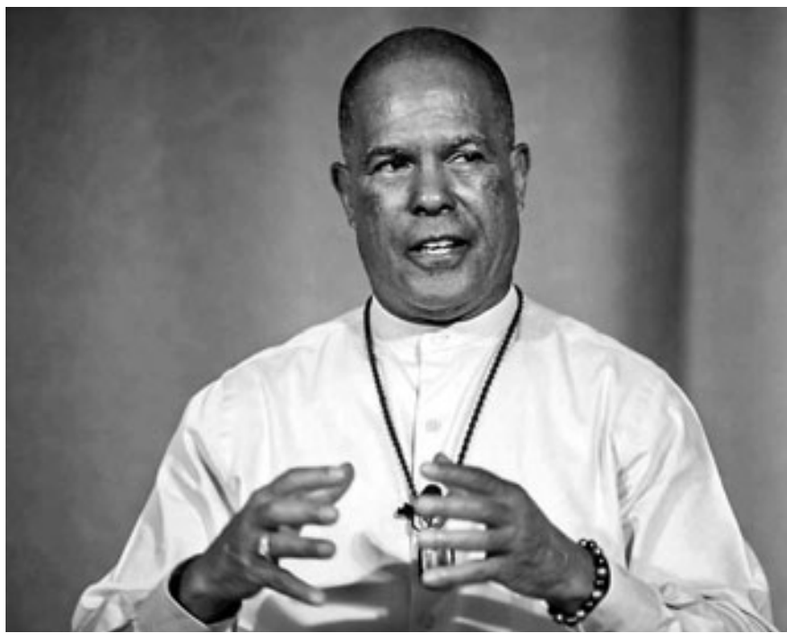


“‘두려움’은 잘못된 관심… 내면의 본질을 보라”

마이클 버나드 백위스는…론다 번(Rhonda Byrne)의 세계적인 베스트셀러 도서 및 영화 <더 시크릿(The Secret)>에 등장한 명상가이자 평화운동가다. 지난해에는 오프라 윈프리 쇼 ‘슈퍼 소울 선데이–더 시크릿 쇼’ 편에 출연해 ‘끌어당김의 법칙’을 설파한 바 있다. 2004년 아프리카 평화 공로상, 2008년 마하리쉬상 및 시민모델상 등 수상한 바 있다. **사진=노덕현 기자**

Interview | 마이클 버나드 백위스 (세계적 힐링 멘토)

나에게 일어나는 모든 일 또는 현상이 나 스스로 끌어당긴 것이란 의미의 ‘끌어당김의 법칙’. 세계적 힐링 멘토 마이클 버나드 백위스가 강조하며 전 세계에게 큰 감명을 준 이론이다. 10월 20~25일 열린 ‘제3회 슈퍼 소울 릴레이’에 참가하기 위해 방한한 마이클 버나드 백위스가 본격적인 행사에 앞서 19일, 언론 간담회를 가졌다. 마이클 버나드 백위스는 이 자리에서 한국인들의 행복지수와 정신적 피폐 현상에 대해 거론하며 “명상을 통해 미래에 대한 불안감을 거두고, 내면의 본질을 볼 수 있다”고 강조했다.

정리=박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

Q. ‘끌어당김의 법칙’에 대해 자세히 설명해주시겠습니까?

A. 인간은 기본적으로 진동을 합니다. ‘주파수’ 진동입니다. 단순히 육체로만 이루어진 게 아니기 때문입니다. 올바른 생각, 말, 그리고 행동들이 진동하게 되면 삶 속에 같은 파동을 일으킵니다. 예를 들어 사랑이라는 감정을 갖게 되면 풍요로움, 번영, 환희의 감정을 마음에 담게 되고 그것을 삶 속에서 생성하게 됩니다. ‘끌어당김의 법칙’은 ‘발산의 법칙’의 연장선이라고 할 수 있습니다. 자신의 중심으로부터 발산하는 것입니다. 물리적으로는 끌어당기는 것처럼 보일 수 있지만, 실제로는 깊은 곳에서 발산하는 것입니다. 이는 ‘현현의 법칙’에 따라 시각적으로 보입니다.

