마음책 다시 읽기 스님의 그림자 5 고통의 체험

▶ 한줄 요약
부모님을 비롯한 다른 이들이 앞서 비슷한 고통을 겪고 이를 극복했음을 느끼면, 감사의 마음과 함께 자연스럽게 고통이 극복된다.

고통을 이기는 힘 '감사의 마음'



고통 주원인 '내면 불안'
감사함 자각서 극복시작
부모에 대한 감사 명상
고통 경감, 행복 가져와

고통을 무척 싫어해

아카데미에서 처음 며칠은 잠을 제대로 이룰 수 없어서 새벽에 몇 번씩 깼다. 오전 수업은 대부분 7시 즈음 시작하는데, 그날은 5시도 안 되어서 명상홀로 갔다. 입술이 터진 것을 보니 뭔가 불편하고 힘든 것 같은데, 의식은 그렇지 않았다.

나는 아카데미에 도착하고 일주일간 혼자 호텔방을 사용했다. 경험이 많은 다른 일행들은 축복이라며 부러워했지만, 나는 약간의 불안과 소외감을 느꼈다. 혼자 넓은 방을 사용해서 좋은 것이 아니라, 언어가 통하지 않았기 때문에 불안했고, 혼자라서 외로웠다. 이것은 내가 아주 싫어하는 감정인데, 이것을 다시 체험하도록 한 것일까! 피하고 싶은 불편한 감정과 다시 마주 할 수밖에 없는 기회가 생겼으나, 접촉하기보다는 없애고 싶었다. 나는 내면의 본성과 접촉한 적이 있었으나, 완전히 연결된 느낌을 갖지는 못한 상태였다.

선생님은 저녁 명상 수업 시간에 몸을 움직이지 못하도록 하고, 올라오는 감정만 표현하도록 우리를 이끌었다. 그런데 내 머릿속엔 자꾸만 통역이 맘에 들지 않아 통역사에게 화가 났고, 다리가 아프니까 짜증이 올라와 소리를 질러댔다. 선생님은 몸을 움직이지 말라는 안내를 계속해서 했다. 한참 지나, 나는 속으로 '내가 졌어!', '내가 항복이야!' 라며 다리를 움직여버렸다.

다리 통증이 너무 싫었고, 그 고통에서 빨리 벗어나고 싶었다. 그때 진정으로 내가 고통을 무척 싫어한다는 것을 깨달았다. 고통과 함께 있기보다 없애고 싶었다. 짜증, 화, 분노상태에서 복종, 항복 등이 연상되었다. 참여자들이 처음에는 웃는 사람이 많았으나, 점점 소리를 지르는 쪽으로 변해 갔다.

명상(사다나 sadhana) 자세를 취하는데 왜 그리 눈물이 나는지, 눈물의 의미도 모른 채 울었다. 시간이 한참 흘러 몸을 자유롭게 하는 춤을 추도록 했다. 즐겁고 신났다. 나는 이런 춤을 추고 싶어서 오랫동안 기다려온 듯, 춤은 자연스러웠고 몸은 유연했다. 행복감과 만족감을 느끼며 그날 밤 깊은 잠에 빠졌다.

아침 요가 시간이었다. 며칠 동안 요가를 했으니, 순서와 방법을 알 거라며, 통역사 자신도 요가를 하겠다며, 그래서 통역을 안 하겠다고 일방적으로 통보해 왔다.

'난 아직 순서를 못 외웠는데!' '이 요가는 눈을 감고 하라는데?' '미친년! 누구 맘대로!' 나는 순간 화가 나서 속으로 욕을 해 버렸다. 세상에 내가 욕을! 나는 통역비를 지불했기 때문에 정당하게 통역서비스를 받고 싶었다. 게다가 수신기는 일방적으로 듣는 기능밖에 없어서 요가 시간 동안에는 건의를 할 수도 없었다.

요가 시간을 마치고 노트를 챙기려고 명상 홀로 가는 길이었다. 일행 한 사람이 다가와 내 등을 쓰다듬어 주었다. 나는 그녀에게 "위안이 돼요"라고 말하자 그녀가 나를 안아주었다. 그렇게 한참 있으니 눈물이 났다. 서러움일까!

