

정원사가 있는 곳에 정원이 있다

| 마이클 브라운 | 이재석 옮김 |

만유의 근원을 자신의 삶을 통해 구체화하겠다고 의도할 때 비로소 정원이 생생히 살아있게 됨을 말합니다(편집자 주).



우리가 공유하고 있는 현존의 속성을 표현하는 데는 정원사의 삶을 비유로 드는 것이 적절할 것 같다. 모든 생명의 표현에 온전히 참여하겠다는 의도를 지니고 소매를 걷어붙이고 손에 흙을 묻힐 때, 당신은 현 순간의 자각을 자신의 모든 경험에 가져오고 있는 것이다.

현 순간의 자각을 자신의 경험 속으로 가져오는 것은 곧 근원의 영향력을 갖는 것이다. 근원의 영향력을 갖는다는 것은 곧 만유의 근원을 자신의 삶을 통해 구체적으로 드러내 보이는 것이다. 이때 당신은 깨어 있는 삶의 정원사가 될 수 있다. 이렇게 본보기를 보임으로써 당신은 만나는 모든 사람에게 현 순간의 자각이라는 시원한 그늘을 제공할 수 있게 된다.

지금부터는 당신에게 펼쳐지는 경험의 정원, 정원을 책임지겠다는 선택을 의식적으로 내릴 때 드러날 수 있는 가능성에 대해 알아볼 것이다. 현존의 빛을 자신의 경험 속으로 가져오고자 하는 의도가 내포하는 결실 말이다. 이 결실은 당신이 '지금 여기'에 존재하겠다는 의식적 선택을 내릴 때 열리는 가능성의 문이다.

하나된 장에는 물론 흥미로운 장소와 경험들이 많이 있다. 하지만 지금 당신이 여기에 있는 이유는 당신이 필요하기 때문이다. 오직 '지금 여기 이 안에 있음으로써만' 당신은 인간으로서 현재 경험의 한계를 넘을 수 있는 지혜와 경험의 동력을 얻을 수 있다. 부인否認과 산만한 주의로는 진화가 일어나지 않는다. 또한 지금 이곳이 아닌 다른 곳에 있고자 함으로써는 진화가 일어나지 않는다. 당신은 '지금 여기' 자기 앞에 놓인 상황과 기회를 책임성 있게 맞이하고 받아들임으로써 진화해간다.

현존 수업은 당신으로 하여금 의식적으로 호흡을 연결시키게 하고,

다음 호흡을 또 연결시키고 또 그다음을 연결시키게 하여, 현 순간의 자각 속으로 깨어나는 당신의 여행을 궤도 위에 올려놓았다. 그렇게 한 이유는, 바로 지금 여기서 경험하고 있는 삶을 제대로 돌볼 때만 그 밖의 다른 것들도 경험할 사다리를 놓을 수 있기 때문이다.

체험을 통해 현존 수업 과정을 마쳤든 아니면 책으로만 이해했던 간에, 당신은 앞으로의 경험의 방향을 완전히 바꾸어놓을 새로운 의도의 에너지를 일으킨 것이다. 이제 현 순간의 자각을 향한 이 여행에 의식적으로 나설 때 일어날 가능성 몇 가지를 살펴보자.

현존 수업의 결실

현 순간의 자각을 얻은 결과로 당신이 만나게 될 가능성에 대해 살펴보자. 당신은 부분적으로는 이미 삶의 변화를 겪고 있을 수도 있다. 그것들을 좀더 의식적으로 음미해보자.

자동적으로 반응하지 않고 의식적으로 응답하게 된다. 이것은 현 순간의 자각이 커지면서 생긴 결과이다. 당신이 자기 경험의 질에 책임을 진다는 사실을 깨닫고 나면 어떤 상황에서든 거기에 자동적으로 반응하는 성향이 줄어들게 된다.

더 깊은 차원에서 당신은 당신의 현재 경험이 과거의 감정과 생각, 말, 행동의 총합이라는 사실을 알고 있다. 그리고 이렇게 일어나는 일에 대해 남 탓하기로 자동반응하는 것은 진실을 부인하는 짓이라는 사실도 안다.

당신은 또한 엄청난 양의 누적된 감정을 통합한 결과로, 더 이상 ‘감정적 누적물을 짊어지고’ 삶을 살아갈 필요가 없다는 사실을 알게 된

다. 그러면 감정적으로 폭발해 ‘뚜껑이 열리는’ 일도 줄어들다. 당신은 또한 두려움, 분노, 슬픔으로 인해 일어나는 경험을 점점 덜 하게 된다.

