

기적의 명상치료

비디아말라 버치 · 대니 퀘맨(명상 지도자)

<5> 4주차: 통증 심장부로 고개를 돌려라

잠시 멈춰 허용하고, 두고, 바라보라

마음챙김의 '받아들임'

영국의 등산가 조지 말로리(George Mallory)가 1924년에 에베레스트 산을 오르다 사망하고 얼마 지나지 않아 한 기자가 그의 등반 팀에게 그 운명적인 날에 왜 정상 공격을 계속해서 감행했는지 물어보았다.

“삶의 대가는 결국 죽음입니다.” 한 생존자의 대답이었다.

이 한 문장이 인간의 조건을 그 어떤 것보다 잘 요약해서 말해주고 있다. 우리는 이 지구에 잠시 머물면서 이것저것 씹씹하고도 달콤한 감정을 많이 겪다가 결국에는 떠난다. 우리는 위험을 무릅쓰고 이 사실을 알고 산다.

사실상 우리 모두는 가능한 통증, 괴로움, 죽음에 대해서 생각하지 않으려 한다. 그래서 항상 때를 놓친다. 이것은 무척 자연스러운 일기는 하지만 여기에는 아주 크고도 잘 보이지 않는 대가가 따른다. 인생의 어려움을 직시하지 못하면 그것에 효과적으로 대처할 수 없기 때문이다. 회피하려 들면 통증과 괴로움이 더욱 커지고, 마음이 닫히면서 그 뒤로 마음 깊숙이 자리 잡은 두려움과 조심스러움만 남을 뿐이다. 그리고 역설적으로, 어려움을 직시하지 않으므로써 우리는 인생의 아름다움에 대한 의식도 함께 무뎠어져 버릴 위험을 떠안게 된다. 가슴 사무치는 아름다움에 무감각해져 버리는 것이다.

통증이란, 질병이란, 스트레스든, 어려움에 직면하면 그것을 멀리 밀쳐 내려 애쓰는 것이 자연스러운 인간의 속성이다. 밀쳐 내는 방법 또한 다양하기 그지없다. 기존에 실패했던 해결책에 다 합쳐 해봐도 돌 듯 끝없이 매달려 보기도 하고, 어려움을 무시하려 들거나 다른데 정신을 팔아서 그것을 묻어 버리려고도 한다. 하지만 머지않아 이런 전략이 더 이상 효과를 보지 못하는 시점이 오기 마련이고, 우리는 기력이 다하거나 직면한 어려움에 정말로 압도당해 버린다. 이런 갈림길에 도달했을 때 우리에게 두 가지 선택이 있다. 지금까지 해 오던 대로 아무것도 잘못된 것이 없는 척 살거나(그리하여 점점 더 황폐화된 삶을 살거나), 자기 자신 및 세계와 다르게 관계를 맺는 방식을 받아들이는 것이다.

우리 중 많은 기사, 특히 만성 통증이나 스트레스와 함께 살아온 사람들은 '받아들인다'라는 개념을 잘못 이해하고 있다. 받아들인다고 하면 자신의 운명을 수동적으로 받아들인다는 의미로 생각하는 경우가 많다. 하지만 왜 우리가 모든 것을 포기하고 희망도 없이 살아야한다는 말인가? 마음챙김 받아들임은 이런 것을 요구하지 않는다. 마음챙김이 불러일으키는 온전한 의식에서 오는 받아들임은 일반적으로 생각하는 수동적 형태의 받아들임과는 미묘하게 차이가 있다. 마음챙김의 맥락에서 보면 받아들임이란 그저 잠시 멈추는



것이다. 모든 것을 허용하고, 모든 것을 있는 그대로 두고, 명확하게 바라보는 시간인 것이다. 이것은 세상의 존재 방식을 지금의 모습 그대로 받아들이는 것이다. 그저 버티는 것이 아니라 삶을 끌어나가는 것이다.

마음챙김 받아들임에는 한 가지 더 중요한 부분이 있다. 타인과 자기 주변 세상을 향한 연민이다. 이를 위한 첫 번째 단계는 바로 자기 자신에게 연민을 느끼는 법을 배우는 것이다. 그러기 위해서는 자신을 실재자다, 나약하다, 무능력하다 생각하며 공격하는 것을 멈추어야 한다. 자기가 못나 이런 역경이 생겼으며 스스로를 비난하는 것을 멈추어야 한다. 마음챙김 받아들임은 당신이 모든 잘못, 약점, 고통과 함께 하는 자신의 모습을 그대로 존재하게 허락할 수 있도록 용기를 불어 넣어 줄 것이다. 사람에게 따라서는 통증, 괴로움, 스트레스에 대처하는 것보다 이것이 더 어려울 수도 있다. 하지만 장기적으로 보면 연민 어린 받아들임은 통증을 극적으로 감소시켜 삶의 질을 향상시켜 줄 것이다.

