

아름다운 모험(The Journey) —블랙홀을 넘어 근원의 화이트홀에 닿기

| 브랜드 베이스 | 박인수 '지금여기' 번역위원 옮김 |

아무것도 하지 않고 스스로를 들여다보기, 그 과정에서 공포와 절망을 뚫고 들어가 근원적 평화에 이르는 체험을 들어 보십시오(편집자 주). _____

감정 그대로 느끼기… 사랑과 평화

어느 영적 스승의 코스에 참가했을 때이다.

“만약 참을 수 없을 만큼 강렬한 감정이 치밀어 오르면 어떻게 해야 하지요? 어떻게 그 안에서 평화를 찾을 수 있을까요?”

문답 시간에 한 학생이 질문했다.

“그냥 가만히 있으세요. 그 감정에 자신이 완전히 현존하도록 허용하세요. 그것을 기쁘게 받아들이세요. 부정적인 감정이 일어나도 그 감정에서 도망치지 마세요. 그걸 숨기려고 냉장고로 달려가 음식을 먹으려 하지 마세요. 그것에서 벗어나기 위해 텔레비전을 켜지 마세요. 한바탕 떠들어 그 에너지를 흩어지게 하려고 친구에게 전화를 하지도 마세요. 그저 가만히 있으면서 그것을 느끼세요. 그냥 그 감정 속에 머물며 현존감을 느껴보세요. 그 감정에서 벗어나려 하거나 그 감정을 밀어내려 하지 않고, 또 그 감정을 타인에게 전가하려고 하지 않으면서 고요한 상태로 그 감정과 함께 현존한다면, 당신은 바로 그런 감정 한가운데에서 평화를 찾게 될 겁니다. 그러니 강렬한 감정이 생기면, 그걸 그냥 내버려두세요. 가만히 있으면서 그걸 기꺼이 받아들이세요.”

영적 스승이 대답했다.

나는 생각했다. ‘이 얼마나 획기적인 발상인가!’ 모든 자기계발 코스는 생각 바꾸는 방법을 가르쳐서 사람들을 더욱 긍정적으로 만든다. 생각을 바꿀 수 없는 경우라면, 체질을 바꾸고 고통을 피하기 위해서 무슨 일이든 할 것이다. 의사의 진료를 받아 강렬한 감정을 진정시켜줄 약을 처방 받기도 한다. 그리고 지금 일어나고 있는 일을 마치 정말로 느끼지 못하는 것처럼 보이게 하려고 무슨 일이든 한다. 하지만 영적

스승은 완전히 다른 개념을 말하고 있었다. “그냥 가만히 있으세요. 현재를 느끼세요.” 이 얼마나 새로운 개념인가!

나의 내면에서 무엇인가가 강하게 솟아올랐다. 나는 마음속으로 말했다. ‘만일 그녀가 옳다면 어떻게 되는 것인가? 만일 내 감정을 ‘재구성하는’ 대신에 단순히 그것을 받아들여 충분히 느껴지도록 내버려둔다면 어떻게 되는 것인가? 나는 감정의 응어리 속에서 그녀가 말하는 그런 평화를 찾을 수 있을지도 몰라.’

그래서 나는 그것을 시도해보기로 했다. 잃을 게 뭐 있겠는가? 일단 부딪혀 보는 것이 늘 내 방식이었다. 하지만 나는 눈에 보이는 대로 사물을 받아들일 수 없었고 뭔가를 하기 전에, 그것에 대한 다른 사람의 관점을 언제나 먼저 경험해야만 했다.

나는 스스로 풀어야 할 오래된 감정의 문제가 있다는 것을 알고 있었다. 난 거절하는 말을 할 줄 몰랐다. 그래서 나는 지금이 그 영적 스승이 말한 것을 탐구해볼 수 있는 완벽한 기회라고 생각했다.

