

# 잃어버린 기도의 비밀

| 그렉 브레이튼 | 황소연 역 |

저자는 기도를 '하나의 행위'가 아니라 바로 그렇게 느끼는 '우리 자신'이라고 말합니다. 즉 평화를 느끼고 거기에 감사하는 마음으로 존재하면 그것이 평화를 위한 기도이고, 사랑하는 이의 치유를 감사하는 마음이면 그것이 바로 치유의 기도라고... (편집자주).

## 나만의 기도

기도는 신과 천사들의 언어다. 사해 문서에 기록된 지혜와 오늘날 까지 면면이 이어 내려온 민간 풍습들은 기도가 우리의 몸과 삶과 세상을 변화시키는 신비한 언어라고 설명한다. 하지만 기도의 언어를 효과적으로 “말하는” 방법에 대해서는 각기 의견이 다르다. 각 시대의 영적인 의식들은 기도란 무엇이며 어떻게 작용하고 어떻게 실생활에 적용할 수 있는가를 저마다 독특한 방식으로 구현해 왔다. 결국 기도의 언어는 정해진 규칙이 없는 만큼 옳고 그름을 따질 수도 없다. 기도는 감정이 저절로 우러나올 때 마음속에 존재한다.

내가 티베트에서 만났던 주지 스님은 기도는 느낌의 감정이라고 설명하면서 서양에서는 오래전에 잊혀졌지만 시대를 초월한 진리를 다음과 같이 알려주었다.

“당신의 눈에는 우리가 하루에 몇 시간씩 염불을 외고 종과 목탁을 두드리고 향을 피우는 모습으로 보이겠지만, 사실 우리는 우리 몸 안에서 감정을 불러일으키고 있는 겁니다. 느낌의 감정이 곧 기도인 것이지요!”

스님은 그렇게 설명하고는 곧바로 내게 물었다.

“당신네 문화권에서는 이것을 어떻게 합니까?”

이상하게도 적당한 타이밍에 적절한 방식으로 던져진 질문 하나가 과거에는 말로 잘 표현할 수 없었던 나의 믿음을 투명하게 드러냈다. 나는 주지 스님의 질문에 대답하기 위해 내 마음속 깊은 곳을 들여다 보아야 했다. 서양식 기도는 효과를 발휘한다. 그 순간, 한 대 얻어맞은 것처럼 초기 그리스도교 성경본이 커다란 충격으로 다가왔다.

감정과 느낌의 지혜를 담은 그 문서가 우리의 전통에서 사라짐으로써 우리는 가장 강력한 효력을 지닌 감정으로 기도하는 능력을 스스로 발굴해야 하는 상황에 처하게 되었다. 1700년이 흐른 오늘날에 와서야 우리가 자신의 느낌을 경시하거나 부정하고 때로는 완전히 무시하는 문화 속에서 살고 있음을 깨닫게 된 것이다. 많이 달라지고는 있지만 특히 남성들은 이러한 성향이 강하다. 이것은 마치 1700년 동안 운영 매뉴얼 없이 의식과 감정의 우주 컴퓨터를 운영한 것이나 마찬가지다. 그 결과, 사제들과 권력자들까지도 기도할 때 감정이 미치는 힘을 잊기 시작한 것이다. 말(언어)이 기도라고 믿기 시작하면서 감정의 빈자리를 말이 채워버렸다.

공방이든 쇼핑몰이든 길 가는 사람을 아무나 붙잡고 물어보라. 사

람들은 기도가 뭐냐고 묻는 질문에 익숙한 기도 문구를 인용하며 대답할 것이다. 사람들은 “나를 편히 잠들게 하소서.”나 “하느님은 위대하며 선하시다.” 혹은 “하늘에 계신 우리 아버지”와 같은 말을 할 때 기도를 하고 있다고 믿는다. 말이 압호가 될 수 있을까? 기도 그 자체보다 누군가 오래전에 짜놓아서 오늘날 공식처럼 여겨지는 기도 문구가 우리의 마음속에 기도의 감정을 불러일으킬 수 있을까?

