

공격하지 않고 반대하는 법을 배우라

| 존 먼디 | 추미란 옮김 |

예고의 투사를 멈추고 실제로 있는 일을 볼 때 방어할 필요도, 분노할 필요도 없어지며 본질에 더 가까이 갈 수 있다고 말합니다(편집자 주).



다른 길로 가라

손가락이 가시에 찔려 아프다면 나는 그것을 뽑아 버릴 것이다. 어떤 생각 때문에 힘들다면 그 생각을 끄집어내 버릴 것이다. 그 생각을 부정하거나 억압하는 것이 아니다! 그냥 떠나보내는 것이다.

적십자사를 조직한 클라라 바턴에게는 멋진 일화가 하나 있다. 한번은 그녀의 친구 하나가 몇 년 전에 클라라에게 있었던 좋지 않은 일을 상기시켰다. 그런데 클라라는 그 사건을 기억하지 못하는 것 같았다. 친구는 “그 억울한 일을 잊어버렸어?”라고 물었고 클라라는 “잊어버렸어. 용서했던 것만 기억해.”라고 대답했다.

이성은 불행으로부터 벗어나는 유일한 길이 그것을 인식하고 ‘다른 길로 가는 것뿐’이라고 말할 것이다.

FIP: T-22,II,4:1 / OE: T,22:19

내가 상처 받고 화를 낸 일에 대해 내가 옳았느냐 틀렸느냐를 따지는 것은 아무 소용이 없다. 문제는 화를 내고 있다는 사실이다. 화가 날 때 최선은 항상 “잠시 기다려 봐.”라고 자신에게 말하는 것이다. 가장 좋은 대처법은 분노의 표출을 미루는 것이다. 열까지 세는 것도 좋은 생각이고 육십까지 세면 더 좋다. 제일 먼저 말하는 것은 늘 예고이다.(FIP: T-5,VI,3:5 / OE: T,5:73) 하지만 제대로 보기 위해 예고의 투사를 잠시 보류하는 것도 언제나 가능하다. 보류할 때는 실제로 있는 일을 보라. 신의 교사는 모욕당할 수 없다. 당신은 모욕당할 수 없다. 오직 예고만 모욕당할 수 있으며, 우리는 예고가 아니다. 예수가 모욕감을 느끼는 상황을 상상할 수 있겠는가? 신의 교사는 다른 누

구를 상처 줄 수 있는 사람은 없다고 가르친다. 그 반대로 가르친다면, 우리는 스스로에게 신의 것이 아닌 무언가가 우리 위에서 권력을 행사하고 있다고 말하는 것이다.(FIP: T-14.III.8:2 / OE: T.13:72)

방어하지 마라

방어란 미친 환상의 어리석은 후견인일 뿐임을 완전히 이해하기 전에는 어느 누구도 신의 상급 교사가 될 수 없다. 꿈이 터무니없을수록 방어는 더 사납고 강력하게 보인다.

FIP: M-4.VI.1:6 / OE: M.4:17

우리의 마음에 확실한 진리가 밝아오게 하기 위해 필요한 것은 오직 무방비뿐이다.

W-135.21:3

방어는 죄책감으로부터 우리를 보호하고 타인의 공격(처럼 보이는 것)을 막아 주는 것처럼 보이지만, 사실은 우리를 더 불안하고 두렵게 한다. 기본적으로 우리는 신 앞에 벌거벗고 서 있다. 신 앞에서 다른 사람에 대항한 효과적인 공격이나 비난, 방어는 있을 수 없다. 천국에 서는 변명이 통하지 않으며 여기에서도 마찬가지이다. 하지만 누군가 나에게 접근해 내 몸을 공격한다면 어떻게 해야 할까? 온 힘을 다해 막아라. 다음 세 가지가 그 이유이다.

1. 우리는 여전히 자신이 몸이라고 믿고 있기 때문이다

몸을 갖고 산다는 사실이 그 증거이다. 몸을 갖고 사는 한 우리는 몸

이 다칠 수 있다고 믿는다. 우리는 몸이 다치거나 망가지는 것을 바라지 않는다. 따라서 해를 가하려는 사람을 막기 위해 할 수 있는 모든 일을 할 것이다.

2. 형제가 쉽게 오류를 범하게 두지 말아야 하기 때문이다

누군가가 우리를 때리도록 내버려 둔다면 우리는 범죄의 도구가 되는 것이다. 우리는 범죄의 도구가 되고 싶지 않다. 우리는 범죄의 희생양도 되고 싶지 않다.