남편 단은 닷새간의 세미나를 위해 곧 떠날 것이고, 그 시간 동안 영적 스승이 주장하는 것을 확인해보기로 했다. 나는 단이 떠나기 전에 그에게 내가 어떤 실험을 시도할 것임을 알렸다. 단은 행운을 빌어주었다. 그는 마음속으로 나의 끈기 있는 노력에 감탄하고 있는 듯했다. 단이 문을 나서기 전에 우리는 작별의 키스를 했으나, 웬지 평소처럼 부드럽고 로맨틱한 느낌이 들지 않았다. 마치 그가 오랜 항해를 떠나고, 나는 그에게 연락을 취할 수 없는 섬에 남겨진 것처럼 슬프고 애타는 작별 같은 기분이 들었다.

“말도 안돼.”

나는 그 느낌을 떨쳐내며 자신에게 말했다.

문을 닫으면서, 나는 명치 부분이 점점 더 아파오는 것을 알아차렸다. 그것은 마치 어떤 큰일이 막 시작되는 듯한 느낌이었다. 어떤 강렬한 감각이 나를 감싸면서 오싹한 느낌이 들었다.

식사를 하는 동안, ‘대실험’을 하기 위해 마음의 준비를 해야겠다는 생각이 들어서, 집안 청소는 했는지 세탁물은 없는지, 청구서는 모두 지불했고 새 편지는 없는지 확인해 보았다. 나는 내면적으로, 나의 이런 행동이 감정적인 문제와 정면으로 마주하는 순간을 지연하려는 전형적인 회피의 방법이라는 것을 알고 있었다. 또 내면의 어느 부분은 더 이상 산만해지지 않도록 ‘잡다한 것을 정리하는 것’이 좋을 거라고 믿고 있었다.

나는 모든 것을 정리하면서 딸과 친구들에게 잠시 떠나있을 거라는 안부 전화를 했고, 마지막으로 자동 응답기의 인사말을 바꿨다.

“안녕하세요. 단과 브랜든입니다. 단은 닷새 동안 외부에서 마스터 코스를 하고, 저는 잠시 침묵 피정에 들어갈 예정이에요. 월요일까지는 전화 받을 수 없을 거예요. 다음에 통화하지요. 신호음이 울리면 메시지를 남겨주세요.”

마치 내가 세상과의 모든 소통을 단절하려는 듯, 그건 완전히 마지막인 사람처럼 들렸다. 나는 전화 벨 소리를 끝까지 줄이려고 손을 뻗었다. 그때 뭔가 내면에서 멈칫하게 하는 것이 있었다. ‘내가 그들에게 말하지 않더라도, 최소한 그들의 목소리를 들을 수는 있어.’라는 생각이었다.

이런 생각이 들면서, 나는 내가 이 모든 것들을 얼마나 극적으로 보이게 하려고 애썼는지 알아채고는 속으로 웃고 말았다. 나는 지난 시절 내가 얼마나 많은 침묵의 시간을 즐겨왔는지 생각해냈고, 이번에도

다를 게 없다는 것을 확인하려고 했다. 그러나 내 몸은 그 말을 믿고 있지 않았다. 내 정신은 감언이설로 나 자신을 설득하려고 하고, 나는 그것을 받아들일려 하지 않는 것 같았다.

나는 산만하게 하는 잡다한 일을 모두 마치고 나서야, 내면으로부터의 공포의 감정을 확연히 깨달았다. 거실로 향하는 계단을 한걸음에 내려가면서 나는 이제 그 순간이 왔다고 생각했다. 마침내 감정적인 주제와 정면으로 마주하게 된 것이다. 나는 부드러운 복숭아 빛깔의 커다란 의자에 앉아 생각했다.

‘이제 뭘 해야 하지?’

거기에 앉아 있으면서, 나는 내면의 무언가가 내 삶의 테두리 안에 들어온 모든 사람들에게 봉사하도록 나를 이끄는 것 같다는 걸 알아차렸다. 나는 낮이나 밤이나 시간에 관계없이, 내 자신의 욕구는 완전히 무시해가며 사람들을 도와왔다. 밤낮 없이 몇 주씩 일을 하다가 기력이 완전히 소진되기도 했다.

나는 남에게 무언가를 줄 때, 그리고 어떤 식으로든 남을 도울때 기분이 가장 좋았다. 앤서니와 세미나를 할 때도 나는 보통 몇 시간만 자면서 내가 맡은 역할을 훌륭하게 수행해냈다. 정말로 남들에게 내 모든 것을 바치고 있다는 느낌이 들었다. 하지만 나의 행동이 건전하고 열정적인 도움의 정도를 넘어서 봉사해야 한다는 강박 관념으로 변질되어 있었다. 마치 나의 모든 정체성이 사심 없는 봉사에 묶여있는 듯했다.

