

삶에서 깨어나기

타라 브랙 (명상가·임상심리학자)

<3> RAIN: 고통스러운 순간의 마음챙김

‘그래’ ‘인정해’ 를 되뇌며 나를 받아들이자

지금 실제로 느끼고 있는 감정과 함께 머무는 것은 무척 어렵다. 위기에 처할 때마다 또는 충격을 받고 혼란에 휩싸일 때마다 잠깐 멈춰서 그 감정을 자각하겠다는 우리는 진심으로 다짐한다. 하지만 우리는 즉각 대응하거나 도망치거나 감정에 사로잡히도록 매우 강하게 조건화돼 있다.

그렇다. 현재에 존재하는 것이 아득히 멀게만 보이고 너무 힘들어서 견딜 수 없을 때가 있다. 그릇된 귀의처가 스트레스를 덜어주고 숨을 트이줄 때도 있다. 하지만 명료하고 다정하게 현재에 존재하지 않으면 오해와 갈등이 커지고 우리의 내면과 그리고 타인과 더 멀어질 가능성이 크다.

약 12년 전 많은 불교 명상 지도자들이 강렬하고 부정적인 감정이 일어날 때 즉석에서 다루게 도와주는 새로운 마음챙김 기법을 공유하기 시작했다. 네 단계의 첫 글자를 따서 RAIN이라고 부르는 그 기법은 거의 모든 상황에서 사용할 수 있다. RAIN은 우리가 명확하고 체계적으로 주의를 기울이도록 이끌어 혼란과 스트레스를 약화시킨다. 그 네 단계는 고통스러운 순간에 귀의할 곳을 제공한다. RAIN을 규칙적으로 사용하면 고통으로, 우리의 가장 깊은 본성으로 돌아가는 능력이 강화된다. 시원하게 비가 내린 후의 청명한 하늘과 공기처럼, 이 마음챙김 기법은 일상생활이 다시 고요해지고 활짝 열리게 해준다.

지금까지 나는 수많은 수련생과 내담자, 정신건강 전문가들에게 RAIN을 가르치고 계속 수정하고 확장해왔다. 이 기법은 나의 삶에서 핵심 수행법이기도 하다. 내 경험에 의하면, 아래의 순서로 제시된 네 단계의 RAIN이 가장 도움이 된다.

R(Recognize): 지금 일어나고 있는 것을 인식하라.
A(Allow): 삶을 있는 그대로 허락하라.
I(Investigate): 내면의 경험을 다정하게 조사하라.
N(Non-identification): 비동일시
RAIN은 우리가 매순간의 경험에 습관적으로 저항하는 방식을 없애준다. 화가 나서 고통을 지르든, 강박적 사고에 골몰하든, 당신의 저항 방식은 중요하지 않다. 내적 삶과 외적 삶을 통제하려는 시도는 당신을 자신의 마음과 단절시키고, 살아 있는 이 세계와 실제로 단절시킨다. 첫 단계를 취하자마자 RAIN은 이 무의식적인 저항 방식을 소멸시킨다.

R: 지금 일어나고 있는 것을 알아차려라
인식은 내적 삶의 실상을 보는 것이다. 바로 지금 여기서 일어나는 모든 생각과 감정, 느낌, 감각에 주의를 기울이는 순간, 인식이 시작된다. 광범위하게 한결같이 주의를 기울일 때 당신은 특정 경험이 다른 경험보다 더 확실하게 감지된다는 사실을 알게 된다. 한 예로, 당신은 바로 지금 불안을 느끼고 있을지도 모른다. 하지만 불안한 생각에 골몰한다면 몸이 경험하고 있는 뒤틀림이나 조임, 짓눌림은 알아채지 못한다. 한편, 몸이 불안하게 마구 떨고 있더라도 “나는 또 실패할거야.” 라는 숨은 믿음이 그 떨림을 촉발하고 있음을 알지 못할 것이다. 인식을 가능케 하는 간

단한 방법이 있다. 이렇게 자문하라. “지금 내 안에서 무슨 일이 일어나고 있지?” 호기심을 발휘해 내면에 초점을 맞춰라. 선입견을 모두 내려놓고 다정하고 너그럽게 당신의 몸과 마음에 귀를 기울여라.

A: 삶을 있는 그대로 허락하라
허락은 당신이 인식한 생각이나 감정, 느낌, 감각을 그냥 내버려두는 것이다. 혐오감이 일어날 때 당신은 그 불쾌한 감정이 사라지길 원할 것이다. 하지만 일어나는 모든 것을 그냥 기꺼이 내버려두려고 한다면 주의의 성질이 달라진다. 허락은 치유의 일부다. 이 점을 깨달으면 내버려두겠다고 의식적으로 다짐할 수 있다.

