

현존수업

마이클 브라운 (저널리스트·남아프리카공화국)

(4) 의식적으로 응답 선택하기

있는 그대로 고통 통찰하면서 답을 기다려라

통찰 수신하기

현존 수업 2주차에서 당신은 세상에 나타난 당신의 무의식적 기억의 반영을 알아차리도록 권유받았다. 그것은 현존이 보낸 '메시지'를 알아차리겠다는 의도를 지니고 자신의 경험을 관찰함으로써 가능해진다.

이 메시지를 알아차리는 것은 그리 어렵지 않은데, 그것은 당신을 흥분시키는 사람들의 행동이나 사건으로 나타나기 때문이다. 당신은 '그 메시지들을 죽이지' 않도록 최선을 다해야 한다고 배웠다. 그와 함께 당신은 '메시지에 지나치게 집착하지 않는다.' 당신은 당신을 흥분시키는 경험이 지닌 가치는 '메시지 자체'에 있지, 그 메시지를 가지고 온 자에게 있지 않다는 사실을 안다.

자신의 통찰되지 못한 감정적 자극물의 반영에 대해 마치 그것이 실재하는 것인 양 자동반응하는 것은 인지기능장애이자 일종의 정신착란이라고 할 수 있다.

이렇게 말하기는 했지만 메시지를 그저 잊어버릴 것이 아니라 그에 대해 실제로 어떤 행동을 취해야 하는 경우도 분명히 있다. 그렇지만 이때도 행동을 취하기 전에 건전한 상식에 물어보아 단지 자신의 기분을 만족시키기 위한 행동은 취하지 않도록 해야 한다. 다시 한 번 기억할 것은, 현존 수업이라는 이 작업은 '기분을 좋게 만드는' 법에 관한 것이 아니라 당신이 '더 잘 느끼게' 하려는 것이라는 사실이다.

앞으로 당신이 겪게 될 만남들에서 그것의 느낌의 측면에 아무런 조건 없이 주의를 기울인다면 자신의 경험에 의식적으로 응답하겠노라는 의도에 늘 충실할 수 있을 것이다. 그렇게 한다면 당신의 모든 행동은 반응적이 아니라 응답적인 것이 될 것이다.

어떤 만남이라도 그 느낌의 측면을 존중함으로써 자신의 경험에 진실해지고자 한다면 당신이 하는 모든 행동의 결과는 모든 당사자에게 이로울 것이다. 여기서 기본원칙은, 상식을 활용하면서 내면의 앎을 신뢰하는 것, 그리고 타인에게 의도적으로 해를 입히지 않는 방식으로 행동하는 것이다. 세상 속에서 타인과 관계를 맺을 때 당신이 갖는 진정한 의도를 아는 사람은 오직 자신뿐이다.

이번 3주차에 당신은 이 과정을 한 단계 더 나아갈 것이다. 메시지에 걸려들지 않은 당신은 이제 그 메시지가 가지고 온 메시지를 받아들일 차례다. 그리고 그 메시지는 바로 '통찰'이다.

처음에는 이것이 도전적인 것으로 느껴질 수도 있다. 왜냐하면 지금껏 당신은 감정의 방아쇠가 당겨질 때마다 자동적으로 반응하는 데 익숙해 있기 때문이다. 그러나 하루 두 번 의식적으로 호흡을 연결시키며 현 순간의 자각을 꾸준히 쌓고 있는 당신은 이제 자각 능력이 점점 더 커지고 있다. 현 순간의 자각을 통해 당신은 경험 속에서 당신을 감정적으로 흥분시키는 모든 일이, 실은 현존이 당신의 무의식적 감정적 자극물을 거울처럼 비춰 보여주는기 위해 사용하는 도구라는 사실을 깨달을 수 있다.

현존은 세상에 대한 당신의 경험을 거울효과로 바꾸어, 당신의 무의식적 감정적 자극물을 비춰 보여준다. 당신은 외부에 반영된 것처럼 보이는 것이 실은 당신 내면에 깊이 억압된 감정적 자극물이 물리적 차원에 드러온 그림자라는 사실을 거울효과를 통해 알게 된다. 메시지가 가지고 온 메시지를 제대로 받아들이기 위해서는 다음 사항이 요구된다.

① 메시지에서 주의를 거둔다.(여기서 메시지란 당신의 감정 방아쇠를 잡아당기는 사람의 행동이나 물리적 사건을 말한다.)

② 당신을 자동반응하게 만드는 스토리에서 한발 물러난다.(다시 말해 정신적 사건으로부터 거리를 유지한다.)

