삶에서 깨어나기

타라 브랙 (명상가 · 임상심리학자)

〈7 · 끝〉 자아팽창과 우월감 (사례)

생각 떠오를 때 '멈춰' 하면서 알아차리자

참자아를 믿기

스물두 살에 보스턴 아슈람에 처음 들어갔을 때 나는 8년 정도 전심전력을 다하면 그 그물을 뛰어넘어 해탈에 이를 것이라고 믿었다. 붓다 같은 영적 수행자들의 이야기가 나의 상상력을 자극했다. 그들을 번득이는 깨달음, 즉 자신의 본성이 변함없고 찬란한 자각이라는 것을 불현듯 깨달아 자유로워지는 순간을 경험했다. 이 깨달음은 원점으로 돌아가지 않으므로 그들은 더 이상은 자아에 묶이지 않는다. 그 후부터 그들의 마음은 언제나 열려 있고 그들의 정신은 명료하고 자유롭다.

나는 '영원한 자유'를 열렬히 추구했으나 그것은 나의 길이 아니었다. 깨달음은 점진적이었고, 자아의 미망은 여전히 끈질기고 고통스럽게 느껴졌다. 나의 유별난 성향에 대해 이야기하면 수련생들은 그 수십 년 동안 대체 무엇이 달라졌는지 자주 궁금해한다. 예전과 지금의 차이는 이렇다. 지금 나는 자각을, 그리고 생생하고 자애로운 현존의 체험을 가장 친숙하고 사실적이고 진실한 나라고 믿는다. 내가 가장 비참할 때도 그 믿음은, 자애로운 현존이 귀의처라는 그 느낌은 여전히 배경에 있으면서 나를 고향으로 안내한다.

몇 년 전에 나는 내가 '특별한 사람'이라고 부르는 마음가짐에 갇혀 있음을 갈수록 뚜렷하게 자각했다. 내가 중요하고 특별하다는 느낌은 내 기억이 닿는 한 오래 전부터 내 안에 있었다. 가장 멀게는 네 살 때, 나는 항상 대장이었고 가장 많은 관심을 받아야 했으며 내 몫이 가장 커야 했다. 전작 〈받아들임〉에서 말했듯이, 나는 '특별한 사람'의 이면–부족하고 결함이 있다는 느낌–을 잘 알고 있었다. 하지만 영적 교사이자 안내자라는 역할이 커짐에 따라 나는 일종의 자아 팽창에 주기적으로 갇혔고, 그 때문에 괴로움을 겪었다. 내가 어떤 면에서 남들보다 더 낫다고 – 더 현명하고 더 영적이고 더 똑똑하다고– 여길 때마다 나는 분리됐다. 나와 함께 있는 사람들뿐만 아니라 내 마음과도 분리됐다.

나는 '특별한 사람'을 없애고 싶었다. 내가 매우 바쁘니 다른 사람들이 당연히 내게 맞춰줄 거라고 생각한다는 것을 알아차리는 순간, 나는 속으로 '특별한 사람'이라고 말하며 깨어나 멈추었다. 수련생들의 칭찬을 듣거나 아부하는 메일을 받을 때, 그 순간 멈춰서 부풀어 오르는 자긍심을 감지하고 주의를 심화했다. "이건 '나'와는 상관이 없어. 이걸 개인적으로 받아들여서는 안 돼."라고 스스로 상기하곤 했다. 내가 해야 할 중요한 일이 너무 많으니 나 대신 우체국에 갔다 오라고 조너선에게 부탁하려다가 문득 멈추고는 그대로 가만히 있었다. 하루 종일 워크숍을 이끈 후 귀가해서는 내가 온전한 현존과 연결성과 분리된 채 지낸 시간이 얼마나 많았는지 따져보곤 했다.

어느 일요일 저녁, 나는 명상을 시작하고 곧바로 그다음 주 일정을 검토하기 시작했다. 그러다가 고요해졌을 때 이미지가 하나 떠올랐다. 그것은 빛이었다. 찬란하고 매혹적인 빛이 나를 에워싸고 있었다. 하지만 나는 끈적끈적한 거품–특별한 사람– 속에 갇혀 있었다. 나는 그 거품을 없애고 싶었다. 거품 밖으로 나와서 아주 가깝게 느껴지는 그 자각의 빛과 섞이고 싶었다. 하지만 그 빛과 하나가 되는 소중한 경험에 이를 수 없을 것 같아 고통스러웠다. 나의 우주복 자아가 너무 작고 너무 튼튼했기 때문이다. "내가 달리 무엇을 할 수 있겠어?" 마음속에서 절망하는 목소리가 들려왔다. "여기서 벗어나려고 나는 최선을 다해 노력하고 있어. 더 이상은 어떻게 해야 할지 모르겠어."

