

기적의 명상치료

비디아말라 버치 · 대니 펜맨(명상 지도자)

(6) 5주차: 긍정의 뇌 회로를 설계하라

‘숨바꼭질’ 중인 즐거움을 찾아라

인생은 괴로움이다?

브라이트 해변에 파도가 부딪히며 부서졌다. 엘리는 조약돌 위에 앉아 지는 해를 바라보고 있었다. 바람이 부드럽게 그녀의 머리카락을 흩날려 놓았다. 다리가 이곳저곳 아프지 않은 곳이 없었지만 오늘날만큼은 그 아픔도 그녀를 별로 괴롭히지 못하는 듯했다. 엘리는 메모장을 집어 들고 자기가 좋아하는 펜으로 목록을 적기 시작했다.

“아름다운 노을, 해변에 반짝이는 조약돌, 아직 꽃을 피우고 있는 헤더, 반짝이는 길바닥, 거미줄로 뒤덮인 부드러운 풀밭, 바스락거리는 이파리들, ...”

이 목록은 그녀가 그날 하루에 경험했던 모든 긍정적인 것들을 떠올리기 위한 것이었다. 엘리는 숨을 크게 내쉬며, 인생은 참 좋은 것임을 깨달았다. 엘리는 조금 더 노을을 바라보다가 다시 지평선을 쥐고 찢겨가며 조약돌 해변을 가로질러 쉽 스트리트(Ship street)를 향했다. 그곳에 가서 감자튀김과 으깬 완두콩을 먹으며 그 맛과 향기, 식감을 즐기면 그날의 숙제를 마무리하게 될 것이다.

엘리는 ‘자신이 지금 있는 곳’에 대해 마음챙김 과정을 수강하는 중이었다. 몇 주 전만 해도 도저히 불가능하리라 생각했던 것, 인생을 즐기는 중이었다. 아직 통증은 남아 있었지만 크게 줄어들었다. 마음챙김 수련을 통해 2차 괴로움을 상당 부분 제거한 덕분이었다. 이것만으로도 참 기뻐했지만, 엘리는 그보다 훨씬 더 중요한 것을 배우고 있었다. 바로 즐겁고 충만한 삶이란 그저 괴로움이 존재하지 않는 삶이 아닌, 그보다 훨씬 큰 무엇이 있다는 사실이다. 그녀는 다시금 삶을 끌어안는 법을 배우고 있었다. 물론 나머지 통증도 (이왕이면 지금 당장) 사라지기를 바라보고 있었지만, 그녀는 괴로움 속에서도 즐거움을 찾는 것이 가능하다는 것을 알아가고 있었다.

오래도록 이어지는 큰 연경 속에서도 행복과 의미를 찾아내는 사람들을 보며 우리는 경탄한다. 왜 어떤 사람은 이런 일을 해내고, 어떤 사람은 못하는지 밝히기 위해 여러 해에 걸쳐 수많은 연구가 이루어졌다. 하지만 그보다 더 중요한 것이 있다. 다시 한번 삶에 감사하는 마음을 갖고, 그 과정에서 괴로움을 감소시켜 줄 선순환을 시작하는 방법이 무엇인지가 명확하게 밝혀지고 있는 것이다. 인간이 고통 받도록 만들어졌다는 것

은 참으로 슬픈 진실이다. 세계적인 종교 중에는 ‘인생은 곧 괴로움이다’라고 말하는 종교도 있다. 신경과학자들이 말하는 길 우리에게 ‘부정적 편향(negativity bias)’이 있다고 한다. 어쨌거나 우리가 겪는 괴로움 중 상당 부분은 자연이 수백만 년에 걸친 진화 기간 동안 우리 안에 새겨 넣은 본능 때문에 생기는 부작용이다.

