

시련과 함께하기

| 책 콘필드 | 정준영 옮김 |

우리는 몸과 마음의 '아픔'이 다가오면 그것을 피하거나 없애려 합니다. 그러면 그 아픔이 늘 '나'와는 다른 '대상'에 머물게 되어, 우리는 그것을 철저히 알아보고 함께하면서도 관찰할 수 있음을 알아차릴 기회를 놓치게 됩니다. 여기 그 아픔과 두려움을 함께하는 친구로 삼는 명상법을 소개합니다. 그것과 함께 할 때 우리는 그것보다 큰 존재가 되고, 비로소 거기에서 어떤 지혜를 얻게 될 것입니다(편집자 주).



나는 양 손에 식료품 봉투를 들고 천안문 광장에 늘어선 탱크의 행렬을 혼자서 용감하게 막으며 서 있는 한 중국 남자의 사진을 냉장고에 붙여 두었다. 우리는 시련 속에서도 냉정함을 유지하는 사람들, 지혜의 등불로 세상을 아름답게 만들어주는 사람들을 존경하며, 앞서 말한 중국 남자처럼 위엄 있고 용감한 모습에 감동받는다. 그러나 그런 정신은 그 남자에게만 있는 것은 아니다. 우리에게도 그런 정신이 있다. 우리도 각자 지혜의 등불을 내면 깊숙이 갖고 있으며, 연민, 양심 그리고 이해라는 강한 정신을 가지고 있다.

지혜의 등불을 찾으려면 새로운 방식으로 귀 기울여야 한다. 몇 년 전 유명한 영장류 생물학자 중 한 사람인 조지 셸러George Schaller가 아프리카에서 고릴라를 연구하고 돌아왔다. 셸러는 디안 포시 Dian Fossey의 멘토였는데, 영화 <정글 속의 고릴라>에서 시고니 위버 Sigourney Weaver가 디안 포시의 역할을 했다. 셸러가 아프리카에서 현지 조사를 마치고 돌아왔을 때, 그는 저명한 생물학 협회에서 대형 유인원의 유전 경향에 대해 발표했다. 그는 어린 고릴라와 그들의 삼촌과 숙모 사이의 관계에 대해 말했는데, 형이나 나이든 수컷 고릴라의 역할은 어린 고릴라가 모르는 것을 매우 상세하게 설명해주는 것이라고 하였다. 그러자 학회에 참석한 어느 교수가 질문하였다. “셸러 박사님, 우리 생물학자들은 지난 몇 세기 동안 이 동물에 대해서 연구했지만 그런 내용은 알아내지 못했습니다. 박사님은 어떻게 해서 그렇게 상세한 정보를 얻을 수 있으셨죠?” 그러자 셸러 박사는 이렇게 대답하였다. “간단합니다. 저는 총을 가져가지 않았습니다.”

이전 세대의 생물학자들은 커다란 코끼리 사냥총을 가지고 산으로 갔다. 왜냐하면 거대하고 힘센 고릴라가 무서웠기 때문이다. 고릴라도 이 침입자들을 두려워하였고 위험한 존재라고 느꼈다. 그러나 셸러는

고릴라와 진정한 관계를 맺고 싶었기 때문에 총을 지니지 않고 정글에 들어갔다. 그는 무기가 없었기에 천천히 신중하게 움직였다. 그런 덕분에 고릴라들은 그가 자신들에게 관심을 기울이고 존중하고 있으며, 경계를 풀면서 마음을 열고 있음을 느낄 수 있었다. 그리고 얼마 후에 고릴라들은 셀러가 자신들을 위협하지 않는다는 것을 깨닫고는 그를 받아들였다. 그 덕분에 셀러는 고릴라 무리 한가운데 앉아서 고릴라의 행동을 모두 지켜볼 수 있었다.

이번 명상은 매우 간단하긴 하지만 시각화 과정이 있으므로 시각화에 대해 알아둘 필요가 있다. 이번 명상에서 어떤 것을 상상하라는 요구는 하지 않을 것이다. 시각화에서는 단순히 “마음의 눈으로 보라.”고 할 것이다. 사실 우리는 이 기법을 매일 사용하고 있다. 누군가 우리에게 지난 생일에 뭘 했는지 물어본다면 아마도 별로 어려움 없이 상당 부분을 기억해낼 것이다. 마음의 눈으로 그때의 광경을 자연스럽게 편안하게 볼 것이다. 우리가 무엇을 먹었는지, 어디에서 누구와 함께 있었는지, 어떤 선물을 받았는지 볼 수 있을 것이다.

