

현존수업

마이클 브라운 (저널리스트·남아프리카공화국)

(8·끝) 나는 지금의 나에게 감사한다

멈추어 호흡하고 순간의 울림에 집중하라

목적 가지고 살기

당신은 삶의 목적을 '행위를 통해 달성하는 무엇'이라고 믿고 있다. 당신은, 자기만의 소명과 재능이 무엇인지를 발견한다면 삶의 균형과 조화와 충만감을 느낄 것이라고 믿는다. 당신은 이렇게 자기 삶의 목적을 발견하면 평화가 찾아오리라고 믿는다. 그러나 살아 있는 목적이 자신이 하는 일(행위)에 있을 것이라는 생각은 오래된 신념 체계 일부로 아동기에 생긴 오해이다. 그 신념체계는 당신 이전의 무수한 세대로부터 당신에게 전해져 내려와 각인된 에너지이다.

이런 오해의 근본원인은 간단하다. 바로 당신이 있는 그대로의 모습인 현존으로서 무조건적인 사랑을 받지 못했기 때문에 생긴 것이다. 그래서 당신은 무조건적인 사랑을 받기 위해서는 무슨 일을 해야 하는지를 알고 싶어한다.

어릴 때 무조건적인 사랑을 받지 못했기 때문에 당신은 스스로를 불행하게 여긴다. 이는 또 있는 그대로의 자신의 모습에 만족할 수 있게 만들어줄 것을 찾아 나서게 만드는 결과를 낳는다. '있는 그대로'의 자신의 모습이 받아들여지지 않았기 때문에 당신은 자신의 참된 현존으로부터 관심을 돌려 외부에서 '해야 할' 일을 찾기 시작한다.

부모님은 아이에게 이렇게 묻는다. "넌 커서 뭐가 될래?" 하지만 이 질문은 있는 그대로의 당신의 모습을 부정하는 것이다. 그 결과로 당신은 이 질문에 정답을 제공하는 삶을 만들어야 한다고 생각하게 된다. 그레아만 어릴 때 받지 못했던 무조건적인 사랑을 받을 수 있다고 판단하고 그에 따라 행동하게 되는 것이다.

이로써 당신은 끝없는 '행동'에 몰두하게 되고, 이것이 당신의 성인기 삶의 경험이 된다. 당신은 성공을 통해 자신이 살아 있을 가치가 있음을 증명해 보려고 한다. 이미 살아 있음에도 불구하고, 당신은 '생계를 잇게' (earn a living)해줄 수 있는 삶의 목적을 찾고 있다.

하지만 이때 당신이 실제로 구하고 있는 것은 '사랑을 얻는' (earn a loving) 것이다.

처음부터 현존 수업 과정은 당신에게 '멈추기'를 요구한다. 멈추어 호흡을 연결시키고, 현 순간이 당신에게 주는 울림을 통해 있는 그대로의 자신의 모습에 의식적으로 응답하게 한다. 당신은 있는 그대로의 모습으로 이미 완전하고 완벽하다. 당신이 하는 어떤 행위도 이미 있는 그대로의 당신의 모습을 더 낫게 만들어주지는 않는다. 당신이 '되어야 할' 어떤 것도 없다. 단지 있는 그대로의 당신의 현재 경험에 현존하기만 하면 된다. '지금 여기에' 온전히 현존하기만 하면 되는 것이다.

이 오래전에 각인된 에너지를 통합할 때까지, 당신은 행동과 참된 현존 사이의 간격 속에서 길을 잃은 채 무의식적 반응의 세계를 계속 헤매고 있을 것이다. 자신을 멈추어 호흡을 연결시킨 다음, 지금 존재하고 있는 것을 무조건적으로 느끼기 전까지 당신

은 경험 속에 고립돼 자신이 무엇을 '해야 할지' 알고자 할 것이다. 그리고 그것을 알기만 하면 모든 문제가 해결될 거라는 그릇된 믿음을 붙들고 있을 것이다.