내가 얼마나 심각한 상태인지를 알게 한 사건이 생각났다. 2년 전 완벽하게 건강했던 12년의 생활 끝에, 나는 ‘깨어나지 않으면 안 된다’는 내 몸의 경고를 받았다. 그것은 앤서니와 함께 14일 간의 코스를 마친

하지만 나의 행동이 건전하고 열정적인 도움의 정도를 넘어서
봉사해야 한다는 강박 관념으로 변질되어 있었다.
마치 나의 모든 정체성이 사심 없는 봉사에 묶여있는 듯했다.

직후 찾아왔는데, 이 코스에는 나는 너무 많은 일을 맡아서 하루에 두 세 시간 밖에 잘 수 없었다. 어떤 날은 샤워도 하지 못한 채 옷만 갈아입고는 다시 나가야 했다.

코스가 끝났을 때, 나는 감정적으로 깊이 충만되어 있었고 많은 보상을 받았으며, 또한 내 노력에 힘입어 많은 사람들의 삶에 큰 변화가 일어났다고 느끼고 있었다. 그러나 내 몸은 그런 감정과는 다르게 반응했다. ‘그만해. 더 이상은 안돼!’ 결국 나는 심한 폐렴으로 앓아눕고 말았다.

그때 내가 만났던 건강 전문가들은 한결같이 똑같은 이야기를 해주었다. “브랜든, 당신의 몸은 극도로 피곤해요. 당신은 세포 속에 피로를 숨겨왔어요. 당장 쉬면서 회복해야 해요. 피로가 사라질 때까지 참고 기다리지 말아요. 자신도 제대로 돌보지 못하면서 어떻게 다른 사람들을 도우려 돌아다닐 계획을 한단 말이에요? 지금 그만두지 않는다면 당신 몸이 당신을 멈추게 할 거예요.”

나는 이들의 충고를 받아들이기로 결심했다. 그로부터 2년 동안 나는 자신을 어떻게 돌봐야 하는지, 어떻게 내 삶을 좀더 조화롭게 만들어야 하는지 조금씩 배워나갔다. 하지만 나 자신을 위해 시간을 낼 때마다, 은근히 죄책감과 부끄러운 마음이 들었고 나가서 돕고 봉사해야만 한다는 생각 때문에 여전히 너무 힘들었다.

봉사에 대한 나의 사랑은 분명히 의무요 중독이요, 강박 관념이

되어버렸던 것이다. 나의 정체성은 내 스스로 도안해 놓은 고귀하고 사심 없는 이미지에 묶여있었다. 나는 복숭아 빛 의자에 앉아, 단지 오래된 감정의 문제를 풀기 위해 거기에 앉아있는 게 아니라는 것을 알게 되었다. 나는 내 인생의 가장 중요한 문제 중 하나와 정면으로 마주하기 위해 거기에 있었다. 그리고 나의 정체성을 살펴보고, 무엇이 나를 여기에 이르게 했는지 찾아보고, 또 그 모든 것의 중심에 무엇이 있는지 찾아내기 위해 거기에 있었다.

그것은 간단한 일 같지 않았다. 순수하고 열린 마음으로 의자에 앉아있었으나 도대체 어디서부터 시작해야할지 떠오르지 않았다. 나는 너무나 외로웠다. 나에게는 가야할 길을 가르쳐주고 도와줄 스승이 전혀 없었다. 내 손을 잡아줄 남편도 옆에 없었다. 나는 철저히 혼자였다. 다시 한 번 나는 나의 계획을 방해하는 일을 하지 않기로 굳은 결심을 했다. 그래서 사람들에게 전화를 걸지 않고 걸려오는 전화도 받지 않겠다고 다짐했다. 닷새 동안은 집중된 마음을 흐트러뜨릴 수 있는 중독에 절대 빠지지 않기로 다짐했다. 나는 “어떤 감정을 경험하더라도 저항하지 말고 그것을 기꺼이 받아들여라.”라는 영적 스승의 말대로 꾸밈없이 실천해볼 작정이었다.