시각화도 같은 것이다. 그저 자연스럽게 편안하게, 마음의 눈으로 보이는 것은 무엇이든지 알아차리기만 하면 된다. 이미지들이 사건처럼 보일 수도 있고, 직관적으로 알 수도 있으며, 육체적인 감각이나 정신적인 감정으로 알아차릴 수도 있다. 만약 경험하는 것에 마음을 열 어두면 자신의 내면 깊은 곳에 자리 잡고 있는 지혜의 등불과 접촉할 수 있는 자기만의 방식을 찾게 될 것이다.

명상실습 | 시련 속의 붓다

편안하게 자리 잡고 앉습니다. 편안하게 이완하면서 마음을 기울여 지금 이 순간에 머무릅니다. 몸이 대지 위에서 편안히 쉬고 있는 것을 느껴봅니다. 편안하게 숨 쉬면서 지금 이 순간에 머무릅니다. 고요히 앉아서 당신이 지금까지 살아오면서 특히 힘들었던 상황을 선택하여 마음속에 선명하게 그려봅니다. 그 시련의 한가운데 있을 때 어땠는지 다시 떠올립니다.

이제 그때로 되돌아가는 모습을 상상해봅니다. 마음의 눈으로 최대한 자세하게 주변 상황을 살펴봅니다. 당신은 어디에 있나요? 다른 사람과 같이 있나요? 서 있나요? 앉아 있나요? 누워 있나요? 말하고 있나요? 듣고 있나요? 최대한 자세하게 떠올려 봅니다.

이제 그런 장면을 떠올리면서 일어나는 느낌을 알아차려봅니다. 몸이 무엇처럼 느껴지나요? 지금 경험하고 있는 감정과 마음 상태를 주의 깊게 살펴봅니다. 얼마나 긴장하는지, 불안한지, 이런 감정에 어떻게 반응하는지 살펴봅니다.

시련의 한가운데 있는 당신의 모습을 계속해서 마음속에 떠올립니다. 다른 사람들이 무엇을 하는지, 뭐라고 말하는지 살펴봅니다. 이런 것은 모두 상상에 불과한 것입니다. 이 상상은 당신을 해치지 않습니다. 불안하고 공포스럽더라도 단지 상상이기 때문에 당신은 안전합니다. 당신의 몸과 마음상태와 주변에서 일어나는 모든 것을 알아차립니다.

시련의 한가운데 있는 당신은 지금 집이나 사무실 안에 있나요? 그렇다면 누군가가 문을 두드리는 것을 상상해봅니다. 만약 당신이 지금 바깥에 있다면 멀리서 누군가가 당신을 향해 다가오는 것을 그려봅니다.

다. 만약 당신이 다른 사람과 함께 있다면 그 사람에게 “잠깐만 실례할
게요.” 하고 말합니다.

처음에는 누가 오고 있는지 알지 못할 겁니다. 잠시 후 문을 열어주
거나, 그 사람이 가까이 왔을 때 알게 됩니다. 누가 왔든지 간에 그 사
람은 뛰어난 지혜의 형상이자 시련 속에서 발휘되는 연민과 이해와 용
기를 나타내는 빛나는 존재임을 알 수 있게 됩니다. 그 존재는 붓다나
관세음보살일 수도 있고, 성모 마리아나 예수, 솔로몬, 간디일 수도 있
습니다. 누가 되었던 연민과 지혜를 가장 잘 드러내 보여줄 수 있는 존
재입니다. 당신에게 누가 나타나는지 살펴봅니다.

그 빛나는 존재가 당신에게 다가와 인사하며 이렇게 말하는 걸 상상
합니다. “요즘 많이 힘들지요?” 그 존재의 미소에서 따뜻함과 관심을
느껴봅니다. 그 존재가 말합니다. “내가 도와줄게요. 이 상황을 어떻게
처리하는지 내가 보여줄게요. 당신 몸을 내게 빌려주세요. 그러면 내
가 당신 몸속으로 들어가서 당신처럼 보일 거고, 당신은 보이지 않게
되어 나를 따라다닐 수 있을 거예요. 내가 당신 몸속에 들어가 있다는
건 아무도 알아채지 못할 거예요.”

