

The RAIN of Self-Compassion

대학 시절 저보다 현명한 22 살 선배와 주말 등산을 떠난 적이 있습니다. 텐트를 치고 냇가에 앉아 바위 주변에 소용돌이치는 물을 바라보며 이런저런 삶의 이야기를 나누었습니다. 그때 선배는 “자기 자신과 가장 친한 친구”가 되는 법을 배우고 있다고 말했습니다. 그 이야기를 들었을 때 저에게 슬픔이 몰려오며 눈물이 나기 시작했습니다. 저는 스스로와 친구가 되는 것과는 너무 멀리 떨어져 있었기 때문입니다. 저의 내면에는 항상 작은 것에도 트집을 잡는 까다롭고 무자비한 판사가 계속 저를 괴롭히고 있었습니다. 그동안 “나에게 본질적으로 문제가 있다”는 가정을 가지고 결함이 있는 나를 통제하고 고쳐보려고 애써왔습니다.

지난 수십 년간, 수만 명의 명상 학생 그리고 클라이언트와 함께하며 이러한 결핍감이 전염병같이 퍼져 있음을 알게 되었습니다. 자신이 가치 없다고 느끼며 우리는 엄청난 고통을 경험하고 있었습니다. 그러나, 제 삶을 포함하여 수많은 사람으로부터 마음챙김의 자기자비(Mindful Self-Compassion)를 통해 이러한 고통에서 벗어날 수 있음을 발견하였습니다.

자신을 향한 자비를 피워내기 위해서는 자신의 취약한 부분과 진솔하게 마주하고 적극적으로 돌보는 것이 필요합니다. 그러나, 자신이 무가치하다고 느껴지는 상태에서는 자기자비를 불러일으키는 것이 불가능하게 느껴지기도 합니다. 이러한 무가치함과 열등감의 상태에서 도움이 될 수 있는 자기자비의 RAIN 명상(RAIN of Self-Compassion)을 공유하고자 합니다.

RAIN이라는 약어는 네 가지 단계로 마음챙김의 자기자비를 연습할 수 있습니다:

Recognize what is going on (무슨 일이 일어나고 있는지 인식한다);

Allow the experience to be there, just as it is (그 경험이 그대로 그곳에 머물도록 수용한다);

Investigate with interest and care (관심과 돌봄으로 탐색한다);

Nurture with self-compassion (자기자비로 자신을 돌본다).

시간을 가지고 명상을 해보거나 또는 어려운 감정이 일어날 때마다 각 단계를 따라 연습해 볼 수 있습니다.

R – Recognize What Is Going On (무슨 일이 일어나고 있는지 인식한다)

인식한다는 것은 우리에게 영향을 미치고 있는 생각, 감정, 행동을 순간순간마다 알아차리는 것을 의미합니다. 마치 꿈에서 깨어나듯이 무가치하다는 생각에 휩싸였을 때 그 상태를 벗어나기 위한 첫 단계는 고통스럽게 울아매는 믿음, 감정, 신체 감각에 영향을 받고 있다는 것과 그 상태에 갇혀 있다는 것을 인식하는 것입니다. 무가치함에 휩싸여 있을 때 특징적으로 내면에서 비판하는 목소리가 들릴 수 있고, 수치스럽거나 두려운 감정이 느껴지거나, 몸에서 조이는 듯한 불안감과 무거운 우울감이 느껴질 수도 있습니다. 이러한 것을 알아차렸을 때 머릿속으로 무엇을 알아차렸는지 간단히 되뇌어봐도 좋습니다.

A – Allow The Experience To Be There, Just As It Is (그 경험이 그대로 그곳에 머물도록 수용한다)

수용한다는 것은 우리가 인식한 생각, 감정, 느낌, 감각을 있는 그대로 머물도록 하는 것입니다. 바꾸거나 피하는 것이 아니라 그저 그것들을 받아들이는 것입니다. 스스로를 판단하고 있는 순간에 그것을 머물게 한다고 해서 자신이 무가치하다는 의견에 동의하는 것은 아닙니다. 오히려, 이러한 판단이 일어나고 있다는 것과 그 이면에 깔린 고통스러운 감정까지도 솔직하게 인정하는 것입니다.