받아들임

브레스워크 호흡법 프로그램의 가르침에서 가장 중심이 되는 것 중 하나는 바로 괴로움의 두 가지 요소, 즉 1차 괴로움과 2차 괴로움을 구분하는 것이다. 1차 괴로움은 어느 순간 당신의 몸에서 느껴지는 실제의 불쾌한 감각이다. 2차 괴로움은 당신이 이런 경험을 저항하며 반사적으로 행동할 때 일어나는 추가적 통증이다. 2차 괴로움은 몸에서 느끼는 실제의 통각보다 더 큰 고통의 원천일 때가 많다. 그리고 당신이 몸스 배우고 있듯이 마음챙김 수련은 1차 감각을 있는 그대로 받아들임

회피할수록 괴로움 확장

아름다움에도 무감각해져

'마음챙김' 통해 받아들여야

버티는 것 아닌 끌어안는 것

으로써 2차 괴로움을 줄이거나 심지어 완전히 극복할 수 있게 도와준다. 이로써 당신은 괴로움을 훨씬 덜어 내고 살 수 있게 된다. 당신이 바랄 수 없는 것(1차 괴로움)을 그대로 받아들임으로써 당신이 바랄 수 있는 것(2차 괴로움)을 변화시키는 법을 배우고 있는 것이다.

4주차 프로그램은 당신이 경험하는 불편을 연민으로 바라볼 수 있게 돕고, 낯설 그대로의 감각을 느낄 수 있게 도와준다. 강도가 오르락내리락하는 감각들을 관찰하는 법을 배우고, 호흡의 진정 효과를 경험하는 법을 배우게 될 것이다. 그리고 그런 감각이 일어났음을 알아차렸을 때 수평적으로 나오던 반사적 행동들을 내려놓는 법을 수련하게 될 것이다. 하지만 무엇보다 당신은 1차 괴로움과 2차 괴로움의 차이를 내면 깊숙한 원초적 수준에서 느끼는 법을 배우게 될 것이다. 결국 마음챙김은 양 극단 사이에 놓인 중용의 길이라 할 수 있다. 한 극단에는 자신의 느낌을 억누르는 행위가 있다. 두려움이나 회피를 통해 그런 느낌들을 차단하는 것이다. 다른 극단에는 자신의 경험 속에 빠져 허우적거리며 반사적으로 행동함으로써 그런 느낌과 자신을 지나치게 동일시하는 행위가 있다.

마음챙김이란 본질적으로 자신의 경험이 발생

하고 사라지는 과정을 투명하고 정지하게 바라보는 것이다. 마음챙김은 괴로움에 반사적으로 행동할 필요도, 거기에 저항할 필요도 없음을 가르쳐 준다. 2차 괴로움을 만들어 내는 것이 바로 이러한 반사적 행동과 저항이다. 따라서 당신이 반사적으로 행동하지 않는다면 괴로움은 대부분, 어쩌면 모두 눈 녹듯 사라지게 될 것이다.

사람에 따라서는 처음 이 연민 어린 받아들임 명상이 감당하기 어렵다고 느껴지기도 한다. 마치 몇 년에 걸쳐 축적되었던 두려움과 걱정이 독무너지듯 한 번에 풀려나오는 것처럼 느껴질 수 있다. 그러나 조금 압도당하는 느낌이 드는 것도 놀랄 일은 아니다.

갑작스럽게 밀려오는 불쾌한 감각에 대처하는 한 가지 방법은 모든 것을 한 번에 다 처리할 필요가 없음을 스스로에게 부드럽게 상기시키는 것이다. 한 걸음 뒤로 물러날 수도 있다. 그리고 통증의 가장자리로 접근해 볼 수 있다. 그러나 만약 느낌이 너무 강렬해지면 의식을 다른 곳에 집중하면 된다. 호흡 같은 것에 집중하면 될 것이다. 우리의 목적은 불쾌한 감각을 차단하거나 무시하는 것이 아니라 그저 의식을 잠시 다른 데로 돌리는 것뿐이다. 성급히 되돌아갈 필요가 없다는 것을 항상 명심하자. 모든 것을 한꺼번에 느낄 필요는 없다. 이렇게 되돌아와 보면 그 불쾌함이 상당히 줄어들 있음을 발견할 때가 많을 것이다.