그러나 우리 모두가 공유하고 있는 참된 현존을 느끼면, 당신에게 이미 주어진 평화의 울림을 느낄 수 있다. 그렇게 할 수 있다면 '그 어떤 일이 일어나도' 당신은 평화를 잃지 않는다.

'알아봄'의 가치 알아보기

당신이 좀처럼 충분히 활용하지 못하고 있는 당신의 창조적 능력 가운데 하나는, 당신이 어떤 대상에 무조건적인 주의를 기울이면 그것은 힘들이지 않고 자연스럽게 커진다는 사실이다. 현존 수업의 맥락에서 알아봄(appreciation)이란 단어는 '무조건적인 주의를 기울여 그것의 가치를 알아봄으로써 그것을 사랑의 마음으로 더 커지게 만든다'는 의미이다.

현존 수업에서 당신은 사랑의 마음으로 현존에 대한 자각을 키울 수 있도록, 우리 모두가 공유하고 있는 현존을 알아보도록 권유받는다. 또한 외부적으로 표현된 현존의 모든 측면들도 알아보도록 권유받는다.

세계 잇기위한 삶의 목적 찾기보다

있는 그대로의 '나'의 현존에 몰입하라

나와 세상의 간격 좁히기 시작하면

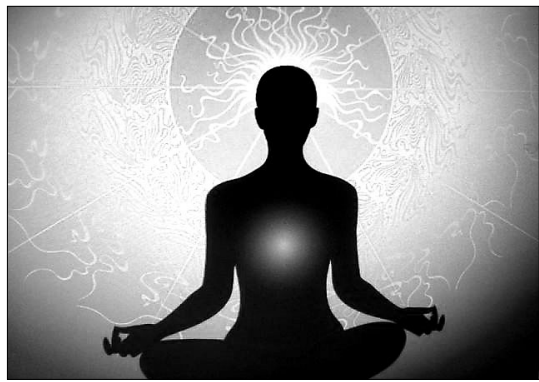
모든 자원이 일거수일투족 도와줘

이 알아봄을 통해 당신은 우리 모두가 공유하고 있는 현존의 속성들을 더 잘 자각할 수 있게 된다. 곧 평화, 순수, 무조건적인 사랑, 존재하는 모든 것과의 의식적인 하나됨을 말이다.

무조건적으로 현존을 알아봄으로써 당신은 행위만을 중시하지 않고 이미 있는 그대로의 자신의 모습에 더 충실할 수 있다. 이런 의도를 가지면 살아 있는 매 순간마다 간격을 좁혀갈 수 있다. 또 간격의 공간에서 만나는 사물을 어떻게 사용할 것인가는 당신의 선택사항이라는 사실도 깨달을 수 있다. 우리 모두가 공유하고 있는 현존을 알아봄으로써, 당신은 살면서 만나는 모든 사물을 이 간격을 좁히는 데에 이용할 수 있다.

이처럼 알아봄이라는 단순한 도구를 가지고 간격을 좁히는 선택을 내림으로써, 당신은 자신의 경험을 끝없는 경이감으로 안내해가는 어떤 것을 발견하게 된다. 당신은 '하나님' 장이 지닌 자연스러운 성향 이 바로 그 간격을 좁히는 것'이란 사실을 깨닫게 되는 것이다.

진심으로 자신의 경험과 세상의 '사물들'을 간격을 좁히는 데에 사용하고자 하는 순간, 하나님 장의 모든 자원이 당신의 일거수일투족을 도와줄 것이다.



그러면 당신이 느끼는 불편과 혼란, 결핍의 경험, 외로움, 두려움, 분노, 슬픔 같은 것이 모두, 우리가 서로 분리돼 있는 듯이 느끼고 생각하고 말하고 행동하는 데서 비롯된다는 사실을 깨닫게 된다. 그러나 하나된 장은 그러한 행동(분리된 듯이 느끼고 생각하고 말하고 행동하는 것)을 돕지 않는다. 왜냐하면 하나된 장은 참되지 않은 것을 돕지 않기 때문이다. 지금까지 당신은 피와 땀과 눈물로써 이 환상을 지속시켜왔다.