나는 의자에 앉았다. 5분쯤 지나자 땀이 나왔다. 내 도움을 필요로 하는 어떤 사람의 전화도 받지 않을 거라고 생각하니 심장이 뛰기 시작했다. 나의 마음은 내가 감동시켜야만 했던 내 삶의 모든 사람들에게 대한 상념으로 가득했다. 나는 마음을 가라앉히기 위해 명상을 해보기로 결심했다.

그러나 역시 어려웠다. 명상이 두려움을 더욱 격렬하게 정면으로 불러들였기 때문이다. 이런 질문이 떠올랐다. ‘만일 내가 남에게

봉사하지 않고, 해야할 봉사가 없으며, 또 봉사할 사람이 아무도 없다면, 그렇다면 나는 누구인가?’

마음이 혼란해지고 피할 수 없는 거대한 두려움이 밀려왔다.

해야할 봉사가 없고, 봉사를 해주야 할 사람이 없다면, 거기엔 아무 것도 존재하지 않을 것이라는 두려움이 나를 압박했다. 나는 두려움과 정면으로 맞서기로 마음먹었다. 그 감정을 회피하지 않고 오히려 그 감정을 완전히 느껴보기 위해, 또 필요하다면 그것에 압도되어 보기 위해 나 자신을 그저 내맡길 작정이었다. 나는 “저항하지 말고 기꺼이 받아들여라.”라는 스승의 충고를 간직하고 있었다.

그래서 나는 팔걸이를 쥔 채 의자에 앉아 그 두려움의 에너지를 완전히 느끼기 위해 나 자신을 내맡겼다. 온몸이 땀으로 흠뻑 젖은 듯했다. 두려움을 기꺼이 받아들이자 나는 나의 내면으로 들어가기 시작했다. 나는 외로움으로 빠져들었다. 외로움이 너무 커서 마치 방 전체가 외로운 듯했다. 의자와 벽에서도 외로움이 분출되는 것 같았다. 외로움이 너무 깊어 방안의 모든 분자들이 외로움으로 진동하고 있는 듯했다. 외롭지 않은 곳은 단 한 곳도 없어보였다. 그러나 나는 여전히 맹세를 지키고 있었다. 나는 어떤 감정에도 저항하지 않을 것이다. 그저 그 감정 속에 머물면서 그것을 완전히 느끼고 내 자신을 그 감정의 중심에 놓을 것이다. 나는 그런 고독을 느껴본 적이 없었으며, 그것이 이토록 고통스러운 줄 미처 알지 못했다. 그럼에도 나는 결코 그런 감정을 피하지 않았다.

시간이 조금 지나자 나는 외로움에서 나와 다른 감정의 층으로 빠져들었다. 나는 감당할 수 없을 것만 같은 깊은 절망을 느꼈다. ‘해야할 봉사가 없다면 봉사할 대상이 없다면, 그렇다면 산다는 게 뭐란

말인가? 아, 너무 혼란스러워!’

그냥 그만두고만 싶었다. 기꺼이 패배를 인정하고 이대로 죽고 싶었다. 완전한 절망과 무력감이 이처럼 철저하게 뒤섞여 내리누르는 고통은 이번이 처음이었다. 절망 그 자체였으며, 피할 곳이 어디에도 없었다.

절망으로 완전히 녹초가 된 것 같았다. 바로 그때 나는 또 다른 층으로 들어가고 있었다. 이번에는 블랙홀이나 완전한 공허처럼 보이는 나락의 가장자리에 서있는 듯했다. 기분 나쁜 식은땀이 온몸에 흐르며 공포가 밀려왔다. 그 안에 들어가면 죽을 것만 같았다.

나는 얼어붙은 듯 한 치도 움직이지 않으며 저항했다. 스승이 어떤 얘기를 할지라도 그 파멸의 암흑 속으로 들어가라는 말을 나는 따르고 싶지 않았다. 내면의 눈으로 보니 나는 나 자신의 죽음, 아니면 내가 브랜든으로 알고 있던 사람의 죽음을 마주하면서 그 죽음의 가장자리에 얼어붙은 채 그대로 서있었다.

