

기적의 명상치료

비디아말라 버치·대니 퀘먼(명상 지도자)

(7) 6주차: 치유호르몬으로 면역력 높여라

‘분노vs사랑’ 싸움서 이겨내라

하안늑대와 회색늑대의 싸움

그레이트 스모키 산맥에서의 상쾌한 가을날이었다. 한 무리의 체로키 인디언 아이들이 할아버지 주변에 모여들었다. 다들 호기심과 흥분으로 가득한 얼굴이었다. 몇 시간 전 두 남자 사이에 싸움이 벌어져서 부족의 원로가 이 갈등을 해결하기 위해 나섰다. 아이들은 이 원로가 여기에 대해 무슨 말을 할지 무척이나 궁금했다.

제일 어린 아이가 물었다. “사람들은 왜 싸워요?”

원로가 대답했다. “그건 말이지, 우리 마음속에 늑대가 두 마리 살고 있는데 이들이 끊임없이 서로 싸우고 있기 때문이란다.”

또 다른 아이가 물었다. “우리들 속에 도 어떤가요?”

원로가 대답했다. “그럼, 모두의 마음 속에 살고 있다. 한 마리는 하안 늑대고 다른 한 마리는 회색 늑대야. 회색 늑대는 분노, 두려움, 씩씩함, 질투, 부러움, 탐욕, 오만으로 가득 차 있다. 하안 늑대는 사랑, 평화, 희망, 용기, 겸손, 연민, 믿음으로 가득 차 있지. 이 두 마리 늑대는 항상 싸우고 있단다.”

또 다른 아이가 물었다. “그럼 어느 늑대가 이겨요?”

원로가 대답했다. “우리가 먹이를 주는 늑대가 이기지.”

지금 이 글을 읽는 동안 당신은 마음속 어느 늑대에게 먹이를 주고 있는가? 당신의 고통을 달래 주는 하안 늑대인가, 아니면 당신의 에너지를 소진시키고 통증을 악화시키는 회색 늑대인가?

통증과 질병으로 고통 받고 있는 동안에는 자신에게 이런 부당한 일이 일어나고 있음에 화가 나는 것이 당연하다. 두려움은 당신의 영혼을 갇아먹기 시작한다. 행복하고 건강했던 시절을 떠올리다 보면 잠깐 기억들이 오히려 씩씩한 비통함으로 물들기도 한다. 걱정 없는 삶을 사는 것 같은 주변 사람들에게 부러움을 느낄 수도 있다. 이 모든 것은 전적으로 자연스러운 현상이다. 하지만 ‘회색 늑대’는 당신의 삶의 질을 신속하게 무너뜨릴 수 있다. 2차 괴로움을 만들어내는 주요 원동력이기 때문이다. 이것은 엄연한 부정적 편향이다. 이것은 그 자체로도 유감스러운 일이지만, 이런 마음 상태가 몸의 치유를 가로막을 수 있기 때문에 더욱 심각한 문제를 야기한다. 회색 늑대에 의해 야기되는 스트레스는 면역계를 약

화시켜 몸의 치유 능력을 저해한다. 또한 우리 몸이 자연적으로 만들어 내는 진통제의 분비도 막아 괴로움을 악화시킨다.

“적자생존, 즉 ‘가장 적응을 잘 하는 자가 살아남는다’라는 말을 다들 익숙하게 들어 보았을 것이다. 우리는 이 말에 너무 익숙해져있다 보니 이것이 100퍼센트 정확한 세계관이라고 가정해 버린다. 하지만 잘 알려지지 않은 부분이 있다. ‘가장 친절한 자가 살아남는다’는 말 역시 진화의 작동 방식을 그와 같이 정확하게 묘사하고 있다는 점이다. 이것을 이해하려면 앞장에서 살펴본 뇌의 부정적 편향이 어떤 기원을 가지고 있는지 조금 더 깊게 생각해 볼 필요가 있다. 부정적 편향은 생존의 필요성에 의해 생겨난 것이고, 모든 것에 조심하는 방식으로, 즉 인성이 휘두르는 ‘재찍’을 피하는 방식으로 작동하는 것을 기억할 것이다. 이것은 ‘회피(avoidance)’ 시스템이다. 생존 본능의 또 한 가지 측면은 새로운 기회와 지원, 말하자면 인생의 ‘당근’을 찾아 나서려는 욕구가 있다는 점이다. 이것은 ‘성취(achievement)’ 시스템이다. 이 두 가지 원동력 때문에 초기의 선조들 가운데 제일 피가 많고 적응을 잘하는 자들만이 살아남았다. 하지만 우리의 생존 본능에는 세 번째 측면이 있다. 이것 역시 우리가 세상에 접근하는 방식을 지배하는데, 바로 ‘진정과 만족(soothing and contentment)’ 시스템이다.