③ 감정의 방아쇠가 당겨져서 동요한 결과로 자신이 어떻게 느끼고 있는지에 주의를 집중한다(감정적 사건).

당신은 감정의 방아쇠가 당겨질 때마다 아래 질문을 스스로에게 던짐으로써 메시지가 가지고 온 메시지를 온전히 받아들일 수 있다.

"내 감정의 방아쇠를 잡아당기는 이 사건은 느낌과 직감의 차원에서 내게 어떤 영향을 미치고 있는가?"

"무언가가 느껴질 때, 당신은 메시지가 가지고 온 메시지가 수신되었음을 안다. 그리고 그 무언가는 대개 당신이 불편하게 느끼는 무엇이다. 인지되는 감정 상태로서 느끼고 있는 그 에너지를 말로 표현할 수도 있지만, 꼭 그럴 필요는 없다. 이 에너지 상태를 느끼는 것 그 자체가 이 질문에 대한 대답이 된다."

느끼는 능력을 통해 당신은 내면의 원인이 있는 자리를 응시한다. 이것이 곧 통찰을 일깨우는 행위이다. 당신의 몸은 공명(resonating)을 통해 메시지를 받았음을 확인한다. 다시 말해 당신의 몸은 감지할 수 있는 신체 감각으로써 그 메시지를 전한다. 이 공명은 손이 부르르 떨리거나 멍치가 조여오거나 심장 박동이 빨라지거나 얼굴이 화끈거리는 등의 여러 가지 신체적 신호로 나타날 수 있다. 몸 안, 혹은 몸 주위에서 느껴지는 공명을 접했다면 당신은 메시지를 받은 것이다.

메시지를 받았으면 당신은 다음 단계로 넘어갈 준비가 됐다. 다음단계는 더 큰 통찰에 다가가는 것이다. 이제 당신은 메시지에 의해 방아쇠가 당겨진 이 특정한 감정 반응이 당신에게 처음 나타난 것이 아니라 반복적으로 일어나는 자신의 누적된 감정 상태라는 사실을 직감적으로 알 수 있는 준비가 됐다. 이러한 통찰에 다가가기 위해서 당신은 스스로에게 이런 질문을 던진다.

"지금 직감으로 느껴지는 이 공명과 동일한 경험을 한 것은 최근의 언제였나?"

이 질문을 던짐으로써 당신은 현재의 마려운 상황에서 일어나는 것과 동일한 불편한 감정이 일어났던 과거의 경험을 떠올려볼 수 있다.

이전에 당신의 방아쇠를 잡아당겼던 그 사건의 물리적 세부사항에 정신적으로 걸려들지 않고, 또 그것



당신이 겪게 될 만남들에서

아무런 조건 없이 주의를 기울여야

모든 행동에 반응하지 않고 응답하게 돼

고통·불편 고치려 하지 말고

가능한 깊이 들여다보고 주의 기울이면

느낌의 변화 알아차릴 수 있어

에 관해 자신과 마음속의 대화에 빠지지 않는 가운데 동일한 성질의 감정, 곧 동일한 불편한 공명이 일어나는 것을 알아차려라. 그리고는 직감을 이용하여 과거로 더 깊이 파고 들어가라. 다음과 같이 물어보라. "이 상황 이전에 또 언제 이것과 동일한 불편한 공명을 느꼈었지?"

과거에 당신의 감정 방아쇠를 잡아당긴 사건을 하나씩 들추어볼 때 마다 당신은 계속해서 이 질문을 던진다. 그렇게 해서 당신은 아등기까지 거슬러 올라가는, 반복적으로 일어나는 느낌의 패턴을 조금씩 파헤쳐낼 수 있다.

깨어남의 첫 단계는, 과거에 일어난 일이나 미래에 일어나리라고 상상하는 일이 아니라 '바로 지금' 일어나는 일에서 행동의 힌트를 구하는 것이다.

과거의 유행이나 미래의 환영으로부터 현재의 공명을 구별해내기 위해서는 반영이나 투사와 진짜 사건을 구분하는 능력이 필요하다. 당신이 지금 '메시지'에 휘말리는 대신 그들이 가져온 '메시지'에 다가가는 데 집중하는 훈련을 하고 있는 이유도 바로 이것이다.

감정의 방아쇠가 당겨질 때마다 바깥을 향해 주의를 투사하지 말고 자기 내면을 향해 다음 질문들을

차례로 던지라. 이를 통해 당신은 반복적으로 나타나는 감정적 행동이 어디서 오는지에 대해 심오한 통찰을 얻을 수 있다.

① "내 감정의 방아쇠를 당기고 있는 이 사건은 직감의 차원에서 내게 어떤 영향을 미치고 있나?" 직감을 통해 불편한 느낌에 주의를 기울임으로써 이 질문에 답할 수 있다.

