삶에서 깨어나기

타라 브랙 (명상가 · 임상심리학자)

〈2〉 이혼의 다툼과 혼란을 겪는 부부 (사례)

연민으로 감싸고 존중하면 용서가 쉬워져요

파도에 나를 맡기기

내가 처음으로 집중 명상 수행을 한 것은 이혼으로 인한 상실의 고통을 겪을 때였다. 당시 나는 이혼하기 직전이었고, 아들 나라얀은 네 살이었다. 불교 명상의 이익을 이미 체험한 적이 있었기에 단기간의 집중 명상 수행으로 나의 불안과 스트레스가 줄어들기를 원했다. 부모님께 나라얀을 맡긴 후 나는 매사추세츠에 있는 명상센터를 향해 거센 눈보라를 헤치며 차를 몰았다. 쌓인 눈을 헤치며 천천히 운전하는 그 긴 시간 동안, 나는 내게 정말로 중요한 것이 무엇인지에 대해 숙고할 수 있었다. 나와 남편은 여전히 사랑하고 있었고, 그 사랑을 매장시킬 이혼은 원하지 않았다.

우리 두 사람이 서로 무정하고, 심지어 적대적인 타인이 되는 것을 원치 않았다. 나라얀에게서 안정감과 사랑받는 느낌을 앗아갈 이혼을 나는 원치 않았다. 이 모든 일이 일어나고 있는 내내 나의 마음과 항상 연결되는 방법을 찾게 되기를 염원했다.

그 후 닷새간의 침묵 명상 중에 나는 주의가 명확해지고 심화되다가 몸이 늘어지며 늪지 같은 졸음에 빠져들거나 신체적 통증에 괴로워하거나 방황하는 마음에 휩쓸려 허둥거리는 과정을 수없이 휩쓸려 허둥거리는 과정을 수없이 경험했다. 어느 날 초저녁, 앞날에 대한 생각이 끝없이 밀려왔다. 변호사를 고용해서 이혼 절차를 맡겨야 할까? 남편과 나는 언제쯤 각자의 거처로 짐을 옮겨야 할까? 그리고 가장 중요한 문제, 환경이 완전히 바뀌는 이 힘든 시기에 아들 나라얀을 위해 나는 무엇을 해야 하지? 이 불안한 생각들이 하나둘 표면으로 떠오르자 나는 마음을 실제로 깊이 파헤쳐서 그 안에 들어 있는 것을 모조리 꺼내 던져버리고 싶었다. 그러나 한편으로는 내 몸이 경험하는 그 불쾌한 느낌들과 함께 존재해야 한다는 것을 알고 있었다. 18세기의 선승 료칸의 시가 떠올랐다. "불법(佛法)을 찾으려 하는가, 동쪽으로 흘러가고 서쪽으로 흘러가게, 이리 오고 저리 가게, 파도에 자신을 맡기게."

'불법(佛法)' 은 붓다의 가르침으로 세상만사에 관한 진리를 말한다. 자신의 경험을 통제하려는 마음을 내려놓지 않은 한, 우리는 실상의 본질을 이해하지 못한다. 폭풍우를 무시하거나 회피하려고 한다면 우리는 지금 일어나고 있는 것을 명확하게 볼 수 없다. 명상 수행의 막바지 며칠 동안 나는 내려놓고 도내려놓으려고 노력했다. 하지만 기분을 돋우고 상황을 분석하려는 나의 오래 묵은 전략들이 자꾸만 방해하는 느낌이었다. 료칸의 시는 가능성을 일러주고 있었다. 어쩌면 나는 파도에 나를 맡길 수도 있을 것이다. 진정한 평화를 얻으려면 삶을 있는 그대로 받아들이는 방법밖에 없을 것이다. 상황을 받아들이지 않고 어떻게든 해결하려고 애쓸 때마다 나는 그 뒤에 숨어 있는 위협을, 문제를 일으킬 작정으로 구석에 숨어 있는 어떤 것을 항상 감지하곤 했다.

나는 감정의 파도에 따라 흘러가려고 노력했지만 나의 오래된 습관들은 쉽게 물러나지 않았다. 가슴이 옥죄는 느낌을 잠깐 알아차리다가 곧이어 아들이 새로 들어갈 유치원과 시간 조절이 가능한 베이비시터를 구하는 문제를 걱정하곤 했다. 그러면 귀중한 명상 시간을 '허비' 하고 있다는 이유로 나 자신을 가혹하게 비난했다. 내 마음이 매우 경직되어 있고 삶의 거친 파도에 내가 휩쓸려 버릴까봐 두려워하고 있음을 점차 알아차렸다. 파도에 나를 맡기기 위해서는 도움이 필요했다.