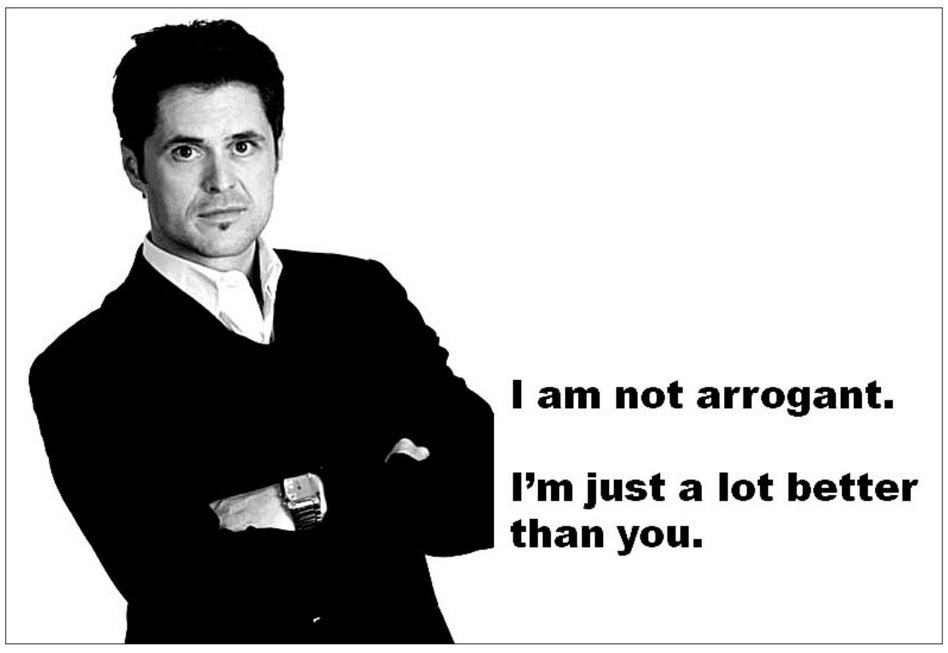
이해의 파도가 밀려와 나를 휩쓸었다. 너무도 익숙한 파도였다. '나'가 이것을 할 수 없는 것은 당연하다. 자아는 스스로를 없애지 못하고, 자아는 스스로를 자유롭게 하지 못한다. 당연하다. 그리고 그 자아는 문제가 아니다. 내가 결함이 있다고 느끼며 달라지려고 끝없이 싸웠지만 해답은 싸움을 멈추는 것임을 깨달았을 뿐인 적이 얼마나 많았던가? 자아가 팽창하는지 위축되는지는 중요하지 않았다. 고통은 계속되는 싸움 속에 있었다. 내 안에서 온화한 목소리가 들렸다. "멈춰. 그냥 멈춰."

나는 멈추고 싶었다. 내려놓는 지혜를 알고 있었다. 하지만 내 몸은 집착하고 괴로워하고 상황이 바뀌기를 갈망하고 결함이 있는 것을 두려워했다. 그 목소리가 다시 들려왔다. "타라, 제발, 멈춰." 그리고 다시 한 번, 그때까지 수없이 경험했듯이, 자애로운 자각을 통해 나는 진실을 받아들일 수 있었다. 어느새 나는 고개를 숙이고 기도하는 자세로 손을 맞잡고 있었다. 나는 단호하게 통제하려는 자아를 다정하게 자각하고 있었다. 나는 어느 것도 없애려고 애쓰지 않았다. 더 커다란 어떤 것에 속한 이 모두를 그냥 인식하고 있었다. 싸움이 멈추었다. 내 마음속의 말들, 무엇이 잘못인지에 대한 생각이 줄어들었다. 게다가 자아의 거품이 소멸했다. 나의 세계가 열리며 크고 고요한 공간이 되고 따스하고 다정한 기운이 넘쳐흘렀다. 감정과 생각이 떠오르기 시작할 때 나는 특별한 사람의 조짐을 알아차렸다. "내가 해냈어. 나는 항복했고 여기서 벗어났어." 그러나 얼마 후 당연히 "아, 안돼, 다시 돌아왔잖아!" 다음 순간에는 내면의 미소. 다시 목소리. "멈춰…그냥 멈춰." 이어서 고개를 숙이고 내려놓음. 싸움이 멈추자 고요한 자각이 넓게 열렸다. 그곳이 고향이라는 것을 나는 알았다. 아울러 나는 평화를 느끼고 나의 참자아를 믿었다.

