

동일시를 인식하고 거기서 벗어나기

고통스러운 순간의 마음챙김

| 타라 브랙 | 윤서인 옮김 |

자유로워지려고 애쓰는 것이 아니라 동일시에 대한 자각 자체가 자유를 준다는 것을 이야기합니다(편집자 주).



자 너가 학교에서 정학을 당했다는 사실을 방금 알았다면?
지금 막 사장에게서 한 달 동안 작성한 보고서를 처음부터 다시 써오라는 지시를 받았다면?

3시간 동안 페이스북을 하면서 시리얼 한 통을 먹어치웠다는 것을 퍼뜩 깨달았다면?

조금 전에 배우자가 불륜을 고백했다면?

지금 실제로 느끼고 있는 감정과 함께 머무는 것은 무척 어렵다. 위기에 처할 때마다 또는 충격을 받고 혼란에 휩싸일 때마다 잠깐 멈춰서 그 감정을 자각하겠다고 우리는 진심으로 다짐한다. 하지만 우리는 즉각 대응하거나 도망치거나 감정에 사로잡히도록 매우 강하게 조건화되어 있다.

그렇다. 현재에 존재하는 것이 아득히 멀게만 보이고 너무 힘들어서 견딜 수 없을 때가 있다. 그릇된 귀의처가 스트레스를 덜어주고 숨을 틔워주고 기분을 돋워줄 때도 있다. 하지만 명료하고 다정하게 현재에 존재하지 않으면 오해와 갈등이 커지고 우리의 내면과 그리고 타인과 더 멀어질 가능성이 크다.

약 12년 전에 많은 불교 명상 지도자들이 강렬하고 부정적인 감정이 일어날 때 즉석에서 다루게 도와주는 새로운 마음챙김 기법을 공유하기 시작했다. 네 단계의 첫 글자를 따서 RAIN이라고 부르는 그 기법은 거의 모든 상황에서 사용할 수 있다. RAIN은 우리가 명확하고 체계적으로 주의를 기울이도록 이끌어서 혼란과 스트레스를 약화시킨다. 그 네 단계는 고통스러운 순간에 귀의할 곳을 제공한다. RAIN을 규칙적으로 사용하면 고향으로, 우리의 가장 깊은 본성으로 돌아가는 능력이 강화된다. 시원하게 비가 내린 후의 청명한 하늘과 공기처럼, 이 마음챙김 기법은 일상생활이 다시 고요해지고 활짝 열리게 해준다.

지금까지 나는 수많은 수련생과 내담자, 정신건강 전문가들에게 RAIN을 가르치고 계속 수정하고 확장해왔다. 그렇게 조금 변형된 기법을 여기서 소개할 것이다. 이 기법은 나의 삶에서 핵심 수행법이기도 하다. 내 경험에 의하면, 아래의 순서로 제시된 네 단계의 RAIN이 가장 도움이 된다.

R : 지금 일어나고 있는 것을 인식하라Recognize.

A : 삶을 있는 그대로 허락하라Allow.

I : 내면의 경험을 다정하게 조사하라Investigate.

N : 비동일시Non-identification

RAIN은 우리가 매순간의 경험에 습관적으로 저항하는 방식을 없애 준다. 화가 나서 고함을 지르든, 담배를 피우든, 강박적 사고에 골몰하든, 당신의 저항 방식은 중요하지 않다. 내적 삶과 외적 삶을 통제하려는 시도는 당신을 자신의 마음과 단절시키고, 살아 있는 이 세계와 실제로 단절시킨다. 첫 단계를 취하자마자 RAIN은 이 무의식적인 저항 방식을 소멸시킨다.

지금 일어나고 있는 것을 알아차려라

인식은 내적 삶의 실상을 보는 것이다. 바로 지금 여기서 일어나는 모든 생각과 감정, 느낌, 감각에 주의를 기울이는 순간, 인식이 시작된다. 광범위하게 한결같이 주의를 기울일 때 당신은 특정 경험이 다른 경험보다 더 확실하게 감지된다는 사실을 알게 된다. 한 예로, 당신은 바로 지금 불안을 느끼고 있을지도 모른다. 하지만 불안한 생각에

골몰한다면 몸이 경험하고 있는 뒤틀림이나 조임, 짓눌림은 알아채지 못한다. 한편, 몸이 불안하게 마구 떨고 있더라도 “나는 또 실패할 거야.”라는 숨은 믿음이 그 떨림을 촉발하고 있음을 알지 못할 것이다. 인식을 가능케 하는 간단한 방법이 있다. 이렇게 자문하라. “지금 내 안에서 무슨 일이 일어나고 있지?” 호기심을 발휘하여 내면에 초점을 맞추라. 선입견을 모두 내려놓고 다정하고 너그럽게 당신의 몸과 마음에 귀를 기울이라.

삶을 있는 그대로 허락하라

허락은 당신이 인식한 생각이나 감정, 느낌, 감각을 그냥 내버려두는 것이다. 혐오감이 일어날 때 당신은 그 불쾌한 감정이 사라지길 원할 것이다. 하지만 일어나는 모든 것을 그냥 기꺼이 내버려두려고 한다면 주의의 성질이 달라진다. 허락은 치유의 일부다. 이 점을 깨달으면 내버려두겠다고 의식적으로 다짐할 수 있다.