Q. 본인의 생각은 삶으로부터 비롯된 것인가요?

A. 네, 생각이란 정신적 에너지의 집합입니다. 즉, 측정이 가능합니다. 생각은 지각으로 변형되며, 지각과 더 많은 생각들은 곧 경험이 됩니다.

Q. 그렇다면 우울증에 걸린 사람들은 ‘끌어당김의 법칙’에 따라 도움을 받을 수 있을까요?

A. 네. 우울함, 외로움, 결핍을 느끼는 사람들은 생각, 지각, 그리고 느낌을 변화시키면서 (정신적 분위기를 쇄신할)기회가 생깁니다. 이 때 이들은 다르게 생각하고 영감을 받습니다. 사람이 이러한 에너지를 잠시라도 잡을 수 있다면 인생과 운명이 달라질 수 있습니다.

Q. 매우 심오한 논리인데요, 그것을 깨닫기 위해 많은 시간이 걸렸을 것 같습니다. 이와 관련된 개인적인 경험이 있나요?

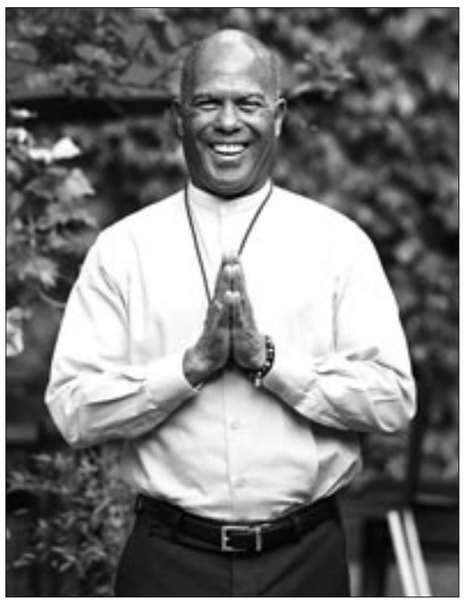
A. 국제영성센터 ‘아가페(Agape)’를 이전해야 했습니다. 그런데 건물 건설, 임대 및 임금 지불 등으로 많은 비용이 소요됐고, 점입가경으로 점점 돈이 떨어지고 있었습니다. 그러던 중 이사회를 소집해 적절한 시기에 새로운 건물로 들어갈 수 있는지 각 이사들에게 물어봤습니다. 모두 ‘안 된다’고 했지만 저는 그것이 질문이 아니라고 했죠. 그 일이 과연 가능하겠는지 물어본 거라고 했습니다. 그러자 모두 ‘가능할 것도 같다’고 말했습니다. 저는 모두에게 일주일동안 생각해보고 다시 만나자 했습니다. 그동안 그 가능성을 느끼도록 하였습니다. 이틀이 지나자 은행에서 연락이 왔고, 담보 없이 대출을 해 주었습니다. 그리고 대출금이 들어오기 전에 건설사에서 인건비를 부담하며 건설을 시작했습니다.제가 한 일은 모두에게 가능성을 느끼도록 한 것뿐입니다. 그 결과 불가능한 것이 가능하게 됐습니다.

Q. 인생의 새로운 비전을 어떻게 찾아야 하나요?

A. 비전은 미래가 아닙니다. 비전은 우리에게 있는 잠재력입니다. 비전을 보게 되면 그것은 내면에 있는 동적 운명을 맞이하는 것입니다.예를 들어, 오크 나무는 이미 도토리를 가지고 있습니다. 도토리가 비전이라면, 오크 나무가 운명이 되는 것입니다.

Q. 범죄를 저지른 사람들의 경우, ‘끌어당김의 법칙’을 통해 삶의 비전을 찾을 수 있나요?

A. 물론입니다. 모두에게는 위대한 운명이 있습니다. 지식과 사랑, 그리고 평화가 내재되어 있습니다. 그렇기에 개인이 실수를 하더라도 그것이 곧장 인생의 정의가 될 수 없습니다. 명상을 통해 스스로를 연마하면, 자기 내면을 연구하고 탐구할 수 있습니다. 명상을 통해 관점, 그리고 운명까지 바꿀 수 있습니다. 스스로에 대한 새로운 법칙을 만들어 내며 더 이상 과거에 얽매이지 않게 됩니다. 우주가 계속 팽창하고 있는 것과 같습니다.