공포가 엄습하면서 눈물이 흘러내렸고, 나는 손으로 의자를 짚 움켜쥐었다. 나는 무의식의 어두운 공허 속에 있는 무엇과도 마주할 수 없었다.

시간이 흐르며 공포로 지쳐갔지만 나는 여전히 ‘움직이지 않겠다.’라는 내 결심을 지키고 있었다. 블랙홀에 나를 내맡길 수도 없고 그럴 마음도 없었다. 단지 자신과의 약속을 어기지 않으려고 나는 꿈쩍도 하지 않았다. 어찌 보면 공포에 얼어붙은 채 무엇을 해야할지 몰랐던 것이다.

여전히 나는 움직이지 않고 있었다. 시간이 흘렀다. 마침내 의문이

방 전체가 평화로 가득 채워졌다. 방에서는 평화가 분출되고 있었다.
나는 평화였고 또한 방안의 모든 것이었다.
평화, 그리고 표현할 수 없는 사랑이 방안에 가득했다.
나는 삶 자체의 근원인 사랑이었다.
나는 진동하는 분자였고 그것들 사이의 모든 공간이었다.

하나 떠올랐다. 만약 내가 이곳을 절대로 떠날 수 없다면, 그리고 영원히
여기 갇혀있게 된다면 어떻게 될까? 그 순간 이상한 일이 벌어졌다.
마치 내 의지가 끝내 항복하는 듯했다. 나는 그냥 내맡겼다. 그랬더니
자연스럽게 무의식 속으로 떨어지면서 말로 형용할 수 없는 평화가
찾아왔다.

방 전체가 평화로 가득 채워졌다. 방에서는 평화가 분출되고 있었다.
나는 평화였고 또한 방안의 모든 것이었다. 평화, 그리고 표현할 수 없는
사랑이 방안에 가득했다. 나는 삶 자체의 근원인 사랑이었다. 나는
진동하는 분자였고 그것들 사이의 모든 공간이었다.

방안의 모든 것들이 반짝이는 평화로 빛나는 듯했으며, 동시에 깊고도
부정할 수 없는 깨달음이 생겼다. 그것은 이 평화가 스쳐지나가는 것이
아니고 나의 외부에 존재하는 것도 아니라는 깨달음이었다. 그것은
나였다. 나는 바로 나의 영혼으로 빠져들었던 것이다. 그리고 내 영혼은
모든 것이었다. 나는 **경계 없음, 한계 없음, 영원함, 그리고 무한함**을
느꼈다. 마치 내 안에서 삶의 모든 것이 생겨나면서 내가 마치 우주가
도달할 수 있는 한계 너머에 닿은 것처럼 느껴졌다.

나는 그것이 '모든 이해를 초월하는 평화'라는 것을 깨달았다. 그것은
이해를 넘어서고, 정신의 인식을 넘어서는 평화였다. 나는 나 자신이
순수의식이고 완전한 자유이며 무한한 사랑이라는 것을 알았다.

위대한 수피 시인 카비르의 시가 떠올랐다.

사랑의 길에는
조금의 논쟁도 있을 수 없어.
거기에 있는 입구는 황폐함이지.
새들이 큰 원을 그리며 자유롭게 난다.
어떻게 그걸 배웠을까?
그들은 추락하고 또 추락한다.
그리고, 추락하며 날개를 얻는다.

그 순간부터 사랑과 평화가 나 자신인 듯 나와 함께 존재했다. 나는 그것이 나임을 알았다. 그것은 스쳐가는 상태가 아닌 나의 참 모습이었다. 그저 스쳐가는 게 아니라 내 중심에 있는 나의 존재였다. 이것이 바로 유일한 진리이며, ‘근원’이다. 그것은 영적인 스승이 이야기했던 것과 똑같은 방식으로 일어났다. 모든 느낌의 중심에 바로 평화가 있었다. 그것은 근원적인 평화였다.

