

삶에서 깨어나기

타라 브랙 (명상가·임상심리학자)

(6) 모든 것을 무너뜨리는 암 투병 (사레)

두려움 억누르지 말고 자연스럽게 받아들이자

착한 사람이 되려는 투쟁

줄리아는 우리 명상 공동체의 소중한 도반이었다. 유방암이 재발했을 때 그녀는 앞으로 어떤 일이 펼쳐 지든지 영적 수행의 기회로 삼기로 결심했다. 그리고 줄리아와 나는 항암치료 내내 그녀를 격려하는 한 방법으로 정기적인 상담을 하기로 약속했다. 어느 날 오후에 줄리아가 머리카락이 다 빠진 머리에 화사한 스카프를 두르고 벽에 기대 서 있던 모습이 기억난다. 그녀는 한 신인 회원을 따스하게 격려하고 있었다. 휴식 시간에 나는 줄리아에게 이런 식으로 에너지를 소모하는 것이 과연 좋은 생각인지 물었다. “도움을 주고 있을 때 내가 더 착하게 느껴져요. 하지만, 나 자신에 대한 생각을 할 필요가 있어요.” 라면서 곧바로 인정했다. “집에 가면 말도 못하게 녹초가 되긴 해요.”

병원 근처에 살았던 줄리아는 동행이나 차량 도움을 거절하고 종종 혼자 걸어서 항암 치료를 받으러 갔다. 친구들은 그녀의 완고한 독립심, 남에게 기대지 않으려는 단호한 결심을 우려했다.

얼마 후 다시 만났을 때 줄리아가 털어놓았다. “통증을 느낄 때는 어느 누구도 곁에 두고 싶지 않아요. 나 혼자 해결하고 싶어요.”

“심한 통증을 느끼면서 혼자 시간을 보낼 때 어떤 느낌이 들지요?” 내가 물었다.

“글쎄요, 내 주변에 누가 있는 게 싫어요. 하지만 시간이 지나면 결국에는 지독하게 외로워요. 세상이 이렇게 느껴져요. 내 마음에 떠오르는 모든 것이 까마득히 멀어지다가 가뭇없이 사라지는 느낌으로, 그리고 나는 여기 앞에 걸린 몸속에 묶여 있고요.”

“그럴 때 누군가가 옆에 있다면 어떨까요?”

줄리아는 잠시 말이 없었다. “사람들이 내 옆에 있고 싶어 할 이유가 있었어요? 인정하고 싶지 않지만, 나의 세계는 아주 작아졌어요. 때로는 구역을 안 하고 몸을 마시는 것조차 힘이 들어요. 매순간 깨어서 자각하기가 불가능할 때가 많아요. 거의 언제나 나 자신이 못마땅하고, 우울하게 겨우겨우 살아가고 있어요.” 줄리아는 말을 멈추고 지친 모습으로 소파에 파묻혀서 바닷만 내려다보았다.

“줄리아, 말해줘서 고마워요. 당신에게 무슨 일이 있는지 늘 궁금해요. 내가 할 수 있는 한, 당신과 이렇게 함께 있고 싶어요.”

줄리아는 심호흡을 한 번 하고 나를 바라보았다. “영성의 길에서 내가 항상 간직해온 믿음이 모두 사라질 때가 많아요. 두렵고 외롭기만 해요. 그 모습을 다른 사람에게 보여주고 싶지 않아요. 그런 모습으로 살고 싶지 않아요.”

통제자와의 대면

투병생활이나 입막한 죽음은 착한 사람, 고결한 사람, 근엄한 사람, 영적인 사람이라는 우리의 정체성을 조각낸다. 그것은 또한 우리를 우주복 자아의 핵심 정체성과 대면시킨다. 그 핵심 정체성을 나는 ‘통제자’ 라고 부른다. 통제자는 에고의 최고책임자다.

우리는 이 자아가 삶의 방향을 지시하고 결정을 내리는 책임을 맡고 있다고 믿는다. 통제자는 강박적으로 걱정을 하고 계획을 세워서 안전 무사한 상황을 지속시키려고 노력한다. 그리고 우리에게 적어도 일 시적으로 자기효능감과 자기 신뢰감을 제공한다. 하지만 크나큰 상실은 그 통제자를 권좌에서 몰아낸다. 마치 줄리아가 혹독한 투병 기간 중에 자신의 믿음을 유지하지 못하는 것과 같이.