두려움 저항하면 되레 지속
명상 통해 불안감 해소하고
관심 ‘실존하는 것’에 둬야
‘열정’으로 변화시킬 수 있어

Q. 한국이 OECD 국가 중 행복 지수가 가장 낮은 국가 중 하나란 걸 알고 있나요? 슬픈 얘기지만, 왜 이러한 통계가 나온다고 생각하나요?

A. 어쩌면 북한과 남한의 민감한 상황으로 인해 긴장감과 두려움, 불안감이 있는 것 같습니다. 그렇기 때문에 대부분의 사람들이 전반적인 미래에 대한 불안을 느낍니다. 저는 두려움이란 잘못된 관심이라고 정의합니다. 관심을 최악의 시나리오에 두게 되면, 불안감이 생기기 마련입니다. 많은 사람들이 자신의 본질에 대해 관심을 갖게 되면, 불안감이 없어지고 세계 곳곳에서 변화가 일어납니다. 이것은 정말 기적과도 같은 일입니다.

Q. 명상을 통해 두려움을 이길 수 있나요?

A. 네, 하지만 ‘이긴다’는 표현은 적절하지 않은 것 같습니다. 이기려 하거나 저항하면 줄어들지 않고 계속되기 때문입니다. 명상을 하게 되면 미래에 다가올 불안감으로부터 멀어지며 관심을 실제로 존재하는 것에 두게 됩니다.제가 말하는 것은 현실을 의미합니다. 호흡과 같이 실제 존재하는 현실로 돌아오면 의식 속 새로운 곳에 도달하게 되며, 현실 속에 살지만 그것을 의식하며 삽니다.한마디로 ‘현실’을 말합니다. 지식, 사랑, 아름다움, 조화, 웰빙 등을 찾으면서 두려움은 사라집니다. 두려움은 곧 흥분이 되고, 열정으로 변화합니다. 모든 것은 에너지와 관련이 있기 때문이죠. 두려움은 흥분으로, 그리고 다시 열정으로 변화하며, 신과 함께 평화 속에서 열정을 갖고 살게 됩니다.

Q. 한국 사회에는 최근 정신 질환으로 인한 범죄가 빈번히 발생하고 있습니다. 이유가 무엇일까요?

A. 개개인이 불안하고 두려울 때 사람들은 즉각적인 희열을 원합니다. 마이크로파 의식이라고도 합니다. 평화로움을 얻기 위해 내면을 수양하지 않고, 다른 사람의 것을 훔치면 평화를 얻을 수 있을 거라 생각하지만 그렇지 않습니다. 명상을 하면 자신의 내면을 들여다보게 되고, 상황이 변하지 않았더라도 평화로움을 느낍니다. 이 상태를 유지하면 상황은 변합니다. 현재 우리는 스트레스가 많은 시대에 살고 있습니다. 한국뿐만 아니라 전 세계적으로 동일합니다. 그래서 사람들은 ‘필요한 모든 것은 충족되었고 모든 욕구는 내면에 있다’는 것을 알아야만 합니다. 하지만 그것을 얻기 위해서는 정적이어야 하고, 고요해야 합니다. 내면의 신성한 자극을 잡을 수 있어야 합니다. 스스로 조금씩 수련하다보면 삶이 에너지로 가득할 것입니다.

Q. 한국인들은 항상 분주합니다. 특히 모든 것을 빨리 해야 한다는 문화가 있죠. 심지어 오래 쉬게 되면 불안감을 느끼기도 하는데요, 이러한 성향 때문에 명상하기 위해서는 쉬어야 되고, 시간을 내야 한다고 생각합니다. 이에 대해서 어떻게 생각하시나요?

A. 한국인들에게 쉽지 않으면 뉴욕에 사는 사람들 역시 마찬가지일 것입니다. 왜냐하면 인구밀도가 높기 때문에 불안감과 경쟁심이 높고, 좋은 미래에 대한 갈망이 크기 때문입니다. 명상은 해독제라고 할 수 있습니다. 그 비법은 속도를 줄이면 더 빨리 앞으로 전진할 수 있다는 것입니다. 사람들이 바쁘게 빨리 가려 할 때, 잠시 멈추고 내면을 돌아보면 현실이 보입니다. 정말 놀라운 역설입니다. 느리게 가면 더 빨리 갑니다.