우리는 미래를 예측하고 위험을 피하는 데 대단히 뛰어났다. 하지만 여기에는 대가가 따랐다. 부정적인 정보에 초점을 맞추도록 내장된 뇌가 진화되어 왔던 것이다. 그래서 우리는 삶의 암울한 측면만을 바라보도록 만들어졌다. 선천적으로 부정적 사고방식을 타고난 덕분에 우리는 어느 곳에서도 위험이 될 만한 것을 찾아내고, 무엇을 보든 그 안에서 결점을 찾아낼 수 있게 되었다. 마음이 통증과 괴로움에 아주 날카롭게 초점을 맞추게 된 가장 큰 이유도 이것이다. 중요한 것은 이것이 우리가 압도적으로 더 많은 삶의 즐거움들을 알아차리지 못하고 지나쳐 버릴까 염두에 두는 점이다.

부정적 편향은 우리가 통증과 괴로움을 지각하는 과정에서 본질적으로 작용한다. 강력한 통증과 고통은 몸 전체에서 느껴지는 경향이 있고, 즐거움은 보통 국소적으로 느껴지는 경향이 있다. 그리고 앞서 살펴보았듯이 정신적 고통은 신체적 고통과 괴로움을 끝없는 악순환 고리로 빠져들게 만든다.

이 모든 것이 조금은 부정적이고 절망적인 듯 느껴질 수 있다. 하지만 우리가 정신적 · 신체적 괴로움으로 가득찬 삶을 살도록 저주받은 것은 아니다. 부정적 편향은 극복이 가능한 것이고, 이번 주에 다룰 내용이 바로 이것이다. 균형을 바로 잡을 시간이 되었다. 다시 한번 삶을 즐기기 시작할 시간이다.

뇌 회로 재배선하기

부정적 편향을 이해하는 것이 균형을 되찾는 첫 번째 단계다. 다음 단계는 편향을 지속시켜 불필요한 통증과 괴로움을 이끌어 내는 뇌의 네트워크를 부드럽게 달래주는 것이다. 이런 네트워크가 진정되기 시작하면 인생의 즐거움을 알아차리고 감사하는 뇌 회로를 강화시킬 수 있다. 균형을 되찾으면 사물을 더욱 분명하게 바라보고, 더 효율적으로 행동하며, 일상생활로 인해 정신이 산만해지거나 난처한 처지에 빠지는 일도 줄어들 것이



다. 그리고 마음이 열리면서 평온해지는 느낌을 만들어 줄 것이다. 이것은 당신이 아주 어렸을 적에 경험했을 따듯하고 두근거리는 사랑의 느낌이다. 평온한 고요함의 느낌이 쌓이다 보면 통증과 괴로움이 훨씬 더 줄어들면서 불안, 스트레스, 불행, 탈진 등의 느낌도 해소될 것이다.

균형 회복은 마음챙김 의식을 일상의 작은 즐거움으로 옮김으로써 달성된다. 이를 위해 즐거움의 보고 명상(Treasure of Pleasure meditation)을 실천에 옮기고, 이로써 열린 마음의 의식을 나머지 하루에도 최선을 다해 그대로 옮겨 보기를 권하는 바이다. 이것은 똑같은 경험이라도 그 안에 담긴 서로 다른 측면들 사이로 의식을 옮겨 다닐 수 있도록 하는 데도 도움이 된다. 예를 들어 먹는 행위에 집중하고 있을 경우 맛에만 정신을 집중하는 대신, 그 안에 담긴 서로 다른 풍미와 향기, 식감도 함께 흡수하려고 애써 보자. 자신이 경험하는 것을 체화하기 위한 노력도 필요하다. 그리고 그것을 기억하고, 진정으로 그 모든 것을 받아들이고, 그 경험이 자신의 일부가 되도록 의식적으로 격려해 주어야 한다.