고통 앞에서 기도하기

기도는 당신의 진심 어린 갈망을 표현한다. 이 순간에 진정으로 기도할 때 기도는 당신이 갈망하는 것의 원천, 즉 당신의 참되고 다정한 본성을 드러낸다. 아래의 지침과 숙고는 당신의 기도의 생명력, 절실함, 치유력을 일깨울 수 있도록 도와준다.

큰 도움이 필요하거나 고통스러울 때 당신은 이미 저절로 기도하고 있을 것이다. 굳이 기도라고 부르지 않더라도 "제발, 도와주세요." 처럼 기도와 비슷한 말을 중얼거릴 수도 있다. 통증을 줄여달라고, 당신을 보살펴달라고, 사랑하는 사람을 지켜달라고, 크나큰 상실을 겪지 않게 해달라고 간절히 외쳤을 것이다.



내가 남들보다 특별하다 여길 때 마다 마음의 불성은 물론 주변과도 분리돼 '나'에 대한 아상 올라올 때 알아차리면 당신 세포를 가득 채운 평화를 느낀다

그렇다면 먼저 당신의 경험을 조사하라. 당신은 어떤 감정이 일어날 때 즉시 기도하는가? 무엇을 위해 기도하는가? 누구 또는 무엇에게 기도하고 있는가? 당신이 자발적으로 기도하는 방식을 더 잘 알아차릴수록 더욱 의식적으로 기도하게 된다. 기도를 지속적인 실험으로 간주하고 다음의 지침을 활용해보라.

△**기도자세**: 두 손을 맞잡아 앞에 모으면 당신의 진실하고 열린 마음이 실감되는가? 눈을 감으면 어떠한가? 고개를 숙이면 어떠한가? 이 전통적인 기도 자세가 당신에게 도움이 되는지 알아본다. 도움이 되지 않으면 어떤 자세나 손모양이 당신의 마음을 여는 데 가장 도움이 되는지 탐구한다.

△**기도에 들기**: 매우 강렬한 감정에 휩싸일 때도 잠깐 멈춰서 기도하는 느낌을 일으키는 것은 가능하고 그럴 만한 가치가 있다. 당신에게 가장 알맞은 기도 자세를 취한 후 정지한 듯 멈춘다. 두세 번 길게 심호흡을 해 주의를 모은다. 그런 다음, 다시 자연스럽게 호흡하면서 몸에서 뚜렷하게 느껴지는 긴장을 모두 이완시킨다. 지금 여기서 기도하겠다고 다짐하는 당신 자신을 느껴본다.

△**경청하기**: 당신의 감정과 신체 감각을 온전히 경험할 때 기도가 순수하고 강력해진다. 당신의 마음에, 그리고 지금 당신을 가장 힘들게 하는 일에 주의 깊게 귀를 기울인다. 최근의 상실이나 임박한 상실, 혼란, 상심, 의심, 두려움을 촉발하는 사건이 그것일 수 있다. 영화를 보듯이, 정서적으로 가장 고통스러운 장면에 초점을 맞추어라. 목 –목, 가슴, 배 등 모든 부위–의 느낌을 자각하라. 가장 강렬한 느낌이 감지되는 부위는 어디인가? 서두르지 말고 당신의 취약함과 고통을 충분히 경험한다. 당신이 내부의 가장 고통스러운 공간으로 들어갈 수 있다고 상상하고, 그곳을 안으로부터 직접 느껴본다. 그곳이 스스로를 표현할 수 있다면 어떤 말을 할까? 고통 속에 묻혀 있는 당신의 그 부분은 무엇을 가장 원하고 필요로 하는가? 당신이 알아보고 이해해주길 원하는가? 사랑을 원하는가? 받아들여지길 원하나? 안전이 필요한가? 당신은 특정한 개인이나 영적 인물을 향해 기도하는가? 엄마가 안아주길 갈망하는가? 아빠가 인정해주길 갈망하는가? 신이 통증을 없애주거나 보호해주길 원하는가? 어떤 욕구든지, 그 욕구에 귀를 기울이고 그 욕구를 느끼고 그 욕구의 강렬함을 실감한다.

△**기도를 표현하기**: 속으로 또는 나직하게 기도하면서 당신이 갈망하는 사랑이나 이해, 보호, 수용을 요청한다. 이렇게 염원할 수도 있다. "내가 더욱 선량하고 더욱 친절하고 더욱 관대해지기를 원합니다." 또는 다른 사람이나 존재를 향해 기도할 수 있다. "아빠, 제발 떠나지 마세요." "엄마, 저를 도와주세요." "하느님, 제 딸을 돌봐주세요. 제 딸이 무사하게 지켜주세요." 또는 누군가와 단절된 것을 느끼고 그의 이름을 부르며 간청할 수도 있다. "부디 나를 사랑해주세요." 당신의 마음이 깨어나기를 갈망하며 연민의 보살(관세음보살)을 불러도 좋다. "내 마음이 열려서 자비로워지기를."