Q. 명상은 불교의 오랜 전통 중 하나입니다. 이 때문에 기독교 문화에서 명상하는 것이 생소하게 느껴지는데, 명상을 시작하게 된 계기는 무엇인가요?

A. 1970년대에 저는 USC대학교 학생이었습니다. 저는 정신 생물학 전공으로, 의대에 진학하려 했습니다. 그러던 와중에 영적 각성을 경험했습니다. 저는 그 때 빛, 광명, 사랑, 아름다움과 지식으로 둘러싸여 있는 것이 보였습니다. 그래서 저는 해답을 찾기 위한 탐구를 시작했고, 탐구를 하던 중 명상이란 걸 알게 되었습니다. 이 외에도 부처님과 하나님의 말씀도 공부했고, 아우로빈도 고시의 가르침도 배웠습니다. 저는 종교를 초월한 많은 가르침들을 알게 됐지만, 한 가지 공통점은 ‘신성한 것과의 만남’이란 것입니다. 기독교에는 스스로 사색하며 성경을 읽고 명상하는 ‘사색 명상’이 있습니다. 불교는 호흡법을 통한 내면 명상이 있습니다. 사람의 수만큼 다양한 명상 기법이 존재합니다. 사색이든, 실존주의든, 종교적이든 상관없이 모두 명상을 합니다.가끔 목사들을 보면 기도는 하지만 명상을 안 하는 것처럼 보일 수 있습니다. 하지만 예수는 ‘하느님의 나라가 내면에 있다’고 합니다. 그래서 현재와의 관계를 갖도록 말하고 있습니다. 이것은 모든 종교에 존재하는 이치입니다. 종교가 각 가지는 다양할지 몰라도 뿌리는 같다는 의미입니다.

Q. 마지막으로 한국인들에게 전하고 싶은 메시지가 있나요?

A. 부름이 있다면 그것은 영혼의 운명이라고 말하고 싶습니다. 그것은 내면에서 부르는 점진적인 자극입니다. 그것은 자극, 신의 부름, 사랑, 지식 또는 삶이라 부를 수 있으며, 모두 같은 것입니다. 그 부름은 당신의 내면과의 만남입니다. 바로 그 존재가 우리의 의식 활동입니다 그렇게 함으로써 비로소 자유로워집니다. 자유롭고 자각하게 되면, 더 나은 사람이 되는 것입니다.

본 인터뷰 내용은 11월 중 BTV불교TV를 통해 방영될 예정이다. 방송시간 추후공지.

〈관련 기사 B5면〉

(사)한국불교연구원

불연 이기영선생 추모
초청특강 및 기념행사

가을단풍이 산하대지를 뒤덮은 晩秋之節,
불연이기영 선생님의 추모기념행사에 인연 깊었던 많은 분들을 초대합니다.

오는 11월 9일은 현대 한국의 불교계에 혜성처럼 나타나 감히 타의 추종을 불허할 학문적 업적을 남기신 불연이기영선생님이 홀연히 사바세계를 떠나신 날입니다. 불연선생님이 세상을 떠나신 이후 많은 뜻있는 분들에 의해 그 추모의 念은 이어지고 아울러 그 遺志의 뜻을 잇는 행사도 계속되어, 작년에는 서거 20週忌를 맞이한 국제학술세미나를 거행하였습니다. 이러한 학술 유지의 뜻을 이어받아 올해는 “동아시아 재가불교의 역할과 실제”라는 제목으로 초청특강과 좌담회를 계획하였습니다. 올해 행사의 기본적인 취지는 불연선생님께서 평소 강조하신 보살의 이념을 실천하는 在家佛教徒의 역할과 그 실질적 위상에 대해 동아시아를 배경으로 한 비교적 검토를 하는 것입니다. 여기에는 4차혁명의 새로운 시대를 맞이하여 불교의 이념이 보편적인 사회적 실천으로 전개되어야 할 상황에 재가의 불교도가 어떠한 역할과 사명을 가져야하는 지를 좀 더 분명하게 인식하고 想起해보고자 하는 뜻이 담겨 있습니다.

이번 행사를 통해 진리에 대한 탐구와 그 사회적 실천을 겸비한 재가불교도로서 보살이 오늘날 어떠한 위상을 갖는 지가 보다 분명하게 드러날 것을 기대하고 있습니다. 불연선생님을 기억하는 많은 분들과 아울러 그간 재가의 불교도로서 보살의 이념을 실천하고 계신 많은 분들이 왕림해 자리를 빛내주신다면 더없는 영광으로 생각하겠습니다.

■ 일 시 : 2017년 11월 4일 (토) 오후 2시
■ 장 소 : (사)한국불교연구원 서울법당
■ 내 용 : 제1부 – 초청특강 및 좌담회 / 제2부 – 추모기념행사 / 제3부 – 구도인의 밤
■ 문 의 : ☎ 02)762-5624

사단법인 한국불교연구원 원 장 이태승
사단법인 한국불교연구원 이사장 김종화 합장

미소조각원

泰煌(태황) : 대한민국 문화재 조각기능 보유자

불사 050-2879-8709
문의 010-3629-8709