당신 앞에 놓인 과제는 간단하다. 당신은 세상이라는 '마트'에서 주의를 거두어 '계산대 직원'의 눈을 들여다보아야 한다. 누구나 공유하고 있는 현존을 알아보겠다는 의도를 가지고 말이다. 그것이 진실임을 느낌으로 느껴보라.

모든 사람에게서 현존을 알아보겠다는 의도를 내는 것은 곧 '근원'의 눈을 들여다볼 기회를 자신에게 주는 것이다. 그러면 근원은 우리에게 워크를 보낼 것이고, 이렇게 당신은 우리 모두가 하나의 가슴으로 느끼면서 공유된 하나의 울림 속에서 춤추는, 한 몸 안에서 모두 연결된 세포들임을, 하나의 정신적 연결망임을 다시금 떠올리게 된다.

'현존을 불러내는' 연습을 하다 보면 - 당신의 의도가 무엇인지를 누구에게 설명하지 않고도-당신은 전혀 낯선 사람들 가운데서도 무수히 다양한 뜻밖의 방식으로 현존이 깨어나는 것을 볼 것이다. 이런 하나 되는 경험을 많이 해나갈 수록 당신은 자신이 결코 혼자가 아님을 추호의 의심도 없이 알게 된다. 또한 다른 모든 생명체와 함께하는 경험이 우리가 공유하고 있는 현존의 독특하고 특별한 표현임을 알아보고, 그것을 귀하게 여길 줄 알게 된다.

자각의식이라는, 하나님 장 안에서의 현존 체험이 쌓여가면 당신은 이 만남의 기쁨을 남에게, 어떤 육신(some body)에게 설명하려 들지 않고 그저 자기 안에 갈무리해 소화시킬 수 있게 된다. 하나된 경험을 누군가에게 설명해야 하는 것이 아니다. 그것은 오직 당신 자신만이 알아볼 수 있는 경험이다.

축하드린다! 이것으로 현존수업이라는 10주에 걸친 당신의 체험 여행이 마무리되었다.

정리=이너은 기자

이 글은 마이클 브라운이 쓴 <현존수업>(정신세계사)에서 발췌한 내용입니다.

진동하는 자각의식에 의식적으로 다가가기

현존 수업을 통한 당신의 체험여행을 모두 마치면 당신은 이렇게 자문하게 될 것이다. '이제 무엇을 해야 하나?' 이 질문에 대한 대답으로 내가 '진동하는 자각의식에 의식적으로 다가가기'라 부르는 나의 훈련법을 당신과 나누고자 한다. 이 훈련의 결과가 어떤 것인지를 알고 싶다면 남마다 이 훈련으로 하루를 시작하기를 권한다. 이것을 삶의 근원점이다 자신을 조율시키는 간단하고도 실용적인 방법이다. 삶의 근원점이란, 당신 자신과 모든 '창조물'들 속을 관통해 흐르고 있는 진동의 흐름이다. 이 도구는 종교적이거나 영적인 것이 아니다. 오히려 그것은 인간으로서의 당신의 경험이 그 통일된 근원으로부터 외부로 펼쳐져 나오는 방식을 모시고 받드는 인식방식이다. 이것을 남마다 행하면 자각의식의 자연스러운 흐름을 따라 근원으로 돌아갈 수 있는 능력이 길러진다.