② "지금 직감으로 느껴지는 이 공명과 동일한 경험을 한 것은 최근의 언제였나?"

③ "이 상황 이전에 또 언제 이와 동일한 불편한 공명을 느꼈었지?" 원인에 도달할 때까지 최선을 다해 이 질문을 반복적으로 던진다.

직감으로 느끼는 울림을 통해 이 사실을 경험적으로 자각하지 않으면 당신은 이러한 반복적 패턴의 통합을 시작할 수 없다. 느낌과 직감을 통해 이것을 경험적으로 자각하면 모든 것이 변화한다. 왜냐하면 그렇게 하면 과거에는 무의식적이어서 보이지 않던 것들이 선명하게 드러나기 때문이다.

물론 한동안은 학습된 드라마가 종종적으로 연출될 수도 있지만 이제는 완전히 무의식적으로 그렇게 하는 일은 없을 것이다. 당신은 '자동적으로 반응하는 동안' (혹은 그 직후에) 자신이 자동반응하고 있다는 사실을 자각한다. 결국 당신은 멀리서 다가오는 메시지를 알아차리고, 그것에 자동반응하기 '전에' 스스로 멈출 줄을 알게 된다.

여기서 머리로 생각하거나 분석해야 할 것은 아무 것도 없다. 그러나 모든 정신적 추구를 피하라. 질문에 대한 답은 울림의 느낌으로 당신에게 다가올 것이다. 또한 그 답은 가장 적당한 시간, 가장 상서로운 시간에 당신에게 나타날 것이다.

이런 질문을 던지는 것이 당신의 주의를 과거로 향하게 하는 것처럼 보일 수도 있지만 실은 그렇지 않다. 당신의 과거는 더 이상 다시 '돌아갈 수 있는' 무엇으로 남아 있지 않다. 당신의 과거는 더 이상 다시 '돌아갈 수 있는' 무엇으로 남아 있지 않다. 과거는

이미 지나가버렸다. 그렇지만 통합되지 못한 당신의 감정적 자극물은 감정체 '안에' 각인된 에너지 상태로 계속 남아 있다. 본질적으로 당신은 '과거로 돌아간다'는 것이 아니라 '과거 속으로 들어간다'는 것이다. 질문에 대한 답은 모두 '지금' 당신 안에 들어 있다. 당신이 필요로 할 때 그것이 의식표면에 떠오를 것을 믿으라.

조건 없이 느끼면 통합된다

'시간 속에서 사는' 결과, 당신은 고통과 불편을 경험한다. 고통과 불편은 당신의 감정체 안의 에너지 상태를 가리키는 말이다. 이 에너지 상태에는 당신이 신체적, 감정적으로 불편하게 느끼는, 통합되지 못한 누적된 감정도 포함된다. 정신적으로는 그것이 불쾌하고 비 생산적이고 당신에게 해가 되고 부자연스러운, 뭔가 '잘못된' 것처럼 느껴진다.

고통과 불편을 통합하는 것은 생각보다 단순한 과정이다. 그저 '아무런 조건 없이' 고통이나 불편과 '함께하기'를 택하라. 이것은 당신이 '불편과 함께 하는 것' 외에는 다른 어떤 의도도 갖지 않는다는 뜻이다. 불편한 느낌을 어떤 식으로도 고치거나 바꾸거나 이해하거나 심상화하거나 변화시키려고 하지 말라. 느낌과 직감으로써 그것을 가능한 한 깊이 들여다보라. 누적된 감정이 '필요에 따라' 응답하도록 허용하는 것이다. '필요에 따라'라는 것은 당신이 불편과 '함께한' 결과로 어떤 일이 일어나든, 그것은 모두 나뉠의 의미를 갖는다는 뜻이다.

고통과 불편을 통합하는 능력을 발휘하려면 특별한 것이 한 가지 요구되는데, 그것은 바로 어떠한 조건도 없이 그저 그것을 느끼는 것이다. 자신의 고통과 불편에 조건 없는 주의를 기울여보면 자신이 경험하고 있는 그 느낌이 어떻게 변화해 가는지도 알아차릴 수 있다. 어떠한 판단도 내리지 말고 그저 그 변화를 지켜보라. 그 변화가 당신에게 유리한 것이기를, 혹은 당신이 느끼고 있는 불편을 당장 끝내주기를 기대하지 말라. 어떤 결과가 오든 그것에 마음을 열고 있으라. 어떤 특정한 결과가 있을 것이라는 '의도'를 품지 말라. 어떤 변화가 일어나는 그것은 당신에게 필요한 것이고, 따라서 나뉠의 의미를 갖는다는 사실을 인정하라.

