에 우리의 관심을 집중시킵니다. 우리가 낮 동안 끊임없이 만들어내는 이야기와 판단에서 세 번의 호흡이라는 단순한 기초 수련으로 전환하면 때때로 현재 순간에 대한 마음챙김으로 돌아가는 데 필요한 공간이 제공됩니다.

p29-9

두 번째 실천은 우리가 우리 자신에게 전하는 부정적이거나 어려운 메시지의 진실성을 조사하는 시간을 갖는 것입니다. 먼저 시간을 내어 그 메시지가 사실인지 자문해 보십시오. 둘째, 그것이 사실인지 얼마나 확신하는지 물어보십시오. 당신은 쉽거나 자동적으로 진실처럼 보이는 것이 무엇인지 확신하고 있습니까? 셋째, 당신이 생각을 믿을 때 당신이 어떻게 느끼는지 주목하십시오: 그것이 두려움, 분노, 슬픔, 욕망으로 이어지는가? 마지막으로, 생각하지 않았다면 당신이 누구인지 생각해보십시오. 당신이 만들고 있는 특정한 사고방식이나 시나리오에 얹매이지 않는다면 어떤 기분이 들겠습니까?

## 현명한 마음가짐에 대한 문의:

p29.1-1

정기적인 명상 수련을 지원하기 위해 취할 수 있는 조치는 무엇입니까?

p29.1-2

자신의 감정을 스스로 확인하고 상황에 반응하기 전에 잠시 멈춰 하루 종일 마음챙김을 실천하기 위해 취할 수 있는 조치는 무엇입니까?

p29.1-3

불편함으로부터 도망치거나 일시적인 즐거움을 향해 달려가는 대신 불편함을 안고 앓기 위해 취할 수 있는 조치는 무엇입니까?

p29.1-4

당신의 마음이 당신에게 말하는 "진실"을 자동으로 믿기보다는 질문하기 위해 취할 수 있는 조치는 무엇입니까? 상황의 진실에 대해 당신의 마음과 인식이 당신에게 "거짓말"한 구체적인 사례를 확인하고, 이를 인식하는 것이 어떻게 당신의 반응을 바꾸고 덜 해로운 결과로 이어질 수 있는지 확인하십시오.

p29.1-5

두려움, 의심, 망설임을 느꼈던 때를 생각해 보십시오. 이제 그 것들의 일시적인 성격을 알아차리도록 하세요. 그러한 인식이 어떻게 덜 해로운 결과로 이어질 수 있었습니까?

## 현명한 집중:

p30-1

팔정도의 마지막 측면은 현명한 집중입니다. 명상 수련은 호흡, 몸, 순간의 감정적 어조, 마음의 과정에 집중하는 것에서 시작 됩니다. 왜냐하면 이러한 것들이 현재 순간에 존재하기 때문입니다. 예를 들어 호흡에 집중한다면 호흡은 즉각적이기 때문에 현재 순간에 주의를 기울이는 것입니다. 호흡은 바로 지금 일어나고 있습니다. 호흡은 판단이나 해석이 필요하지 않은 자연스러운 과정이므로 반응해야 할 필요성에서 마음을 편하게 해줍니다.

p30-2

집중의 목적은 마음이 집중되고 산만해지지 않도록 훈련하는 것입니다. 명상 수련 초기에 우리 대부분은 주변 사물로 인해 주의가 산만해집니다. 방 밖의 소음, 우리 몸의 고통이나 불편 함, 경험에 대한 우리 자신의 걱정이나 판단, 지루함이나 피로, 생각과 계획과 같습니다. 이러한 주의가 산만해지면 불안감이나 초조함을 느낄 수 있습니다. 이것은 완전히 정상입니다. 중독 속에서 우리는 주의를 산만하게 하는 습관을 키웠고 우리 중 많은 사람들에게 그것은 생존 기술이 되었습니다. 집중 명상은 저항보다는 친절과 인내로 이 습관을 충족할 수 있는 기회를 제공합니다.

## p30-3

팔정도의 나머지 요소들과 마찬가지로 집중도 수행입니다. 다른 연습과 마찬가지로 주의를 집중하는 새로운 방법을 배우려면 시간과 노력이 필요합니다. 명상에서는 단순히 산만함을 알아차리고 그것이 존재한다는 것을 받아들이고 마음을 다시 집중의 대상으로 다시 집중시키는 것이 수행입니다. 불편함이나 생각, 계획에 집중하게 된다면, 먼저 그것이 일어나고 있음을 인식하고 그것에 대해 호기심을 가져야 합니다. 그러면 우리는 명상의 대상에 다시 집중하는 선택을 할 수 있습니다. 우리의 습관적인 패턴은 우리가 잘못하고 있다고 생각하도록 유혹하거나, 우리의 실천을 판단하거나, 포기하게 만들 수 있습니다. 그들을 놔두지 마세요. 마음이 우리에게 말하는 것을 관찰하고 연민으로 반응할 때, 우리는 그것을 인식하고 다시 집중할 수 있는 힘이 있다는 것을 알면서 집중하는 능력을 강화합니다.

## p30-4

집중력은 갈망이 있을 때 특히 도움이 될 수 있습니다. 우리가 갈망하는 것을 가져야만 한다는 망상에 빠지는 대신, 갈망은 단지 일시적일 뿐이라는 것을 믿고 현명하게 행동하려는 의도에 다시 집중할 수 있습니다. 이것은 단순히 앞서 언급한 세 번의 호흡 멈춤일 수도 있고, 호흡에 집중하는 좀 더 형식적인 좌선 명상일 수도 있습니다. 우리는 일시적인 불편함과 빠른 해결을 바라는 마음 속에서 유용한 생각에 집중하도록 마음을 훈련하기 위해 집중 명상을 사용할 수 있습니다. 이것은 자비, 연민, 평정 명상과 같이 마음을 집중하고 맑게 하기 위해 반복되는 문구의 형태를 취할 수 있습니다. 그것은 또한 기도, 구호, 자기 확인, 만트라 또는 다른 형태의 집중된 관심의 형태를 취할 수도 있습니다. 집중 수련은 종종 혼란스러운 시기에 행복감과 평화를 가져올 수 있습니다. 이는 우리가 스트레스를 받거나 동요할 때 균형 있고 회복력 있는 상태로 돌아갈 수 있는 건강한 방법입니다.

**p30-5**

때로는 갈망이나 불쾌한 감정이 특히 강할 때 몸을 움직이는 것이 에너지에 다시 집중하고 안도감을 찾는 데 도움이 되는 가장 좋은 방법이 될 수 있습니다. 그 때 집중한다는 것은 우리가 하고 있는 각각의 움직임에 대해 집중하고 마음챙김하는 것을 의미할 수 있습니다. 이것은 내 발이 한 걸음 내딛는 것이고, 이것은 내 손이 컵을 향해 뻗는 것입니다. 갈망이나 강박관념에 에너지를 쏟지 않는 집중 연습을 몇 분간 수행한 후에는 그 느낌의 강도가 사라진 것을 발견할 수 있습니다. 우리가 이렇게 하면 할수록, 우리는 이 길을 따르고 이 수행에 전념함으로써 중독의 고통을 완화할 힘이 있다는 확신을 더 갖게 됩니다.