명상 센터에서는 매일 오후마다 교사들의 지도로 모든 수련생이 자애 명상을 하고 있었다. 나는 이 기법을 명상에 엮어 넣었다. 전통적인 자애 명상은 먼저 나 자신에게, 그 다음에는 대상을 확장해 모든 존재에게 자애로운 마음을 전하는 것으로 이루어진다. 나는 나를 위해 자애 구절을 외기 시작했다. "내가 행복하고 편안하기를 원합니다. 내가 행복하고 편안하기를." 이 말을 반복하는 것이 처음에는 피상적인 정신적 훈련처럼 느껴졌으나 곧바로 뭔가 변화가 일어났다. 내 마음이 그 평화와 행복을 염원하고 있었다. 나는 내 삶을 염려하고 있었고, 이러한 염려 덕분에 나의 경직된 마음이 얼마간 풀어졌다는 걸 알게 됐다.

이제는 두려움과 슬픔의 파도에 나 자신을 조금 더 쉽게 맡길 수 있었다. 이런저런 생각과 저리고 쑤시는 몸의 통증이 나타났다 사라지는 것은 단순히 알아차릴 수 있었다. 나를 괴롭혀온 걱정거리가 또 나타날 때마다 그것도 역시 내 가슴을 짓누르고 옭아매는 거친 파도라는 것을 자각했다. 파도에 저항하지 않고 그 파도가 나를 덮치게 내버려둠으로써 나는 편안히 이완하기 시작했다. 사납게 몰아치는 파도와 맞서 싸우는 대신, 나는 출렁이는 파도를 모두 품어 안는 자각의 바다 속에서 편안하게 쉬었다. 나는 진정한 귀의처에 이르렀다. 그곳은 더 없이 크고 넓어서 나의 삶에서 일어나는 모든 것을 품어 안을 수 있을 것 같았다.

타고난 현존은 깨어있고 열려있고 다정한 느낌

현존은 우리가 애써 찾아내거나 만들어야 하는 색다른 상태가 아니다. 간단히 말해서 현존이란 지금 이 순간의 자신의 경험을 온전히 자각하고 있는 그대로 체감할 때 일어나는 깨어있고 열려있고 다정한 느낌이다. 당신도 현존을 실감한 적이 있을 것이다. 그 느낌을 현존이라고 부르지 않았더라도 그러하다. 무더운 여름밤에 명료한 정신으로 침대에 누워 귀뚜라미 소리에 귀를 기울일 때 현존을 느꼈을지도 모른다. 숲속을 혼자 거니는 동안 현존을 경험했을 수도 있다. 누군가의 임종이나 탄생을 목격하는 순간에 완벽한 현존에 이르렀을지도 모른다.

현존은 자각이며, 자각은 우리의 타고난 본성이다. 현존은 즉각적이고 포괄적이며 오감을 통해 지각된다. 지금 이 순간의 경험을 자세히 주시한다면 앞에서 말한 세 가지 특성을 발견할 것이다.

깨어있음은 지금 일어나고 있는 것을 자각하는 기본적인 의식, 즉 주변 소리와 신체 감각과 생각 등, 물 흐르듯 변화하는 매순간의 경험을 인식하는 정신적 능력이다. 현존의 이 특성은 자각의 '앎' 이다.



열려있음은 삶이 펼쳐있는 자각의 공간이다. 이 자각은 어떤 식으로든 우리의 경험에 저항하지도 판단하지도 않는다. 고통스러운 감정과 생각이 마구 일어날 때조차 열려있는 자각은 일어나고 있는 일을 그냥 알아차리고 우리의 정서적 삶을 있는 그대로 내버려둔다. 시시각각 날씨가 변해도 본디 푸른 하늘처럼, 드넓은 자각의 공간은 삶의 표정이 시시각각 변해 우리를 뒤흔들어도 그에 물들지 않는다. 그러나 자각은 타고난 감성과 온정을 표현하는 능력이 있다. 세심하게 반응하는 이 감성을 나는 다정함이라고 부른다. 다정함은 지금 일어나는 모든 것에, 그것의 모든 아름다움과 슬픔에 사랑과 연민과 경외로 반응하게 한다.

