

삶에서 깨어나기

타라 브랙 (명상가·임상심리학자)

<1> 임중에 이른 남편 간병 이야기 (사레)

“온전히 상대방과 함께 있을때 진정한 간병”

〈삶에서 깨어나기〉는 30여 년이 넘는 세월 동안 불교의 위빠사나 명상가이자 임상심리학자로서 수많은 사람들을 치유해온 타라 브랙의 경험의 결정체를 담고 있다. 타라 브랙은 큰 고통을 극복하고 일선 사람들의 감동적인 치유 이야기와 구체적인 명상법을 소개하며, 고통에 매몰되지 말고 내면의 참된 자신을 믿으라고 말한다. 본지는 〈삶에서 깨어나기〉(불광출판사 7월)의 내용 가운데 타라 브랙의 상담사례를 7회 발췌· 요약해 실는다.

정리=이은나 기자 oasis1983@hyunbul.com

명상 수업이 끝날 무렵, 팜이 나를 한쪽으로 데려갔다. 60대 후반인 팜과 그녀의 남편 제리가 3년 동안 겪어온 시련이 이제 막바지에 이르고 있었다. 림프종 진단을 받고 투병하던 제리는 죽음이 임박하자 팜에게 자신을 전적으로 간병해달라고, 자신이 죽어갈 때 이끌어주고 격려해달라고 부탁했다. 팜이 간절하게 말했다. “타라, 나는 도움이 정말 필요해요.”

팜은 남편에게 해줄 수 있는 모든 것을 하려고 필사적이였다. “난 어떻게든 남편을 살리고 싶었어요. 아유르, 베다 의학, 침술, 중국 약초도 자세히 알아보았어요. 대체의학이란 의학은 전부 조사하고 연구 결과도 철저히 찾아냈어요. 우리는 그 병을 완벽하게 물리칠 계획이었어요. 그리고 지금은 지인들과 계속 연락하며 경과를 알려주고 호스피스 치료를 받고 있어요.”

나는 조용히 말했다. “제리를 잘 돌보고 정말 애쓰네요...뭘 시 바쁘겠어요.” 이 말에 팜은 미소를 지어 보였다. “맞아요, 바빠요. 이 말이 조금 이상하지 않아요. 기억하는 한, 정말로 항상 바빴어요. 하지만 지금은 글썄요, 가만히 앉아서 제리가 그냥 죽게 내버려둘 수 없었어요.”

팜은 말없이 앉아 있다가 불안한 눈으로 나를 바라보았다. “이제 남편은 언제 죽을지 몰라요. 타라, 내가 꼭 배워야 할 불교 의식이 하나 수행은 없을까요? 내가 읽으면 좋은 만한 것이 있나요? (티베트 사자의 사는 어때요? 죽어가는 제리를 어떻게 도와주면 좋을까요?)”

대답을 하기 전에 나는 팜에게 내면의 목소리에 귀를 기울이고 지금 어떤 감정을 느끼고 있는지 말해달라고 했다. “나는 남편을 정말 사랑해요. 그에게 도움이 되지 못할까봐 두려워요.” 팜이 흐느끼다가 말을 이었다. “평생 동안 내가 부족할까봐 두려웠어요. 어떤 일이든 더 잘해내려고 지나치게 애쓰고 살아온 것 같아요. 지금 이렇게 중요한 순간에 내 노력이 부족할까봐 두려워요. 남편은 죽을 테고, 나는 정말로 혼자 남게 되겠소. 내가 부족해서 제리를 살리지 못했기 때문이에요.”

나는 말했다. “팜, 당신은 이미 아주 많은 일을 했어요. 그렇게 바쁘게 열심히 노력할 시기는 지났어요. 지금 당신이 할 일은 없어요. 어떤 것도 할 필요가 없어요.” 나는 잠시 기다렸다가 말을 이었다. “그날 제리 옆에 있어주세요. 매순간 온전히 함께 있는 당신을 통해 제리가 당신의 사랑을 느끼게 해주세요.”

그 힘겨운 시기에 나는 가장 단순한 가르침을 권했다. 그 가르침은 내가 이끄는 명상 수업이나 상담 치료 작업의 핵심이다. 다정한 현존이 우리의 본성을 깨닫고 지금 이 순간에 그렇게 존재할 때 우리는 진정한 자유를 발견하게 때문이다. 피할 수 없는 상

실의 순간에 이 영원한 현존은 우리와 타인의 마음을 치유하고 평화를 가져온다.