△1부

1. 바닥에 가부좌를 하거나 의자에 편안하게 앉은 상태에서 허리는 곧게 펴고 몸을 이완시켜 편안한 상태를 유지한다. 몸이 추위를 느끼지 않도록 해준다.
2. 수행이 끝날 때까지 눈을 뜨지 말라.
3. 15분 동안 호흡을 연결시켜라.(현존 수업에서 '호흡을 연결시킨다'는 것은 들숨과 날숨 사이에 중간 휴지 상태를 두지 않고 호흡하는 것을 말한다.)
4. 자신의 숨소리를 들을 수 있을 정도로 집중해 호흡하라.
5. 되도록 코를 이용해 호흡한다. 코가 막힌 상태라면 입으로 들숨과 날숨을 들이쉬고 내쉬라.
6. 끊임없이 연결시킨 호흡의 리듬에 맞추어 속으로 이렇게 되뇌라. "나는 지금 여기 이 안에 있다." "나는(들숨) "지금"(날숨) "여기"(들숨) "이"(날숨) "안에"(들숨) "있다"(날숨)

△2부

1. 15분 후에 입으로 최대한 숨을 들이쉬어 폐를 가득 채우라. 그리고 스물을 셀 때까지(너무길면 더 짧게 해도 좋다)숨을 멈추라.
2. 입을 통해 숨을 내쉬라.
3. 다시 입으로 숨을 들이쉬고 스물을 셀 때까지 숨을 참은 다음 입으로 내쉬라. 이 과정을 세 번 반복하라.

△3부

1. 이제 호흡에서 주의를 거두어들이며 '눈을 감고 현존할 때' 의식이 머무는 곳에 주의를 머물게 하라. 두 육안 사이의 조금 위쪽에 자리 잡고 있는 이 내면의 지점은 눈 중추(eye center)이다.
2. 눈 중추에 머물면서 "나는 지금 여기 이 안에 있다."고 5분~10분 정도 속으로 되뇌라.
3. 만약 주위가 되뇌고 있는 말로부터 다른 무의식적인 생각으로 달아난 것을 알아차린다면 부드럽게 주의를 되돌려 의도적인 되뇌음을 계속하라.
4. 이 수행을 하는 동안 자각의식이 머물 수 있는 서로 다른 두 지점을 알아차려라. 그것은 눈 중추의 의도적인 되뇌음 속에 현존하는 것, 아니면 무의식중에 눈 중추에서 벗어나(과거와 미래에 대한) '생각'의 꿈속을 헤매는 것이다.
5. 이렇게 의식이 무의식중에 다른 곳으로 달아나더라도 개의치 말고 다만 그것을 관찰하라. 그것과 조건 없이 함께하라.

△4부

1. 마음속의 모든 되뇌음을 멈추라.
2. 느낌과 직감을 사용하여 자신의 몸속과 주변에서 일어나는 모든 감각을 알아차려라. 어떻게 인식되든 상관 없이 이 경험의 느낌이 곧 진동하는 광과의 만남이다.
3. 몇 분간 이 진동장 경험의 느낌과 함께 앉아 있으라.

△5부

1. 전체 진동장을 의식적으로 느끼기를 멈추고 오직 '듣기'에만 집중하라.
2. 몇 분 동안 주변에서 들려오는 모든 소리에 귀를 기울이라. 아무런 조건 없이 그 소리에 귀를 기울이라. 청각적으로 그 소리들을 '받는 듯이' 들라. 자신이 이 청각적 진동의 수신기인 것처럼 들라. 어떤 소리가 상관없이 그것을 만유의 통일된 근원점에서 나오는 소리로 여기면서 이 모든 외부의 소리를 느끼라. 이 모든 외부 소리의 총합이 '신의 말'인 것처럼 여겨라.
3. 이제 의식이 외부에서 들려오는 소리로부터 다시 한 번 내면의 현존 지점, 즉 눈 중추에 머물게 하라. 이 번에는 눈 중추에 머무는 동안 '내면에서' 들려오는 소리에 귀를 기울이라. 아무 소리도 들리지 않으면 아무것도 없는 무(無)에 귀를 기울이라.
4. 이 소리를 듣는 동안, 혹은 아무 소리도 들리지 않는 동안, 주위가 눈 중추에 계속 머물게 하라.
5. 주위가 눈 중추에 머물며 귀를 기울이지 않고 무의식중에 일어난 생각이나 외부의 소리로 달아났음을 알아차린다면 주의를 부드럽게 되돌려들 듣기를 계속하라.
6. 이 연습을 하는 동안 주위가 머무르게 되는 두 가지 서로 다른 지점을 알아차려라. 그것은 곧, 눈 중추의 의도적인 귀 기울임에 현존하는 것, 아니면 무의식중에 눈 중추에서 벗어나(과거와 미래에 대한) '생각'의 꿈속을 헤매는 것이다.
7. 무의식중에 주위가 다른 곳으로 달아나더라도 개의치 말고 그저 그것을 관찰하라. 아무런 조건 없이 그것과 함께하라.
8. 약 5분 동안 내면에 귀를 기울이라. 더 오래 하고 싶다면 그렇게 해도 좋다.
9. 이 '귀 기울임' 상태, 이 '수신기가 된' 상태가 울림의 명상이다. '귀 기울임'은 원래 가슴이 진동의 울림을 느끼는 방식이다.