**p30-6**

트라우마 생존자들에게 호흡, 심장, 정신은 잠재적으로 주의를 집중하기에 압도적인 장소가 될 수 있습니다. 따라서 호흡이나 신체와 같은 전통적인 기준이 어렵다면 자문해 보세요. 현재 상태를 유지하는 데 무엇이 도움이 됩니까? 신경계를 진정시키는 데 무엇이 도움이 됩니까? 그것은 당신 아래의 바닥을 느끼는 것일 수도 있고, 돌을 잡고 있는 것일 수도 있고, 벽에 걸린 예술 작품을 보는 것일 수도 있습니다. 당신이 참석해야 할 것은 지금 일어나고 있는 일에 주의를 기울이는 것뿐입니다.

**p30-7**

명상 중에 강력한 감정이 일어나기 시작한다고 느끼면, 현재 상태를 유지하기 위해 할 수 있는 몇 가지 간단한 일이 있습니다. 예를 들어, 눈을 감고 있기보다는 눈을 뜨거나, 현재 하고 있는 수련에서 물러날 수 있는 권한을 스스로 부여할 수 있습니다. 그러한 상태가 발생하면 자신을 돌보기 위해 심호흡을 하거나, 경험에 이름을 붙이거나(예: "플래시백") 자비로운 문구를 조용히 반복하는 등 자신을 돌보기 위해 필요한 모든 조치를 취하세요. 도전적인 감각과 우리 자신의 지원자원 사이에서 우리의 주의를 앞뒤로 돌리는 법을 배우는 것은 전문가들이 적정이라고 부르는 귀중한 기술입니다. 이 기술을 개발하기 위해 노력하면서 연습을 부드럽게 할 수 있습니다.

## 현명한 집중에 대한 문의:

p30.1-1

명상을 할 때 어떤 면에서 집중력이 흐트러지거나 주의가 산만해 집니까?

p30.1-2

자신의 수행을 판단하지 않고 마음의 초점을 다시 맞추기 위해 취할 수 있는 조치는 무엇입니까?

p30.1-3

당신의 마음이 어디로 갔는지, 무엇이 당신을 산만하게 했는지 주의깊고 친절하게 알아차림으로써 당신이 얻을 수 있는 가치나 배움이 무엇인지 주목하십시오.

p30.1-4

명확하게 보고 현명하게 행동하기 위해 집중을 사용하기 위해 취할 수 있는 조치는 무엇입니까?

p30.1-5

이 과정을 통해 자신에게 친절하고 온화하게 대하기 위해 취할 수 있는 조치는 무엇입니까?

## 커뮤니티: 상하

p31-1

승가(Sangha)는 세 번째 보석 중 세 번째입니다. 느슨하게 번역하면 "공동체"를 의미합니다. 이곳은 부처님과 달마가 표현되는 곳이며, 우리가 이러한 원칙을 실천하는 데 도움을 받는 곳입니다. 우리 자신의 인식을 발전시키고 유지하기 위해 함께 법을 수행하는 친구들의 공동체입니다. 상가의 전통적인 정의는 원래 성직을 받은 승려들의 수도원 공동체를 묘사했지만, 많은 불교 전통에서는 더 넓은 영적 공동체를 포함하도록 발전했습니다. 우리에게 있어서 승가는 법 수행과 회복의 공동체입니다.

p31-2

우리의 Recovery Dharma sangha는 분산되고 동료 주도적이며 회의는 마음 챙김, 연민, 용서 및 관용이라는 핵심 원칙을 지키려고 노력하는 개방적이고 안전하며 접근 가능한 공간이어야 합니다. 이 장의 조언은 수백 개의 지역 그룹의 집단적 경험에서 나온 것이므로 지시보다는 친절한 안내의 정신으로 제공됩니다.

p31-3

승가의 본질은 자각, 이해, 수용, 조화, 성실, 자애입니다. 회복은 우리가 현재 순간의 경험에 주의를 기울이고 조사하는 법을 배울 때 시작됩니다. 우리가 처음으로 완전히 현존하는 법을 배우는 것은 승가를 통해서입니다. 우리는 갈망을 충족시키려는 노력을 멈추고 우리의 생각, 감정, 감각 경험 및 다른 사람을 포함하는 행동을 이해하게 됩니다. 이러한 이해는 근본적으로 관계적입니다. 우리의 행동은 우리 자신의 삶뿐만 아니라 우리가 만나고 경험을 공유하는 사람들에게도 영향을 미칩니다. 우리 중 많은 사람들이 이것을 어려운 방법으로 배웠습니다. 우리가 중독에 빠져 있는 동안 우리가 사랑하는 사람들에게 상처를 줌으로써 말입니다. 회복의 핵심 부분에는 우리 자신을 포함하여 우리가 상처를 준 사람들을 바로잡는 것이 포함됩니다. 우리가 살펴보았듯이 우리의 회복에는 우리가 다른 사람에게 초래한 고통을 치유하고 미래에 같은 고통을 겪지 않도록 현명하게 행동하려는 현명한 의도가 포함됩니다.

**p31-4**

Sangha는 회복의 핵심 부분인 기억을 연습할 수 있는 기회를 제공합니다. 과거의 고통을 기억하고 현재의 길을 되돌아보는 것은 우리의 회복을 지원하고 연민, 자애, 관대함, 용서의 실천에 활력을 불어넣습니다. 중독성 행동으로 어려움을 겪고 있는 다른 사람들과 이러한 생각을 공유하는 것은 우리의 진정한 본성과 각성을 위한 잠재력을 회복할 수 있는 우리 자신의 능력에 대한 자신감을 주는 데 도움이 됩니다. 승가는 우리의 관점을 넓히고 낙담이나 절망 없이 회복의 우여곡절을 성찰할 수 있는 자신감과 자존심을 주기 시작합니다.

**p31-5**

현명한 친구들과 함께 수행하고 싶다는 영감을 받을 때, 우리의 의도에 미치지 못할 때 그들이 연민으로 지적해 줄 것이라고 믿을 수 있고, 우리 자신에게 솔직해질 수 있습니다.

**p31-6**

부처님의 가르침은 이것이 단지 우리 스스로 할 수 있는 일이 아니라는 점을 분명히 강조합니다. 그리고 많은 회복 프로그램(우리 프로그램 포함)은 회복 과정에서 모임에 참석하고 다른 사람들과 협력하는 것의 중요성을 강조합니다. 모든 회의가 당신에게 이야기하는 것은 아닙니다. 공감할 때까지 계속 새로운 회의를 시도하십시오. 우리 중 많은 사람이 중독으로 인한 고통과 고립에서 벗어날 수 있었던 것은 다른 사람들의 도움 덕분이었습니다. 봉사를 통해 우리는 자신의 머리에서 벗어나 중독이 제공한 것보다 더 지속 가능하고 진정한 기쁨을 경험할 수 있었습니다.