팜은 고개를 끄덕였다. 그들 부부는 가톨릭 신자인데 내 수업에서 배운 마음챙김 명상 덕분에 신앙이 더욱 깊어졌다고 했다. 하지만 지금 팜은 갑자기 악화된 제리의 상태에 당황해 안절부절못했다. “호스피스 간호사들이 최선을 다해 도와주고 있어요. 하지만 이런 일이 있어서는 안 된다고 생각해요. 제리는 완전히 기진맥진해 있고 너무 고통스러워해요. 어느 누구도 이런 일을 겪어서는 안 돼요. 이건 분명 고 잘못된 거예요.” 수많은 이들이 그렇듯이, 팜 역시 질병은 불공평하다고, 대항해야 할 적이라고 느꼈다. 그녀는 독가(dukka) 즉 삶에 가득한 괴로움을 마주하고 있었다.

“가장 힘든 그런 순간에 잠시 멈춰서 당신이 어떤 감정을 느끼고 있는지 알아차리세요. 두려움이나 분노, 슬픔 같은 감정을 알아차리고, 속으로 이렇게 말하세요. ‘인정해, 인정해.’” 얼마 전에 나는 토머스 키팅 신부님에게서 그 말을 들었는데 팜이 가톨릭 신자니까 그녀에게 특히 도움이 될 수도 있겠다고 생각했다. “인정해.” 또는 내가 자주 가르쳐듯 “그래.” 라고 말하는 것은 지금 이 순간을 거부하고 저항하는 경직된 마음을 이완시켜서 우리가 삶의 난제를 더욱 열린 마음으로 마주하게 해준다. 내 말에 고개를 끄덕이고는 있었지만 팜의 표정에는 격정스러운 기색이 역력했다. “타라, 나도 그렇게 하고 싶어요. 하지만 극도로 불안할 때는 마음이 너무 소란해져요. 나 자신에게 끝없이 말을 하고... 제리에게도 계속 말을 걸어요. 어떻게 하면 멈추는 걸 기억할 수 있을까요?” 나는 대답했다. “멈춰야 한다는 것을 잊어버릴 거예요. 적어도 한동안은요. 그런 아주 당연해요. 멈추겠다고 그냥 다짐하기만 하세요. 지금 일어나고 있는 감정을 알아차리고 “그래요 놔두세요” 고 대답하세요.”

도움을 청하는 의침

내담자나 명상 수련생들은 다양한 형태로 내게 도움을 청한다. “이 끈질긴 두려움을 어떻게 다루면 좋을까요?” “이 무가치감과 실재감을 어떻게 하죠?” “이 괴로운 상실감은요?” 이 모두가 ‘도와주세요’ 라는 외침이다.

팜이 깨닫고 있었듯이, 삶을 통제하려고 아무리 애써도 우리는 변화와 상실과 죽음이라는 근본적인 현실을 통제하지는 못한다. 영원하지 않은 이 세상은 불안정할 수밖에 없다. 그래서 우리는 참된 귀의처에 갈절히 원한다. “도와주세요! 내가 안전하고 보호받고 살아보고 평화롭게, 나의 삶이 편안하기를 원한다.”



**고통받는 현재를 피하기 위해
무언가를 하려고 분투하기보다
실제 느끼는 감정 인정하고 받아들이며
평온한 참된 귀의처로 갈 수 있어**

그러나 자신의 삶을 정직하게 들여다보면 우리는 이 깊은 연원에 현명하게 대응하지 못할 때가 자주 있다. 참된 귀의처를 찾지 못하고 우리는 ‘그릇된 귀의처’로 나아간다. 그것이 그릇된 귀의처인 이유는 일시적으로 평온하고 안정된 뿐 장기적으로는 더 괴로워지기 때문이다. 팜이 그랬던 것처럼, 우리는 실패할까 두려워 나머지 항상 바쁘게 돌아다니거나 모든 일을 더 잘해내려고 분투하거나 다른 사람을 돌보는 것에서 귀의처를 찾곤 한다. 아니면 자신은 사랑받을 자격이 없다고 느끼고 성공이나 부에 의지하기도 한다. 비난이 두려워서 갈등을 회피하고 다른 사람들 항상 기쁘게 하는 것에서 위안을 찾는다. 또는 불안하거나 공허해서 술과 음식, 인터넷 서핑에 의지하기도 한다. 자신이 지금 실제로 느끼고 있는 감정을 인정하고 받아들이는 대신 그릇된 귀의처에 의지하는 것은 정서적 고통을 회피하는 한 가지 방법이다. 하지만 이런 회피는 우리를 진정한 평온에서, 고향에서 더 멀리 떨어놓을 뿐이다.