내버려두겠다는 다짐을 강화하기 위해 나의 수련생들은 격려해주는 단어나 구절을 속으로 속삭인다. 예컨대, 두려움에 사로잡힐 때 “그래, 슬픔이 점점 커질 때 “그래.”라고 속삭인다. “그냥 내버려둬.” 또는 “인정해.”라고 말해도 좋다. 처음에는 불쾌한 감정이나 신체 감각을 그냥 견디고 있다는 느낌이 들 수도 있다. 수치심에 “그래.”라고 속삭인 후, 그 감정이 감쪽같이 사라질 거라는 희망에 “그래.”라고 말하기도 한다. 사실, 허락을 여러 번 반복해야 한다. 하지만 허락을 처음 시도하고 “그래.” 또는 “맞아.”라고 단지 속삭이기만 해도 날카로운 고통이 조금 누그러지기 시작한다. 이제는 당신의 온 존재가 하나로 뭉쳐서 거칠게 저항하지 않는다. 인내심을 갖고 온화하게 격려하라. 그러면 당신의 방어벽이 헐거워지고, 당신은 파도처럼 밀려오는 온갖 경험에 자신이 항복하거나 그것을 모두 수용하고 있음을 느낄 것이다.

I: 다정하게 조사하라
RAIN의 처음 두 단계, 즉 R과 A를 간단히 실행하기만 해도 대체로 편안해지고 현재에 다시 존재할 수 있다. 하지만 인식하고 허락하겠다는 간단한 다짐만으로는 부족할 때가 있다. 예를 들어, 이혼 소송 중일 때나 실직을 앞두고 있을 때, 생명을 위협하는 질병과 투병 중일 때는 강렬한 감정에 쉽게 휩쓸린다. 조만간 헤어질 배우자에게서 전화가 오고 은행 잔고가 바닥나고 통장으로 잠을 설치 때마다 강렬한 감정이 치밀어 오른다. 그렇기 때문에 당신의 습관적인 대응이 갈수록 확고해진다. 이러한 상황에서는 RAIN의 세 번째 단계를 통해 더욱 바짝 깨어서 자각을 강화할 필요가 있다.
조사는 타고난 호기심·실상을 알려는 욕구·을 발휘하고 현재의 경험에 더욱 세심하게 주의를 기울이는 것이다. 잠깐 멈춰서 “지금 내 안에서 무슨 일이 일어나고 있지?”라는 간단한 질문에서 인식이 시작된다. 하지만 조사 단계에서는 더욱 적극적으로 정곡을 찌르는 질문을 던진다. “무엇이 나의 관심을 가장 원하고 있지?” “내 몸은 이 감정을 어떻게 느끼고 있지?” “나는 어떤 믿음을 고수하고 있지?” “이 감정이 내게 원하는 게 무엇이지?” 등의 질문이 그 예다. 가슴이 뻥하게 빈 느낌이나 불안한 떨림을 감지하다가 당신은 그 느낌을 밑에 무가치감과 수치심이 놓여 있



**내면에 초점 맞추고 선입견 내려놓고
너그럽게 내 몸과 마음에 귀 기울이자
생각·감정·느낌 있는 그대로 두는 것은
허락이자 치유... 연습하면 변화 생겨**

음을 깨달을지도 모른다. 밑에 깔린 믿음과 감정을 자각하지 못한다면 그것들이 당신의 경험을 좌우하고 부족한 작은 자아와의 동일시를 영속시킨다.
RAIN을 수련생들에게 처음 소개했을 때 조사 단계에서 난관에 직면한 이들이 많았다. 어떤 사람들은 이렇게 말했다. “두려움을 느껴서 그것을 조사하면 저는 무엇이 두려움을 일으키는지, 어떻게 하면 두려움을 없앨 수 있을지 자꾸 그 생각만 하게 돼요.” 이렇게 말하는 이들도 있었다. “어떤 감정이 몸의 어느 부위에서 가장 확실히 느껴지는지 조사할 수 있을 정도로 그렇게 오랫동안 내 몸을 자각할 수가 없어요.” 조사 단계에서 많은 수련생이 판단에 휘둘렸다. “이 수치심을 조사해야 한다는 걸 알고 있어요. 하지만 저는 그 감정이 정말 싫어요...수치심을 느끼는 내가 너무 싫어요.”

