

현존수업

마이클 브라운 (저널리스트·남아프리카공화국)

〈3〉 나의 반영과 투사 알아차리기

현재에 살 때 당신의 과거 유령 내 쫓을 수 있다

Now and Here

모든 생명은 연결돼 있다

현존 수업을 마치면 당신이 경험하게 될 변화 중 한 가지는, 당신의 행동이 자동적인 반응으로부터 의식적인 응답으로 바뀐다는 점이다. 세상에 대한 인식과 세상의 상호작용에 일어나는 이 변화 하나 만으로도 당신의 전체 경험은 달라진다. 자동적 반응이 아니라 의식적 응답을 지속적으로 선택한 결과로 일어난 변화는 영구하다.

통합되지 못한 누적된 감정의 영향이 시간에 의해 지워져 없어질 수록, 그것은 아무 이유 없이 독립적으로 일어나는 듯해 보인다. 이 때문에 당신이 겪는 일들이 당신 '때문에' 혹은 당신을 '통하여' 일어나는 것이 아니라 당신 '에게' 일어나는 것처럼 보이는 것이다. 이것이 당신을 희생자나 지배자 심리에 빠지게 만든다.

희생자나 지배자처럼 행동한다는 것은 당신이 타인에 대한 당신의 경험에 불평을 하거나 그들과 경쟁한다는 뜻이다. 하지만 원인과 결과사이의 시간차 때문에 당신이 지금 '나 자신에 대해, 그리고 내 행동이 일으킨 결과에 대해 불평하고 있다'는 생각은 잘 들지 않는다. 또 스스로 자신의 길에 장애물을 갖다 놓는 식으로 자신과 경쟁하고 있다는 사실도 깨닫지 못한다. 희생자/지배자 심리는 내가 자기 꼬리를 물려고 같은 자리를 뱅뱅 도는 것과 같다.

자동반응적 행동은, 세상 일이 당신 '에게' 일어난다고 있다는 믿음, 그러므로 당신이 할 일은 자신이 방어하거나 현재 일어나고 있는 일에 당신의 의지를 개입시키는 것이라는 믿음에 근거를 두고 있다. 그런데 이 속임수가 진실인 것처럼 보이는 이유는, '시간 속에서 사는' 당신은 오로지 현실의 거울에 비친 과거와 투사된 미래에만 주의를 팔려 있기 때문이다. 누적된 감정 상태로 인해 일어나는 당신의 자동반응적 행동과 그 신체적, 정신적, 감정적 결과 사이에는 시간적 간격이 놓여 있다. 이 시간 간격이 꽤 길기 때문에, 당신은 자신이 현재 상황의 원인이라는 생각을 스스로에게 납득시키지 못한다.

시간 속에서 살고 있는 당신은 원인과 결과 사이의 에너지적 연결성을 잘 알아차리지 못한다. 이것은 에너지의 연결은 지금 이 순간에 일어나기 때문이다. 현재는, 당신이 알아차리지 못하는 자각의식 속의 맹점이 되고 만다. 이 사각지대 때문에 당신은 당신과 모든 생명체들 사이에 존재하는 에너지의 연결성을 인식하지 못한다. 그리하여 당신은 종종 연결돼 있는 만물의 실상에 까맣게 눈이 멀어 있다.

모든 생명의 에너지 차원의 연결성과 연속성을 인식하려면 원인과 결과 사이의 긴밀한 관계를 체험을 통해 자각해야 한다. 이 연관성을 깨닫지 못하면 당신의 경험은 혼란스럽고 무질서하고 목적이 없는 것처럼 보일 것이다.

시간 속에서 살면 당신은 '인생의 의미를 찾아 두리번거리면서' 나날을 보낸다. 반대로 현존하면 당신은 '의미로 충만한 인생을 즐긴다'.

모든 생명체들 사이의 연결성을 인식하는 능력을

되살리려면 생명을 '작용하는 에너지'로 볼 수 있어야 한다. 그렇다면 어디서부터 이런 인식의 조율을 시작할 수 있을까? 바로 자기 경험의 감정적 내용물로 주의를 초점을 되돌리는 훈련에서부터 시작해야 한다. 먼저 움직이고 있는 '자신의' 에너지를 자각해야 한다. 그런 연후에야 그 자각의식이 주변 세상에 도 비쳐 보인다.

이러한 점진적 인식 변화의 결과로, 당신의 감정과 생각과 말과 행동, 그리고 그것의 신체적, 정신적, 감정적 결과물 사이의 거리는 점점 줄어들 것이다. 어쩌면 시간이 점점 더 빨리 흐르는 것처럼 느껴질 수 있다.