우리는 날마다 순간순간 항상 어떤 감정을 느끼며 살아간다. 순간의 감정이 어떤 것인지 일일이 의식하지는 못하지만 어떤 감정이든 느끼게 마련이다. 감정이 기도이고 우리가 항상 어떤 감정을 느끼고 있다면 우리는 항상 기도를 하고 있다는 뜻이 된다. 매 순간순간이 기도이다. 인생은 기도이다! 우리는 언제나 창조의 거울에게 메시지를 보내고 있다. 치유 혹은 질병의 신호, 평화 혹은 전쟁의 신호, 사랑하는 사람과의 관계를 존중하거나 더럽히는 신호를 보내고 있는 것이다. 우리가 느끼고 기도하는 것이 신의 정신에 의해 우리에게 되돌아오는 것이 바로 “인생”이다.

## 기도가 소용없을 때

여러 장소에서 명상과 기도의 효과를 실험한 1972년의 연구(자세한 내용은 앞에서 이미 설명하였다)에서 명상과 기도의 효과가 결코 우연이나 요행이 아니라는 것이 밝혀졌다. 그 실험은 엄격한 통제 아래 실험실에서 진행되는 신뢰할 만한 여느 과학 실험들과 마찬가지로 정밀한 검증 과정을 두루 거쳤다. 명상과 기도는 정말로 효과가 있는 것으로 밝혀졌고, 그것은 연구 결과에 반영되었다.

실험 참가자들은 마음속에 “평화”의 감정을 느끼는 요령을 연습했

기도를 하나의 “행동”이라고 여긴다면, 기도가 멈추었을 때 기도의 효과 또한  
멈춘다는 논리가 성립된다. 하지만 20세기에 발견된 고대문서들이나  
티베트 사원의 주지 스님의 이야기를 생각해보면  
기도는 행동 그 이상의 것임을 알 수 있다.  
기도는 우리 자신이다.

다. 연구자들이 “창문”이라고 불렀던 그 시간 동안에 참가자들이 느끼는 평화의 감정은 주위의 세상에 투영되었다. 연구 결과에 따르면 핵심 지표들의 통계 수치가 현저히 감소했음을 알 수 있다. 앞서 언급한 대로, 교통사고와 응급실에 실려 온 환자, 폭력 범죄의 건수가 모두 줄어들었던 것이다. 평화가 존재할 때 일어날 수 있는 일은 평화뿐이다. 하지만 그 실험 결과만큼이나 흥미롭고 불가사의한 일이 곧바로 일어났다.

실험이 멈추자 폭력 사건이 재발하면서 발생률이 실험을 시작하기 전보다 오히려 더 높게 치솟았다. 어째서일까? 명상과 기도의 효과가 멈춘 것처럼 보이는 이유는 무엇일까? 이 의문에 대한 해답은 어쩌면 우리들이 잃어버린 기도의 힘을 이해하는 실마리로 통할지도 모른다. 달라진 것은 평화로운 느낌을 느끼도록 훈련한 사람들이 평화로운 느낌을 멈추었을 뿐이었다. 그들은 명상을 멈추었다. 기도를 멈추었다. 이것이 바로 의문을 푸는 실마리이다.

그 연구에서 오늘날 우리가 생활 속에서 어떻게 명상하고 기도하는지 그 실상을 짐작할 수 있다. 평소에 우리는 직장인으로서, 학생으로서, 부모로서 정해진 본분을 지키며 하루를 보낸다. 그리고 대개는 하루 중에 시간을 정해 놓고 “영혼의 시간”을 갖는다. 하루 일과가 끝나고 혼자 있을 때나, 설거지를 끝내고 나서, 아이들이 잠들었을 때, 혹은 빨래를 하고 나서 기도를 한다. 촛불을 켜고 명상에 좋은 음악을 틀고 감사의 기도를 올리거나 평화로운 명상에 빠져든다. 그리고 기

도나 명상의 행동을 멈추고 기도나 명상을 끝낸다. 그리고는 성소를 떠나서 “진짜” 세계로 돌아온다. 다소 과장된 소리처럼 들리는가? 우리는 하루 중 정해진 시간에 명상이나 기도라는 행동을 하고, 그 행동을 끝마친다는 뜻이다.