그릇된 귀의처를 찾아다니는 한, 괴로움이 우리를 쫓아다닐 것이다. 너무 긴장하거나 심란해서 지금 이 순간에 일어나고 있는 일을 알아차리지 못하고 하루 종일 정신없이 살아가는 이들이 얼마나 많은가? 그릇된 귀의처는 참된 만족을 주거나 두려움을 없애 주지 못하고 오히려 근본적인 자기 불신을 강화한다. 팜은 제리의 간병에 온 마음을 다해 헌신했지만 자신이 해낸 모든 것이 항상 부족해 보였다. ‘올바로’ 간병하려는 불안한 노력은 자신이 부족하다는 느낌만 강하게 했으며 자신에게 만족하지 못하고 제리를 도와줄 방법을 끝없이 찾게 만들었다.

배우자의 배신, 사랑하는 사람의 죽음 등 위기에 처해서 휘청거릴 때에 우리는 분명히 깨닫는다. 그릇된 귀의처는 아무 소용이 없다는 것을, 그릇된 귀의처

는 우리가 가장 두려워하는 것, 즉 상실과 분리의 고통에서 우리를 구해주지 못한다. 위기는 그 힘이 강력해서 우리의 환상을 산산이 부숩버린다. 영원하지 않은 이 세상에서 우리가 타고 설 특정한 토대는 존재하지 않는다는 것, 우리가 단단히 붙잡을 수 있게 하지도 않다는 것을 드러내준다. 이 위기의 순간에는, 삶이 무너지는 것 같은 순간에는 도움을 청하는 의침을 명확하게 알아차릴 수 있다. 이 의침은 우리의 가장 깊은 괴로움을 안아줄 수 있을 만큼 커다란 귀의처를 찾으려는 전설적인 어린 갈망이다.

다정한 현존으로의 귀향

나와 대화한 지 한 달 후, 팜이 전화를 걸어 제리가 세상을 떠났다고 말했다. 그러고는 우리가 대화한 그날 저녁의 일을 들려주었다. 집으로 돌아간 팜은 제리와 함께 묵은 기도를 드렸다고 한다. 팜이 말했다. “기도를 끝내고 우리는 각자 자기가 울린 기도를 솔직히 털어놓았어요. 나는 제리가 나의 사랑을 느끼게 해달라고 간절히 기도했다고 말했어요.” 수화기 너머로 잠시 침묵이 흐르다가 울먹이는 목소리가 들려왔다. “제리도 나와 똑같이 기도했거든요. 내가 그의 사랑을 느끼게 해달라고, 우리는 그냥 가만히 께안고 함께 울었어요.”

제리가 임종하기 전 몇 주 동안에도 팜은 바빠 움직이며 자신이 쓸모없다고 느끼게 해줄 방법을 찾고 싶은 충동에 시달렸다고 했다. 어느 날 오후 제리는 이제 남은 시간이 별로 없다고, 자신은 죽음이 두렵지 않다고 말했다. 팜은 몸을 숙이고 그에게 입을 맞추며 서둘러 말했다. “여보, 오늘은 아주 좋았어요. 당신이 더욱 활기차 보였거든요. 허브차를 끓여주세요.” 제리는 아무 말이 없었고, 그 침묵에 팜은 몸을 떨었다. “그런 순간마다 나는 확실히 깨닫곤 했어요. 지금 실제로 일어나고 있는 일에 온 마음을 다하는 것, 현재에 온전히 존재하는 것 외에 모든 것이 우리들을 실제로 갈라놓고 있다는 것예요. 지금 벌어지고 있는 일을 나는 인정하고 싶지 않았어요. 인정하게 되면 그 일이 정말로 현실이 되어버리니까요. 그래서 허브차를 마시자는 말로 현실을 회피한 거죠. 하지만 진실을 외면할 때마다 나는 제리와 멀리 떨어졌고, 그런 정말 가슴 아픈 일이었어요.”