이때 당신은 실제로 자기 경험 속의 감정의 저류를 자각하기 시작하고 있는 것이다. 이 감정의 저류는 당신의 경험을 관통해 흐르면서 원인과 결과 사이를 이어주는 에너지의 줄이다. 이 에너지 줄은 항상 존재하고 있으며, 이것을 인식하는 능력을 되찾는 것이 바로 '현 순간의 자각'의 재탄생이다. 하지만 이것은 육안이나 정신적인 이해력으로 알아볼 수 있는 것이 아니라 오로지 느낌으로 '보는' 마음의 눈을 떠야만 알아볼 수 있게 된다.

현 순간의 자각에 들면, 시간 속에서 살 때마다 당신이 하게 되는 경험의 질이 실은 '결과물'이라는 사실이 분명해진다. 현 순간의 자각이 더욱 깨어나면 지금 당신이 하고 있는 경험의 질은 당신이 아동기 때부터 지내왔던 통합되지 못한 감정의 누적물들이 다시 일으켜내고 있는 결과물들이 분명해진다. 당신은 평소에는 깨닫지 못하지만, 자신의 통합되지 못한 아동기 감정이야말로 자신의 성인기 경험의 질로서 나타나는 신체적, 정신적 환경의 원인이라는 사실을 깨닫게 된다.

메신저 알아차리기

당신을 흥분 내지 동요(upset)시키는 것은 당신을 위한 어떤 마련(setup)이다.

당신이 흥분할 때마다 과거라는 유령이 찾아오는 데, 이로써 당신은 그 유령이 당신의 현재를 따라다니다 괴롭히지도, 미래를 오염시키지 못하도록 퇴마할 기회를 얻는다.

의식 표면에 떠오르는 무의식적 기억의 반영을 주는 사건은 '메신저(messenger)'라고 부를 것이다. 이 체험 여행을 하는 동안 현존은 당신에게 의도적으로 '메신저(당신 과거의 반영)'를 보내어 당신을 위한 일을 마련할(set you up, 즉 당신을 흥분시킬 upset you) 것이다. 이것은 당신이 아동기 이래 오랫동안 자각하지 못하도록 억눌러왔던 통합되지 못한 아동기의 기억을 떠올리도록 돕기 위해서다.

현존은 왜 이런 일을 하는가? 왜냐하면 자신의 깊이 억압된 과거를 통합할 힘을 얻을 수 있도록 그것을 '보게' 하는 방법으로는 거울의 반영(메신저)을 이용하는 수밖에 없기 때문이다. 현존이 이런 식으로 당신을 위한 상황을 '마련하는' 이유는, 억압된 기억들을 의식 표면에 떠올려 의식적으로 통합하지 않으면 그것들은 계속해서 당신의 현재 상황에 영향



에너지 연결은 지금 이 순간에 일어나

이것을 알아차리지 못하기 때문에

축축히 연결된 만물 실상을 못봐

모든 생명의 연결성 인식 하려면

인과의 긴밀한 관계 체험 통해 자각해야

시간 속에 살면 '삶을 두리번 거리게 돼'

현존하면 '충만한 인생 즐겨'

간에 에너지적으로 집착하고 있고, 그래서 거기에 자동적으로 반응하고 있다. 왜냐하면 그 사건은 당신의 과거에 일어났던 통합되지 못한 감정 상태를 반영해주고 있기 때문이다. 당신은 이 감정상태에 시달림을 받는다. 이 때문에 당신은 투사를 함으로써, 다시 말해 희생자나 지배자처럼 행동함으로써 거기에 자동반응한다.

현존수업에서는 당신이 흥분하도록 방아쇠를 당기는 사건은 '메신저(messenger)'라고 부를 것이다. 이 체험 여행을 하는 동안 현존은 당신에게 의도적으로 '메신저(당신 과거의 반영)'를 보내어 당신을 위한 일을 마련할(set you up, 즉 당신을 흥분시킬 upset you) 것이다. 이것은 당신이 아동기 이래 오랫동안 자각하지 못하도록 억눌러왔던 통합되지 못한 아동기의 기억을 떠올리도록 돕기 위해서다.

현존은 왜 이런 일을 하는가? 왜냐하면 자신의 깊이 억압된 과거를 통합할 힘을 얻을 수 있도록 그것을 '보게' 하는 방법으로는 거울의 반영(메신저)을 이용하는 수밖에 없기 때문이다. 현존이 이런 식으로 당신을 위한 상황을 '마련하는' 이유는, 억압된 기억들을 의식 표면에 떠올려 의식적으로 통합하지 않으면 그것들은 계속해서 당신의 현재 상황에 영향

을 미칠 것이기 때문이다. 이처럼 의도적으로 마련 받은 경험의 느낌은 거의 언제나 불편한 느낌이다. 하지만 그것은 당신에게 모욕을 주려는 것이 아니라 해방시켜주기 위해서 일어나는 것이다.