당신은 살아온 대부분의 시간 동안 이 고통과 불편을 무시하고 억눌러왔다. 그것을 물리쳐야 할 적으로 대했다. 사실 그것은 감정의 통합을 돕기 위해서 찾아온 메시지인데 말이다. 그러나 이제부터 당신이 고통과 불편에 의식적으로 다가가려면 인내심이 필요하다. 부모에게서 오랫동안 사랑을 받지 못한 아이라면 부모가 갑자기 팔을 벌려 사랑으로 안아준다고 해서 금세 마음이 누그러지지는 않을 것이다. 아이는 처음에는 망설인다. 마찬가지로 당신도 즉각적인 결과를 기대하면서 서둘러서는 안 된다.

이 글은 마이클 브라운이 쓴 《현존수업(정신세계사)》에서 발췌한 내용입니다.

2014년 흥익법패 강의 안내

본 대학에서는 스님들을 위주로 전통법패를 강의하고 소질이 있는 분을 발굴하여 법패단원으로 인정하고 각종 행사에 참여할 수 있는 자격을 드립니다. 관심있는 분은 많은 참여 바랍니다.

예비스님을 꾸무고 계신분도 기초부터 공부하여 훌륭한 스님을 인연 지을 수 있도록 도와줍니다.

강의 내용

- ◆ 2014년 3월 3일 오후 3시 개강
- ◆ 매주 월요일 오후 3시 - 5시
 - ▷ 바라춤, 나비춤
- ◆ 매주 화요일 오후 3시 - 5시
 - ▷ 목탁, 요령, 태징, 북, 기초, 조석예불, 사시예불
- ◆ 매주 수요일 오후 3시 - 5시
 - ▷ 49재, 천도재, 방생, 시다림, 구병시식
- ◆ 매주 목요일 오후 3시 - 5시
 - ▷ 일반인 기초예절법, 난 누구인가,
 - ▷ 붓다를 찾아서, 친수경 해석,
 - ▷ 불자님 같이하는 예불법

위치 : 부산시 연제구 연산3동 1873-83 효성빌딩 4층 (연수로 190 효성빌딩 4층 법지사)

전화 : ☎ 051)852-0108 법지사 / 010-4466-3575 (강주 지효스님)

우울증 치료 프로그램 참가자 모집

병원진단서 우울증 환자를 포함하여 환경, 정신분열증 환자들을 대상으로 치료 효과가 증명된 프로그램으로서 우울증 환자의 사회적응력을 높이는 데 목적이 있습니다. (중증 환자의 경우 보호자와 상담 후 프로그램 참가 가능)

프로그램 내용

내용	일정
법화경 일일 독서	매일
묘법연화경 정근	매일
108배 수행	매일
일주일 점검	전문 상담을 통한 마음치유

교육 기간

2014년 3월 9일 - 5월 25일 (12주)

장 소

기청사 : 양산 통도사에서 5분거리

참가비 12주 코스 15만원

참가인원 20명 제한 (인원 미달시 다음 프로그램으로 연기)

상담자 해공 스님 (진행상담사 문의처 010-4616-5438)

대한불교영산종 기청사(법화도량)

영가 찾는법 강좌

(연결카페http://cafe.naver.com/baikamsa)

영가천도는 반드시 본인과 관련된 영가를 천도해야 영험이 있다. 간단하게 영가를 찾을 수 있는 전래비법과 사주로 찾는 법. 생년월일만 알면 찾을 수 있는 비법을 알려드립니다.

◆ 무료공개강좌 : 3월 7일(금) 오후 2시(2~3시간 강의)

◆ 대상 : - 명리 초보반 - 영기반(철학관, 포교원운영자 등)

강의 내용

- 초보반 : 쉬운 오행풀이로 듣기만 해도 기억할 수 있음

- 영기특강반 :

한 맺혀 간 조상, 조상(귀신)의 발동을 아는 법 등 결혼을 못하거나 결혼을 해도 풍파가 많은 가정 신경성, 우울증에 시달리거나 공부 안되는 학생

◆ 교육과정 : 기초반 - 3개월 완성 (월수강료 15만원) 영기반 - 2~3개월 완성 (월수강료 35만원)

※ 수시 상담 및 접수를 받고 있으니 전화문의 바람.

백암역리원

02)597-1101, 010-9150-2284

(1.9호선 노량진역 5번출구 동작구청 옆)

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

네이버 검색

.....

납골당 분양 및 지사지국 모집

(주) 보은의 사랑

010-3679-1080, 1899-1042