이 훈련의 효과는 '내면에서 무엇을 듣느냐'가 아니라 귀 기울임 상태에 계속 머무는 능력에 있다. 의식적으로 소리의 수신기가 되는 이 귀 기울임의 상태는 당신이 나날의 생활에 필요한 모든 것을 우리의 통일된 근원으로부터 직접 받을 수 있도록 열려 있게끔 힘을 준다. 귀 기울이는 능력이 발달할수록 받아들이는 능력도 발달한다. 울림에 관한 이 훈련은 어떤 완성 지점에 이르기 위한 것이 아니다.

그것은 '당신이라는 근원점'으로부터 펼쳐져 나오는 인간의 경험에 온전히 참여하기 위한 것이다. '억지로 애쓸' 필요는 없다. 피할 수 없는 결과 속으로 편안하게 들어 가 그것을 즐기면 된다. 애쓰지 않아야 애쓰지 않는 자연스러운 상태가 생겨난다. 이 훈련이 당신과 당신이 사랑하는 모든 존재들에게 필요한 모든 것을 가져다줌으로써 영원히 축복해주기를.

<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 창원군 IC 부근 • 법당 삼존불, 약사여래기도도량 • 완벽한 법당 시설, 즉시법회 가능, 몸만 오시면 됨 • 텃밭, 주차장 시설완비 • 가액 : 1억 (절충 가능) <p>010-2575-9876</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 진구전포동 (봄이테시장 입구) • 2층 건물 2층 • 법당, 방 2개, 20평, 시설 완비 • 보증금 6백만원, 월 25만원 • 시설비 1500만원(절충가) • 독채 : 방1,거실1,주방1 - 월세15만원 • 위치 좋음, 즉시 법회 가능 <p>010-8872-1326</p>	<p>사찰(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경북 영덕군 병곡면 가리리 • 대지300평, 전450평 • 대웅전법당 25평 • 요사채 40평 • 급한사정상알림 <p>010-4747-3164</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 진구 부전동 • 법당, 거실, 방 2, 주방 • 가액 : 보증금 500만원 월 30만원 • 시설비 800만원(가액 절충) <p>010-6631-6426 051)808-6345</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 사하구 장림동 • 실평수 : 85평 (6층 건물 6층) • 옥상 80평 사용 • 법당 : 50평, 친견실 1, 방 2, 주방 • 보증금 3,000만원 월 100만원 <p>051)413-3318</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 창원시 마산회원구 내서읍 • 대지 104평, 법당 24평, 요사채 1동 • 스님친견실 1동, 산신각 • 사용가능평수 약 200평, 주차장 20~30대, 주차가능 • 가액 : 3억2천만원 <p>010-5550-9725/010-4001-8476 055)232-7151</p>
<p>별장같은 사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 충남도청10분 도립공원등산로 • 총평수1,020평(대지 190평, 전 830평) • 화당 건물 50평(법당 및 요사채 1, 2층) • 마당에는 400년된 느티나무 오래된 돌담, 연못 조경 • 옆 큰저수지, 자연경관 최고 • 가격 : 용자 2억 5천, 나머지 6억 3천 <p>주인직접 010-9805-5528</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구시 남구 주백 독채 • 대지 : 80평, 포교원 월세 • 집2채, 방5개, 욕실, 거실, 화장실2, 입식부엌 • 마당에 정원석 등 아주 넓은 • 법당시설완비 • 보증금 1천만원, 월 40만원 • 시설비 : 청동불상 포함 3,900만원 부처님 빼면 2,500만원 <p>010-2251-3378</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 서울 강남구 청담동 (7호선 5분거리) • 2층건물에 2층 삼존불, 신중탱화 • 약 60평 • 가액 : 시설비 2천만원 보증금 3천만원, 월 130만원 <p>016-9433-0684</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 사하구 • 대지 : 210평 • 건물 법당 요사채 80평 • 도시가스 취사난방 설치 • 가액 : 6억 9억(은행융자 3억원) • 절충가능 <p>010-6237-5964</p>	<p>사찰 안내 (신축)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 합천 • 면적 : 413평(계곡물 사철흐름) • 법당 : 25평(동남간, 목초, 기와) • 사채 : 25평(방2, 화장실2, 컨1동) • 가액 : 용자3천안고, 2억2500만원 <p>010-8517-8526</p>	<p>사찰(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 충북 옥천읍에서 5분거리, 대전에서 10분거리 • 대지 505평, 1층 요사채40평, 2층 와가법당 20평(단정필) • 욕의 건물 20평(창고), 화장실, 샤워실, 창고 6평 • 수려한 금잔디 및 조경, 6층석탑 주변 편석 및 별장있음 • 대전 영동간 4차선 국도 300M 접 • 가액 : 4억3천(조정가) <p>011-645-1361</p>
<p>토굴(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 주소 : 경북 의성군 춘산면 옥정리 • 대지326평 법당,요사채,삼존불,지장,신중 • 칠성탱화, 방5개 • 정부지원금 5천만원가능 • 가액:7천500만원 <p>010-4296-8200</p>	<p>암자 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 충북 단양군 대강면 괴평리 • 법당 : 약10평, 산신각 : 1.5평 • 요사채 : 15평, 오래된터 암자 • (지도표시)경관 좋음, 뒤는 암석바위 • 교통편리 함, 합174평 • 가액 : 7천만원 <p>010-3288-1317</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 전남 남해안 소재 • 토지 : 총 10,953평 (종교용지 430평, 임야 / 전 : 10,523평) • 시설 : 총 6동 (납골추모관, 무량수전, 종무소, 요사채, 공양간, 창고, 일반주택 등) • 주차장 완비, 현재 추모관 성업중 • 양도가 : 3억 5천만원 • 꼭 하실 분만 연락 바랍니다 <p>문의: 010-5155-1948</p>	<p>청평한옥</p> <ul style="list-style-type: none"> • 대지 : 199평 • 건평 : 30평 • 방 3, 욕실 2, 거실, 주방 • 현재 스님이 거주하고 있음 • 가액 : 2억 7천 5백만원 <p>010-9411-5302</p>	<p>사찰(전세)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 동래구 온천장 • 대지 210평, 건평 80평 • 법당완비, 시설완벽 • 7대 주차가능 • 가액 : 전세 1천만원 • 월세 120만원, 시설비 6천만원 (가액절충가능) <p>010-3193-3689</p>	<p>포교원(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 울산 남구 신정 시장 입구 • 2층건물에 2층 평수 45평 • 법당 20평 • 공양간, 큰방, 작은방, 옷방 • 보증금 2천만원, 월 60만원 • 전세도 가능 • 시설비 : 700만원 • 꼭 필요한 분만 연락 바랍니다 <p>010-9767-4119</p>