3. 순교자가 될 필요는 없기 때문이다

“방어하지 마라.”라는 말은 단지 어리석은 예고를 방어하지 말라는 뜻이다. 진정한 우리 자신까지 희생시키란 말이 아니다. 빌라도는 자신 앞에 선 예수에게 물었다. “당신을 상대로 한 모든 고소에 대해 알고 있습니까? 그것에 대해 할 말이 있습니까?” 거기에 예수는 아무 말도 하지 않았다. 예수가 빌라도에게 “그렇습니다. 나는 정말 신의 아들이고 당신은 굉장한 실수를 범하고 있습니다.”라고 했다면, 우리는 그가 정말 신의 아들일까 의심했을 것이다. 방어하지 말라는 말은 누군가가 내 육체를 공격할 때 그 파괴적인 행동을 허락하면서까지 나의 몸을 내어 주라는 뜻이 아니다. 그것은 그 공격자로 하여금 우리를 이용하게 하는 것이고, 그를 부조리한 상황에서 살게 하는 것이다.

그 형상들이 아무리 가증스럽고 악독하더라도, 그대가 그것이 그대로의 꿈임을 인식하는 한 결코 그대에게 아무런 영향도 주지 못할 것이다.

FIP: T-27.VIII,10:6 / OE: T,27:83

비판에 대처하는 법

누군가 나를 비판한다면 어떻게 해야 할까? 들어라! 매우 주의해서 들은 다음 자문하라.

- 왜 그 사람은 그런 말을 할까?
- 그 사람이 하는 말에 손톱만큼의 진실이라도 있을까?
- 이 상황에서 내가 할 수 있는 일이 무엇일까?
- 이 상황을 다르게 볼 수는 없을까?

그 사람이 옳을지도 모르지만 틀렸을 수도 있다. 그가 틀렸다면 그는 나의 사랑이 필요하다. 그가 옳았다면 그래도 그는 나의 사랑이 필요하다. 우리는 또한 누군가가 우리에게 대해 나쁘게 말한다면 그가 우리에게 대한 그 자신의 투사를 말하고 있음을 기억해야 한다. 모든 것이 투사이기 때문에 무엇이든 감정적으로 받아들일 이유가 전혀 없다. 누군가 나에게 대해 옳거나 나쁘거나 말할 때 ‘감정적으로’ 반응할 필요는 정말이지 없다. 감정적으로 된다면 반드시 그 이유가 있을 것이다. 감정이 될 때는 더 나은 방식으로 볼 필요가 있다는 말이다. 바로 그 때문에 우리는 칭찬에 너무 기뻐하거나 비난에 너무 슬퍼할 필요가 없는 것이다. 두 경우 모두 스스로를 특별하게 보는 것이다.

형제가 말로 공격할 때 우리는 소중한 것을 깨달을 수도 있다. 아마도 그 형제는 누구도 말해 주지 않은 것을 말하는 것일지도 모른다. 그 말을 주의 깊게 들을 때, 나는 그 형제를 더 잘 이해할 수 있고 문제의 해결에도 더 가까이 갈 수 있다. 비판을 진심으로 받아들이는 우리의 태도에 형제가 달라질 수도 있다. 이것이 “남에게 대접받고자 하는 데

로 너희도 남을 대접하라.”라는 말의 진정한 의미이다. 남들이 나에게 하는 말은 내가 그들에게 요구했던 것이다. 교정이 필요한 것은 오직 내 마음뿐이다. 정확하게 볼 때 나는 모욕당할 수 없다. 모욕당한 ‘나’는 없기 때문이다.

그가 틀렸을 가능성도 있다. 그 경우 나는 그 사람이 틀렸는데 왜 내가 화가 나는지 그 이유를 살펴보아야 한다. 그 사람이 한 말이 사실이 아니라면, 사실이 아닌 것에 화를 낼 이유가 없지 않은가? 나는 텔레비전에서 총알이 난무하고 사람들이 죽어 나간 다음 자동차 추격전이 등장하는 장면을 본다. 착한 사람들이나 나쁜 사람들이 서로 싸우기 시작한 이유는 누군가가 누군가의 어머니를 모욕했기 때문이다. 나의 어머니가 어떤지는 내가 잘 알고 있지 않나? 누군가가 우리에게 대해 잘못 말할 때 사실이 무엇인지는 말해야 한다. 다만 화를 내며 반응하는 게 늘 문제이다. 모든 분노는 다른 사람이 죄책감이 들게 하려는 것이다.(FIP: T-15.VII.10:3 / OE: T.15:74)

너를 고발하는 자와 함께 길에 있을 때에 급히 사화私和하라. 그 고발하는 자가 너를 재판관에게 내어 주고 재판관이 옥리에게 내어 주어 옥에 가둘까 염려하라.