자동반응은 무의식적인 행동이다. 더욱 현존하게 될수록 당신은 이런 자동반응 상태를 좋아하지 않게 된다.

에너지가 넘친다. 자신의 누적된 감정을 줄여나갈 수 있게 되기 전까지, 당신은 자신의 감정체에서 나오는 불편한 느낌을 억누르고 통제하는 데에 엄청난 에너지를 쏟으면서 살아왔다.

또한 세상이 당신이 자각하지 못하는 감정 상태를 비춰 보여주는 거울임을 깨닫기 전까지, 당신은 거울 속에 비친 모습과 맞서 싸우는 데 엄청난 에너지를 소모하면서 살아왔다.

이렇게 두려움과 분노와 슬픔에 계속 힘을 실어주는 것은 무척 진 빠지는 일이다. 이미 일어난 일에 대해 원한을 품고 자기도 모르게 복수를 계획하는 것은 당신을 지치게 만든다. 과거와 같은 일이 앞으로 다시 일어나지 않게 만들려는 노력도 당신을 지치게 만든다. 이런 반응적인 행동에 더 이상 힘을 실어주지 않을 때 당신은 원기가 충만해지는 것을 경험하게 될 것이다.

질질 끄는 일이 없어진다. 시간 중심적인 패러다임 속에서 당신은 자신이 이루고자 하는 바에 대해 ‘적당한 때’가 되면 실천에 옮길 것이며 많은 계획을 세운다. 그러나 당신이 과거를 반추하고 미래를 걱정하고 있는 동안은 결코 ‘적당한 때’란 있을 수 없다.

현 순간의 자각을 쌓아가면 당신은 ‘지금이야말로 가장 적당한 때’임을 깨닫는다.

당신은 생각에 마음을 빼앗기지 않는다. 과거에 대해 추억에 잠기거나 미래에 관한 백일몽을 꾸지 않고 현재의 활동에 충실할 수 있다. 그 결과 당신이 지금까지 끊임없이 계획만 세웠지 그것을 행동에 옮길 정도로 현존하지 못했던 일들을 실제로 이룰 수 있게 된다.

일을 힘들이지 않고 효율적으로 처리할 수 있다. 또 시간적으로 더 여유롭게 일 처리를 하는 것처럼 느껴진다. 마음의 무의식적인 작용을 통합하는 법을 터득하기 전까지는 무의식의 작용이 하루 24시간 당신을 괴롭힌다. 그래서 당신은 자신이 지금 하고 있는 일에 온통 주의를 기울이고 있다고 생각하는데도 실은 그렇지 못한 경우가 많다. 당신의 주의 가운데 상당 부분이 내면에서 일어나고 있는 무의식의 갈등에 쏠려 있는 것이다.

무의식적 마음의 작용을 통합하고 나면 현재의 활동에 집중하는 능력도 향상된다. 그 결과 이전에는 당신을 힘들고 지치게 만들던 일이 점차 수월해지고, 더 짧은 시간에 마칠 수 있게 된다. 시간이 더 많이 남는 것처럼 보이고, 당신이 주의를 기울이는 모든 일들이 더 빠른 속도로 일어나는 것처럼 느껴진다.

또 현재의 활동으로부터 주의를 분산시키는 무의식적 활동을 더 적게 하게 되므로 과거에는 당신을 지치게 만들던 일이 오히려 즐거워지고, 그로부터 에너지를 얻게 된다. 현 순간의 자각이 커지면 과거에는 꺼렸던 일상의 활동이 의미 있고 즐거운 활동으로 바뀐다.

서두르지 않게 된다. 현 순간의 자각을 쌓으면 당신은 삶이라는 모험에서 모든 것이 나름의 때와 장소를 가지고 있다는 사실을 깨닫게 된다. 그래서 당신은 움직이지 않는 것을 억지로 움직이게 하거나, 반대

로 움직이고 있는 것을 굳이 멈춰 세우려고 하는 것이 어리석은 일임을 알게 된다. 당신은 더 이상 강물을 거슬러 오르려 하지 않는다. 최선을 다해서 일을 마무리할 것이지만, 만약 그렇게 하지 못하더라도 그 상황 속에서 평화롭게 지낼 수 있다.

당신은 최선을 다하면서도 미친 듯이 서두르지 않는다. ‘서두르는 것은 이미 늦었음을 무의식중에 내비치는 행동’이라는 사실을 우리는 안다.