새로운 시야

자신과 타인에게 연민의 감각을 불러내기 어려울 때가 종종 있다. 자신의 생각과 경험의 시야를 넓히려 애쓰다 보면 이것이 더욱 어려워질 수도 있다. 여기에 대처하는 비법은 바로 그것이 어렵다는 사실을 그대로 받아들이는 것이다. 이 어려움이 현재로서는 있는 그대로의 모습을 받아들이는 것이다.

제이미는 친절과 연민을 두고 힘겨워했던 것을 가혹할 정도로 솔직하게 말한다.

“솔직히 말해서 완전히 바보가 된 기분이 들었어요. 저는 영국 북서부의 셸퍼드 시에서 자랐습니다. 그래서인지 내가 말한 대로 자기의 숨통을 틔워주기 시작했다. 며칠 후 그는 받아들일만한 포기와 같은 의미가 아니라고 했던 감사의 말이 무슨 의미인지 이해하게 되었다. 그것은 수동적인 체념도, 무관심도 아니다. 그것은 실제 세상, 자기 주변과 자기 내부에서 일어나는 일들을 온전히 의식하



가장 친절한 자가 살아남아

안 해 주는 위원화한데요? 나한테 마약 한번 팔아 보려고 어쨌든대는 길바닥의 쓰레기 같은 인간들한테요? 저는 이번 주 프로그램에서 문제에 부딪혔습니다. 저한테 이 명상은 너무나 힘드네요.”

하지만 제이미는 프로그램을 고집스럽게 밀고 나갔다. 하고 싶어서 한 것은 아니었다. 으깬 진땀의 통증 때문에 하지 않을 수 없었던 것이다. 처음 다섯 주 동안의 명상 프로그램은 그에게 큰 도움이 되었지만, 이 과정에 와서 명상을 포기하자 통증이 다시금 살금살금 기어올랐다. 결국 몇 주 후에 그는 열린 마음 명상부터 다시 프로그램을 시작했다.

“그냥 앉아서 명상을 했습니다. 이번 한 주만 어떻게 버텨 보자. 그 생각밖에 없었어요.”

하지만 도중에 그는 자신도 스스로에게 연민을 느낄 수 있다는 것을 깨달았다. 그의 마음은 전적으로 그의 것이었기 때문에 내면에서 무슨 일이 벌어지고 있는지 누구도 알 필요가 없었다. 그도 자기 바라는 만큼 자신에게 친절해질 수 있었다. 제이미는 걸로 보기에 어제와 똑같은 사람이었지만, 내면에서는 그가 말한 대로 자기의 숨통을 틔워주기 시작했다. 며칠 후 그는 받아들일만한 포기와 같은 의미가 아니라고 했던 감사의 말이 무슨 의미인지 이해하게 되었다. 그것은 수동적인 체념도, 무관심도 아니다. 그것은 실제 세상, 자기 주변과 자기 내부에서 일어나는 일들을 온전히 의식하

“가장 친절한 자가 살아남아”

재찍·성취 본능 벗어나

‘진정과 만족’ 추구해야

받아들임 후 일상 소중히 여겨

는 능동적인 속성이다. 이 과정을 통해 그는 자기가 강인하고 역센 사람이 되려고 끊임없이 노력해 왔던 것이 오히려 그를 약화시키고 있었음을 깨달았다. 끝없이 경계하고 걱정하면서 내부에 엄청난 스트레스를 쌓아 왔고, 몸이 스스로를 치유하지 못하도록 막아왔던 것이다. 지게 차에 밟혀 으깨져 버린 그의 발은 결코 완전히 회복되지 못할 테지만, 그렇다고 그가 지속적인 통증과 함께 살아야 하는 것은 아니었다.