나는 참 자아, 곧 나의 영혼을 알아채지 못하도록 나를 덮고 있던 감정의 층들 속으로 자연스럽게 들어갔다. 이 층들은 지금껏 나의 참 자아를 감 같이 숨겨왔던 베일이었다. 나는 한번에 한 겹씩 베일을 벗겨내며 한 층 한 층 들어갔다. 마치 양파 껍질을 벗기는 것과 같았다. 내가 그 층들의 가장 깊은 곳에서 발견한 것은 흠없이 완벽하고 더없이 아름다운 완벽한 다이아몬드였다. 그것은 어떤 말로도 표현할 수 없는 빛나는 보석이었다.

이 책의 시작 부분에 소개했던 이야기가 생각난다. 지금 이 순간

그것은 그저 아름다운 은유가 아니라 나 자신의 체험이었다. 이런 이야기를 들은 적이 있다. 우리는 오염되지 않은 순수하고 흠없는 다이아몬드의 상태로 태어나지만, 살아가는 동안 수많은 감정의 배설물들을 그 위에 아무렇게나 내뉘어서 그것의 자연스러운 광택과 빛을 덮어버린다. 그리고 어른이 된 다음, 우리는 그 위에 광택제를 칠해 그것을 빛나게 하고 또 그럴싸하게 만든다. 우리가 정작 해온 것은 딱딱하고 윤기 나는 합판을 배설물 더미에 덮어놓았던 것뿐이다. 우리는 그것을 “이것이 나의 참 모습이다.”하고 세상에 내보이고는 왜 아무도 그것을 믿지 않는지 의아해한다.

그리고 운이 매우 좋으면 어떤 은총을 통해, 아니면 변화의 힘을 가진 세미나, 책, 실제 위기, 질병 혹은 삶의 다른 선물을 통해 우리는 이 다루기 힘든 껍질을 헤치고 들어가 그것을 깨뜨리는 큰 행운을 얻기도 한다. 잠시 동안은, 그 퇴적물들을 펴낸 것이 우리가 한 전부인 것처럼 보인다. 그러나 우리는 결국 그 모든 것의 아래에 언제나 존재해있던 소중한 다이아몬드를 발견하게 된다. 그것은 오염되지 않은 순수함을 간직한 채 빛나는 더없이 아름다운 보석이다.

우리는 자신이 언제나 흠없는 다이아몬드라는 것을 미처 알지 못한 채, 그 보석을 뒤덮고 있던 퇴적물을 자신이라고 생각하며 살아왔다는 사실을 마침내 깨닫는다. 그러나 내면의 빛을 어렴풋이 보았다 하더라도, 우리 대부분은 금세 그것을 잊거나 무시해버리고는 또다시 광택제를 입힌 인공적인 표면과 자신을 동일시할 것이다.

이 이야기는 마침내 그것의 참된 의미를 나에게 보여주었다. 나는 나의 퇴적물 층들을 통과해 내려갔고 자연스럽게 완벽한 다이아몬드를 발견하게 되었다. 그것은 어느 누구도 빼앗아갈 수 없는 깨달음이었다.

그것은 본질적으로 완전하고 순수하며 삶의 어떤 경험에도 영향을 받지 않기 때문에 어떠한 감정도 그것을 사라지게 할 수 없었고, 어떠한 삶의 경험도 그것을 더럽힐 수 없었으며, 어떤 비판도 그것을 손상시킬 수 없었다. 그것은 나의 본성이자 당신의 본성이며 언제나 우리의 본성일 것이다. 나는 이 세상이 활기차며, 내 모습처럼 빛을 발하고 생동감으로 풍요롭다는 것을 깨달았다.

나는 닳새를 꼬박 침묵 속에서 보냈다. 그런데도 상담 봉사를 해주기 위해 친구와 내담자들에게 전화를 해야 한다는 생각이 전혀 들지 않았다. 게다가 도움을 청하는 전화를 받아야 한다는 강박관념도 전혀 없었다. 나는 사랑과 감사를 받기 위해 봉사해야 할 필요를 더 이상 느끼지 못했다. 내 자신이 사랑이라는 걸 알게 되었는데, 무엇 때문에 다른 사람들로 부터 사랑을 구해야 하겠는가?