타라 브랙(Tara Brach, 1953~)은



타라 브랙은 미국의 저명한 위빠사나 명상가이자 임상심리학자이다. 워싱턴 DC. 통찰 명상회의 설립자이자 책임 교사이다. 스피릿웍 명상 센터, 오메가 인스티튜트, 크리팔루 센터, 스미스소니언 인스티튜트 등 미국 전역의 명상 센터에서 명상을 가르치고 있다. 또한 정신 건강 전문가들을 대상으로 수많은 강의와 워크숍을 이끌고 있다. 서양의 심리치료법과 동양의 불교명상을 결합한 타라 브랙의 심리치료 프로그램은 마음의 고통으로 아파하는 많은 사람들에게 도움과 위안을 주고 있다.

차물을 끓이면서 팜은 자신이 매순간 제리와 함께 온전히 존재할 수 있기를 염원했다. 그대 이후로 이 염원이 그녀를 이끌었다. “마지막 두 주 동안 제리가 어떻게 죽음을 맞는 게 좋을지, 또 내가 어떤 일을 해야 좋을지에 관한 생각을 수없이 내어놓아야 했어요. 그리고 ‘인정해.’ 라고 말하는 걸 기억해야 했지요. 처음에는 그 말을 기계적으로 중얼거렸지만 며칠 후부터는 내가 실제로 인정하기 시작하는 느낌이 들었어요.” 강렬한 감정에 사로잡힐 때 팜은 잠깐 멈춰서 내면을 들여다보며 지금 일어나고 있는 일을 알아차렸다고 했다. 두려움과 무력감으로 가슴이 조여들 때는 그 느낌을 있는 그대로 경험하면서 자신이 매우 약하다는 사실을 인정했다. ‘뭘든 해야 한다’는 충동이 솟구쳐서 안절부절못할 때면 그 충동을 알아차리고 가만히 앉아서 그 충동이 오고가는 걸 내버려두었다. 엄청난 슬픔이 파도처럼 밀릴 때도 “인정해.” 라고 말하면서 무겁게 짓누르는 그 아픈 상실감을 고스란히 받아들였다.

현재의 내적 경험과 함께 존재함으로써 팜은 제리를 완벽하게 보살필 수 있었다. 그녀는 이렇게 말했다. “두려움과 괴로움을 중심으로 인정하면서부터 어떻게 해야 제리를 잘 돌보는 것인지를 깨달았어요. 언제 그에게 용기를 주고 언제 귀를 기울여야 하는지, 언제 그를 어루만져서 안심시켜줘야 하는지, 언제 노래를 불러주고 언제 말없이 옆에 있어야 하는지를 느낌으로 알았지요. 제리와 함께 존재하는 방법을 알아낸 거예요.”

전화를 끊기 전에 팜은 자신이 제리와 함께한 마지막 며칠은 선물이었다고, 기도의 응답이었다고 말하며 그 이유를 이렇게 설명했다. “침묵 속에서 나는 ‘그’와 ‘나’ 라는 느낌 그 이상을 감지할 수 있었어요. 우리가 바로 사랑의 공간이라는 것을, 완전히 열려있는 온기와 빛이라는 것을 점차 포ற்ற게 실감했었어요. 제리는 떠났지만 그 따스한 기운은 항상 나와 함께 있었어요. 내 마음은 내가 고향에 돌아왔다는 걸 알고 있었어요. 사랑의 공간에 정말로 돌아왔다는 것예요.”

이 글은 타라 브랙의 〈삶에서 깨어나기〉(불광출판사 7월)에서 발췌한 내용입니다.