**p31-7**

우리 중 많은 사람들은 그룹과 함께 명상을 수행할 때 와는 다른 명상의 특성이 있다는 것을 발견했습니다. 특히 시작할 때 몇 분 후에 포기하거나 명해지기 쉽습니다. 다른 사람들과 함께 연습하면 연습의 이점을 경험할 수 있을 만큼 오랫동안 연습할 동기가 생길 수 있습니다. 그리고 우리의 경험을 공유하고 다른 사람들의 말을 들으면서 우리는 많은 어려움 속에서 우리가 혼자가 아니라는 것을 알 수 있습니다. 수년 동안 수치심을 겪고 버림받은 듯한 느낌을 받은 후에 이것은 반가운 놀라움이 될 수 있습니다.

**p31-8**

습관적으로 자신을 고립시켜온 우리 중 많은 사람들은 모임에서 침묵을 나누는 것이 신뢰의 분위기를 조성하고 다른 사람들과 함께 있는데 익숙해지는 차분한 방법이 될 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 누구도 회의에 참석하거나 발언할 필요가 없습니다. 공유할 시간이 오면 통과는 항상 선택 사항입니다. 불교도나 진지한 수행자가 되기 위해서는 무엇이든 믿고, 어떤식으로든 자신을 식별해야 한다는 요구 사항이 전혀 없습니다. 자혜와 도구는 모든 사람이 어디에서나 사용할 수 있습니다.

**p31-9**

그러나 모든 회의가 모든 사람에게 적합한 것은 아닙니다. 귀하는 선택할 수 있는 다양한 옵션이 있는 지역에 거주할 수도 있고, 근처에 회복 모임이 단 한 개만 있거나 전혀 없을 수도 있습니다. 다행스럽게도 온라인 회의도 있으며 그 중 대부분은 전화로 참여할 수 있습니다. 자신만의 회의를 시작할 수도 있습니다.

**p31-10**

어떻게 찾든 당신을 위한 현명한 친구와 승가가 있다는 것을 믿으십시오.

## 절연 및 연결

p32-1

중독과 중독성 행동은 뿌리 없는 사람을 만들 수 있습니다. 우리 중 일부는 가족과 사회로부터 쫓겨났습니다. 우리는 중독이 우리의 고립과 외로움을 키우기 때문에 온전하지 않은 것처럼 느끼며 방황합니다. 우리 중 많은 사람들이 결손 가정 출신이고, 거부감을 느끼거나 투옥이나 제도화를 통해 사회로부터 고립되었습니다. 우리 모두가 그 정도까지 단절된 것은 아니지만, 우리는 어딘가에 속할 곳을 찾기 위해 변두리에서 사는 경향이 있습니다. 수행 공동체인 승가는 사회에서 소외된 누군가에게 두 번째 기회를 제공할 수도 있고, 평소 다른 사람들과 공유하지 않는 부분을 포함하여 우리 자신의 모든 것을 가져갈 수 있는 편안한 장소를 제공할 수도 있습니다. 실천공동체가 문화적 겸손과 개방적이고 우호적이며 자비로운 분위기로 조직된다면 우리는 수행과 회복을 위한 지원을 찾을 수 있습니다.

p32-2

중독 상태에서 우리는 스스로 치료를 하거나 이별의 고통을 극복하는 데 도움이 되는 행동을 했습니다. 물론 그 안도감은 일시적이었고 종종 우리를 이전보다 더 외롭고 고립되게 만들었지만 우리는 계속해서 그 안도로 돌아왔습니다. 우리 중 많은 사람들에게 그것은 고통을 완화하는 유일한 방법이었습니다. 단주 상태에서도 중독을 극복하는 방법을 우리에게 말해주는 선의이지만 집요한 사람들을 마주할 때, 우리 중 많은 사람들은 본능적으로 혼자 있으려고 합니다. 그것은 우리 중 많은 사람들이 공유하는 세상에 존재하는 습관적인 방식입니다.

## p32-3

단지 기분이 좋아지는 것만은 아니었지만, 이 모임 안팎의 많은 사람들에게 그것은 우리가 탈출하기 위해 선택한 주요 도로였습니다. 우리가 물질로 어려움을 겪지 않더라도 우리를 사로잡는 다른 함정이 있었습니다: 섹스, 음식, 자해, 소셜 미디어. 우리는 이러한 강박행동에 대해 도움을 얻으려고 노력했지만 다른 사람들은 특히 약물이나 알코올 남용과 비교하여 이러한 강박행동을 최소화하거나 하찮게 여기는 경우가 많았습니다. 행동과 과정에 대한 주요 중독을 갖고 있는 우리 중 우리는 소외감을 느꼈고 회복 자체에서 배제되었다고 느꼈을 수도 있습니다.

## p32-4

우리 중 많은 사람들은 그러한 탈출 방법을 사용하는 것을 중단했을 때 자신이 날것의 노출된 신경처럼 느껴졌습니다. 그리고 때때로 우리가 마지막으로 가고 싶었던 장소는 낯선 사람들 이 원 안에 있는 의자에 둘러앉아 우리가 더 이상 술을 마시거나 사용할 수 없거나 파괴적인 행동에 참여할 수 없는 방법에 대해 이야기하는 방이었습니다. 역설적인 것은 우리가 있는 그대로 받아들여지는 그런 공간에서 우리가 숨기려는 반사작용을 놓기 시작할 수 있다는 것이다.

## p32-5

우리 중 많은 사람들은 술이나 마약이라는 사회적 윤활제 없이 관계를 형성할 수 있는 능력을 상실했습니다. 때로는 어린 시절 거절, 트라우마, 상실을 겪으면서 주변 사람들을 불안하게 여기고 회피하게 되었기 때문이기도 했습니다. 아니면 태어날 때부터 다른 사람들과 다르다고 느꼈을 수도 있고, 작은 공동체 (또는 대가족) 출신이어서 우리 사업에 관심을 갖는 사람들이 싫증났을 수도 있습니다. 우리가 격리해야 하는 이유가 무엇이든, 우리는 그것이 우리에게 더 이상 도움이 되지 않는 지점에 이르렀습니다. 우리가 자신을 보호하기 위해 사용했던 물질과 행동이 자신과 타인에게 해를 끼치기 시작했습니다. 우리는 안전을 위해 사람들을 쫓아냈고, 그 결과 우리는 더욱 외로워졌습니다.

## p32-6

우리 중 많은 사람들은 영원한 외부인입니다. 우리는 가족, 학교, 종교 기관, 정부, 사회가 비지배적 정체성을 소외시키는 것에 의해 버림받았다고 느낍니다. 그 결과, 우리는 조직과 집단을 불신하게 되었고, 심지어 그 자체에 속한다는 생각마저도 불신하게 되었습니다. 물론 거기에서 이중 구속력은 우리가 누구에게도 우리를 알도록 허용하지 않았기 때문에 소속될 가능성을 차단했다는 것입니다.