정말 아이러니였다! 나는 타인에게 최선을 다해 봉사하고 돌보고 돕고 보호함으로써, 그들의 사랑과 인정과 찬사를 얻기 위해 내 삶을 바쳐왔다. 그것이 나의 개인적인 욕구와 소망 혹은 목표를 희생시킨다 해도, 내 건강을 해친다 해도 나는 늘 그렇게 해왔다. 그런데 나는 이제 내가 찾아 헤맸던 사랑과 가치가 언제나 그곳에 존재해 있었음을 알게 되었다. 그러니 그것을 얻기 위해 해야 할 일은 아무 것도 없다. 그저 그것으로 존재하면서 그것을 알면 된다.

이제 나는 나 자신에 대한 사랑을 즐기면서 평화롭게 일상적인 집안일을 하는 것이 행복했다. 그것이 나에게 어떤 특별한 것을 주거나 내가 좋은 사람이라는 것을 증명해 주어서가 아니라, 단지 내가 해야 할 자연스러운 일이었기 때문이다. 나는 애쓰지 않아도 존재하고 있었다.

그 경험 이후로 나는 억지로 애쓰지 않으며 쉬고 있는 내 모습을

발견했다. 나는 더 이상 아는 사람들을 반드시 도와야 한다는 강박 관념에서 벗어나게 되었다. 이전과 다른 점은 사랑과 존경과 인정을 받기 위해 나 자신을 혹사하지 않는다는 것이다. 봉사는 내 삶의 자연스러운 일상 속에서 일어난다. 그것은 항상 그곳에 존재하는 자연스러운 사랑의 표현이기 때문이다. 마치 나의 모든 삶이 그런 ‘흐름’ 안에서 일어나고 있는 듯한 느낌이 든다.

가장 놀라운 것은 사랑을 주는 것만큼 받는 것이 쉬워졌다는 점이다. 그것은 정말 뜻밖의 일이었다. 지난 세월 나는 언제나 도움을 주는 강한 사람이었다. 나는 남을 위해 돕고 봉사하는 존재로만 나의 정체성을 가꾸어왔다. 그래서 남에게 도움이나 안내를 청해야 하거나 감정적인 도움이 필요할 때면 왠지 수치스럽고 완전히 좌절된 듯한 느낌을 받았다. 심지어 사랑하는 사람에게서 작은 선물을 받는 것조차 힘든 일이었다. 나에겐 봉사의 역할이 훨씬 편안했다.

진정한 사랑이 존재하면 도움을 주든지 받든지 그것은 더 이상 문제가 되지 않는다. 그것은 그저 흐르는 물과 같고 어느 곳에서 흘러나오든지 아름답다. 정확히 말해 그건 주고받는 느낌이 아니며, 깊은 사랑이 존재하는 곳에서 일어나는 행위일 따름이다.


나는 이제 나에게 도움이 필요하며 내가 모든 해답을 갖고 있지는 않다는 것을 흔쾌히 인정한다. 강한 모습을 보이려고 애쓰는 대신에 모든 것을 혼자 할 수 없다는 것을 인정함으로써 드디어 사람들을 진실하게 대할 수 있다. 나는 진실로 도움이 필요하며, 다른 사람의 안내와 도움을 참으로 고맙게 받아들인다.

나는 이번 경험을 통해 많은 것을 배웠다. 가르침은 일상생활 속에 있었다. 어쨌든지 임무는 여전히 내 앞에 놓여 있었다. 이제 내가 스스로

경험한 이 모든 것을 어떻게 현실에 적용할 수 있을까? 어떻게 하면 내가 직접 경험한 것들을 단계적인 방법이나 지침으로 전환해 각자 자신의 숨겨진 참자아를 발견할 수 있는 여정을 떠날 수 있게 할 것인가? 그리고 이들이 무한한 사랑과 영혼의 깊은 침묵을 경험한 다음에 어떻게 하면 세포에 저장되어있는 기억들을 찾도록 도울 수 있는가?

세포의 기억들을 밝혀낸 뒤에는, 풀리지 않던 이 오랜 문제들을 해결하고 치유하도록 어떻게 도움을 줄 것인가? 이들이 오랜 고통의 이야기를 끝낼 수 있도록 어떻게 도울 것인가? 또 이 과정을 끝마친 후에는 인간의 몸이 자연적이고도 자동적으로 자가 치유하는 방법을 알고 있으며, 치유가 일어나도록 하기 위해 어떤 것도 할 필요가 없다는 것을 어떻게 하면 믿게 할 수 있는가?