내버려두겠다는 다짐을 강화하기 위해 나의 수련생들은 격려해주는 단어나 구절을 속으로 속삭인다. 예컨대, 두려움에 사로잡힐 때 “그래.” 슬픔이 점점 커질 때 “그래.”라고 속삭인다. “그냥 내버려둬.” 또는 “인정해.”라고 말해도 좋다. 처음에는 불쾌한 감정이나 신체 감각을 그냥 견디고 있다는 느낌이 들 수도 있다. 수치심에 “그래.”라고 속삭인 후, 그 감정이 감쪽같이 사라질 거라는 희망에 “그래.”라고 말하기도 한다. 사실, 허락을 여러 번 반복해야 한다. 하지만 허락을 처음 시도하고 “그래.” 또는 “맞아.”라고 속삭이기만 해도 날카로운 고통이 조금 누그러지기 시작한다. 이제는 당신의 온 존재가 하나로 뭉쳐서 거칠게 저항하지 않는다. 인내심을 갖고 온화하게 격려하라. 그러

면 당신의 방어벽이 헐거워지고, 파도처럼 밀려오는 온갖 경험에 자신이 항복하거나 그것을 모두 수용하고 있음을 느낄 것이다.

다정하게 조사하라

RAIN의 처음 두 단계, 즉 R과 A를 간단히 실행하기만 해도 대체로 편안해지고 현재에 다시 존재할 수 있다. 하지만 인식하고 허락하겠다는 간단한 다짐만으로는 부족할 때가 있다. 예를 들어, 이혼 소송 중일 때나 실직을 앞두고 있을 때, 생명을 위협하는 질환과 투병 중일 때는 강렬한 감정에 쉽게 휩쓸린다. 조만간 헤어질 배우자에게서 전화가 오고 은행 잔고가 바닥이 나고 통증으로 잠을 설칠 때마다 강렬한 감정이 치밀어 오른다. 그렇기 때문에 당신의 습관적인 대응이 갈수록 확고해진다. 이러한 상황에서는 RAIN의 세 번째 단계를 통해 더욱 바깥꺼어서 자각을 강화할 필요가 있다.

조사는 타고난 호기심—실상을 알려는 욕구—을 발휘하고 현재의 경험에 더욱 세심하게 주의를 기울이는 것이다. 잠깐 멈춰서 “지금 내 안에서 무슨 일이 일어나고 있지?”라는 간단한 질문에서 인식이 시작된다. 하지만 조사 단계에서는 더욱 적극적으로 정곡을 찌르는 질문을 던진다. “무엇이 나의 관심을 가장 원하고 있지?” “내 몸은 이 감정을 어떻게 느끼고 있지?” “나는 어떤 믿음을 고수하고 있지?” “이 감정이 내게 원하는 게 무엇이지?” 등의 질문이 그 예다. 가슴이 뻥하게 빈 느낌이나 불안한 떨림을 감지하다가 당신은 그 느낌들 밑에 무가치감과 수치심이 놓여 있음을 깨달을지도 모른다. 밑에 깔린 믿음과 감정을 자각하지 못한다면 그것들이 당신의 경험을 좌우하고 부족한 작은 자아와의 동일시를 영속시킨다.

RAIN을 수련생들에게 처음 소개했을 때 조사 단계에서 난관에 직면한 이들이 많았다. 어떤 사람은 이렇게 말했다. “두려움을 느껴서 그것을 조사하면 저는 무엇이 두려움을 일으키는지, 어떻게 하면 두려움을 없앨 수 있을지 자꾸 그 생각만 하게 돼요.” 이렇게 말하는 이들도 있었다. “어떤 감정이 몸의 어느 부위에서 가장 확실히 느껴지는지 조사할 수 있을 정도로 그렇게 오랫동안 내 몸을 자각할 수가 없어요.” 조사 단계에서 많은 수련생이 판단에 휘말렸다. “이 수치심을 조사해야 한다는 걸 알고 있어요. 하지만 저는 그 감정이 정말 싫어요…… 수치심을 느끼는 내가 너무 싫어요.”

이 모든 반응은 불편하고 불쾌한 감정을 느끼지 않으려는 우리의 자연스러운 저항을 보여준다. 즉, 수많은 생각이 머릿속을 휘젓고, 우리는 몸에서 주의를 거두고, 지금 일어나고 있는 것을 판단한다. 수련생들의 체험담은 RAIN에 중요한 요소가 하나 빠졌다는 것을 나에게 알려주고 있었다. 조사를 통해 치유와 자유에 이르기 위해서는 자신의 경험에 온화하게 주의를 기울여야 한다. 표면에 떠오르는 것은 무엇이든지 상냥하게 환영해야 한다. 그렇기 때문에 나는 “다정하게 조사하라.”고 말한다. 마음이 다정해지지 않으면 조사하기는 정곡을 찌르지 못한다. 마음이 충분히 열리지도, 안정되지도 않아서 내면과의 진정한 접촉이 불가능하다.