## p32-7

부처님은 스스로 존재하는 것은 아무것도 없으며 누구도 존재하지 않는다고 가르쳤습니다. 그는 “이것이 있으면 저것이 있고, 이것이 없으면 저것이 없다”고 말했습니다. 우리는 상호 작용하는 방식, 공유하는 공기, 자연 속에서 함께 존재하는 방식을 통해 다른 사람들과 연결됩니다. 이러한 상호 연결을 무시하거나 저항하려는 시도는 기본적으로 이미 존재하는 것을 파괴하려는 시도입니다.

## p32-8

이것은 우리가 문자 그대로 우리의 삶과 존재를 다른 사람에게 의존한다는 것을 의미하는 것이 아니라 모든 사람과 모든 것의 삶과 존재는 자신이 먹는 음식, 사는 환경, 세계의 역사와 상황 등 외부의 사물과의 관계를 통해 발전한다는 것을 의미합니다. 우리 각자가 스스로의 노력 없이도 연결되어 있는 거대한 존재의 그물입니다. 그리고 그 연결을 인식하는 것은 우리가 다른 사람들과 의미 있고 긍정적인 관계를 가질 수 있는 능력을 제공합니다. 그것은 우리 각자가 가진 선택입니다. 우리의 연결의 현실을 가지고 무엇을 하고 싶은지 결정하는 것입니다.

## p32-9

상가는 매우 넓은 의미에서 다른 사람들을 기꺼이 받아들이고 그들이 중요하게 여기도록 하는 것을 의미합니다. 그러기 위해서는 다른 사람들이 우리를 받아들이도록 기꺼이 허용해야 합니다. 그런 일이 일어날 가능성조차 고려할 수 있을 때 우리는 해방을 향해 나아갈 가능성이 있습니다. 그리고 그 아점은 거의 즉각적으로 느껴집니다.

**p32-10**

우리 모두는 삶의 발전과 경험을 통해 자신의 “목소리”, 또는 그러한 목소리를 표현하는 것의 가치나 지혜를 의심하게 만드는 경험을 했습니다. 이러한 의심 중 다수는 우리가 중독 중에 겪은 고통의 원인이 되었으며 계속해서 우리 자신의 회복을 연결하는 것을 어렵게 만들었습니다. 우리의 모임은 우리가 실제로 느끼고 경험하는 것을 진정성 있게 표현하면서 안전하고 편안하게 느낄 수 있는 장소가 되도록 의도되었습니다. 그러나 우리 중 많은 사람들은 사회적 환경과 회복 공동체에서의 과거 경험으로 인해 이 문제로 어려움을 겪고 있습니다. 우리는 자신의 감정과 경험을 이해하려고 애쓰는 경우가 많습니다.

**p32-11**

귀하의 회복 상가는 그러한 많은 목소리를 듣고 격려하는데 초점을 맞춘 상가일 수 있습니다. 종종 BIPOC, LGBTQ 또는 기타 비지배적 정체성을 가진 사람들은 우리의 정체성을 공유하는 다른 사람들과 친목 모임에 참석하고 싶을 수도 있습니다. 친밀감 모임은 안전함을 느끼고, 보고, 들을 수 있는 좋은 장소가 될 수 있습니다. 존재하지 않는 친목 모임에 관심이 있다면 시작해 보시기 바랍니다. 우리의 프로그램은 권한 부여 중 하나이며, 여기에는 우리에게 부과된 고통으로부터 우리의 진정한 본성을 회복하기 위한 집단적 치유 지원과 회복력 함양이 포함됩니다.

**p32-12**

불교 전통에서는 이 일을 혼자 할 필요가 없을 뿐만 아니라, 깨어남의 길에서 다른 사람들의 지원이 필요하다는 것입니다. 유명한 이야기에 따르면 부처님의 사촌이자 조수인 아난다 (Ananda)가 부처님을 찾아와 이렇게 말했습니다. “존경할 만한 사람들을 친구, 동료, 동료로 삼는 것이 거룩한 삶의 절반입니다.” 부처님은 이에 동의하지 않으셨습니다. “존경할 만한 사람들을 친구, 동료, 동료로 삼는 것이 사실상 성스러운 삶의 전부입니다.”

**p32-13**

우리가 함께 모여 우리 자신과 우리 삶에서 일어난 일에 대해 솔직하게 이야기할 때 매우 강력한 일이 일어날 수 있습니다. 불완전함과 자유를 갈망하면서도 진정한 자신이 되겠다고 결심하는 사람들을 볼 때, 그들의 현실이 우리를 더욱 현실적으로 만들어주기 때문에 우리 마음은 자연스럽게 열리기 시작합니다. 우리의 현명하고 존경할 만한 친구들은 취약함 속에서도 우리 자신이 취약해질 수 있고 우리 자신의 진실을 말할 수 있는 자유를 줍니다. 그래서 우리의 승가는 그것이 어렵거나 우리의 발전이 정체된 것처럼 보일 때에도 우리가 그 길에 머물도록 지원하고 격려하는 장소가 됩니다. 우리의 현명한 친구들은 종종 말없이 우리가 계속하면 그들도 그렇게 될 것이라고 말합니다.

**p32-14**

그리고 그것은 우리 삶에 큰 변화를 가져올 수 있습니다.

## 다가가기

p33-1

초기 회복 단계에 있는 우리 중 많은 사람들에게 도움을 요청하는 것은 거의 불가능하다고 느낍니다. 그러나 우리는 그것이 가능한 한 어려운 일이지만 문자 그대로 우리의 생명을 구할 수 있으며 실천하면 더 쉬워진다는 것을 알게 되었습니다.

p33-2

도움을 요청하는 것은 결과를 얻을 수 있기 때문에 중요한 것이 아닙니다. 때로는 실제로 그렇지 않을 수도 있습니다. 많은 도움과 지원이 있어도 상황이 방해가 될 수 있습니다. 때때로 우리가 세상과 우리 자신에게서 원하는 것은 이용 가능한 것보다 더 많습니다. 그러나 도움을 요청하면 우리가 원하는 것을 항상 얻지 못할 수도 있지만, 도움을 요청하면 항상 도움이 될 것입니다. 사람들의 도움을 받아들이는 연습을 하면 우리는 좀 더 개방적이 되고 조금 덜 간직하게 됩니다. 우리가 받는 응답만큼 다가가겠다는 결정은 우리가 앞으로 나아가는 데 필요한 것을 제공할 수 있습니다.

p33-3

그럼에도 불구하고, 그 결정은 종종 우리에게 큰 부담이 됩니다. 우리 중 많은 사람들이 중독 중에 자랑스럽지 않은 일을 해왔습니다. 과거에 우리가 내린 결정 중 일부는 회복을 시작한 후에도 계속해서 우리 삶에 영향을 미치는 광범위한 결과를 가져옵니다. 우리는 유능함, 두려움 없음, 흠 없음이라는 가면을 썼을 수도 있고, 가면을 벗으면 무슨 일이 일어날지 두려워서 손을 뻗지 못할 수도 있습니다. 우리는 재정적 문제, 법적 문제 또는 기타 문제에 대해 우리 삶의 사람들에게 도움을 요청하면 그들을 잊을 수도 있다는 것을 두려워할 수 있습니다. 우리는 가면이 사라지면 그들이 더 이상 우리를 존중하거나 받아들이지 않을 것이라고 걱정할 수 있습니다. 왜냐하면 우리는 망가지고 근본적으로 결함이 있는 사람들로 드러날 것을 두려워하기 때문입니다. 우리는 과거의 거절 경험으로 인해 자신의 일부를 숨기는 데 익숙해졌을 수도 있습니다. 가면 뒤에는 아무것도 없고, 그 가면 속은 텅 비어 있을까봐 두려울 수도 있습니다.