이 세 가지가 현존의 특성이라고 말할 수 있지만 이 셋을 따로따로 떼어내는 것은 사실 불가능하다. 햇빛이 찬란한 하늘을 생각해보라. 햇빛 가득한 하늘과 햇빛을 분리할 수는 없다. 그 찬란한 공간을 보며 우리가 느끼는 온기와 우리를 둘러싼 빛을 따로 떼어낼 수는 없는 것이다. 빛, 공간, 온기가 하나로 엮여 전체를 이룬다.

> 진정한 평화 얻기 위해선
> 삶 있는 그대로 받아들여야
>
> "내가 행복하고 편안하길 원합니다"
> 꾸준히 반복하면 경직된 마음 풀어져
> 마음 깊은 곳 "도와달라"는 외침은
> 우리를 온전하고 자유로운 본성으로 안내

존재함으로써 충만한 삶을 살려는 갈망이 우리를 이 타고난 현존으로, 고향으로 돌아가게 만든다. 현존을 뚜렷하게 감지할 때 우리는 진실을 깨닫는다. 너그러운 현존에서 사랑이 흘러나온다. 활짝 열려서 현존할 때 우리는 살아있음을 느끼고 창의성이 꽃핀다. 우리가 소중하게 여기는 모든 것이 여기에, 현존 속에 이미 존재한다. 도와달라고 외칠 때마다 우리의 간절한 마음은 우리가 참된 귀의처로 향해야 한다는 것을, 타고난 현존의 자유와 치유로 향해야 한다는 것을 상기시킨다.

현존으로 돌아가기

명상 센터에서 명상을 마친 후 나는 불안하고 분노하고 긴장할 때마다 현존에 귀의하겠다고 다짐하고 집으로 돌아왔다. 일주일이 지난 뒤 돌아와서 처음으로 벌컥 화가 났을 때 나는 몹시 예민한 상태였다. 남편이 전화를 걸어서 그날 저녁에 나라얀을 봐줄 수 없다고 말하는 바람에 나는 정신없이 베이비시터를 구해야 했고 내담자와의 상담 약속을 간신히 지킬 수 있었다. "나는 가장이야. 그 사람은 늘 이 모양이라서 도저히 믿을 수가 없어. 이번에도 그는 자기 할 일을 하지 않았어. 이번에도 나를 실망시켰어!" 나의 마음은 이렇게 내뱉으며 분노로 식식거렸다. 하지만 하루를 마감하면서 나는 잠깐 멈춰서 내 몸에 아직도 남아 있는 판단과 비난을 다정하게 쓰다듬고 나의 완강한 믿음을 누그러뜨렸다. 그렇게 고요히 앉아 있는 동안 비판하는 생각과 분노의 소용돌이가 나타났다가 사라졌다. 분노의 저 밑에 불안한 의문이 하나 웅크리고 있었다. "나는 앞으로 어떻게 해야 하지?" 그 불안의 파도가 나를 휩쓸고 지나가게 내버려두자 내면의 고요한 공간이 드러났다. 내가 한숨 돌리고 쉴 수 있는 공간, 보다 균형 잡힌 시각을 가질 수 있는 공간이었다. 물론 나는 미래가 어떠할지 알지 못했다. 내가 가진 시간은 지금 이 순간뿐이었고, 이 순간은 그런대로 괜찮았다. 이 내면의 공간에 머무는 동안 나는 남편이 받고 있을 스트레스를 감지할 수 있었다. 그는 이사 갈 집을 구하는 문제, 우리의 스케줄을 조정하는 문제, 그가 예전에 꿈꾸었던 것과는 다른 현실에 적응하는 문제로 스트레스를 받고 있었다. 이렇게 이해하자 나는 더욱 너그럽고 다정해질 수 있었다.