제 학생들은 이러한 순간에 잠시 멈추고 자신을 격려하는 말이나 구절을 마음속으로 속삭이며 수용을 연습합니다. 예를 들어, 두려움에 사로잡혔을 때, 마음속으로 “그래” 또는 “괜찮아” 와 같은 말을 속삭여 그 순간에 벌어지고 있는 경험을 인정하고 받아들이고자 노력합니다.

I – Investigate With Interest and Care (관심과 돌봄으로 탐색한다)

현재 일어나고 있는 것을 인식하고 수용했다면, 우리는 주의를 더 깊이 집중시켜 탐색해 볼 수 있습니다. 탐색하기 위해 진실을 알고 싶다는 호기심을 불러일으키고 현재의 경험에 주의를 집중합니다. 자신에게 여러 질문을 던져봐도 좋습니다: *나의 관심을 필요로 하는 것은 무엇일까? 내 몸에서는 이것을 어떻게 경험하고 있을까? 내가 무엇을 믿고 있는 걸까? 나의 취약한 부분이 내게 바라는 것이 무엇일까? 이것이 가장 필요로 하는 것이 무엇일까?* 그 질문이 무엇이던, 머릿속으로 개념화하는 것에서 벗어나 몸에서 직접 느껴지는 감각에 주된 주의를 기울이면 더 큰 변화를 일으킬 수 있습니다.

이때 친절할 태도와 판단하지 않는 마음으로 탐색하는 것이 중요합니다. 돌봄의 태도는 우리로 하여금 안전하다고 느끼게 하고 내면의 아픔, 두려움, 수치와 진솔하게 연결할 수 있도록 돕습니다.

N – Nurture With Self-Compassion (자기자비로 자신을 돌본다)

자신을 향한 자비는 우리가 고통받고 있다는 것을 인식할 때 자연스럽게 피어오르기 시작합니다. 그리고, 우리가 의도적으로 내면을 돌볼 때 온전히 피어납니다. 이를 위해서 먼저 상처받거나 두렵거나 다친 내면이 가장 원하는 것이 무엇인지 알아차려 봅시다. 그리고, 이러한 필요가 채워질 수 있도록 적극적으로 자신을 돌보도록 합니다. *마음에 안심되는 말이 필요한가요? 용서의 말이 필요한가요? 누군가 함께한다는 메시지가 필요한가요? 사랑의 메시지가 필요한가요?*

어떤 친절할 의도를 가진 제스처가 가장 마음을 편하게 만들어 주는지, 마음을 부드럽게 하거나 열어줄 수 있는지 실험해 보세요. 그것이 조용한 속삭임이 될 수도 있습니다: *난 너와 함께 있어, 미안해 그리고 사랑해, 사랑해 그리고 난 너의 말을 듣고 있어, 너의 잘못이 아니야. 너의 선한 모습을 믿어봐.*

돌봄의 메시지에 더해, 많은 사람이 가슴이나 볼 위에 손을 부드럽게 올리거나 따뜻하고 밝은 빛이 온몸을 감싼다고 상상하는 것이 도움 된다고 합니다. 만일 자신에게 사랑을 주기가 어렵다고 느껴지면, 사랑이 가득한 존재(영적 인물, 가족 구성원, 친구, 또는 애완동물)를 떠올리고 이러한 존재의 사랑과 지혜가 당신 안으로 흘러온다고 상상해도 좋습니다.

우리가 자신을 향해 자비를 보낸다는 의도가 진실될 때, 처음엔 비록 어색하더라도 아주 작은 사랑의 행동도 마음을 채워줄 수 있을 것입니다.

**) RAIN 명상의 또 다른 버전에서는 N은 Non-Identified(동일시 하지 않음)를 의미합니다.*

After the RAIN

RAIN의 단계를 완료한 후에는 자신이 현재 여기 존재함을 알아차리고 다정하되 깨어 있는 알아차림의 공간에 머무르는 것이 중요합니다. RAIN의 결실은 더 이상 무가치함과 같이 자신을 옥죄이는 어떤 상태에도 갇혀 있지 않다는 것을 깨닫는 것입니다. 자유로운 존재가 되고 진실에 더 가까워지는 신비롭고 귀중한 경험을 RAIN을 통해 자신에게 선물해 보시길 바랍니다.