## p33-4

우리는 그러한 두려움 아래에 있는 진실, 즉 우리 모두 안에 사랑스럽고 사랑스러운 마음이 있다는 사실을 보기 위해 우리 자신을 포함한 모든 존재에 대한 연민을 실천합니다. 우리는 주변 사람들이 우리가 혼자 힘들어하는 모습을 지켜보는 것이 우리가 받아들이는 것보다 더 큰 고통을 안겨준다는 사실을 분명히 깨닫게 됩니다. 그리고 물론, 사람들을 차단하고 그들이 우리의 어려움을 보지 못하게 함으로써, 우리는 애초에 피하려고 했던 고립과 상실을 초래하게 될 때가 많습니다. 그러므로 우리 자신의 고통과 우리와 가장 가까운 사람들에게 초래할 수 있는 고통을 고려할 때, 도움을 구하는 것이 이기적인 것이 아니라 는 것을 알 수 있습니다. 사실 그것은 우리 자신과 다른 사람들에 대한 큰 연민의 행위입니다.

## p33-5

중독과 고립의 고통을 공유한 사람들은 우리가 상상하는 것보다 두려움과 수치심을 더 잘 이해합니다. 모임에서 듣고 우리 자신의 경험을 공유함으로써 우리는 우리 자신만이 깨지거나 결함이 있는 것이 아니라는 사실을 깨닫기 시작합니다. 그리고 우리와 가장 가까운 사람들보다 다른 사람에게 도움을 요청하는 것이 더 쉬운 경우가 많습니다. 회의에서 우리는 다른 사람들이 상처와 트라우마에 대해 어떻게 다른 경험을 할 수 있는지 알아보기 위해 개방성과 수용을 연습하는 경우가 많습니다. 우리 승가의 사람들 외에도 우리 지역 사회에는 경험이 있고 더 높은 수준의 객관성을 가진 사람이 필요할 때 자원이 될 수 있는 상담사와 기타 전문가가 있을 수 있습니다. 일부 진료소와 대학에서는 차등적으로 상담을 제공하므로 재정적인 이유로 해당 옵션을 제거할 필요는 없습니다.

## p33-6

물론 우리는 도움을 받으면 문제에 직면하기가 더 쉬워진다는 것을 지적으로 알고 있지만 감정적으로는 여전히 두려움을 느낄 수 있습니다. 다시 한번 말하지만, 결과 자체보다 더 가치 있을 수 있는 시도를 해보겠다는 결정입니다. 우리는 사람들을 안으로 들여보내고 좀 더 취약해지는 것이 우리가 생각했던 것만큼 두렵지 않다는 것을 배웁니다. 사실, 우리는 문제를 혼자 해결하려고 노력하는 것보다 덜 부담스러울 수도 있습니다.

p33-7

도움을 요청하는 습관을 들이면 일반적으로 관계의 양과 질이 모두 향상된다는 사실을 자주 발견합니다. 모임 외에는 상하의 사람들과 개인적으로 친해지지 않더라도 더 깊은 차원에서 더 많은 사람들과 연결될 수 있다는 것을 알게 될 수 있으며 그것은 당신의 삶에서 완전히 새로운 것일 수 있습니다. 영적 지도자, 치료사 또는 기타 전문가에게 도움을 구하고 있더라도 다른 사람에게 마음을 여는 것이 그 사람을 신뢰하는 정도에 어떤 영향을 미치는지 살펴보세요. 투명해지는 능력이 커짐에 따라 존경심과 안정감이 깊어지나요? 이러한 자신감과 안정감은 다른 관계에도 도움이 될 수 있습니다. 이러한 변화가 발생하는 대로 알아차리고 종종 어려운 조치를 취한 것에 대해 자신의 공로를 인정하십시오.

p33-8

당신의 문제를 사람들과 공유하면 그 사람들이 당신을 무시하거나 짐을 지우거나 심지어 화를 낼 수도 있다는 걱정을 하는 것이 일반적입니다. 그리고 우리는 그것이 위험할 수 있다는 것을 솔직하게 인정해야 하지만, 고립된 상태를 유지하는 것이 우리 자신과 다른 사람들에게 훨씬 더 큰 위험이 될 수 있다는 것도 알고 있습니다.

p33-9

짐은 공유할 때 더 가벼워진다는 상투적인 말에는 큰 진실이 있습니다. 우리 대부분은 더 이상 문제를 혼자 해결하지 않겠다고 선택했을 때 어깨에서 엄청난 무게가 사라진 것처럼 느꼈습니다. 그리고 안도감을 경험하면서 도움을 요청하는 것이 훨씬 더 쉬워진다는 것을 알게 되었습니다.

p33-10

우리가 처음 회복에 들어왔을 때 우리는 내면의 지혜에 즉시 쉽게 접근하지 못할 수도 있습니다. 우리 중 많은 사람들이 두려움과 수치심, 반응성이라는 망상을 삶의 지침으로 삼아 왔습니다. 그러한 습관을 깨고 명확하게 보기 시작하기 위해 베일을 들어올리고, 그 층들을 파헤치는 데는 시간이 걸립니다. 우리 중 많은 사람들이 자신을 신뢰하는 데는 시간이 걸립니다. 그러나 우리는 길에 있는 현명한 친구들의 공동체인 상가에서 인도와 지혜를 구할 수 있습니다. 무엇을 해야 할지 모를 때, 이 갈망을 이겨낼 수 있다는 믿음을 잃을 때, 집착에 빠져 우리 자신의 생각과 마음을 이해할 수 없을 때, 세상이 뒤집어진 것처럼 느껴질 때, 불편함을 느끼며 기어나올 때, 다음 현명한 단계가 무엇인지 알 수 없을 때, 이때가 바로 우리가 승가에게 도움을 청할 수 있고 반드시 도달해야 하는 때입니다. 왜냐하면 우리 승가에 있는 사람들도 우리가 겪고 있는 일을 겪었기 때문입니다. 그들은 반대편에 도달했습니다. 그리고 그들은 우리에게 그렇게 하는 방법도 보여줄 수 있습니다.