정착해서 확립하기

이 단계의 프로그램에 오면 대부분의 사람들은 규칙적인 페이스 조절 리듬으로 정착하기 시작한다. 정신없이 이어지던 활동 중간 중간에 쉬는 시간이 자리잡기 시작했을 것이다. 매일 쉬는 시간이 더 짧아지고, 성취하는 일도 더 많아진다. 이것도 알게 되었을 것이다. 이렇게 지속 가능한 리듬이 확립된 상태라면 자신의 기준선을 높이고 싶은 마음이 생길 것이다. 하지만 아기가 발을 딛듯 아주 조심스럽게 높아야 한다는 것을 기억하자. 매주 기준선을 최대 5퍼센트 정도 높이는 것

을 목표로 삼는 것이 적당하다. 현재의 기준선을 20으로 나누어 그 값을 기준선에 다시 더하면 된다. 예를 들어 20분간의 산책인 경우 계산하면 21분이 된다. 겨우 1분이라고 생각할 수 있지만, 이렇게 정기적으로 페이스를 늘려 나가면 힘과 지구력이 붙는 속도에 깜짝 놀라게 될 것이다.

기준선을 높였더니 불편이 지나치게 높아지기 시작한다면 다시 뒤로 후퇴하자. 급할 이유는 없다. 이것은 체력 단련을 위한 프로그램이 아님을 명심하자. 이 프로그램의 목적은 삶의 질을 전체적으로 향상시키는 것이다. 체력 증가는 그것에 뒤따라오는 기본 좋은 부수적인 작용이라 여겨야 한다.

현재의 기준선으로 충분하다고 느껴지면 기준선을 한 주 더 유지한다. 다시 한번 강조하지만 서두를 이유는 없다. 기준을 높이고 싶다면 그럴 기회는 앞으로 얼마든지 있다. 부끄러워 할 필요는 없다. 그래도 당신은 여전히 앞으로 나아가고 있는 것이며, 실험에 시간을 좀 더 투자하는 것은 마땅히 가져가 있는 일이다.

다음으로, 일상의 순간들을 소중히 여기자. 이 단계에 오면 많은 사람들이 보편적인 의미에서의 일상생활에서도 마음챙김을 실천에 옮기고 있는 자신을 발견하게 된다. 어쩌면 당신도 가던 길을 멈추고 태양, 하늘, 햇살, 호흡의 의식 등에 감사해 하는 날이 많아졌음을 느낄지 모르겠다.

이런 주의 습관 행방시키는 매일 5

분 동안 하던 일을 멈추고 주변을 둘러보거나, 주변의 소리에 귀를 기울이는 것이다. 편안한 자세를 취하자. 앉아도 좋고, 눕거나 서 있어도 좋다. 그리고는 경험들이 당신의 감각에 와 닿을 수 있게 놔두자. 그 풍경이나 소리에 이야기를 붙이려 하지 말자. 하루는 소리를 가지고 실험해 보고, 하루는 눈에 보이는 풍경을 가지고 실험해 보자. 만약 시각이나 청각에 장애가 있다면 자신에게 가장 생생한 감각을 선택해서 대체하면 된다.