자녀가 학교에서 괴롭힘을 당하고 울면서 집에 왔다고 하자. 무슨 일이 있었는지, 아이가 어떤 감정을 느끼는지 알기 위해서는 다정하고 너그럽고 온화하게 관심을 기울여야 한다. 이와 똑같이, 자신의 내적 삶을 다정하게 들여다보아야 조사가 가능해지고, 궁극적으로는 치유가 가능해진다.

비동일시: 타고난 자각 속에 머물러라

RAIN의 R과 A와 I 단계에서 일어난 명료하고 열려있고 깨어있고 다정한 현존이 N 단계까지 이어진다. N은 비동일시의 자유, 그리고 내가 타고난 자각 또는 타고난 현존이라고 부르는 것에 대한 깨달음을 말한다. 비동일시란 당신의 자아가 제한된 감정, 신체 감각, 자기 대화와 합쳐지지 않고 그것들에 의해 규정되지 않는 것을 의미한다. 작은 자아와의 동일시가 약화될 때 우리는 자신이 태어날 때부터 지니고 있던 다정하고 드넓은 자각을 직관으로 알고 사랑과 관용이 충만한 삶을 살기 시작한다. RAIN의 처음 세 단계에는 의도적인 활동이 조금 필요하다. 반면에 RAIN의 N은 결과, 즉 우리가 본래부터 지니고 있던 자각에 대한 깨달음이다. 이 깨달음이 자유를 선사한다. RAIN의 이 마지막 단계에서 해야 할 일은 하나도 없다. 깨달음은 저절로 일어난다. 우리는 타고난 자각 속에서 그냥 편안하게 머문다. (끝) 

- 이 글은 『삶에서 깨어나기』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **타라 브랙** Tara Brach | 미국의 저명한 위빠사나 명상가이자 임상심리학자. 워싱턴 DC 통찰 명상회의 설립자이자 책임 교사이다. 스피릿 록 명상 센터, 오메가 인스티튜트, 크리팔루 센터, 스미스소니언 인스티튜트 등 미국 전역의 명상 센터에서 명상을 가르치고 있다. 또한 정신 건강 전문가들을 대상으로 수많은 강의를 하고 워크숍을 이끌고 있다.

서양의 심리치료법과 동양의 불교명상을 결합한 타라 브랙의 심리치료 프로그램은 마음의 고통으로 아파하는 많은 사람들에게 도움과 위안을 주고 있다. 이와 더불어 그녀는 불교의 사회적 의미를 살리는 다양한 불교 평화운동을 실천하고 있다.

현재 버지니아 주 그레이트폴즈에서 남편 조 선과 어머니 낸시, 세 마리의 개와 함께 살고 있으며, 저서로 『받아들임: 자책과 후회 없이 나를 사랑하는 법』이 있다.

역자 | **윤서인** | 살아가며 만나는 모든 관계에 관심이 많아 대학에서 심리학을 전공했다. 평소에 책과 함께하는 일을 하고 싶다고 생각해 번역가의 꿈을 키웠다. 오랜 시간을 들여 전문 번역가 과정을 수료하고 지금은 다양한 분야에 걸친 전문 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로 『조화로운: 불안과 출동을 다스리는 여덟 가지 방법』이 있다.

삶에서 깨어나기

길들여진 삶에서 벗어나 온전한 나로



타라 브랙 지음 | 윤서인 옮김 | 출판사 불광출판사 | 정가 20,000원

『받아들임』의 저자 타라 브랙이 전하는 두 번째 치유 메시지. 매주 수요일 워싱턴 D.C.에는 타라 브랙의 명상지도를 받기 위해 외상후 증후군을 겪고 있는 참전용사에서부터 마약 중독자에 이르기까지 300명이 넘는 다양한 사람들이 모이고, 강연 동영상은 150개 나라에서 매월 20만 회 이상 다운로드 되고 있다.

이 책은 이처럼 30여 년이 넘는 세월 동안 불교의 위빠사나 명상가이자 임상심리학자로서 수많은 사람들을 치유해온 타라 브랙의 경험의 결정체를 담고 있다. 누구나 겪게 되는 삶의 고난의 정체를 근원적으로 파헤치고, 고난 너머에 존재하는 진정으로 행복해지는 법을 소개한다.

타라 브랙은 말한다, '삶이 고통스럽다는 것은 사실이지만 진실은 아니'라고, 고통만 바라보고 고통에 빠져 고통에 매몰되지 말고, 내면의 참된 자신을 믿으며 우리가 살고 있는 이 순간의 삶 그 자체에 깨어있으라고 한다. 삶의 고통을 피할 수 있는 방법은 어디에도 없다. 그러나 고통에 대처하는 방법은 선택할 수 있다.

아울러, 브랙은 큰 고통을 극복하고 일어난 사람들의 감동적인 치유 이야기와 구체적인 명상법을 소개하며, 고통에 매몰되지 말고 내면의 참된 자신을 믿으라고 말한다. 우리가 찾고 있는 모든 것은 이미 내면에 있으며, 아무리 힘겨운 상황에서도 치유와 자유에 도달할 수 있음을 일깨워준다.