자기 보호막이 찢어져 열릴 때 우리는 너무도 연약하고 취약하다. 때때로 우리는 허둥지둥 통제자를 재건해 바쁘게 활동하고 타인을 비난하고 자신을 비난하고 문제를 해결하려고 애쓴다. 하지만 그 찢어진 틈을 기꺼이 내버려둘 때, 통제하지 않고 현재에 살 수 있을 때 치유가 가능해진다.

철저히 행복하기

나의 통제자는 한 번에 몇 달씩 축출될 위기에 몰린다. 일-강의, 명상 공동체에서 봉사, 상담-을 계속하고 있을 때 나의 두 발은 튼튼한 대지 위에 굳건히 서 있을 수 있다. 하지만 몇 년 전 명상 동안거에 들기 직전에 나의 몸이 무너졌다. 나는 임원을 했다. 가르칠 수도, 책을 읽을 수도, 걸어도 다닐 수도 없었다.

임원한 첫날 밤, 침대에 누워 밤을 꼬박 새 기억이 난다. 새벽 세 시에 나이 든 간호사가 들어와서 나의 바이탈 사인을 확인하고 차트를 보았다. 내가 지켜 보는 것을 알아채고 그녀는 허리를 숙여 내 어깨를 살피며 두드려주며 다정하게 속삭였다. “저런, 많이 아프지요?”

간호사가 나가자 눈물이 뺨을 타고 흐르기 시작했다. 다 정당한 말은 내가 느끼는 극심한 취약함을 열어보였다. 이 병이 얼마나 악화될까? 강의할 수 있을 정도만이라도 나아지지 않으면 어떻게 하지? 명상 공동체 위원직을 그만둬야 하나? 미래에 관해서 나는 어떤 것도 장담할 수 없었다. 그때 루미의 시구가 기억났다. “미래는 있어...미래를 잊을 수 있는 자를 나는 송배하리라...‘앞에는 아무것도 없다.’ 이렇게 말할 수 있다면, 앞에는 아무것도 없을 것이다. 고통의 치료제는 그 고통 속에 있다.”

나는 이 구절을 숙고하며 반복하기 시작했다. “앞에는 아무것도 없다. 앞에는 아무것도 없다.” 미래에 관한 생각들이 모두 멀리 물러났다. 그리고 그 자리에는 순전한 두려움이 들어왔다. 두려움은 내가 외면해왔던 나의 마음을 꼭 움켜쥐고 비틀었다. 두려움을 허락하자 -두려움에 주의를 기울이고 두려움과 함께 호흡하자- 가슴을 에는 깊은 슬픔이 물러왔다. 나는 나 자신에게 말했다. “그냥 여기 있어, 이 슬픔을 받아들여.” 그 고통은 내 마음을 잡아 뜰고 갈라 리 찢었다. 나는 소리 죽여 울면서 연거푸 던져오는 슬픔의 파도를 고스란히 감내했다.

울음이 잦아들면서 안도감이 찾아왔다. 평화로운 은 결코 아니었다. 몸이 아프고 삶에서 밀려나는 것이 나는 여전히 두려워하기 때문이다. 하지만 내가 미래를 조종할 수 있거나 상실에 맞서 싸울 수 있다는 생각이 사라졌다. 나를 짓누르던 통제자가 잠시



질병으로 미래의 불안함 느낄 때
‘앞 일 걱정할 것 없다. 그냥 여기 있어’
되되면서 겸손하게 행복하면
다정한 사랑으로 가득 차게 돼

축출된 것이다. 내 삶은 내 소관이 아니었다.

옛세의 임원 기간은 겸손하게 행복하는 것을 가르쳤다. 맥박은 분당 45회를 넘지 못했고 의사들은 통증의 원인을 설명하지 못했으며 나는 음식을 먹을 수가 없었고 퇴원 날짜는 자꾸 늦춰졌다. 하지만 통제자가 권좌를 지키려고 고군분투하는 것을 목격한 것이 가장 아연했다.

임원한 지 사흘째, 심장질환 집중 치료실 돌레를 걸어 다니다가 나는 내가 얼마나 기진맥진해 있고 나의 미래가 얼마나 불확실한지를 깨닫고 충격을 받았다. 그러자 내 마음은 또다시 앞질러가서 내 삶을 어떻게 재구성할지, 무엇을 포기해야 할지, 갈수록 악화되는 이 육신을 어떻게 다루면 좋을지에 대해 계획하기 시작했다. 통제자가 행동을 재개했을 때 깨달은 순간, 나는 지친 몸을 이끌고 병실로 돌아와 침대 위에 허물어졌다. 내가 침대에 놓자 끝없이 돌고 돌던 생각들 역시 허물어졌다. 그리고 나는 표면 밑으로, 고통 속으로 침잠했다.