## 현명한 친구와 멘토

p34-1

대부분은 아니지만 많은 회복 모임은 함께 명상하고, 문헌을 읽거나, 특정 주제를 탐구하고, 공유하는 데 중점을 둡니다. 호기심을 존중하는 것 외에 참석 요건은 없으며, 회의는 신규 이민자들이 프로그램에 대해 배울 수 있는 좋은 기회입니다. 때때로, 이 회복 프로그램에 참여하기로 결정한 사람들은 그 길에서 더 많은 지원을 원합니다. 여기서 "현명한 친구" 또는 "멘토"라는 개념이 등장합니다.

p34-2

부처님께서는 도움이 되는 친구, 좋을 때나 나쁠 때나 함께 해 줄 수 있는 친구, 자비로운 친구, 멘토라는 네 가지 종류의 친구에 대해 말씀하셨습니다. \*\*현명한 친구\*\*는 모범과 친절, 동정심을 통해 우리를 지원합니다. 우리가 가이드, 지지자, 또는 길을 따라가는 동료 여행자 역할을 할 것이라고 믿는 사람은 상가의 누구든지 될 수 있습니다. 이 관계는 다양한 형태를 취할 수 있지만 이는 정직, 연민, 건전한 경계, 그리고 서로의 회복을 지원하려는 공유된 의도를 바탕으로 구축된 관계입니다.

p34-3

우리 중 일부, 특히 새로 온 사람들에게는 한동안 프로그램에 참여해 지원을 제공하고 어려운 시기가 있을 때 다가가서 책임을 묻는 데 도움을 줄 수 있는 현명한 친구인 \*\*멘토\*\*와 함께 일하는 것이 도움이 됩니다. 이는 공식적인 입장이 아닙니다. 어느 누구도 멘토가 될 수 있도록 "인증"되거나 "승인"되지 않습니다. 그들은 사성제와 팔정도의 여정을 자유롭게 공유하는 공동체의 구성원일 뿐입니다. 누구나 궁극적으로 회복 작업을 수행해야 한다는 점을 이해하고 자신의 길에 있는 누군가와 협력하기로 선택할 수 있습니다. 두 사람의 기대에 대해 명확한 의사소통이 중요합니다. 엄격한 규칙은 없지만, 이런 식으로 다른 사람을 도와달라는 요청을 받은 경우, 이전에 그런 일을 해본 적이 있는 사람이 당신을 지원해 주는 것이 좋습니다. 또한 최소한 지지적인 관계에 관한 한 오계를 준수할 것을 강력히 권장합니다.

## p34-4

많은 사람들이 회복의 길에서 지혜로운 친구들의 도움을 주고 받기 위해 정기적인 모임에 참석하는 것 외에도 공부나 실천 그룹을 형성합니다. 어떤 사람들은 이러한 Kalyana Mitta 그룹, 즉 현명하거나 존경할 만한 친구를 가리키는 Pāli 용어라고 부릅니다. 어떤 사람들은 그들을 "달마 친구"라고 부릅니다. 이름이 무엇이든, 사람들은 장기간의 좌선 수행, 승가 수행, 불교 경전 공부, 녹음된 법문 듣기 등 소규모 그룹으로 이 길의 특정 측면을 탐색하기 위해 모입니다. 이런 종류의 그룹을 운영하는데는 정해진 방법이 없으며, 시작하는 데 특별한 경험이 필요하지도 않습니다. 스스로 실험할 수도 있고 기존 그룹의 경험을 통해 아이디어를 얻을 수도 있습니다.

## p34-5

개인의 중독 행동이 어떻게 고통을 초래했는지에 대한 질문이나 조사를 서면으로 작성하도록 지원하기 위해 형성된 그룹도 있습니다. 이것은 자기 발견과 해방을 위한 강력한 기술이며, 이 프로그램의 대부분의 측면과 마찬가지로 이를 수행하는 "올바른" 방법은 없습니다. 일부는 12단계 프로그램의 목록과 동일한 방식으로 접근하지만 일부는 그렇지 않습니다. 목표는 수치심을 불러일으키거나 과거의 트라우마에 연연하는 것이 아니라 오히려 우리가 도망쳐온 고통과 혼란을 향해 방향을 전환하고 친절과 용서, 연민으로 대처하는 방법을 배우는 것입니다. 당신은 탐구를 위한 출발점으로 탐구 질문을 사용하는 것을 고려할 수 있습니다.

## p34-6

도움이 필요하다면, 당신은 회복을 지원하기 위해 불교 가르침을 사용하는 사람들의 승가인 현명한 친구들의 더 넓은 공동체의 일원이라는 것을 알아두십시오. 각 개인은 자신의 그룹에 자신의 회복에 대해 확인할 수 있는 현명한 친구나 멘토가 한 명 이상 있는 것이 좋습니다. 특히 과거의 어려운 측면을 다룰 때 안전한 공간을 확보하려면 지혜와 연민이 필요합니다.

## p34-7

언제든지 그룹에서나 우리 삶의 모든 측면에서 의심이 들 때 우리는 참석할 수 있고 친절할 수 있다는 것을 상기시켜줍니다.

## 서비스와 관대함

p35-1

불교에서 다나(dāna), 즉 관대함은 사람을 깨달음으로 이끄는 좋은 자질 목록의 첫 번째입니다.

p35-2

우리는 종종 관대함을 돈이라는 측면에서 생각하며, 많은 그룹에서는 회원들이 모임을 지원하기 위해 기부하는 것을 설명하기 위해 dāna라는 단어를 사용합니다. 다나는 관대함의 미덕을 의미하는 산스크리트어와 팔리어 단어입니다. 하지만 불교 전통에서 dāna는 돈뿐만 아니라 음식, 시간, 관심 등 어떤 대가도 기대하지 않고 주는 모든 행위를 의미합니다. 또한 고난이나 도움이 필요한 개인에게 기부하는 형태를 취할 수도 있습니다. 여러분은 이미 많은 회복 프로그램이 봉사에 중점을 두고 있다는 사실을 잘 알고 계실 것입니다. 이는 이 고대 가르침과 일치합니다. 이 관행의 장점은 수세기 동안 많은 종교와 철학의 중심이었습니다.

p35-3

시간, 에너지, 관심을 쓸는 관대함은 이 길에 있는 다른 사람들에게만 유익이 되는 것이 아닙니다. 불교 사상에서는 주는 사람의 마음을 정화하고 변화시키는 효과가 있습니다. 우리가 좀 더 관대해지면 우리 자신의 많은 고통을 야기한 탐욕과 애착의 손아귀를 느슨하게 하는 데도 도움이 됩니다. 우리가 처음 주의 깊게 헌금 그릇에 몇 달러를 넣을 때부터, 모임이 끝난 후 새로 온 사람에게 자신을 소개할 때부터 우리는 감사를 구하지 않고도 관대하게 베푸는 것의 유익을 느끼기 시작할 수 있습니다. 명상 수련을 통해 우리는 우리의 몸과 부가 어떻게 영원하지 않은지 직접 경험을 통해 배우고, 이 통찰은 우리가 그것들을 아직 가지고 있는 동안 더 기꺼이 선을 행하도록 만듭니다. 모임에서 우리의 경험을 공유하거나 단순히 다른 사람들과 함께 명상하고 묵묵히 격려와 지원을 제공하는 것은 우리 자신과 우리 승가 모두에게 이익이 되는 친절한 행동입니다.