통역에 대한 불만으로 화가 나 있던 상태에다가, 영어를 못하는 서러움과 더불어 스님이라는 체면 때문에 항의도 하지 못하고 괜찮은 척하면서 무척 속상한 상태였다. 그녀는 나를 어루만져 주었는데, 이때까지 나는 나 자신을 돌보고 어루만지는 법을 몰랐다.

한국으로 돌아갔을 때 아무것도 달라지지 않으면 어떡하지! 내면에 있는 프로그램을 관찰하는 강력한 명상을 했다. 선생님은 마인드가 생각하지 못하도록 정보를 주지 않았고, 빠른 풀무호흡(풀무질하듯이 급격하게 숨을 마시고 내쉬는 호흡)을 하도록 이끌었다.

"자신의 두려움이 무엇인지 봐야만 하고, 고통은 경험해야 다시 똑같은 상처에 상처받지 않습니다. 상처를 갖고 있으면 타인에게 관심을 갖지 못해요. 갈등상황에서 벗어나려면 자각해야 합니다."

선생님은 우리가 자신의 상처에 가 닿을 수 있도록 밀어붙였다. 아카데미에서 느꼈던 내 내면의 두려움은 이러했다.

'이 프로그램을 경험하고 한국으로 돌아갔을 때 아무것도 달라지는 것이 없으면 어떡하지!' '전세방 문제가 원만히 해결되지 못하면 어떡하지!' '사랑받지 못하면 어떡하지!' '버림받으면 어떡하지!' '계속 시간 강사만 하면 어떡하지!'

내 의식은 두려움으로 물들어 있었다. 여전히 내면에는 미래와 관련된 불안이 재잘거렸다. 어릴 때 생긴 분리불안으로 인한 두려움은 내 삶의 전반에 드러났다. 예컨대, '버림받으면 어떡하지!'라는 강력한 무의식의 두려움 때문이었는지, 나는 남자친구에게 버림받았다고 생각하며 살았다.

강력한 명상 중에 두 팔과 몸통까지 내 몸이 아닌 것같이 전파가 흐르듯 찌릿찌릿했고 내 마음대로 몸을 움직일 수도 없었다. 그 와중에 계속 드는 생각은 '저 우마지-삼매 상태에서 6년동안 머물렀다는 바가반의 수승한 제자-선생님의 호흡은 녹음인가? 실제로 그렇게 강하게 하는 건가? 녹음한 거겠지? 그런데 너무 자연스러운데?' 하는 의심이 끊임없이 올라왔다. 선생님은 어떤 감정이든지 허용하고, 그 감정을 경험하라고, 무언가를 보려고 하지 말고 그냥 감각을 느끼고, 그 감정을 내보내라고 밀어붙였다.

강력한 호흡이 힘들고 고통스러웠으나 참았는데, 조금 춥게 느껴졌다. 이때 과거 생인지, 미래 생인지 알 수 없으나, 내가 높은 자리에 앉아서 법문하는 장면을 보았다. 나는 신망을 얻은 능력 있는 설법가로서 대중 앞에서 차분하게 설법을 하는 것처럼 보였다.

오늘의 경험에 대해 우주지성 아미타불에게 감사의 기도를 하는 시간에, 나는 짜증이 올라왔다. 엄청 힘겹고 피곤할 때 짓는 표정이 저절로 지어졌다. 대체로 불만족에다가 하나도 즐겁지 않았다.

한편, 나는 햇살이 쏟아지는 양지바른 곳에서 작은 보라색 꽃들이 무더기로 피어 있는 모습을 보았다. 선생님은 웃음보가 터져 말을 제대로 맺지 못할 정도였고, 사람들도 크게 웃었다. 나는 웃음의 의미를 몰라 싱숭생숭했다.

다음날 질의응답 시간에 선생님은 "우리가 의식이기 때문에, 의식이 확장되면 기쁩니다." "아이들은 즐거운데 그 이유는 계속 성장하기 때문입니다"고 말했다.