페이스조절 프로그램: 일기분석

페이스 조절은 주로 통증과 질병을 완화하는 것을 목적으로 만들어진 것이지만 만성 스트레스에도 역시 효과적이다. 만성 스트레스로 오랫동안 고생한 사람이라면 하루의 일과를 페이스 조

절하는 법을 배움으로써 큰 혜택을 볼 수 있을 것이다. 이것은 긴장이 쌓이는 것을 미연에 방지하게 도와주고, 이로써 스트레스를 차츰 진정시켜 준다.

첫째 단계는 일기에 기록한 정보를 분석표의 세 칸에 옮겨 적는 것이다(부록에 분석표가 나와 있다. 브레스워크 홈페이지에서도 양식을 다운받을 수 있다). 분석표의 '4' 칸에는 통증이나 스트레스, 혹은 당신이 관찰하기로 마음먹었던 다른 증상을 유발했던 활동을 옮겨 적는다. '0' 칸에는 별 차이를 만들어 내지 않았던 활동을 적는다. 그리고 통증이나 다른 증상을 줄여 주었던 활동은 '-' 칸에 옮긴다. 정보를 옮겨 적을 때는 각각의 활동에 소요된 시간도 함께 적자.

정보를 분석표에 옮겨 적는 것만으로도 당신이 모르고 있던 패턴이 드러날지 모른다. 어쩌면 즉각적으로 당신의 상태를 개선해 줄 수 있는 것이 무엇인지 눈에 확 들어올 수도 있다. 예를 들어 앓는 것은 상태를 악화시키는 반면, 누워 있으면 증상이 완화된다는 것을 발견하게 될 수 있다. 이는 통증이나 증상의 악화를 피하려면 앉아서 보내는 시간을 조절해야 한다는 의미다.

좀처럼 쉬는 법이 없다 보니 일기장 한 장에 미처 다 기록할 수 없을 정도로 많은 활동을 하고 있음을 깨닫는 사람도 드물지 않다. 이것만으로도 그들이 탈진하고, 스트레스와 불면증에 시달리는 이유를 설명할 수 있을 것이다.

휴식을 많이 취해야 하는 질병을 가지고 있다면 자신의 휴식 시간을 기록해야 한다. 그렇게 하면 낯설별로 쉬는 시간이 들쭉날쭉했다는 것을 발견할 수도 있다. 이런 경우라면 쉬는 시간을 골고루 나눠야겠다는 생각이 들 것이다.

자신이 처한 상황을 어느 정도라도 실제 그대로 받아들이지 못한 상태에서는 페이스 조절하기가 어렵다. 페이스 조절에 대한 저항이 생기면 당신이 완전히 건강하고, 통증도 없고, 스트레스도 훨씬 적었던 시절로 되돌아가고 싶은 욕망이 동반되는 경우가 많다. 하지만 당신이 실제로 선택할 수 있는 것은 페이스를 조절해서 자신의 상황을 최대로 활용하는 것과 다시 과열과 과열 주기로 되돌아가는 것. 이 두 가지밖에 없다. 환상을 좇아 살아야 한다고 해 봤자 결국은 슬픔으로 이어질 뿐이다. 당신은 자신의 새로운 현실을 인정하고 받아들여야만 한다. 이는 당신이 잃어버린 신체적 자유와 건강, 에너지 등에 대해 한번은 크게 비통함을 겪고 넘어갈 필요가 있다는 의미다. 아주 가혹하고 부정적인 접근 방식 같지만, 이러한 연민 어린 받아들임이 자신의 삶을 최대로 누릴 수 있게 할 기반이 되어 준다. 그리고 나면 자신의 처지와 좀 더 조화된 삶을 살아갈 수 있을 것이다.

이 글은 <기적의 명상치료>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

세계 최초 수련 전용방석

기반

수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다

주문은 현불샵! 02)2004-8216

☎ 053-01-269062 (주)현대불교신문사

※ 제품의 특징 ※

인체공학설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바로고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서든 쉽게 수련 할 수 있습니다.

평상시에 사용하더라도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내입하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

■ VIP형 49,000원 → 44,000원 [가로 45cm × 세로 32cm × 높이(뒷면) 8cm]

기반방석 내부

메모리폼

폴리우레탄

www.hyunbulshop.com

희담석 건강용품

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.

www.hyunbulshop.com

※ 희담석 염주는

- 어깨 결림 등으로 고생하시는 스님
- 목과 팔목이 늘 빠근한 보살님
- 피로가 누적된 불자
- 온종일 책상에 있는 청년불자 들의 수행과 업무에 큰 도움이 될 것입니다.

※ 희담석 활용 100% 활용 방법

희담석(염주, 합장주)을 하루에 한두 번 정도 몸에서 잠시(약 1분정도) 내려놓으세요. 몸에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 몸의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아갑니다.

☆ 희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

화산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선 파동검사등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지를 가진 것만을 엄선하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어나습니다.

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216 [농협] 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사