## p35-4

우리 중 많은 사람들이 이용당하거나 "바가지"당하는 것을 경계하도록 수년 동안 스스로 훈련해 왔습니다. 어떤 경우에는 그러한 경계가 확실히 정당화되었으며 건전한 경계를 설정해야 할 때가 항상 있을 것입니다. 그러나 수행이 깊어짐에 따라 우리는 분별력과 연민의 태도로 그렇게 할 수 있습니다. 불교의 가르침에서 관대함은 계명이나 "해야 할 일"이 아니며, 사람들 이 스스로 측정해야 하는 비현실적인 기준도 아니며, 결국 자신이 부족하다는 것을 깨닫게 됩니다. 오히려 그것은 우리의 참된 본성을, 항상 우리 안에 있었지만 너무 오랫동안 가려져 거의 잊혀졌던 열린 마음과 사랑의 마음을 보여주는 것입니다. 수행은 우리가 이러한 본성을 회복하는 데 도움이 됩니다.

## p35-5

모임과 삶에서 관대함을 기르려고 노력할 때, 우리는 타고난 친절을 신뢰하는 법을 배우고, 자신을 내어주고 안전할 수 있다는 자신감을 갖게 됩니다. 우리는 한계라고 인식하는 것이 무엇인지 지속적으로 검토하고 이러한 한계가 무엇인지 확인하면서 자부심, 자존심 및 웰빙이 성장합니다. 한때 필요했을 수도 있지만 습관의 수갑으로 굳어진 방어 전략입니다. 애착의 목소리는 "나는 힘들게 번 돈을 그 그릇에 넣고 싶지 않다", "어쩌면 이 봉사 행위를 하겠지만 사람들이 충분한 감사를 표하지 않으면 그만두겠다"고 말할 수도 있습니다. 우리가 관대함을 실천할 때, 우리는 이러한 두려움이 어떻게 우리의 성장을 방해하는지 더 분명하게 보게 됩니다. 우리는 이 수행이 실제로 우리의 마음과 생각에 더 많은 공간을 만드는 것임을 깨닫기 시작합니다. 우리가 관대함과 연민에 대한 능력을 확장함에 따라 우리의 마음은 더욱 확장되고 차분해집니다. 이는 우리에게 더 큰 행복감과 자기 존중감을 가져다주고, 우리의 삶과 회복의 상태를 바라볼 수 있는 더 많은 힘과 유연성을 수련에 제공합니다.

## p35-6

우리의 정신과 마음이 닫혀 있고 보호받던 시대를 생각해 보면 그러한 실천의 유익을 알 수 있습니다. 우리는 초조하고 불안했으며 일반적으로 우리 자신을 별로 좋아하지 않았습니다. 그 상태에서는 불편함이나 혼란에 직면할 수 있는 자원이 거의 없었습니다. 우리는 작은 좌절에도 종종 균형을 잃었습니다. 고통스럽거나 어려운 경험은 종종 우리를 압도하고 물질 및/또는 행동을 통해 일시적인 구제를 위해 달려가게 했습니다.

p35-7

관대하고 열린 마음으로 더욱 편안해지면 우리는 더 큰 균형과 편안함을 경험하게 됩니다. 불쾌한 일이 일어날 때 그것이 우리를 압도할 것이라고 걱정할 필요가 없습니다. 우리에게는 어려움이 닥쳤을 때 점점 더 의지할 수 있는 피난처가 있습니다. 그리고 즐거운 경험이 일어났을 때 우리는 그것에 필사적으로 집착하지 않습니다. 왜냐하면 우리 자신에 대해 좋은 느낌을 주기 위해 실제로 그것이 필요한 것은 아니기 때문입니다.

p35-8

우리는 다른 사람들에게 봉사하고, 모든 존재에게 치유와 행복을 전하며, 이 세상의 고통을 줄이기 위해 작은 방법으로 노력하기 위해 관대함을 실천합니다. 계속 관대하게 일하면서 우리는 애착의 공허함을 인식하고 회복력을 키우는 내적 실천이나 놈과 봉사라는 외적 실천과 동일하다는 것을 배웁니다.

## 복구가 가능합니다

p36-1

이 책의 페이지에는 우리의 고통을 종식시키고 중독으로 인해 우리 자신에게 쌓인 손상을 통해 우리를 볼 수 있는 일련의 원칙과 실천의 길이 있습니다. 이 길은 우리의 감정, 몸, 마음, 경험에 대한 마음챙김을 얻고 유지하는 데 기반을 두고 있습니다. 여행을 하는 동안 우리는 자신의 행동에 책임이 있으며 모든 선택에는 결과가 따른다는 사실을 받아들이게 됩니다. 우리가 서투르거나 무분별하게 행동하면 우리의 감정, 생각, 경험(카르마)에 고통을 느끼게 되고, 다른 사람에게 해를 끼칠 수도 있습니다. 우리는 모든 생각, 느낌, 경험이 단지 일시적(무상)일 뿐이며, 허용하면 지나갈 것이라는 점을 인식하기 시작하며, 이를 신뢰하면 갈망이나 고통의 순간에 안전한 피난처를 제공할 수 있습니다. 우리는 과거의 가장 힘들고 충격적이며 고통스러운 행동과 사건조차도 오늘날의 우리를 정의하지 않으며 미래의 가능성을 정의하지도 않는다고 믿기 시작합니다. 이제 우리를 정의하는 것은 우리의 선택과 행동입니다.

p36-2

동시에, 우리는 경험이나 그것에 대해 우리 자신에게 말하는 이야기에 집착하지 않고 경험을 알아차리고 반영하기 시작할 수 있습니다(이타심). 우리는 우리의 모든 욕망과 갈망을 결코 만족시킬 수 없다는 것을 받아들이게 됩니다. 우리는 무상함, 질병, 늙음과의 싸움, 원하는 것을 얻지 못하거나 가진 것을 잃는 것, 우리가 원하는 사람들에게 사랑받는 느낌이 없는 것, 우리가 가장 보살핌을 원하는 사람들로부터 거부감을 느끼는 것 등에서 이를 봅니다. 우리는 때때로 고통스럽거나 불편한(불만족) 사람과 상황을 다루어야 합니다.

**p36-3**

그러나 명확한 이해를 통해 우리는 우리의 경험에 대해 보다 적절한 행동과 반응을 선택할 수 있으며, 이러한 선택을 통해 우리는 고통으로부터의 자유와 안도감을 찾을 수 있습니다. 우리가 선택 하나하나, 심지어 가장 작은 행동까지도 완전히 인식하고 행동할 때, 우리가 하는 모든 일 뒤에 숨어 있는 동기를 알아차리기 시작할 수 있습니다. 우리는 "이 행동이 유용한가, 아닌가? 능숙한가, 미숙한가?"라고 질문하기 시작할 수 있습니다. 혼란스럽거나 길을 잃었다고 느낄 때마다 우리는 현재의 순간, 즉 지금 우리에게 있는 현재의 경험으로 간단히 돌아갈 수 있는 명상 도구를 갖고 있으며, 우리의 현명한 친구인 승가에게 체크인하여 추가적인 관점과 자비로운 지원을 받을 수 있습니다.