티베트 승려 초감 트통파는 자유에 이르는 영적 수행의 본질을 ‘자신의 날카로운 창끝을 접하고 누그러뜨리는 것’ 이라고 가르쳤다. 지금 내가 접한 날카로운 창끝은 통렬한 외로움과 미래에 대한 절망과 완강한 두려움이었다. 그것을 누그러뜨려 받아들여야 한다는 것을 나는 알았다. 나는 가장 날카로운 통증이 있는 부위에 주의를 기울이고 했지만 통제자가 여전히 뒤에서 제지했다. 슬픔의 블랙홀로 빨려 들어가 죽을 것 같은 느낌이 들었다. 머뭇거리며 나는 그 부위에 있는 통증을 느끼고 누그러뜨리라고 스스로를 온화하게 격려했다. 슬픔의 날카로운 창끝이 고통스러울수록 나는 더욱 다정하게 속삭였다. “타라, 그냥 누그러뜨려...그냥 내려놔, 괜찮아.” 고통스런 슬픔의 블랙홀에 더욱더 깊이 빨려 들어가면서 나는 순수하고 다정한 사랑으로 가득 찬 공간으로 들어

섰다. 그 사랑이 나를 둘러싸고, 나를 감싸 안고, 나의 존재를 가득 채웠다. 날카로운 창끝을 접하고 누그러뜨리는 것은 영원하고 다정한 자각 속으로 소멸하는 것이었다.

나를 사랑해주세요

인도의 영적 스승 스리 니사르가다라는 이렇게 말한다. “정신은 심연을 만들어내고, 마음은 그것을 뛰어넘는다.” 때로는 두려움과 고립감의 심연이 너무 깊고 넓은 탓에 우리는 그 감정을 억눌러서 현존이라는 귀의처로 들어가지 못하고 고통 속에 얼어붙는다. 그러한 때에는 어느 것에서든 사랑을 절감할 필요가 있다. 그레이트만 얼음이 녹기 시작한다.

항암치료를 받고 있을 때의 줄리아가 바로 이 경우였다. 줄리아는 극도의 피로와 통증을 불평하지 않았지만 친구 예나는 이렇게 말했다. “줄리아는 가까스로 살아가고 있는 것 같아요.” 그리고 ‘그걸 혼자 해결’ 하려는 단호한 결심에도 줄리아는 갈수록 의존할 수밖에 없었다. 친구들은 자기들끼리 순서를 정해서 줄리아에게 음식을 가져다주었다. 어느 날 저녁, 예나가 수프를 갖고 있을 때 줄리아는 벽을 마주하고 잔뜩 웅크린 채 침대에 누워 있었다. 그녀는 힘없는 목소리로 고맙다고 말하며 지금 속이 메스꺼우니 수프를 스토브 위에 두라고 부탁했다. 문이 닫히는 소리를 듣고 나서 줄리아는 깜박 잠이 들었다. 그리고 깨어났을 때 아주 익숙한 극한의 외로움, 죽어가는 몸에 갇힌 느낌이 밀려왔다. 줄리아는 소리 죽여 울기 시작했다. 그리고 곧바로 어깨를 쓰다듬는 따스한 손길에 깜짝 놀랐다. 예나는 문을 닫은 후 가버리지 않고 줄리아 옆에 조용히 앉아 있었던 것이다. 이제 울음은 깊은 호흡으로 바뀌었다. “그래, 울어, 그냥 울어 괜찮아.” 예나가 속삭였다. 줄리아가 힘겹게 억눌러온 두려움과 슬픔에 항복할 때 예나는 여러 번 이렇게 말했다. “괜찮아, 내가 함께 있잖아.”

간간이 눈물을 닦고 물을 마시며 시간이 어느 정도 흐르자 줄리아는 진정됐다. 아직도 조금 메스껍고 울어서 기운이 빠진 느낌이었지만 잠으로 오랜만에 더없이 편안했다.