<p>997호 불자정보</p> <p>TEL 02) 2004-8213(直) FAX 02) 737-0696 (원고접수)</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p>포교원(금)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 사천시 시내중심지 • 평수 : 60평 • 바다와 인접한 완벽한 시설 완비, 시장과 인접함 • 시설비 3,000만원 • 보증금 500만원, 월 40만원 <p>010-8616-5733</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 금정구 지하철 5분내 거리 공원 옆 위치, 부산시내 최요지 • 1층 요사채, 화장실2, 방4, 거실4, 2층법당, 신축 개조, 법당 단청 일체 삼존불, 은행 옥불, 원목불단, 108소불 있음, 1층 약사불, 2층 산신각, 용왕단, 독성각 별도 • 가액 : 7억 5천만원, 사정상 금 안내 <p>010-2503-0776</p>	<p>포교원(금)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 연제구 연산동 • 평수 : 3층 100평(승강기 사용) • 삼존불, 소불 300불, 인동, 산신 법당 1칸 외 방 4칸, 현대식 화장실 2칸, 에어컨3대, 시설, 비품 완비, • 즉시법회가능, 도심속 포교로 좋음 • 가액보증금 4,000만원 월 90만원(월세 조정가능) 시설비 3,500만원(철종가능) <p>010-4760-0413</p>	<p>현대불교신문 구독문의</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 불교의 현대화 시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 올곧게 지명하는 힘 ■ 불교의 생활화 생활속의 지혜와 자비로 꽃피는 가르침 ■ 불교의 세계화 국경과 인종을 초월한 모든 인간 모든 생명의 행복한 삶 <p>현대불교신문사는 생명 있는 모든 존재의 행복을 위해 힘한 길일수록 먼저 달려가겠습니다</p> <p>현대불교신문과 함께 하십시오</p> <p>문의 전화 : 02)2004-8200</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 합천군 용주면 계성마을 • 평수 : 730평, 법당 : 30평 • 삼존불, 산신각(신증탱화, 나한탱화), 칠성탱화, 연못, 정자, 두줄기 흐르는 냇가가 있음 • 주지실 : 방2칸, 공양간2칸, 방3칸 화장실2칸 • 가액 : 3억2천만원(시설비 포함, 철종가능) <p>055)931-7971 010-4844-7098</p>	<p>사찰(터)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 고성군 고성읍 회화면 • 평수 : 3만6천평 • 평당 : 만오천원 • 최적의 절터 <p>010-8616-5733</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경기도 안양시 • 법당 : 40평, 총평수 80평 • 방 2개, 창고 2개, 종무실, 시설좋고, 시장옆 • 최고의 시설, 전망 좋은 지역임 • 시설비 유, 전화주세요 • 가액 : 보증금3,000만원/월165만원 <p>핸드폰 010-6722-2211</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 남구 감만동 • 평수 : 약 80 ~ 90평 • 2층 공양간, 3층 법당, 4층 스님 친견실 • 전체 건물을 단독으로 사용할 수 있음 • 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설, 주량기구 시설 완비, 목판 오시면 언제든지 법회 가능 • 가액 : 전세 1,000만원, 월세 40만원 • 시설비 : 2,000만원 <p>010-2575-9876</p>	
<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경주시 성근동 • 4층 중 3층, 아래시장 근처 시외터미널 10분거리 • 총평수 80평, 법당 30평, 방4, 거실, 주방 시설일체 완비 • 가액:1,000만원 35만원 시설비 1,500만원(철종가능) <p>010-3863-4956 054)777-2064</p>	<p>사찰(금)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 남구 대명 10동 1627-26 • 삼존불, 지장보살, 후불탱화, 에어컨2, 방2, 주방, 다용도실 • 총평수 40평 법회 즉시 가능 • 가액 : 보증금 300만원 월 25만원 • 시설비 1,500만원 사정상 저렴한 가액 (금)철종 가능 <p>010-4415-5780 (꼭 하실분만 연락요망)</p>	<p>사무실 임대</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 서울 종로 5가역과 버스정류소 • 4층 건물중 3층 약14평 • 용도 : 한의원, 병의원, 포교원, 철학관 사무실의 다양하게 쓸수 있음 • 현재 확정이전하여 비어있음(연계도 입주가능) • 가액:보증금 일천만원 월 77만원(시설비 200만원) <p>02)443-0108번 02)762-0108번</p>	<p>포교원(금)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 동대구역 부근 • 한옥독채 38평 • 아마타 사존불 • 후불탱화(신중,산신,용왕), 소옥불77불 • 방 2, 공양간 • 보증금 5백만원, 월 25만원 • 시설비 2천만원(철종가능) <p>010-3381-0800</p>	