내 무의식의 프로그램은 불안과 불신 그리고 화와 불만족인 것 같았다. 지금까지의 노력으로 알고는 있으면서도 저항했다면, 이제는 그것을 인정하고 있는 그대로 체험해야만 했다.

감사함을 모른다

'달래서 얻더라도 적게 여기며, 더 주어도 항상 부족하게 생각하며, 백 번 달래서 백 번 주어도 은혜를 생각지 않으며, 한번만 마음에 쾌하지 않아도 문득 분노를 일으키느니라.'

〈자비도량참법〉 5권

나는 매일 체험하고 있으면서도, 뭔가 더 경험하고 싶어서 부처님께 도와달라고 요청했다. 선생님이 '어제 했던 체험에 대해 경험을 나눠달라' 고 했을 때, 대부분의 사람들은 자신의 신비로운 경험을 이야기하면서 감사하다고 말했다.

나는 계속해서 손을 들었으나, 자신의 경험을 나누고 싶어하는 사람들이 너무 많아서 내 차례가 돌아오지 않을 것 같았다. 내가 자꾸만 손을 번쩍 들었던 것을 기억한 쿠마지-아카데미의 우수 지도자-선생님이 한참 후에 나를 지목했다. 나는 어제 아무런 감사함이 일어나지 않았고 즐겁지도 않았다고 고백했다.

그런데 놀랍게도 선생님은 나만 그런 게 아니라 사람들이 평소에 '감사함을 모르고 산다' 며 예를 들었다.

"아내가 바라는 것을 남편에게 열 가지 이야기했다고 합시다. 남편이 아홉 개를 해주면, 부인은 받지 못한 한 개를 말해요. 인간은 만족하고 감사할 줄 모릅니다. 그런데 감사함과 함께 있으면 빨리 성장합니다. 말로만 '감사하다' 고 말해서는 변화가 일어나지 않아요. 얼마나 감사한지 자각해야 합니다. 그러기 위해서는 자신이 얼마나 감사함이 없는지부터 시작해야 해요. 그래야 감사함이 생깁니다. 감사함이 있다면, 감사함이 있다고 증명할 필요도 없지요."

선생님은 우리가 부모님, 파트너, 친구, 우주지성에게 얼마나 감사함을 못 느끼고 사는지를 알 수 있도록 명상하는 시간을 주었다. 나는 그동안 부모님과 부처님 그리고 도반에게 감사하지 못했던 부분들이 생각나서 많이 울었다. 부모님께 감사하지 못했던 부분은 이러하다.

부모님의 육체적인 · 심리적인 고통에 대해서 관심이 없었고, 그들의 고통을 느끼지 못했으며, 감사한 마음을 내지도 못했다.

아버지가 돌아가신 후 어머니의 육체적인 고통과 외로움에 대해서 알지 못했고, 홀로 견딘 것에 대해서도 몰랐다. 부모님이 돈을 아껴 쓰며 모아서 자식들에게 남겨 주려는 마음에 감사할 줄 몰랐다.

시골집에서 춥고 불편하게 사는 것에 대해서도, 육체적으로 고통스러운데도 혼자 사는 것에 대해서도, 83세(2017년)에도 큰 병 없이 홀로 사는 것에 대해서도, 자식들을 위해 늘 기도하는 마음에 대해서도, 불평하지 않는 것에 대해서도 감사하지 못했다.

나는 아카데미 프로그램에 참여한 지 5일째 되는 날 비로소 오길 참 잘 했다는 생각이 들었다. 내가 와야 할 곳에 온 것 같았다.

기억하는 모든 부처님과 보살님을 떠올리며 감사드렸고, 문자로 한국에 있는 가족들 그리고 지인들과 감동을 나누었다. 나를 아카데미에 초대하고 인도에 올 수 있도록 안내해 준 코디에게 감사의 문자를 보내고 긴 통화를 했다. 그녀에게 났던 화가 눈이 녹는 듯 녹았다.

명상 시간에 어제와 비슷한 강력한 체험이 있었는데, 어제와 달리 우마지 선생님의 호흡에 믿음이 갔고 안심이 되었다. 선생님은 참여자들이 강력한 체험을 할 수 있도록 호흡을 이끌었는데, 어제 없던 믿음이 오늘은 생겨났다. 선생님의 호흡을 믿는 순간 눈물이 났다. 믿으니 의심이 사라졌고 뒤이어 행복감이 밀려왔다.