현존을 만나게 되면 당신은 삶에 종결이란 없으며, 따라서 그것을 마무리 짓기 위해 서두르는 것은 어리석은 일이라는 사실을 깨닫는다. 당신은 목적지 의식(destination-consciousness(목적지에 도착하기만 하면 그만이라는 생각))을 내려놓고 대신 여행 의식(journey-consciousness(여행하는 과정 자체를 중시하는 생각))을 얻는다.

살면서 서두르지 않게 되면 당신이 기울이는 주의의 질이 저절로 높아진다. 주의의 질이 높아지면 당신이 이루는 성취의 양도 많아지고, 그 질도 좋아진다.

일이 더 즐거워진다. 현존 수업에 들어가기 전에는 많은 사람들이 지금의 직장을 떠나 다른 직장을 갖고 싶다는 생각을 자주 했다. ‘시간 속에서 살면’ 좀처럼 자신의 밥벌이인 직장생활을 즐기지 못한다.

그러나 현존 수업을 마치면 직장생활이 더 즐거워지는 것을 깨닫게 된다. 일이 더 재미있어지고 수월해지며, 동료들도 함께하기가 더 유쾌한 사람들로 바뀐다. ‘저 푸른 초원’을 찾아 떠나고 싶은 생각이 사라진다.

당신은 또 자신이 있어야 할 곳에 있다는 사실을 깨닫는다. 또 지금 상황에서 일정한 완성 지점에 이르기까지는 계속 그곳에 있게 될 것이

란 사실도 알게 된다. 지금의 자리를 떠날 때는 다시 새로운 변화의 문이 자연스럽게 열리리라는 사실도 믿는다. 당신은 삶의 경험에서 지금 이 순간, 지금 이 장소에 있는 것이 곧 당신 삶의 목적을 실현시키는 일이라는 사실을 안다. 무엇보다 중요한 것은 ‘지금 이곳에 있는 동안 온전히 이곳에 있는 것’이다.

이처럼 당신이 일하는 환경을 더 즐거운 마음으로 즐기게 되는 것은 ‘환경’이 바뀌었기 때문이 아니라 누적된 감정을 통합함으로써 환경에 대한 당신의 ‘경험’이 바뀌었기 때문이다.

예측 불가능한 삶의 흐름에 저항하지 않는다. 이것은 삶에서 일어나는 모든 일에는 나름의 때와 장소가 있다는 사실을 ‘알게’ 되면서 자연스럽게 따르는 결과이다. 현 순간의 자각을 쌓으면 지금까지 당신에게 일어났던 일들 – 특히 힘겨웠던 경험들 – 이 모두 당신의 정서적 성장과 인류의 진화에 필요한 원료라는 사실을 알게 된다.

당신은 행복이란 것이 일시적이고 덧없는 상태이며, 따라서 일어났다가 사라진다는 사실을 깨닫는다. 행복을 느끼는 순간은 무척 즐겁지만 그 순간들이 반드시 정서적 성장으로 이어지지 않으며, 오히려 그것은 감정 진화의 휴지기에 속한다는 사실도 깨닫게 된다.

그러므로 당신은 참된 기쁨을 선택한다. 참된 기쁨은 일시적인 감정 상태가 아니라 존재의 상태이다. 그 존재 상태에서 당신은 당신에게 ‘요해서’ 일어나는 모든 일을 – 특히 힘겹게 느껴지는 순간들을 – 받아들일 수 있다. 행복의 순간이 웃음과 휴식과 놀이의 시간이라면, 언뜻 보기에 불행스럽게 느껴지는 순간들은 성장과 자기성찰의 시간, 당신의 여행에 필요한 힘을 얻는 시간이라는 사실을 참된 기쁨은 안다.

이런 관점에서 보자면 당신이 행복 아니면 불행으로 여기고 있는 것

들도 실은 그 경계가 모호해진다. 당신은 행복한 상태에서도, 불행한 상태에서도 기쁨을 느낄 수 있다. 왜냐하면 당신은 행복과 불행 모두를 통합된 삶의 경험을 이루는 데 반드시 필요한 요소로 보기 때문이다. 행복과 불행 모두를 받아들일 때 당신 삶의 경험은 온전한 것이 되며, 그것이 바로 거룩함에 가닿을 수 있는 길이다.