느낌과 직감을 통해 인식되는 기억은 과거가 현재에 비추는 그림자일 뿐이지만, 당신이 거기에 감정적, 정신적, 신체적으로 자동반응한다면 당신은 그것이 현재에 미치는 영향에 실질적인 힘을 부여해 주고 있는 것이다.

이런 이유로 당신은 현존 수업 여행을 마칠 때까지 마치 극장에서 연극을 관람하듯이 뒤로 물러나 앉아 자신의 경험을 지켜볼 것이다. 라이브 연극을 관람할 때 당신은 배우들이 당신을 화나게 만드는 언행을 한다고 해서 자리에서 일어나 배우와 싸우지는 않는다. 당신은 그저 가만히 자리에 앉아 있다. 왜냐하면 지금 당신 앞에 펼쳐지고 있는 것이 단지 연극일 뿐이라는 사실을 알기 때문이다. 그리고 배우들은 단지 당신의 가슴에 친숙한 감정의 방아쇠를 당겨주고 있는 것일 뿐이란 사실을 받아들이기 때문이다.

이것이 바로 당신이 현존 수업 과정에서, 그리고 현존 수업이 끝난 다음에도 의식 표면에 떠오르는 무의식적인 감정의 기억을 경험해야 할 방식이다.

이 마련된 과정이 작동하는 방식을 알고 나면 당신은 자신이 얼마나 잘, 그리고 자주 거기에 걸려드는지를 깨닫고 웃게 된다. 어떤 차원에서 보면 당신 삶의 경험 전체가 마련된 것이다. 이것을 '우주적 농담(cosmic joke)'이라고 한다. 당신이 얼마나 잘, 그리고 자주 거기에 걸려드는지, 그리고 그 경험에 얼마나 무의식적으로 자동반응하는지를 깨닫고 웃을 줄을 알게 되면 웃을 일이 끊이지 않을 것이다.

당신의 감정에 방아쇠를 당기는 사람과 상황에 자동반응하는 것은-거기에서 투사를 하는 것은-현존이 보낸 메신저를 죽이는 것이나 다름없다. 자동반응하는 대신 의식적으로 응답하는 힘을 얻도록 인식의 훈련법을 스스로에게 가르치라. 자동반응과 의식적 응답의 핵심적인 차이는 아래와 같다.

● 자동반응(reaction)은 자기를 방어하거나 상대

를 공격하려고 자신의 에너지를 바깥세상으로 보내는 행동이다. 자동반응은 당신을 흥분하게 만드는 경험의 원인을 잠재우고 통제하려고 펼치는 드라마다.

모든 반응 행동의 주제는 '비난'과 '복수'다. 자동반응 할 때 당신은 '자신에게 일어난다고 생각하는 것에 대해 무언가를 행하는' 것이다.

● '의식적 응답(response)'은 의식 표면에 떠오르는 에너지를, 무의식을 통합하는 데 사용하겠다는 의도로서 품어 안고 건설적으로 내면화 시키려는 의식적인 선택이다. 의식적 응답 행동의 주제는 '책임'이다. 당신은 '내면에 펼쳐지는 감정 상태를 바깥으로 다른 사람에게 투사하지 않고, 그것을 무조건적으로 느낌으로써' 의식적으로 반응한다.

이제부터 당신의 주의를 자석처럼 잡아당기는 어떤 상황들이 당신의 일상적 경험 속에 펼쳐질 것이다. 그것은 당신이 통합시키려고 주의를 기울이는 상황들이다. 당신의 주의를 자석처럼 잡아당기는 힘은 그 상황들이 당신의 억압된 과거와 에너지 차원에서 연결돼 있기 때문에 생기는 것이다.

이 상황이 당신이 경험하는 다른 모든 상황과 다른 점은, 거기에는 당신이 감정적으로 자동반응한다는 것이다. 현 순간의 자각을 얻어 의식적이고 책임 있게 행동하게 될 때까지 당신은 이런 마련된 상황들에 대해 계속 무의식적으로 자동반응할 것이다. 그러므로 억압된 기억이 떠오르는 방식을 꼭 유념해야만 한다. 억압된 기억은 당신의 정신체 안에서 이야기나 이미지로 떠오르지 않는다. 그것은 당신을 흥분하게 만드는 사람들의 행동이나 상황으로 나타난다.