하지만 파도에 나를 맡기는 것에 훨씬 더 강하게 저항할 때도 있었다. 재정 문제나 양육권에 관한 세부 사항을 놓고 남편과 대립할 때 특히 그러했다. 파도에 나를 맡기는 것은 차후 단계였다. 그보다 먼저 연민으로 나를 감싸고 나를 보살피려는 욕구를 실제로 존중할 필요가 있었다. 그렇게 하자 나의 분노와 비열한 생각까지도 거의 전부 용서할 수 있었다. 내 마음은 조금씩 빗장을 풀었고, 분노와 두려움의 파도가 나를 덮치는 것을 있는 그대로 느끼곤 했다. 그러고 나서 명상 센터에서 경험했듯이, 나는 일어나는 모든 것을 품어 안을 수 있는 드넓은 현존을 다시 감지했다. 그렇게 현재에 존재함으로써 내 삶을 더욱 지혜로운 눈으로 바라볼 수 있었다. 이 광활한 현존 안에서 쉬면서 나의 불안하고 변덕스런 충동과 건강한 욕구를 더욱 명확하게 구별하기 시작했다. 내게 꼭 필요한 것을 주장할 때 나는 아주 편안했지만 삶을 완고하게 통제하려고 할 때는 편안하지 않았다. 그리고 남편은 내가 그를 존중하고 유연해지려고 노력한다는 것을 많이 느낄수록 내게 더욱 호의적이 됐다.

지금 이 순간에 있는 그대로 존재하기를 통해서, 남편과 나는 사이좋은 친구로 남았고 서로를 여전히 가족으로 여기게 됐다. 하지만 그 일이 처음부터 쉽지는 않았다. 우리 두 사람은 영적 수행에 전념한 적이 있었으므로 별거에 들어갈 때도 우리가 공손하고 성숙하게 그 일에 대처할 수 있다고 믿었다. 스트레스 때문에 서로에게 일부러 상처 주는 말이나 행동을 하리라는 것을 결코 예상하지 못했다. 하지만 그런 일이 잦았다. 우리는 마음에 없는 말이나 나중에 후회할 말을 내뱉고 때로는 울화를 터뜨리고 상대방을 경멸했다. 정서적으로 고통스러운 이 시기를 그나마 헤쳐나갈 수 있게 해준 것은 우리의 아들을 최우선시하자는, 그리고 서로에 대한 사랑을 포기하지는 말자는 약속이었다. 현존에 귀의하는 수행을 통해 나는 우리 두 사람을 용서 할 수 있었고 우리는 서로를 계속 배려할 수 있었다. 고통스러울 때는 우리의 마음 깊은 곳에서 "도와주세요!"라는 외침이 터져 나온다. 제리의 옆에서 팜이 깨달았듯이(998호 1회 참조), 첫 번째 결혼생활이 끝날 무렵에 내가 경험했듯이, 진실한 갈망은 우리를 깨운다. 그것은 우리를 온전하고 자유로운 본성으로 안내한다. 그리고 이 순간에 존재할 때 우리는 온전하고 자유로운 본성을 발전할 수 있다.

정리=이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

포교원안내
- 위치 : 부산시 남구 감만동
- 평수: 약 80 ~ 90평
  2층 공양간, 3층 법당, 4층 스님 친견실
- 전체 건물을 단독으로 사용할 수 있음
- 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설,
  주방기구 시설 완벽, 몸만 오시면 언제든지 법회 가능
- 가액 : 전세 1,000만원, 월세 40만원
  시설비: 2,000만원

010-2575-9876

사찰안내
- 위치 : 경남 합천군 용주면 계성마을
- 평수 : 730평, 법당 : 30평
- 삼존불, 산신각(신중탱화, 나한탱화),
  칠성탱화, 연못, 정각, 두줄기 흐르는 냇가가 있음
- 주지실 : 방2칸, 공양간2칸,방3칸 화장실2칸
- 가액: 3억2천만원(시설비 포함, 절충가능)

055)931-7971
010-4844-7098

포교원(급)안내
- 위치: 대구 동대구역 부근
- 한옥독채 38평, 방 2, 공양간
- 아미타 사존불
- 후불탱화(신중,산신,용왕), 소옥불 77불
- 보증금 5백만원, 월 25만원
- 시설비 2천만원(절충가능)

010-3381-0800

현대불교신문
구독 문의

■ 불교의 현대화
시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 올곧게 지탱하는 힘

■ 불교의 생활화
생활속의 지혜와 자비로 꽃피는 가르침

■ 불교의 세계화
국경과 인종을 초월한 모든 인간 모든 생명의 행복한 삶

현대불교신문사는
생명 있는 모든 존재의 행복을 위해
험한 길일수록 먼저 달려가겠습니다
현대불교신문과 함께 하십시오

문의 전화 : 02)2004-8200

희담석 건강용품
방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.



희담석 108 염주세트
값 30,800원
· 구성 : 108염주 + 합장주
· 크기 : 직경 10mm

* 희담석 염주는
· 어깨 결림 등으로 고생하시는 스님
· 목과 팔목이 늘 뻐근한 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 뛰어납니다.

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