이번 주 수련을 처음 시작할 때 흔히 나타나는 반응은 욕심나 집중할 만한 즐거운 것을 아무것도 찾지 못하면 어떡하냐 걱정이 끊이지 않는 것이다. 이런 걱정을 하는 것도 충분히 이해가 가지지만 사실 당신의 삶 속에는 언제나 무언가 즐거

즐거움은 발견되기 기다리며 언제나 우리 곁에 항상 존재 부정 편향 극복 비법은 균형회복 마음챙김 일상 즐거움 전환 중요

운 일이 함께하고 있다. 사랑하는 이의 목소리일 수도 있고, 자기가 좋아하는 음식, 오랫동안 잊고 있었던 음악, 막 잡아낸 잔디밭 냄새, 혹은 나뭇가지를 끌고 지나가는 바람 소리일 수도 있다. 의식적으로 무언가 즐거운 것을 찾으려 했을 때 아무것도 찾아내지 못한 사람은 지금껏 단 한 사람도 보지 못했다.

마치 인생이 자기를 괴롭히려고 음모라도 꾸미고 있는 것처럼 느껴질 때는 즐거움을 찾아내기가 어려울 수 있다. 지치고, 우울하고, 탈진하고, 특히나 오늘따라 더 괴롭게 느껴지는 날이면 어떤 형태든 행복을 찾아보려는 생각 자체가 아무래도 벅하게 느껴지기 십상이다. 이런 상황에서는 어떻게 동기를 부여하느냐가 문제가 될 수 있다. 즐거움의 보고 명상(Treasure of pleasure meditation)이 추구하는 ‘목표’가 조류처럼 밀려오고 밀려가는 당신의 경험을 거스르는 듯 여겨지기 때문이다. 당신이 지금 이런 상황이라면 마음챙김에는 아무런 목표도 존재하지 않는다는 것을 기억하기 바란

다. 마음챙김은 탐함에 가깝다. 마주치는 것을 찾아내는 것으로 그만이다. 그 이상도 그 이하도 아니다. 다만 만약 당신이 즐거움의 가능성에 대해 마음을 열면, 분명 즐거움을 발견하게 된다는 것을 알게 될 것이다. 즐거움은 발견되기를 기다리며 언제나 우리 곁에 존재하고 있다.

기준선 강화하기

지난주에는 자신의 기준선을 계산해 보았다. 매일 증상이 차이가 나가는 하룻지만 기준선을 설정하면 자신의 문제점을 악화시키지 않는 꾸준한 페이스를 설정하는 데 도움이 될 것이다. 이번 주에는 기준선을 미세하게 조율한다. 아마 자신이 어떤 활동은 쉽게 완수하는 데 반해 어떤 활동은 시간이 아주 오래 걸리는 게 보일 것이다. 이렇게 들쭉날쭉한 부분을 다뤄야 할 것 같고, 특히나 오늘따라 더 괴롭게 느껴지는 날이면 어떤 형태든 행복을 찾아보려는 생각 자체가 아무래도 벅하게 느껴지기 십상이다. 이런 상황에서는 어떻게 동기를 부여하느냐가 문제가 될 수 있다. 즐거움의 보고 명상(Treasure of pleasure meditation)이 추구하는 ‘목표’가 조류처럼 밀려오고 밀려가는 당신의 경험을 거스르는 듯 여겨지기 때문이다. 당신이 지금 이런 상황이라면 마음챙김에는 아무런 목표도 존재하지 않는다는 것을 기억하기 바란

첫째, 증상의 재발없이 쉽게 할 수 있는 활동은 같은 수준으로 계속해서 시행해 옮긴다. 즉, 활동의 지속 시간과 강도를 그대로 유지하는 것이다. 이 기준선을 높일 시간은 나중에 충분히 있다. 둘째, 증상의 재발을 야기하는 활동은 시간을 조금 줄이도록 한다. 현재의 기준선에서 80퍼센트 정도의 시간으로 줄이자. 편안하게 활동할 수 있는 시간을 찾을 때까지 이런 식으로 기준선을 계속

낮춰 나가자. 그리고 기준선을 낮추는 것이 전혀 부끄러운 일이 아님을 기억하자. 이 훈련의 목표는 즐거우면서도 지속 가능한 마음챙김 리듬을 확립하여 가볍고 유쾌한 태도로 실험할 수 있게 준비를 하는 것이다.