2주차에 당신이 할 일은 당신이 통합되지 못한 기억들을 반영하는 메신저가 당신의 경험 속에서 나타날 때 그것을 알아차리는 것이다. 또 당신의 투사와 반응적 행동이 방아쇠에 의해 촉발될 때 그것을 알아차리는 일이다. 이때 기분을 좋아지게 하기 위해서 자신의 느낌을 조작하려 들지 말고 단지 방아쇠가 당겨지는 것을 지켜야 한다.

2주차 과정을 통해 당신은 '보는' -느낌으로 느끼는- 능력을 일깨울 것이다. 다시 말해 물리적 상황의 표면 아래서 에너지로 흐르고 있는 그것을 인식하는 직감을 일깨울 것이다. 이 기술이 필요한 이유는 그것이 '실제로 일어나고 있는 것'과 '반영된 기억'을 구분할 수 있게 해주기 때문이다. 이 기술은 또한 반응적인 것과 응답적인 것을 구별하는 능력을 준다.

이 과정을 자신에게 부여함으로써 당신은 과거의 유령을 내쫓을 준비를 갖추게 된다. 메신저를 알아차림으로써, 그리고 자동반응과 의식적 응답을 구분함으로써 당신은 유령 잡는 사람이 된다. 유령 잡는 사람으로서 당신은 시간이라는 꿈에 의해 반응적으로 일어나는 경험에서 벗어나도록 자신의 의식을 영의주도하게 이끌어간다.

정리-나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 마이클 브라운이 쓴 〈현존수업〉(정신세계사)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

- ✓ 불사자금이 부족하십니까?
- ✓ 사찰구입자금이 필요하십니까?
- ✓ 사찰이라는 이유만으로 비싼이자를 물고 계십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

33년 역사의 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행으로 늘 불교와 함께하는 은행입니다.

35 친절상담



전무 이강욱
☎010-9842-4200
부장 김상민
☎010-7314-2522

대출기간 기본5년(연기가가능) / 근저당설정비 면제
제주도 포함 전국, 단체명의, 중단사찰 모두 가능!

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

약의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

※보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

영혼의 세계(빙의) 확인, 영능력개발 천도방법 전수자 모집

전수내용

- ① 환자의 몸을 통한 빙의와 일반빙의 구분하는 방법
- ② 환자의 몸에서 나오는 영가의 대화법 (6하원칙 대화법)
- ③ 사주와 전생의 수행능력과 빙의 영혼 구별법
- ④ 고혈압, 당뇨, 아토피, 심혈관질환, 다이어트의 치유법, 영적인 질환은冷氣(냉기) (스님, 신도분, 종교인, 누구나 환자 상담시 2개월 치유프로그램 시행)
- ⑤ 몸, 마음, 정신, 영혼의 작용력 이해, 영가 빛 천도법
- ⑥ 과학적인 오소리장을 통한 빙의 수준의 이해
- ⑦ 저급빙의 - 육체적인 질병을 통한 빙의 영혼의 고통 해소
- ◆중급빙의 - 마음적인 갈등과 영적인 갈등을 통한 방향과 혼돈
- ◆고급빙의 - 삶의 목적과 영혼의 목적 의식에 따른 방향
- ⑧ 인간의 속마음을 읽는법 (인체전기장을 통한 과학적인 방법)
- ◆수강자 - 스님, 대체의학연구자, 종교인, 영적인 현상을 이해 하고자 하는 분, 삶의 목적의식을 찾고자 하는 분, 깨달음의 이해, 윤회의 법이해 이론, 책자(전수용) 실습 - 강의는 수강자와 협의 후 결정
- ⑨ 효소침질 : 사찰내의 난치병, 빙의 환자치유, 목적 설치 상담
- 보시금은 영혼 확인 상담비 : 십만원 전수료는 협의

풍운 합장

인체전기파동원 (고덕선원)

문의전화 : 010-9242-5259
오시는길 : 청주시 상당구 원봉로 93 642-21

자성주(自性珠)를 아시나요?

화장(火葬)된 고인의 유골에 어떠한 광물질이나 화학 물질을 섞지않고 섭씨 2,300℃ 이상의 고온에서 순수한 고인의 유골만을 생성하는 자성주(자성사리)입니다. 아름답고 품위있는 자성주(자성사리)로 하여 종교시설 및 납골당 가정에 모실수 있습니다.

자성주 결정체의 특징

자성주로 모시면 잘못된 묘자리 또는 화장된 유골의 부패와 해충으로 인한 후손에게 미치는 부정적 영향이 없어 좋은 인연을 이루어줍니다.



NAVER 자성주

네이버 검색

.....

납골당 분양 및 지사지국 모집



(주) 보은의 사랑

010-3679-1080, 1899-1042