마태복음 5:25

공격하지 말라고 해서 늘 동의만 하라는 뜻은 아니다. 부모가 되고 학교 선생이나 상담자 혹은 고용주가 되는 일은 분노, 공격, 앙심 혹은 적의가 가득한 힘든 상황들을 다루어야 하기 때문에 적절한 기술을 요한다. 훌륭한 교사는 결코 학생들을 겁주지 않는다.(FIP: T-3.I.4:5 / OE: T.3:21) 켄 워너 박사는 《기적수업과 기독교 수업》에서 다음과 같

이 썼다.

“나는 신의 교사가 배울 수 있는 가장 중요한 교훈이 공격하지 않고 누군가(도반 혹은 《기적수업》을 함께 배우는 다른 학생들)에게 반대하는 법이라고 공공연히 말해 왔다.”

화는 예고를 먹여 살리지만 우리가 필요 없다고 생각하면 곧바로 사라지기 마련이다.(끝) 

- 이 글은 《기적수업 안내서》에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **존 먼디** Jon Mundy | 전통 기독교 목사로서 ‘기적수업’을 널리 알려진 영적 교사. 존 먼디는 1973년 《기적수업》의 대서代書자 헬렌 슈크만을 만났다. 헬렌은 존에게 《기적수업》을 소개해 주었고, 1980년 건강에 이상이 생길 때까지 그의 상담자와 안내자가 되어 주었다. 뜻을 이어 받은 저자는 《기적수업》의 가르침을 좀 더 깊고 실제적으로 전파하는 데 힘써 왔다. 1967년부터 2009년까지 대학에서 철학과 종교를 가르쳤으며, 아홉 권의 책을 썼다. 기독교 목사로 활동하면서 《기적수업》의 내용을 연구해 왔고, 종교를 뛰어넘는 통찰과 실천을 기반으로 전 세계를 두루 다니며 수천 회의 강연을 해 왔다.

역자 | **추미란** | 동국대학 인도철학과에서 석사 과정을 수료하고, 인도 델리 대학에서 인도 고대사와 철학으로 석사 학위M.A와 준박사M.phil. 학위를 받았다. 델리 대학 불교학과에서 박사 Ph.D. 과정을 수료했다. 주간지 〈뉴스메이커〉의 통신원으로 활동했고, 격월간지 〈불교와 문화〉에 수행 문화를 연재했으며, 대한무역진흥공사 주관 사업 상담 통역 일을 했다. 현재 정신세계, 영성, 인문 분야 출판 기획 및 번역 전문가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로는 《원네스》, 《생의 아침에 문득 돌아보다》, 《구루 종교 권위주의》, 《혼자 걷다》, 《자각몽, 또 다른 현실의 문》, 《달라 이 라마의 고양이》, 《소울 포토》, 《평화 만들기101》 등이 있다.

기적 수업 안내서

세상의 사랑은 다시 발견되어야 한다

존 먼디 지음 | 추미란 옮김 | 판미동 | 값 16,500원



현대 영성의 교과서 《기적수업》의 깊은 이해와 실천을 돕는 《기적수업 안내서》가 판미동 출판사에서 출간되었다. 《기적수업》은 ‘용서’라는 구체적인 방법을 통해 예고의 투사인 우리의 인식을 바꿔 영적 변화를 일으키도록 돕는 책이다. 18개 언어로 번역, 200만 부가 넘게 팔렸고, 에크하르트 톨레, 데이비드 호킨스, 켄 윌버 등 세계적인 의식 연구자들이 꾸준히 관심을 기울여 ‘현대 영성의 바이블’로 그 위상이 높아졌지만, 철학적 · 사변적 · 전복적인 내용과 방대한 분량 때문에 여전히 다양하게 해석되고 있는 ‘현재 진행형의 고전’이다.

《기적수업》을 풀이하는 해설서와 입문서는 이미 많이 나와 있다. 그럼 기존의 책들과 존 먼디의 《기적수업 안내서》는 무슨 차이점이 있을까? 기존 해설서의 대부분이 저자 본인의 체험과 깨달음 위주거나 그 가르침을 다른 주제의 자기계발서에 접목하는 데 그치는 반면, 이 책은 《기적수업》의 원 뜻을 살려 풀이하고 주요 개념과 철학, 실천 방법 등을 일목요연하게 보여 주는 등 말 그대로 ‘안내서’ 역할에 충실하다.

전통 기독교 목사 신분으로 《기적수업》을 연구하며 느낀 치열한 고민, 종교에 한정되지 않고 보편적인 깨달음으로 이끄는 깊은 통찰, 실제로 그 가르침을 따라 암 투병을 이겨낸 경험을 바탕으로 한 구체적 실천법 등은 이 책을 더욱 진정성 있고 특별하게 만든다. 자칫 딱딱해질 수 있는 부분에서 유머러스한 일화를 덧붙여 생동감을 불어넣는 것도 큰 장점이다.