이 모든 반응은 불편하고 불쾌한 감정을 느끼지 않으려는 우리의 자연스러운 저항을 보여준다. 즉, 수많은 생각이 머릿속을 휘젓고, 우리는 몸에서 주의를 거두고, 지금 일어나고 있는 것을 판단한다. 수련생들의 체험담은 RAIN의 중요한 요소가 하나 빠졌다는 것을 나에게 알려주고 있었다. 조사를 통해 치유와 자유에 이르기 위해서는 자신의 경험에 온화하게 주의를 기울여야 한다. 표면에 떠오르는 것은 무엇든지 상냥하게 환영해야 한다. 그렇기 때문에 나는 “다정하게 조사하라.” 고 말한다. 마음이 다정해지지 않으면 조사하기는 정곡을 찌르지 못한다. 마음이 충분히 열리지도 안정되지도 않아서 내면과의 진정한 접촉이 불가능하다.

자녀가 학교에서 괴롭힘을 당하고 울면서 집에 왔다고 하자. 무슨 일이 있었는지, 아이가 어떤 감정을 느끼는지 알기 위해서는 다정하고 너그럽고 온화하게 관심을 기울여야 한다. 이와 똑같이, 자신의 내적 삶을 다정하게 들여다보아야만 조사가 가능해지고,

궁극적으로는 치유가 가능해진다.

N: 비동일시(타고난 자각 속에 머물러라)

RAIN의 R과 A와 I 단계에서 일어난 명료하고 열려있고 깨어있고 다정한 현존이 N단계까지 이어진다. N은 비동일시의 자유, 그리고 내가 타고난 자각 또는 타고난 현존이라고 부르는 것에 대한 깨달음을 말한다. 비동일시란 당신의 자아가 제한된 감정, 신체 감각, 자기 대화와 합쳐지지 않고 그것들에 의해 규정되지 않는 것을 의미한다. 작은 자아와의 동일시가 약화될 때 우리는 자신이 태어날 때부터 지니고 있던 다정하고 드넓은 자각을 직관으로 알고 사랑과 관용이 충만한 삶을 살기 시작한다.
RAIN의 처음 세 단계에는 의도적인 활동이 조금 필요하다. 반면에 RAIN의 N은 결과, 즉 우리가 본래부터 지니고 있던 자각에 대한 깨달음이다. 이 깨달음이 자유를 선사한다. RAIN의 이 마지막 단계에서 해야 할 일은 하나도 없다. 깨달음은 저절로 일어난다. 우리는 타고난 자각 속에서 그냥 편안하게 머문다.

비난과 RAIN 수행

크리스마스 가족 모임이 있기 두어 달 전에 나는 나의 습관적인 판단이 타인과의 분리를 초래한다는 것을 확실하게 봤다. 그리고 이 분리의 고통을 계기로 나의 영적인 삶에 한 가지 수행을 추가하기로 다짐했다. 불쾌한 판단과 비난에 의도적으로 RAIN을 적용하기 시작한 것이다. 그리하여 다음 서너 주 동안, 나의 정신이 타인을 폄하하는 이야기를 늘어놓을 때 내 몸과 마음이 어떻게 느끼는지 알아차리려고 노력했다. 내면의 비판가가 남을 비하할 때마다 나는 그 밑에 어떤 믿음이 깔려 있는지를 알아냈다. 판단하고 비난하는 습관에 대한 조사는 나의 눈을 열어 내가 마음을 닫고 살아가는 순간이 얼마나 많은지, 그 실상을 보게 해준다. 이 인식이 나의 수행을 심화시켰다. 그릇된 귀의처가 주는 고통을 더 자주 알아차릴수록 나는 그 너머에 있는 자유와 열린 마음을 더 자주 감지했다.

이 새로운 수행에도 불구하고, 그날 오후 나는 내적 삶을 조사할 기분이 전혀 아니었다. 가족들에 대한 온갖 판단이 마음을 들쭉시키고 있었기에 신경이 바

짝 곤두서고 피곤해서 재밌는 책이나 읽으려고 했다. 하지만 내면의 목소리는 비난에 RAIN을 적용하겠다는 다짐을 끈질기게 상기시키고 있었다. 그 종알거리는 입을 도저히 막을 수 없었다.

나는 툭툭거리며 피카를 걸치고 12월 오후의 햇빛 대기 속으로 걸어 나갔다. 이슬비 속을 걸으면서 나는 가족을 한 명씩 떠올려 속고하고 그 사람을 꼬치꼬치 비난하는 내 마음을 주의깊게 바라보기 시작했다. 나의 판단을 지켜보았다. “아빠, 다른 사람이 말을 자를 때마다 아빠는 지나치게 화를 내고 흥분하세요. 그게 뭐 그리 대수예요? 그리고 너, 나라얀, 어떻게 그렇게 책임감이 없니? 도대체 약속을 지키는 법이 없어.” 그리고는 RAIN의 첫 번째 R 단계에 들어가 나의 반응을 인식하기 시작했다. 가족들이 말하고 행동하는 방식을 내가 지독히 싫어한다는 것, 그 방식이 전부 어느 정도는 잘못됐다고 내가 믿고 있는 बात을 분명하게 인식했다.