그 존재를 따라 힘든 상황으로 돌아가 봅니다. 그 시련으로 들어갔
을 때 그 존재의 몸이 어떻게 느끼는지, 그 존재의 마음상태는 어떤지
살펴봅니다. 그 사건과 상황에 대해서 그 존재만의 방식으로 어떻게
듣고 반응하는지 살펴봅니다. 천천히 상상하고 살펴봅니다. 당신 몸
안에 들어와 있는 이 빛나는 존재가 무엇을 하는지를 마음속에 그려보
입니다. 그 존재가 어떻게 행동하는지, 힘든 상황에서 그 존재가 어떻
게 지혜와 연민을 발휘하는지를 알아차립니다. 그 존재가 보여주는 대
로 그대로 지켜봅니다. 이 특별한 상황에서 그 존재가 할 수 있는 모든
것을 완벽히 마칠 때까지 기다립니다. 그 존재가 그 상황에서 빠져나

와 처음 만났던 곳으로 되돌아올 때까지 그 존재를 따라갑니다.

이제 그 존재는 당신에게 몸을 돌려주고 본래의 빛나는 모습으로 돌아갑니다. 이제 그 존재는 떠나기 전에 당신에게 선물을 주려고 합니다. 그 존재가 옷 속에서 선물을 꺼내서 당신 손에 올려주는 모습을 그려봅니다. 그 선물은 분명히 이 시련에서 알맞은 도움을 상징하는 것입니다. 첫눈에 그 상징이 또렷하게 보이지 않는다면 불빛에 비춰봅니다. 그러면 더 잘 볼 수 있습니다. 선물이 어떤 것인지 알게 되면 그 존재에게 고맙다고 말합니다. 그 존재는 떠나기 전에 마지막으로 당신을 어루만지며 귀에 대고 마지막 충고를 속삭입니다. 지혜의 형상이 해주는 조언을 듣거나 상상하거나 생각해봅니다. 그 존재는 당신이 시련을 헤쳐 나갈 수 있도록 도와줍니다. 그 존재가 주는 조언과 선물을 받고 나면 그 존재의 도움에 진심으로 감사하며 그 존재를 보내줍니다.

이제 현실로 돌아와서 그 존재가 당신의 시련에 어떻게 접근했고 무엇을 가르쳐줬는지를 천천히 다시 떠올려봅니다. 지혜의 말을 적어보고 그 존재가 준 선물이 무엇을 상징하는지도 함께 적어봅니다.



지혜의 형상이 얼마나 빨리 나타나는지 놀랍기만 하다. 대부분의 사람들에게 마하트마 간디나 마더 테레사 혹은 달라이 라마, 예수, 붓다, 관세음보살 등과 같은 빛나는 존재가 바로 나타난다. 이러한 지혜로운 존재들과 그들이 주는 선물과 지혜로운 말은 어디서 오는 걸까? 바로 우리 자신이다! 이런 것들은 우리 안에 본래부터 내재한 이해와 연민의 이미지이다. 그런 것이 우리 자신의 불성佛性이다.

시각화를 완전히 마치고 나면 다시 한 번 회상해보라. 맨 처음 엄청

난 시련 속으로 들어갔을 때 나의 몸은 어떤 느낌을 받았는가? 긴장했나? 경직되었나? 두려웠나? 혼란스러웠나? 아팠나? 이제 지혜의 형상이 시련 속으로 들어갔을 때 그 형상은 어떻게 느꼈는지를 회상해보라. 지혜의 형상은 몸이 이완되고, 중심이 잡히고, 상냥한 느낌을 받는다. 이는 마치 우리가 가장 힘겨운 악전고투를 하면서 상냥함, 용기, 지혜를 유지하는 기분이 어떨지를 이미 알고 있는 것과도 같다.

이 빛나는 존재가 시련의 한가운데서 어떻게 주의 깊게 들었는지, 어떻게 반응하고 행동했는지도 기억하라. 그들의 사랑과 힘이 어떻게 어우러졌는지를 느껴보라. 그들의 반응은 다음번에 우리가 시련에 처하게 될 때 좋은 모델이 될 것이다.

그들이 준 상징적인 선물을 상기해보라. 그것은 우리 마음의 가장 깊은 곳에서 온 것이다. 단순한 것이지만 사람들은 그 선물이 자신에게 필요한 것을 완벽하게 상징하고 있다고 흔히들 말한다. 때로는 거울, 검, 수정, 심장 또는 깃털 같은 것을 받기도 한다. 어떤 선물을 받든 간에 가능한 한 오래도록 기억하고 지니면, 그 선물이 의미하는 여러 가지를 서서히 보게 될 것이다. 처음에는 꿈에서 본 이미지처럼 선물이 상징하는 의미가 분명한 것 같지만, 시간이 갈수록 더 깊은 차원과 그 중요성이 더욱 확실해질 것이다.