“내가 세상을 향해 높이 쳐들었던 방패가 조금 무너졌어요.” 그 다음 주에 줄리아가 내게 말했다. “애나가 돌아간 후에도 그 따스한 손길을 느낄 수 있었

어요. 외로움이 사라졌어요.” 하지만 그리고 며칠 후 방패는 다시 튼튼해졌다고 한다. 줄리아는 담당 의사를 만났는데 암이 퍼졌다는 말을 들었다. “두려움을 느낄 때 가장 외로운 것 같아요.”

줄리아는 한참이나 말이 없었다. “사랑을 원하고 있어요, 나의 사랑만이 아니라, 다른 사람들이 돌봐 주길 원해요, 이렇게 말해요, 나를 사랑해주세요.”

“줄리아, 그 바람, 사랑에 대한 그 갈망을 있는 그대로, 그게 아무리 강렬해도 그냥 그대로 내버려주세요. 그걸 그냥 허락하세요, 그리고 안으로부터 느껴보세요.” 줄리아는 고개를 끄덕이고는 눈썹을 잔뜩 찌푸리고 가만히 앉아 있었다.

“당신이 누구의 사랑을 가장 원하는지 알아보세요, 그리고 그걸 알게 되면 바로 지금 그 사람의 모습을 떠올리고 부탁하세요. 말로 표현하세요, 나를 사랑해주세요.” 그 다음에 당신이 원하는 방식으로 그의 사랑을 받는 것이 어떤 느낌인지 상상해보세요.”

줄리아는 속삭였다. “나를 사랑해주세요.” 그리고 조금 더 크게 한 번 더 말했다. 감은 눈가에 눈물이 고였다. 나는 줄리아가 마음을 열어 그 사랑을 받아들이는 것을 상상해보라고 했다. 줄리아는 살짝 미소를 지으며 눈을 떴다.

두 눈이 빛나고 있었다. “축복받은 느낌이에요, 내 삶이 사랑으로 가득 찼어요.”

줄리아가 세상을 떠나기 석 주 전에 우리는 마지막으로 만났다. 그날 아침, 사람이 없는 이른 시각에 예나는 줄리아를 공원에 데려갔다. 그들은 담요를 깔고 명상을 했고, 줄리아는 편안해진 마음으로 나무에 기대 쉬었다. “내게 남은 시간이 얼마나 되는지 몰라요. 그래서 공원에서 예나와 조용히 앉아 있을 때 나는 마음속으로 의식을 치렀어요. 이제 곧 떠나게 될 이 소중한 삶을 하나씩 느껴보았어요, 친구들, 명상 공동체, 그리고 선생님, 스승 맨스, 노래, 바다...아, 너무나 아름다운 세상, 저 나무들...” 복받친 슬픔으로 눈물이 흘러 줄리아는 잠시 말을 멈추었다. “내 등을 튼튼하게 받쳐주고 있는 커다란 참나무를 느낄 수 있었어요. 참나무가 지금 이 순간에 존재하는 걸 느꼈어요. 나는 부탁했어요, 나를 사랑해주세요.” 곧바로 사랑이 밀려와 나를 휘감았어요. 그 참나무가 나와 연결되어 있고 나와 똑같이 살아있고 나와 똑같은 하나의 의식이라는 걸 깨달았어요. 그 다음에는 풀과 덩굴, 새, 대지, 구름 그리고 예나, 생각 나는 모든 사람들 그 모든 존재가 나를 사랑하고 있었어요, 우리는 하나가 되었어요, 내가 바로 사랑이었고, 모든 것의 일부였어요.” 줄리아는 잠시 침묵하다가 천천히 말을 이었다. “타라, 내가 무엇을 깨달았는지 아세요? 자신이 죽어가고 있다는 걸 받아들이고, 사랑을 향해 나아가면 ‘참 나’ 와 하나가 되는 걸 쉽게 느낄 수 있다는 거예요.”

정리-이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

좋은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님플께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다. 1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☞ 매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가



- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명의사찰 가능
- 중단사찰 가능

35년 3월 31일 창립기념일
전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

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

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖

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

사찰 화재보험

서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에
수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 55,000 원
한박스 14KG 이상 100,000 원



주문하시면 즉시 택배로 배송되며
받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된
두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다
> 망고, 체리, 아보카도 수입과일 일체 판매합니다 <

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵
www.durianshop.com

판매및 문의
불자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357
Fax 031-881-1350 전화: 010-5474-1345
입금구좌 : 농협 100023-56-156761 (조명숙)

현대불교신문 구독문의 02-2004-8200