RAIN의 두 번째 A 단계로 넘어가서 나는 그 반응을 허락하기 위해 잠시 시간을 갖고 비난하는 생각들을 인정한 다음, 그냥 내버려두었다. 판단하는 마음을 판단하지 않고 “그냥 생각이야.”라는 것을 기억하려고 노력했다. 이 순간의 경험을 있는 그대로 경험하다보니 가슴 한 군데가 뻘뻘하게 조이는 느낌이 들었다. 이 느낌은 RAIN의 세 번째 I 단계, 조사하기에서 초점을 맞춰야 할 대상이었다. 조금 호기심을 갖고 내 몸에 주의를 기울이자 그 조임이 즉시 단단한 매듭으로 바뀌어 가슴을 힘껏 짓눌렀다. 온갖 불평 불만이 마음을 휘젓는 동안, 나는 그것이 모두 한 군데에서, 뻘뻘하고 갑갑한 부위에서 생겨나고 있음을 알아차렸다.

이제 나는 그 매듭진 부위에 대고 물었다. “네가 보기에는 내 삶이 어떤 것 같니? 너에게는 어떻게 보여?” 예전에 이런 유형의 질문이 내가 어떤 경험의 ‘안으로’ 들어가게 도와준 적이 있었다. 이 질문의 대답으로 불만이 문혀 있었다. 그들의 행동은 하나같이 내가 부족하다는 느낌, 가족의 중재자로서, 책임감 있는 엄마로서, 믿음직한 딸로서, 자상한 언니로서 내가 부족하다는 느낌을 촉발시켰다. 나의 질문은 비난으로 풍풍 엮인 매듭을 풀기 시작했다. 그 매듭이 무엇을 감추고 있었는지 그제야 느낄 수 있었다. 그 매듭의 뒤에는 우울하고 침체된 실패감이 숨어 있었다.

지난 두 달에 걸친 RAIN수행을 통해 나는 타인을 비난할 때 내 자신에게도 반감을 느낀다는 것을 알게 됐다. R 단계에서 내가 남들의 ‘잘못’을 일일이 따진다 것을 자주 인식했지만 자기혐오를 자각한 적은 없었다. 그런데 지금, 그 비난 밑에서 나는 익숙하고도 고통스러운 믿음, 작은 자아를 영속시키는 믿음과 다시 마주했다. 그 믿음은 바로 “난 뭐가 잘못됐어.”였다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 타라 브랙의 <삶에서 깨어나기>(불광출판사)에 실린 내용입니다.

디자인 등록원

장인이 만든 명품 청동 촛대세트

웅장함을 토대로 세련된 형태의 장식미를 갖춘 국내에서 한국 장인이 직접만든 명품청동촛대세트

- 불법을 수호하는 길상동물인 거북·사자·코끼리를 형상화하여 제작한 디자인 특허제품으로 오직 현불사에서만 만나실 수 있습니다.
- 각 공법에 따라 4번의 주물작업을 통하여 완성된 작품입니다.
- 일반 촛대와 다르게 넘어질 염려가 없고, 안정성과 균형미가 뛰어 납니다.
- 한국 장인이 주문제작을 받아 직접 만드는 작품이므로 주문부터 발송까지 1주 ~ 15일 소요됩니다.

품 명		규 격 (세로 / 지름)	
촛대	사 자 코끼리	(大)	51cm×21cm
		(中)	41cm×21cm
		(小)	35cm×21cm
촛대	거북이	(中)	41cm×21cm
		(小)	35cm×21cm
향로	거북용두	(大)	28.5cm×34cm
		(中) ㉠	21.5cm×29cm
		(中) ㉡	18.5cm×23cm
		(小)	15.5cm×18cm
다기	다기	(大)	26cm×20cm
		(中) ㉠	22cm×14cm
		(中) ㉡	20cm×13cm
		(小)	17cm×12cm
향통	원형	(大)	15.5cm×7.5cm
		(小)	11.7cm×5cm

촛대(大)

촛대(中)

촛대(小)

향로

향통

다기

저작권이 등록된 제품임으로 무단도용시 법적책임을 질 수 있습니다.

구입처 : 현대불교 현불사 TEL 02)2004-8216