기도를 말로 표현하면서 당신의 취약함과 갈망을 지속적으로 직접 절실하게 느낄 때 당신의 기도는 계속 깊어질 것이다. 온 마음을 다해 진정으로 여러 번 기도하라. 당신의 갈망을 중심으로 표현하고 느낄 때 어떤 일이 일어나는지 살펴본다.

△**온 존재로 표현하는 기도**: 당신의 특정 욕구와 갈망이 당신이 실제로 원하는 것을 정확하게 드러내주는 경우는 드물다. 갈망의 대상, 즉 당신이 사랑이나 보호를 청하는 사람이 당신에게 정말로 필요한 것을 주지 않을 수도 있다. 그 욕구나 대상을 더 깊은 경험, 더 깊은 근원에 들어서는 문으로 삼는다.

욕구와 갈망을 느낄 때 이렇게 자문한다. "나는 무엇을 원하는가? 만약 내가 원하는 것을 얻는다면 어떤 느낌이 들까?"

상상력을 발휘해 알아내보자. 특정한 사람에게 사랑받기를 원한다면 그가 당신을 안아주고 조건 없는 사랑을 담아 바라보는 모습을 상상한다.

그러고 나서 그 사람의 이미지를 모두 내려놓고 당신이 사랑에 휘감겨 있는 것을 느껴본다. 안전하다고 느끼기를 원한다면 강력한 존재가 당신을 완전히 에워싸고 있다고 상상한다. 그런 다음, 당신의 모든 세포를 가득 채운 평화와 평온을 느껴보라. 무엇을 갈망하든지, 당신의 몸과 마음과 정신이 그 갈망의 순수한 본질을 온전히 경험하는 것이 어떤 느낌인지 알아본다. 끝으로, 그 경험에 완전히 침잠할 때, 당신 자신이 사랑이나 평화가 될 때 어떤 일이 일어나는지 알아본다.

△**하루 종일**: 자신의 기도를 철저히 조사하는 것은 일상에 짧은 기도를 엮어 넣을 기반을 제공한다. 일상 활동 중에 잊지 않고 기도함으로써 따뜻하고 지혜로운 마음을 지닐 수 있다.

• 하루를 시작할 때 다짐한다. 어떤 상황, 어떤 감정, 어떤 대응을 기도하라는 신호로 삼을 것인가?

• 기도하기 전에 잠깐 멈춰 호흡하고 이완한다. 고요해지는 데 특정자세가 도움이 되기도 하지만 꼭 그런 자세를 취할 필요는 없다.

• 몸과 마음에 주의를 기울이고 당신의 감정과 신체 감각을 있는 그대로 느껴본다. 당신이 가장 갈망하는 것은 무엇인가? 지금 이 순간에, 그리고 당신의 삶에서 가장 중요한 것은 무엇인가?

• 마음 속으로 기도한다. 저절로 나오는 기도문을 외우거나 당신에게 의미가 있다고 이미 확인한 기도문을 외운다.

"친구에게 사랑을 청하라 거듭 청하라. 모든 마음은 진심으로 기도하는 것을 얻으리라는 것을 나는 깨달았으니." -하피즈

정리=이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

좋은인연 대출안내
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?
전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다
님폴께서 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

형산새마을금고 본점 전경
· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명의사찰 가능
· 종단사찰 가능
365 친절상담
전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522
형산새마을금고
본 점 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
사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704
※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

3차 신묘장구다라니 천일기도
축령산 보현사에서는 '제 3차 신묘장구다라니 천일기도'를 아래와 같이 봉행합니다.
선근공덕의 인연으로 무루 동참하여 축령산 천하명당터의 기운을 받아가시기 바랍니다.
아 래
일시 : 불기 2558(2014)년 6월 25일 ~ 2017년 3월 22일까지
장소 : 축령산 보현사
문의 : ☎ 031)591-9023 (기도동참자 1인당 1년 10만원)
매월 셋째 토요일 신묘장구 철야기도 후 천도재 봉행합니다. (오후 10시부터)
산신기도 (매월 음력 9일 ~ 15일) 오후 2시 부터
천일기도도량 축령산 보현사
보현선원 진명 합장
경기도 남양주시 수동면 남가로 1723-34