결과적으로 삶의 예측 불가능한 흐름에 대한 당신의 저항이 줄어든다. 자신을 내맡겨 ‘흐름과 함께 가는’ 법을 알게 된다. 삶이 당신을 그 끊임없이 변화하는 품 안에 안고 가도록 내버려둔다. 살면서 어떤 일이 일어나더라도 그것이 당신의 가장 높고 고귀한 의도에 맞추어 펼쳐지는 경험임을 안다.

자발적인 창조성을 경험한다. 당신이 자신의 근원으로 받드는 것은 ‘치유자’가 아니다. 근원이 만들어내는 것은 부서지지 않는다. 왜냐하면 근원이 만들어내는 것은 완벽하게 실현되었기 때문이다. 완벽하게 실현된 것은 그 정의상 불완전을 경험할 수 없다.

그러나 드러난 현상을 재료로 당신의 각인된 자아가 만들어내는 현상이 불완전해 보이는 이유는 당신의 각인된 해석 때문이다. ‘그저 존재할 뿐인’ 현상에 대한 당신의 각인된 해석은 일종의 망상이라고 할 수 있는데, 왜냐하면 그 해석은 지금 일어나고 있는 현상이 아니라 통합되지 못한 당신의 과거를 바탕으로 한 것이기 때문이다. 이로 인해 당신은 자신을 ‘치유해야 한다’는 생각에 빠져든다. 그러나 당신에게 필요한 것은 그저 자신의 경험을 통합하는 것이다. 일단 이 작업이 시작되면 자신을 치유해야 한다는 생각은 쓸모가 없어진다. 그러면 당신의 에너지는 참된 것을 향해 흘러들어간다.

치유는 에너지를 참되게 사용하는 것이 아니다. 치유는 일시적인 조

정의 상태이다. 경험의 치유 단계에 계속 머물러 있다면 자기 꼬리를 물려고 제자리를 맴도는 개와 같은 꼴이 되고 만다. - 재미도 별로 없지만... 우리 모두가 공유하고 있는 근원은 치유자healer가 아니라 창조자creator이다.

자신의 경험을 통합하는 순간 당신은 온전함wholeness, 다시 말해서 거룩함holiness에 발을 딛는다. 그 결과, 당신의 경험은 우리 모두가 공유하고 있는 근원의 뜻에 부합하게 된다. 또 그 결과로 당신은 창의적인 영감을 얻는다. 근원과 닮는다는 것, 근원의 힘을 갖는다는 것은 곧 창조적인 존재가 된다는 말이다. 자신을 치유해야 한다는 생각에 계속 매달려 있는 것은 창조적인 ‘존재의 인간’으로 진화해가는 것이 아니라 고장난 ‘행위의 인간’으로 스스로 한계를 짓는 것이다.


만약 당신이 치유를 업으로 택한다면 거기에는 당신이 이 세상을 살아가기 위한 방편으로서 고장난 채로 남아 있기를 무의식중에 선택하게 될 위험이 도사리고 있다.

가족들과 더 잘 지내게 된다. 자신의 누적된 감정을 통합하기 전까지 가족은 당신의 내면을 가장 선명하게 보여주는 거울과 같다. 이 거울이 어떻게 당신의 내면을 비춰주는지를 깨달을 때까지는, 그리고 자신의 경험을 통합하는 수단으로서 거울에 반사된 자신의 모습을 의식적으로 들여다보기 시작하기 전까지는, 가족과 함께 지내는 것이 불편한 느낌일 수 있다. 당신이 미처 통합하지 못한 자신의 일면을 가족들이 끊임없이 되비춰주기 때문이다. 이 때문에 얼핏 보면 가족들이 당신을 ‘꼭지 열리게 만드는’ 것처럼 보일 수 있다.

그러나 당신이 감정 통합 작업을 시작하는 순간, 가족들은 더 이상 당신의 누적된 감정을 되비춰줄 필요가 없게 된다. 대신에 당신은 가

족들의 현존에서 편안함과 기쁨을 느낌으로써 감정 통합 작업이 훌륭하게 수행된 결실을 경험하게 된다. 당신은 가족 곁에 있으면 평화를 느낀다. 의식적으로 감정 통합을 마치고 나면 가족들이 편안하게 느껴진다.

과거에 당신을 괴롭혔던 상황이나 사람이 더 이상 당신의 주의를 끌지 못한다. 거울에 비친 자기 모습에 자동반응하지 않고 의식적으로 응답할 때 당신을 괴롭히던 것들이 거짓말처럼 사라지는 것을 보게 된다. 그러나 그것들이 실제로 사라지는 것은 아니다. 유심히 관찰해보면, 당신을 괴롭히던 것들은 변하지 않고 그 자리에 있다. 자신의 내면 상태를 바꾸고 그 결과로 자신의 경험과 결부시키는 감정의 관계가 바뀌게 한 것은 바로 당신 자신이다.