소리의 경우, 감각의 인상(sense impression)으로서 매 순간 일어나고 사라지는 소리 자체가 있는 그대로 귀에 온전히 도달하게 놔둘 수 있는지 본다. 좋아하지 않는 소리를 밀어내거나 차단하려는 성향이 있지 않은지 확인해 본다. 좋아하지 않는 소리를 밀어내거나 차단하려는 성향이 있지 않은지 확인해 본다. 소리들 중에 당신을 끌어당겨 의식이 몸을 빠져나가 그 소리를 향하도록 하는 것은 없는지도 확인해 보자. 그 소리가 무엇인지 알아내려 하다가 그 소리에 대해 이런저런 이야기를 만들어 내고, 결국은 공상으로 끝나게 될 수도 있다. 이 수련은 넓은 의식 속에 통합되고 거기에 근거를 둔 상태에서 소리를 그냥 소리로, 계속 변화하는 경험으로 의식하려 노력하는 것이다. 자기가 좋아하지 않는 소리를 받아들이고, 자기가 좋아하는 소리는 즐기자. 그 소리들을 모두 인정해 주고 매 순간 그대로 놓아두자. 소리가 어떻게 끊임없이 변화하는지 확인해 보자. 그러다 보면 아마도 가만히 있지 못해 특이하거나 지겨워지고, 자의식을 느끼게 될 것이다. 이것은 전체 과정 중에 일어나는 정상적인 부분이다.

시각에 대해서 마음을 열 때도 똑같이 한다. 시야에 들어오는 모든 것에 마음을 열자. 창밖을 바라보거나, 방안을 둘러보거나, 야외에 누워 나무나 하늘을 바라보아도 좋다. 서로 다른 다양한 모양과 색에 열려있는 넓은 의식을 가질 수 있는지 확인해 보자. 그중 어느 한 측면에 시선을 고정하는 일 없이 이런 인상들이 일어나고 사라지는 것을 그대로 지켜볼 수 있겠는가? 시야에 담긴 서로 다른 모든 속성에 대해, 그리고 자신의 정신적·감정적 과정에 대해 의식하자.

정리=박익을 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <기적의 명상치료>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

- 대출이 더 필요하십니까?
불사자금이 부족하십니까?
사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가



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

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

건강에 좋은 신비의 효능
마가목(원탕)
강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굶은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인이 마가목 가지로 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 귀중한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한달분 60봉, 두 재 분량, 한박스) 요청에 의해 보내드립니다.
1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 살자" 강원도 오대산 승가비밀 약초(마가목)를 찾아서(병명)
2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" 나무차 소개, 병명
2010년 10월 24일 일요일 - 오전 7시 20분 MBC TV "고향이 좋다" 마가목, 효능(병명)
2014년 7월 31일 목요일 - 오후 7시 30분 KBS-1 TV "한국인의 밥상" 경남 밀양 얼음골 마가목, 건강(병명)
2014년 10월 6일 일요일 - KBS-1 TV 오전 5시 10분 '내고향 스페셜' 설악산 백담사마을 마가목, 병명
첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고
둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람
셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기하여, 조갈증, 당뇨와 고지혈증
넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어르신 풀려주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지거나)과 성인병 예방
다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 속취를 해소
※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
폐 식용유에 마가목 액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.
※유사품에 주의하세요. -상당문의 031-773-7838, 011-9049-2848 아산전환화 사설
※ 제방선원이니 수행스님께 대중공양 올릴 불자님 연락바랍니다 ※
☎ 227027-51-090791 (예금주: 남궁순교) · 제조원: 구암사 · 식품제조업: 대구 북 제0069호

불교계의 가장 권위있는 학회가 출범시킨 "서울 승가대학" 개강
서울 승가대학
신입생 모집 공고
초발심자경문에서 대방광불화엄경까지
부처님께서 제자들을 깨달음으로 이끄셨던 인명논리로 바라본 나란다식 경율론 삼장교육
대상: 중단을 구분하지 않고 비구스님과 비구니스님을 포함한 승가교육을 희망하는 분들 (재가자 -남신도, 여신도 포함)
모집인원: 20명
학비: 연 100만원
개강일: 2016년 2월 27일 (토요일)
강사진: 학회장 스님과 학회소속 제도교수, 특강강사
교육과정: 전문과정:2년 / 연구과정:4년 / 교수사과정:7년
강의시간: 주 2회 6시간 (금요일 저녁 3시간, 토요일 오전 3시간)
문의: 서울승가대학 교학과 사무실 / 02-414-1222
010-8969-9444 [지암스님]
010-7225-8426 [명혜스님]