이러한 시각화 명상법을 행하는 동안에 이해한 것은 이미 우리 내면에 있었다. 통찰력이 넘치는 표현들도 우리의 정신에서 온 것이다. 그 언어들을 반드시 적어두라. 자기 자신에게 큰 소리로 읽어주며 가슴에서 울리는 공명을 느껴보고, 그것이 가장 지혜로운 자신, 즉 '아는 마음'이 보낸 메시지임을 알아차려라. 미래의 어느 날 최악의 시련과 마주치게 될 때 그 내용을 따라해 보라. 그것은 최악의 시기를 헤쳐 나아가는 데 도움이 될 메시지이다.

이 명상법을 원하는 만큼 자주 활용하라. 이 방법은 여러 가지 다른 방식으로 여러 차례 반복해도 좋다. 같은 문제에 대해서 반복해도 되고 우리가 마주치거나 과거에 겪었던 다른 시련에 대해서 시도해 봐도 좋다. 또 다른 빛나는 형상이 나타날 수도 있고 또 다른 선물, 또 다른 정보를 얻을 수도 있다. 설사 자신이 시각화를 쉽사리 못하는 사람이더라도 다른 수준에서 이 명상법을 시도해보라. 어떤 인식 수단을 통해서든 경험하는 모든 것을 평가해보라. 왜냐하면 그 모든 것이 내면에 있는 지혜를 비춰줄 것이기 때문이다. 직관, 섬세한 알아차림, 몸으로 경험하는 앎, 무엇이 됐든 존중하라.(끝) 

- 이 글은 『어려울 때 힘이 되는 8가지 명상』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **잭 콘필드** Jack Kornfield | 임상심리학자이자 저술가이며, 위빠사나 명상을 서양에 소개한 선구자이며 저명한 명상 스승 가운데 한 사람이다. 다트머스 대학에서 아시아학을 전공한 후, 태국, 미얀마, 인도 등지에서 수행하였다. 그는 1975년 매사추세츠 바르에 통찰명상 모임 Insight Meditation Society을 공동 설립하였고, 그후 캘리포니아 우드에이커에 스피릿록 명상센터 Spirit Rock Meditation Center를 설립하였다. 저서로 『처음 만나는 명상 레슨』, 『붓다의 가르침』, 『마음의 숲을 거닐다』, 『깨달음 이후 빨갛감』 등이 있다. 삶에 대한 놀라운 통찰과 깊은 명상 체험이 담긴 그의 책들은 20개 언어로 번역되어 백만 부 이상 판매되었다. 현재 그는 캘리포니아의 스피릿록 명상센터에서 가족과 함께 살면서 명상 지도와 저술활동을 계속하고 있다.

역자 | **정준영** | 스리랑카 국립 켈라니아대학교에서 위빠사나 수행을 주제로 철학박사 학위를 받았고, 경전연구소 상임연구원을 역임하였다. 현재 서울불교대학원대학교 불교학과 명상학 전공 교수로 재직하고 있으며, 스리랑카 불교학자연합 연구위원으로 있다. 미얀마의 마하시, 순룬, 쉐우민 명상센터, 스리랑카의 칸두보다, 니짜라나와나야, 나우아나, 그리고 태국과 캐나다 등에서 수행했다. 저서로는 『위빠사나』, 『다른 사람 다른 명상』, 『육망, 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가』, 『나, 버릴 것인가 찾을 것인가』 등이 있고, 논문으로는 「사마타와 위빠사나의 의미와 쓰임에 대한 일고찰」, 「상수멸정의 성취에 관한 일고찰」, 「인간성향에 따른 수행방법 연구」 등이 있다.

어려울 때 힘이 되는 8가지 명상 (CD1장 포함)



저자 **잭 콘필드** | 역자 **정준영** | 불광출판사 | 정가 13,000원

8가지 명상법을 통해 시련 속에서 피어나는 삶을 꽃피우다!

『어려울 때 힘이 되는 8가지 명상』은 시련과 고난을 겪을 때 현실에서 도피하지 않고 명상을 통해 삶의 현장에 직접적인 도움을 줄 수 있는 8가지 명상법을 소개한 책이다. 저자인 잭 콘필드는 임상심리학자이자 위빠사나 명상을 서양에 소개한 선구자로서 많은 사람들에게 명상지도를 해왔고, 그 경험을 이 책에 녹여내었다. 책에 소개된 8가지 명상법은 대지는 나의 목격자, 연민 나누기, 시련 속에서 붓다의 지혜를 일깨우는 시련 속의 붓다, 용서의 실천, 치유의 사원, 아픈 마음의 선, 평온과 평화, 최선의 의지이다. 이러한 명상법으로 삶을 충분히 경험하면서 우리의 내면의 지혜에 다가갈 수 있는 영적인 수행의 도구로 안내하여 내면의 힘과 용기를 불러일으킬 수 있도록 도와준다.