**p36-4**

그렇다면 이해, 윤리적 행동, 마음챙김을 실천함으로써 우리는 무엇을 얻을 수 있습니까? 우리는 불편함을 느끼며 앓아 있고, 두려움이나 저항 없이 그것을 경험하고, 그것이 무상하다는 것을 알아야 합니다. 우리는 괴로움이 인간 조건의 일부이며, 그것을 피하거나 부정하려는 노력이 더 큰 불행과 고통을 낳는다는 것을 배웁니다. 우리는 감각적 경험, 쾌락을 쫓는 것, 그것을 불잡으려고 노력하는 것만으로는 우리의 욕망을 결코 만족시킬 수 없다는 것을 배웠습니다. 모든 즐거운 감각 경험은 끝날 것이고, 우리가 그것을 불잡고 욕망을 필요나 갈애로 바꾸려고 하면 할수록 우리는 괴로움을 더 많이 겪게 됩니다. 우리는 불만과 불행의 시작이 있다는 것을 명심합니다. 불만이나 불행의 근원을 추적함으로써 우리는 그것을 마음에서 제거할 수 있습니다.

**p36-5**

우리는 이해를 발전시킬 수 있는 팔정도를 따릅니다. 그것은 우리에게 연민, 자애, 감사하는 기쁨, 평정의 카르마적 이점을 가르칩니다. 우리는 보다 윤리적이고 주의 깊은 삶을 사는 데서 오는 조용한 만족감을 배웁니다.

p36-6

우리가 성취하고 있는 것은 불교에서 수카, 즉 진정한 행복이라고 부르는 것입니다. 이것은 높은 수준이나 기타 일시적인 감각 경험에서 오는 일시적인 즐거움이 아니라, 균형 잡히고 마음챙김 생활에서 오는 내면의 평화와 행복입니다. 그것은 괴로움과 괴로움의 반대입니다. 수카(Sukha)는 증오, 탐욕, 혼란으로부터의 자유입니다. 이는 불편함, 불만, 불만족의 감정을 견디고 헤쳐 나갈 수 있는 삶에 대한 폭넓은 접근 방식입니다. 우리 중 많은 사람들이 아주 오랫동안 괴로움을 거부하고 도망쳐 왔습니다. 그러나 우리는 달리기를 멈출 때에만 진정한 행복에 접근할 수 있다는 것을 발견했습니다. 우리는 다음 메시지를 연습할 수 있습니다.

p36-7

나는 여기 있다.

p36-8

이것이 바로 지금의 방식입니다.

p36-9

이것은 고통의 순간입니다.

p36-10

지금 이 순간 나에게 필요한 보살핌을 나 자신에게 베풀기를 바랍니다.

p36-11

어려움 없이, 또한 포기하지 않고 이것을 받아들일 수 있기를 바랍니다.

p36-12

우리는 마음챙김이 과거와 현재의 미숙한 행동과 선택을 조사하고 미래에 더 지혜롭게 행동하도록 선택하는 것을 포함한다는 것을 배우기 시작했습니다. 과거에 대한 죄책감이나 수치심에 얹매이기보다는 현재에서 다른 선택을 하는 데 지침으로 활용할 수 있습니다. 각성과 회복에 에너지를 쏟을 때, 우리는 갈망이나 혐오보다는 지혜로 현재와 과거를 조사하는 법을 배우게 될 것입니다. 우리는 회복을 위한 우리 자신의 능력과 권리에 대한 신뢰가 커지는 것을 경험하게 될 것입니다.

**p36-13**

우리가 삶에서 무엇을 하고 있는지, 우리가 내리는 선택과 그 선택의 결과에 대해 더 명확하게 이해하게 되면, 관대함, 자애, 용서, 평정심을 발전시킬 수 있는 기회를 얻게 됩니다. 이것들은 불교 수행과 회복의 핵심입니다. 우리는 자유롭게 주는 법을 배웁니다. "내 것"에 집착하는 것은 우리가 소유한 것, 즉 우리가 통제하는 것이라는 망상에 기초하고 있다는 것을 이해하기 때문입니다. 우리는 알든 모르든 세상의 모든 존재에 대해 자비, 즉 자애를 갖는 법을 배웁니다.

**p36-14**

우리는 우리의 수행이 단지 우리 자신을 위한 것이 아니라 모든 생명체의 상호 연결과 행복에 기초하고 있음을 이해하게 됩니다. 회복은 우리가 주변 사람들에게 나타나는 방식을 변화시킵니다. 우리는 차분한 목소리와 확고한 지원을 통해 다른 사람들이 자신의 어려움을 이해하고 치유의 길을 찾도록 도울 수 있는 자비롭고 관대하며 현명한 친구가 될 수 있습니다.

**p36-15**

고통을 끝내는 마법의 총알도 없고, 단 한 번의 행동이나 실천도 없습니다. 이것은 우리가 고통에 대처하고 자신의 삶에 현명하게 대응하는 데 도움이 되는 일련의 실천으로 구성된 길입니다. 우리는 괴로움에서 벗어나거나 피할 수는 없지만 앞으로 나아갈 길이 있다는 것을 알기 때문에 더욱 평화로워지기 시작할 수 있습니다. 그 길은 고통이 적고, 갈망이 적고, 혐오가 적고, 파괴가 적고, 수치심이 적은 길입니다. 끝이 없는 길입니다. 노력과 인식이 필요합니다. 그리고 우리는 그것을 혼자 할 필요가 없습니다.

p36-17

회복은 우리의 진정한 본성을 회복하고 지속적이고 해롭지 않은 행복감에 이르는 길을 찾는 평생의 과정입니다. 회복 과정에서 우리는 마침내 많은 사람들이 중독 속에서 찾아 헤매던 평화를 찾을 수 있습니다. 우리는 고립을 극복하고 우리의 길을 지원해 줄 현명한 친구들의 공동체를 찾을 수 있습니다. 우리는 우리 자신을 위한 집을 지을 수 있고, 다른 사람들도 그렇게 하도록 도울 수 있습니다. 우리가 우리 자신에게, 서로에게, 그리고 세상에 주는 선물은 용기, 이해, 동정심, 평온함 중 하나입니다. 우리 모두는 각자의 속도에 따라 성장을 다르게 경험합니다. 하지만 이 책의 가장 중요한 메시지는 여러분과 우리 각자 를 위한 여정, 즉 치유가 지금 시작될 수 있다는 것입니다.

p36-18

회복의 길을 찾을 수 있기를 바랍니다.

p36-19

깨어날 수 있는 자신의 잠재력을 믿으시기 바랍니다.