현존 수업은 당신으로 하여금 하던 일을 멈추고 거울에 비친 자신의 얼룩을 깨끗이 지우게 한다. (끝) 

- 이 글은 『현존 수업 : 온전한 현존체험으로 이끄는 10주간의 내면여행』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미네사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **마이클 브라운** Michael Brown | 남아프리카공화국에서 태어났고, 격동을 수반하는 신경질환에 걸리기 전까지는 음악 저널리스트로서 '무의식적인' 삶을 행복하게 살고 있었다. 그러나 병에 걸린 후 그에게 주어진 유일한 선택은 스스로 내적 경험의 질을 변화시킬 것인가, 아니면 계속 고통에 시달리며 살아갈 것인가 하는 것뿐이었다. 마이클은 9년간의 모험적인 순여행을 통해 자신의 고통스러운 증상을 받아들이고 통합시킬 수 있었으며 자신의 내적 경험의 질을 스스로 책임지는 방법을 재발견했다. 그 여행의 산물이 바로 이 책이다. 이후로 그는 『가슴의 연금술Alchemy of the Heart』을 저술했으며, 현존 포털thepresenceportal.com이라는 사이트를 개설해 자신의 작업에 대한 자료를 꾸준히 제공하고 있다.

역자 | **이재석** | 1972년 부산에서 태어나 서울대학교 노어노문학과를 졸업했다. 출판사와 저작권 에이전시에서 일했으며, 현재 서적 기획 및 전문 번역가로 활동하고 있다. 남방불교의 위빠사나 명상과 그를 통한 몸-마음의 치유에 관심이 많다. 보리수선원, 호두마을 등에서 수련하였으며, 서울불교대학원의 심신치유학과를 다녔다. 주요 역서로는 『통증혁명』, 『오픈 포커스 브레인』, 『8주, 나를 비우는 시간』, 『자기 돌봄』 등이 있다.

현존수업

온전한 현존체험으로 이끄는 10주간의 내면여행



저자 마이클 브라운 | 역자 이재석 | 출판사 정신세계사 | 정가 15,000원

현존 수업은 모든 존재가 공유하고 있는 현존Presence에 다시 자신을 연결시키고자 하는 사람이라면 누구에게나 도움이 될 수 있도록 고안된 과정이다. 이 과정은 부드럽고 안전해서 누구나 쉽게 따라 할 수 있다. 또 이 과정을 통해 얻게 되는 이익은 매우 실질적이고 그 효과는 지속적이다. 현존을 체험하는 것이야말로, 지금 이 순간을 온전히 자각하는 것이야말로 우리가 자신에게 줄 수 있는 가장 큰 선물이다.

당신은 부단히 현재를 건 뛰며 살아간다.

과거는 바꿀 수 없고 미래는 아직 오지 않았음에도, 당신은 자신이 실제로 살고 있는 유일한 순간인 바로 이 순간을 온전히 경험하는 대신 과거와 미래라는 환영 속으로 주의를 투사함으로써 정작 '지금 여기서' 일어나고 있는 진정한 육체적, 감정적 경험은 놓치고 만다. 그리고 그 이유는 우리의 무의식 속에, 어느 때부터가 '어른이 되기 위해서' 외면해야만 했던 내면의 아이가 웅크리고 있기 때문이다.

인간의 자각의식은 감정, 정신, 신체의 순서로 발달해간다.

갓난아기는 거의 직감에 의존하는 감정적인 존재로서 세상을 '움직이는 에너지'로 바라본다. 그러나 정신적 의사소통과 물질적 조작 능력이 발달하면서 감정체는 억압되어 무의식 속에 숨겨지고, 세상은 점차 '견고한 물질'로 인식되기 시작한다. 그러나 억압된 에너지는 아직도 그 자리에, 그 모습 그대로 있다. 그것을 통합하지 못하는 한, 당신은 내면의 혼란을 외부로 투사하여 불행을 자 하는 악순환에서 벗어날 수 없다.

치유·영성·심리 전문가들의 극찬

“책을 통해 가능하리라곤 상상지도 못했던 에너지와 기쁨을 얻었다.”

“간단하면서도 깊고, 실용적이면서도 초월적이다.”

“심층의식을 꿰뚫어 영적 성장을 일궈낸다.”