페이스 조절에서 가장 중요한 것은 휴식이 필요해지기 전에 미리 휴식하는 것이다. 이것이 직전에 어긋나고 느껴질 수도 있다. 우리 모두는 무언가를 하면 끝까지 마무리하거나, 통증이나 탈진, 스트레스 등으로 멈출 수밖에 없을 때까지 하는 경향이 있기 때문이다. 하지만 어쩔 수 없이 휴식이 필요해지기 전에 휴식을 취하면 인생이 좀 더 즐거워질 뿐만 아니라 훨씬 더 많은 것을 해낼 수 있다. 자꾸만 자기가 가진 자원의 한계를 확대하려는 대신 에너지를 아끼는 법을 배우는 것이라 할 수 있다.

아무리 의도가 좋아도 때로는 페이스 조절 프로그램을 일상생활에 맞추기가 어려울 수 있다. 페이스 조절의 핵심은 자신의 삶에 페이스를 맞추는 것이다. 마음챙김을 통해 한 발자국 뒤로 물러나 보면 이것을 이루는 방법이 많다는 것을 발견하게 될 것이다.

가끔은 페이스 조절에 좀 더 금융주의적이고 엄격해지고 싶은 유혹을 느낄 때가 있다. 그렇지 않으려고 노력해야 한다. 괴로워서 좋은 것은 없다. 자신을 너무 몰아붙이거나 기준선에 강박적으로 매달린다고 좋을 것도 없다. 이것은 의식적으로 좀 더 깨어 있는 상태에서 더 큰 자유를 누리며 살 수 있도록 돕는 보조 도구일 뿐, 자신을 매달리기 위한 채찍이 아님을 명심하자. 그리고 자신의 삶을 관리할 다른 상식적인 방법을 찾아 나서는데 일에도 겁먹을 필요가 없다. 통증을 물리적으로 해결할 방법이 있다면 두려워 말고 그 방법을 사용하자. 예를 들어 스테프는 작업할 때 정사선 책상을 사용했다니 통증이 극적으로 줄어드는 것을 알게 되었다. 페이스를 조절하는 동안에도 이와 같은 방식으로 환경에 따라 이것저것 실험을 해 보자. 의자에 바꿔 보고, 쿠션도 바꿔 보자. 매트리스, 키보드, 머그컵 등 실험해 볼 수 있는 목록은 끝이 없다. 여기서는 다양하게 실험해 보는 것이 핵심이다. 무엇이 자신의 괴로움을 덜어 줄지 미리 내다보는 것은 어려운 법이다.

이 글은 <기적의 명상치료>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

주문은 현불샵!
02)2004-8216

농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사

세계 최초 수련 전용방석 기반

수련문화 활성화를 위한
기반은 품격이 다릅니다

기반방석 대부

메모리폼

폴리우레탄

기반방석

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

불교인이면 누구나 기반

나만의 완성세계 기반

기반에 10분 지체해 10분 수련에 기반

상황별대까지 활용될 수 있는 다양한 기반

기반 완성 전정량 완성 전정량 다양한 모양입니다

www.hyunbulshop.com

희담석 건강용품

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.

희담석 지킴이 염주세트
직경 8mm

· 구 성 : 108염주 + 희담석지킴이
· 판매가 : 28,800원

희담석 108 염주세트
직경 12mm

· 구 성 : 108염주 + 합장주
· 판매가 : 40,800원

희담석 108 염주세트
직경 10mm

· 구 성 : 108염주 + 합장주
· 판매가 : 30,800원

☆ 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 사용해보던 것을 원적외선 파동검사 등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지를 가진 것임을 염선했습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어납니다.

☆ 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.

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