강력한 호흡을 하면서 짜증이 나고 힘들 때마다 입 밖으로 크게 소리를 내질렀으며, 부모님의 고단했던 삶의 경험이 떠올라서 그들의 고통을 없애 달라고 부처님께 간절히 기도했다. 나머지 가족 한 사람 한 사람 얼굴을 떠올리며 고통에서 벗어나고 풍요롭게 삶을 살아갈 수 있도록 기도드렸다. 그리고 내담자들의 얼굴이 떠올랐고, 그들의 고통이 사라지는 것을 시각화했다. 앉아서 호흡을 했는데도 누워서 했을 때처럼 양쪽 팔과 전신이 전기로 충전된 것 같이 찌릿찌릿했다.

저자 : 효록 스님(운주사)

해양심층수 100%로 만든 청정, 안심 건강소금
MQ해양高미네랄로 가족건강을 지키자!



엠큐 해양 高 미네랄 세트



MQ해양고미네랄은..
– 강원도 고성에서 100% 해양심층수로 탄생한 고미네랄 소금
– 해양심층수의 모든 미네랄을 담은 MQ해양고미네랄
– 일반 정제염 대비 마그네슘 380배, 칼슘32배, 칼륨 49배 등 풍부한 미네랄 함유
– 일반 정제염 대비 나트륨이 23% 이상 적은 저나트륨(염도75%) 소금
– 한포(3g)를 물(500ml)에 타서 마시면 경도 1,000이상의 고미네랄 워터로 변신하는 미네랄 워터용 소금

제품구성 MQ해양 고미네랄 스틱 2박스 (31포 x 2박스) + MQ해양 고미네랄 1병

특별보급가 75,000원

엠큐 눈소금 세트



매일매일 건강에 도움을 주는 필수 미네랄을 간편하게 섭취할 수 있는 엠큐눈소금, 매일 모든 음식에 넣어 먹는 소금을 바꿔 건강을 지키자!
해양심층수 이외에는 아무것도 넣지 않았습니다.
해양심층수 100%를 사용하고, 순간공중결제염기술을 이용하여 제조한 소금 엠큐눈소금은 요리의 맛을 살려주고 건강을 드립니다. 엠큐눈소금으로 온가족의 맛있는 식사와 건강을 지키세요.

제품구성 고운소금 150g x 2EA + 굵은소금 125g x 1EA = 425g

특별보급가 52,000원

김오곤원장의 엠큐 해양 高 미네랄 침향





세계 3대 향중의 하나로 불리는 그 귀한 침향,
김오곤한의사의 배합기술로 엠큐눈소금과 만나 엠큐해양고미네랄 침향으로 탄생

– 건강을 한번 더 생각하고 만든 미네랄과 침향제품으로 성분과 맛이 입증
– 김오곤한의사의 엄선한 배합 기술을 토대로 탄생한 한방과 과학이 어우러진 제품
– 낮은 염도, 고미네랄 그리고 침향이 한 포 한 포에 들어 있는 제품
– 순간공중결정제염기술, 깨끗한 미네랄의 참 맛, 침향의 건강한 향과 맛까지 포함한 신개념 제품
– 한 포 (3g)을 물 500mL에 타면 맛있는 고미네랄 침향 워터로 황홀한 변신

제품구성 279g (3g x 93포) / 원재료 : 소금 93% (해양심층수 100%), 침향 7% (인도네시아 수입산)

특별보급가 125,000원

※순간공중결정제염기술이란? 해양심층수를 미세한 안개 상태로 쪼개어 공기중에 분사한 후, 열풍을 불어 넣어 수분을 순간적으로 증발시키는 기술로 이렇게 해서 해양심층수의 수분을 제외한 모든 미네랄을 소금에 포함시키고, 눈처럼 아래로 떨러뜨려서 소금을 제조하는 기술

구입처 : 마하몰 (http://www.mahamall.co.kr) 문의 : Tel 1688-9099 입금계좌 : 농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사