이 과정에는 영혼이 함께 한다는 것을, 또한 오래된 패턴과 문제와 기억들이 치유되고 나면 몸은 본능적으로 그 다음에 해야 할 일들을 안다는 것을 어떻게 설명할 것인가? 그리고 어떻게 하면 사람들이 믿음을 갖도록 도와주고, ‘행하기’에서 ‘존재하기’로 옮겨가도록 도울 수 있는가?

나는 이것이 쉬운 일이 아니라는 것을 깨달았다. 하지만 내가 열쇠를 쥐고 있다는 것도 알았다. 그것은 진실과 닿기 위해 ‘빈틈’으로 떨어지는 열쇠였다. 나는 무한한 지성, 곧 근원을 지속적으로 경험할 수 있는 방법을 찾았던 것이다! 이제 남은 의문점은 나에게 도움이 되었다고 해서 그것이 다른 사람에게도 반드시 효력을 미칠 것인가라는 문제였다. 나는 해답을 찾아보기로 마음먹었다. 

• 이 글은 ‘치유, 아름다운 모험’에서 발췌했습니다.

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **브랜든 베이스(Brandon Bays)** | 브랜든은 몸과 마음의 치유 분야에서 매우 역동적이고 혁신적인 스승의 한 사람으로 인정받고 있다. 그녀는 지난 30년 동안 모든 유형의 자기개발 과정을 심도 있게 수련하고 지도해왔으며, 현재 이 분야에서 선두적인 위치에 있음. 브랜든의 프로그램은 디팍 초프라, 칸데이스 퍼트, 존 그레이, 웨인 다이어, 제인 세이머, 앤서니 라빈스 등으로부터 적극 추천되고 있다.

역자 | **박인수** | 서울대에서 독일어를 전공, 러시아 국제학교에서 한국어와 영어를 가르침. 대학시절에 죽음을 체험하는 과정에서 내면의 빛을 발견한 것을 계기로 마음공부에 입문함. 약 20년간 TM-스िट코프스, 단전호흡, 참선, 아보타마스터코스, 다양한 종교경험 등을 거치면서 명상과 학습의 통합에 관심을 기울여오던 끝에 자신의 체험을 바탕으로 “한국어꺼짐모드 영어학습법”을 창안함. 그 후 “내면의 빛”의 체험이 학습뿐 아니라 몸과 마음의 치유에도 탁월한 효과가 있음을 발견하여 “빛몸치유프로그램”을 개발함. 현재 미내사 ‘번역위원’이며 “한국어꺼짐모드 영어학습법”을 지도하고 있다.

| 추천도서 | 마음에 닿은 책

치유, 아름다운 모험

브랜든 베이스 저 · 박인수 역 · 인바이로넷 판 · 10,000원

브랜든 베이스는 마흔 살의 테라피스트이자 자기변화 프로그램의 마스터로서, 18년 동안 각종 의식개발 프로그램을 공부하고 가르쳐오던 중이었다. 그녀의 남편도 앤서니 라빈스 워크숍의 수석 트레이너로서 부부는 영적 생활을 공유하고 있었다. 브랜든의 삶은 더 이상 바랄게 없을 정도로 행복했고, 너무나 완벽했다.

그러나 브랜든은 어느 날 자궁에 비치볼 크기의 종양이 생겼다는 것을 발견한다. 너무나 완벽하게 잘 해온 삶이었는데, 도대체 무엇이 잘못이란 말인가? 브랜든은 자신만의 방식으로 해묵은 감정과 육체의 질병을 치유하는 아름다운 모험을 시작한다. 그리고 마침내 참자아를 발견하고 자신이 사랑이요 근원임을 깨닫고 몸과 마음의 질병에서 자유로워진다.

세계적으로 초등학교, 일반병원과 수녀원, 사회단체 및 경찰서에 이르기까지 수만 명의 사람들이 이 책의 프로그램을 적용하고 있다. 이 책은 훈련된 마스터나 테라피스트 없이도 할 수 있는 자연치유 매뉴얼이다!!!