기도를 하나의 “행동”이라고 여긴다면, 기도가 멈추었을 때 기도의 효과 또한 멈춘다는 논리가 성립된다. 기도를 마주 댄 손바닥을 가슴 앞에 세우고 기도문을 외우는 것으로 여긴다면, 기도는 짧은 경험에 지나지 않는다. 하지만 20세기에 발견된 고대문서들이나 내 인디언 친구가 비를 기원하며 올렸던 기도, 티베트 사원의 주지 스님의 이야기를 생각해보면 기도는 행동 그 이상의 것임을 알 수 있다. 기도는 우리 자신이다!

이런 전통적인 사고 방식들은 우리에게 기도 그 자체가 되라고 조언한다. 하루 종일 무릎을 꿇고 옛날부터 전해 내려온 기도문을 외는 것은 불가능할 뿐더러 그럴 필요도 없다. 감정이 기도이다. 우리는 언제나 감정을 느끼고 있다. 어딘가에는 항상 평화가 있기 마련이므로 세상 어딘가에 존재하는 그 평화에 감사하는 마음을 가지면 된다. 자기 자신뿐만 아니라 사랑하는 사람이 치유되었음을 감사할 수도 있다. 언젠가는 나도, 내가 사랑하는 사람도 치유되고 회복될테니 말이다.

기도를 해도 효과가 없는 것처럼 보이는 이유는 기도가 끝나기 때문이다. 기도와 명상을 할 때 마음속에 일어나는 “아름답고 거센 힘”은 평화의 기운을 이 땅 위에 드리우지만, 평화를 붙잡아두는 기도가 멈추면 평화는 증발해 버린다. 아마도 이것이 2천 년 전에 에세네 파가 후대 사람들에게 전달하고 싶었던 메시지일 것이다.

에세네 파의 언어인 아람어로 된 고대 문서를 현대어로 해석한 번역본을 보면 기도에 대한 기록이 그토록 모호하게 보이는지 추측할 수

있다. 원본이 수세기에 걸쳐 번역되는 동안 원저자의 표현과 의도가 심각하게 훼손되었기 때문이다. 원래의 생각을 압축하고 단순화하는 과정에서 많은 내용이 삭제된 채 번역되었다.

현대 성경 중에서 유명한 구절인 “구하라. 그러면 얻을 것이다.”를 예로 들어보겠다. 기도의 힘을 뜻하는 이 구절만 봐도 원본에서 얼마나 많은 의미가 사라졌는지 알 수 있다. 현대 킹 제임스 번역판 성경은 원본의 내용을 아래와 같이 축약된 구절로 표현하고 있다.

“너희가 무엇이든지 내 이름으로 아버지께 구하면 너희에게 주시리라. 지금까지 너희는 내 이름으로 아무것도 구하지 아니하였다.

구하라 그리하면 얻을 것이니 기쁨이 충만하리라.”

(요한복음 16장 23-24절)

이것은 아래의 원본과 비교하면 핵심이 빠져 있음을 알 수 있다.

“내 이름으로 직접적으로 구하라….

그러면 얻으리니. 지금까지 너희는 그러지 않았다.

숨겨진 동기 없이 구하고,

의 답으로 에워싸이고,


네가 열망하는 것으로 둘러싸이면 기쁨이 충만하리라.

(So ask without hidden motive and be surrounded by your answer—Be enveloped by what you desire, that your gladness be full.)”

이 말은 기도가 의식(consciousness)이라는 양자의 원리와 통한다.

하루 중 특정한 시간에 하는 행동이라기보다는 마음의 상태에 더 가깝다는 뜻이다. 우리의 답으로 에워싸이고 우리가 열망하는 것으로 둘러싸이라는 구절에서 주지 스님과 내 친구 데이비드가 했던 말이 떠오른다. 응답을 받았을 때의 감정을 먼저 진심으로 느껴야만 그것이 현실로 이루어진다.