12년 전쯤 만성 질환을 경험하였을 때 저에게 RAIN 명상이 특히 도움 되었습니다. 괴로운 고통과 피로감이 계속되며 저는 낙담하고 불평하고 있었습니다. 제 관점에서 보면, 저는 주변에 두기 끔찍한 사람이었습니다. 조급하고, 자기중심적이며, 신경질적이고, 우울했습니다. 어느 아침 명상을 하던 날, RAIN 명상으로 내 몸에 있는 불편감과 우울을 인식하고 수용해 보기 시작했습니다. 그리고 제가 무엇을 경험하고 있는지 더 온전히 탐색해 보았습니다. 원통한 목소리가 들려왔습니다: "이렇게 살기 싫어" 잠시 후에는 "나는 내가 싫어!" 자기혐오의 독이 나를 가득 채우고 있었습니다.

저는 질병하고만 싸우고 있던 것이 아니라, 자기중심적이고 신경질적인 사람이 되어버린 나와도 전쟁을 치르고 있었습니다. 자신도 모르는 사이에 무가치함의 상태에 빠져있던 것입니다. 더 다정하게 주의를 기울이며 탐색해 보았을 때, 자기혐오와 살아가는 것의 아픔과 무게를 체감할 수 있었습니다. 나의 삶이 고통으로부터 얼마나 눌러 있는지 의식적으로 인지할 수 있었습니다.

고통을 분명히 바라보니 마음이 돌봄의 태도로 부드러워졌습니다. 이제는 자기자비로 내면을 채울 수 있었습니다. 다정함을 담아 가슴 위에 부드러운 손길을 올려놓았고 어떤 감정도 어서 오라고 초대하였습니다. 그러자 눈 폭풍 같은 두려움(미래에 대한 불확실성)이 가슴에 퍼져나가며, 건강을 잃은 것에 대한 비탄이 물결같이 밀려왔습니다. "괜찮아"라고 조용히 속삭이며 소중한 친구를 대하듯 나의 취약함을 돌보니 자비가 내 마음속에 펼쳐지는 것이 느껴졌습니다.

몇 분 동안, 나를 향한 자비는 내면에서 확장되었습니다. 더 이상 자신을 혐오하거나 질병의 피해자라는 생각에 사로잡히지 않았습니다. 이것이 RAIN 명상의 치유적 결과였고, 사랑이 가득한 알아차림의 속에서 자유롭게 편안하게 설 수 있었습니다. 내 속에서 몸과 감정의 변화가 일어나고 있는 것도 평화롭게 마주할 수 있었습니다.

자기자비의 RAIN 은 일회성 명상이 아닙니다. 다만 연습하는 동안 조금씩 변화를 경험할 수 있습니다. 조금 더 따뜻함과 개방감을 경험하고, 관점이 확장되며, 머릿속의 이야기들은 고요해지고, 마음이 부드러워지는 것을 느낄 수 있을 것입니다. 이 과정을 믿어보세요! RAIN 은 의심과 두려움을 치유적으로 변화시킬 수 있는 일생동안 진행되는 수련입니다. 잠시 멈추고 '아...이것은 무가치함의 상태구나...이것은 두려움이구나...이것은 상처구나...이것은 판단이구나'라고 알아차릴 때마다, 오래된 자신의 습관과 스스로를 제한시키고 마음을 가뒀버린 믿음으로부터 풀어 낼 수 있습니다. 서서히, 나는 충분하지 않다고 또는 나에겐 본질적으로 결함이 있다고 자신에게 말해왔던 그 어떤 이야기보다도, 자신에 대한 진실을 사랑이 가득한 알아차림으로 경험할 수 있을 것입니다.

타라 브랙(Tara Brach)의 삶에서 깨어나기(원제: True Refuge)를 각색하여 번역한 것입니다.

한국어 번역 : 명상 트레이너 김은혜 (global.mindfulness.center@gmail.com)

명상 링크(영어): [The RAIN of Self-Compassion](#)

명상 링크(한국어): [The RAIN of Self-Compassion](#)