예수는 위의 구절에서 제자들이 그것을 실천하지 않고 있음을 암시한다. 기도가 응답받을 것을 믿는다 하더라도, 그저 말로만 “이러저러한 일들이 일어나게 해주소서.” 한다면 그것은 창조주가 이해하는 언어가 아니라는 뜻이다. 예수는 제자들에게 우주를 향해 의미가 담긴 말을 진심으로 “말해야” 한다는 것을 알려주고 있다.

치유된 삶, 치유된 관계로 둘러싸인 것처럼, 평화가 가득한 세상에 살고 있는 것처럼 느낄 때 그 느낌은 모든 가능성의 문을 여는 언어이자 기도가 된다. (끝) 

- 이 글은 ‘잃어버린 기도의 비밀’에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전제나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **그렉 브레이든**(Gregg Braden) | 뉴욕타임즈 선정 베스트셀러 작가인 그렉 브레이든은 각종 국제회의와 언론 프로그램에 주빈으로 참여했으며, 첨단 과학에서의 영혼의 역할을 탐구한다. 전직 수석 컴퓨터 시스템 디자이너, 컴퓨터 지질학자이자 기술 운용 매니저였던(시스코 시스템스) 그렉은 현재 과거의 지혜와 과학, 기술, 우리 미래의 평화를 이어주는 선도적인 권위자로 인정받고 있다.

그렉은 시대를 초월하는 비밀을 밝혀내고자 고산 지대의 마을과 외딴 수도원과 고대의 사원과 사라진 문서를 20년 넘게 연구하고 있다. 그 결과 2004년 패러다임을 뒤흔든 『신성한 코드』를 출간하여 모든 생명체의 DNA에 숨겨진 고대의 메시지를 해독해 보였다. 1998년부터 2005년 사이에는 티베트 중부의 사원들을 여행하여 초기 기독교 교회가 성경을 편집하는 과정에서 잃어버린 기도 방식을 찾아냈다. 『잃어버린 기도의 비밀』은 외적으로 표현하거나 소리 내어 말하지 않으면서도 우주 만물을 잇고 있는 절대자의 힘에 직접 접근하여 소통하는 기도 방법에 대해 설명한다.

아마존닷컴에서 베스트셀러에 오른 그의 역작 『디바인 매트릭스』는 원하는 목표를 이루는

우주적 힘의 원리에 대해 명쾌하게 풀이해준다.

역자 | **황소연** | 연세대학교 의류환경학과를 졸업하고 출판기획자이자 전문번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로는 『레퀴엠』, 『인생의 베일』, 『더티 잡』, 『아름한 친절』, 『말리와 나』, 『호오포노포노의 비밀』, 『믿음의 엔진』 외에 다수가 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

## 잃어버린 기도의 비밀

저자 **그렉 브레이튼** 저 | 역자 **황소연** | 굿모닝미디어 刊 | 정가 12,500원

혼돈과 두려움으로 가득한 이 세상에서 위로 받고 싶은 사람들을 위해 쓰여진 책이다. 아름다움과 축복을 잃어버린 기도에서 피난처를 찾고 오묘한 지혜를 찾아 내일을 살아가는 힘을 얻으라는 게 메세지다.

느낌의 감정을 담은 기도와 명상을 통해서 인간관계 뿐만 아니라 우리의 몸과 세상까지 치유할 수 있다고 주장하는 저자는 잃어버린 기도의 흔적을 찾아 고대 문서와 도마복음서, 고대 성지들을 순하는 동안 그 비밀의 단서를 찾게 된다. 상처를 치유하고 우리가 열망하는 것들을 실현시키는 길은 우리의 마음 속에 품은 믿음과 기도가 에너지 망으로 이루어진 주변 세상에 즉각 전달되는 기도의 작동 원리를 깨닫는 데에 있다고 브레이튼은 말한다.

