첫 수행: 2016년 봄

2015년 가을쯤 우연히 유튜브에서 혜라님 동영상을 보게 되었고 그 후로 업로드 된 모든 동영상을 보았습니다. 혜라님께서 항상 동영상 마지막에 자운선가로 오라고 하시더군요. 저는 2009년에 미국으로 이민을 가서(미국에 계셨던 친정 엄마가 초청하심) 아직 생활이 완전히 안정된 상태도 아니었고, 자폐성향의 아들을 포함 3아이가 있었기 때문에 남편이 수행 가는 것을 반대했습니다. 그런데 저에게는 ‘나를 알고 삶을 안다’는 것이 그 무엇보다도 중요한 문제였기 때문에 무작정 비행기표를 사서 수행에 참석했습니다.

수행에 참석해서 처음에는 무척 당황했습니다. 제가 한번도 생각해 본 적이 없었던 ‘버림받은 마음’이 저에게 있다는 거였습니다. 자존심도 상하고 괜히 왔나 싶은 마음이 들었지만 일단 미국에서 유튜브로 검증을 하고 온 지라 믿고 따르기로 했습니다. 그런데 ‘버림받은 마음’이 역대급으로 쎄고 도저히 부서지지 않을 듯한 거대한 벽 같다는 걸 스태프님들 뿐 아니라 저도 인지하게 되었습니다. 힘들었지만 모두의 노력으로 그 벽에 금 정도는 가는 성과가 있었던 거 같습니다.

저는 어린시절 부모와 떨어져 지냈었고(아빠가 미국에서 박사공부를 하셨어요) 그 후로 부모님이 이혼을 하시는 바람에 (결과적으로 엄마는 미국에 사시고 아빠는 한국에서 사셨어요) 조부모님과 몸이 약해서 결혼을 하지 않았던 둘째 고모와 함께 살았습니다. (아빠가 재혼을 하셨지만 저와 제 여동생은 조부모님 집에서 둘째 고모가 엄마역할을 하시며 함께 살았어요)

조부모님과 고모들이 제가 남과 다른 환경에 아파할까봐 지나친 과보호를 하셨고, 그 시절(저는 1966년생입니다) 권력의 실세이던 큰고모부 덕분에 저희 집은 비교적 부유하게 살았고, 그래서인지 저는 버림받음 마음을 인지하지 못했고 그 마음을 외면하고 살았습니다.

서너 살에 떨어졌던 엄마를 처음 만나던 일곱 살, 엄마는 연년생 동생 둘을 데리고 오셨는데, 그 때 엄마의 모습에서 제가 버림받았다는 걸 느꼈고, 배신감을 느끼며 엄청난 개 미움으로 엄마를 버렸다는 걸…. 그래서 저는 부모님이 이혼한 것이 다행이라고 생각했고, 50년을 엄마가 없는 상태로 살았다는 걸 수행에 와서 알게 되었습니다. 평생을 사랑받은 저를 붙들고 세상의 사랑과 인정을 받으려 애쓰고 애쓰며 살았던 저로서는 버림받은 마음을 느끼는 것이 죽음의 공포만큼 두렵고 힘들었습니다.

두 번째 수행: 2017년 여름

첫 수행을 다녀오고 나니 이제껏 내가 얼마나 힘든 마음을 가지고 살았는지를 알게 되었고, 돌아와서는 쓰나미 치듯 몰려오는 감정들 때문에 괴로워서 미칠 지경이었습니다. 혜라님께서 몸수행을 게을리 하면 안된다고 하셔서 집 근처의 당수도 학원을 등록하고 매일저녁 1시간씩 운동을 시작했습니다.

그 당시에는 혜라님께서 제 이메일에 바로바로 답변도 해 주시고 다음카페에 상담도 쉽게 할 수 있어서 견딜 수 있었던 거 같습니다. 그런데 혜라님께서 수행에 다시 오라고 하셔서 또 다시 가족들을 설득하고 수행에 갔습니다.

수행에 가는 저를 못 마땅하게 여기는 남편에게 장문의 편지를 남기고 저를 이해하려고 애쓰는 딸에게 집안 일을 부탁하고 수행에 참여했습니다. 한국에 머물 때 베프인 친구집에서 있었는데, 친구가 자운선가에 대해 오해를 하고 있어서 힘들었지만 이미 저는 그 때 혜라님을 의지하지 않으면 남은 인생을 살 수 없을 것 같은 마음이 들었고, 제 베프는 그런 혜라님에게 친구인 저를 빼앗긴 마음까지 더해져서 미움을 마구 올리더군요.ㅠㅠ

버림받은 마음을 느끼려는 노력으로 점철된 수행이었는데, 시원하게 느끼지는 못했던 거 같고 확실하게 나에게 그 마음이 엄청나게 있다는 것을 인지하는 기회였던 거 같습니다. 머리형으로 머리 공부만 하고 높이 되려고 기를 박박 쓰면서 살아온 터라 마음을 열려고 애를 썼지만 참 힘들었고, 일단 두려움을 느껴보려고 애를 썼습니다. 공포 영화도 보고 풀어내기와 몸치유 그리고 밤중에 임도에 다녀오는 경험을 했고……

혜라님과 이 단체와 함께 남은 제 삶을 걸어보려고 결심을 했습니다.

세 번째 수행: 2019년 여름

두 번째 수행을 다녀오고 나서도 마음이 쓰나미처럼 올라오는데 걷잡을 수는 없고 참 괴롭고 힘들었던 거 같습니다. 지금 생각하면 그 시기를 잘 보낸 저를 위로하고 칭찬해 주고 싶군요.ㅎㅎ

혼자서 유튜브와 다음 카페를 열심히 보면서 배운대로 해 보려고 매일매일 열심히 애를 썼습니다. 집착이었을 수도 있고 이기심이었을 수도 있지만 어째든 수행이 저에게는 가장 중요한 것이었고 한 순간도 이 마음을 버린 적이 없었습니다. 그럼에도 비행기를 타고 한국의 수행 프로그램에 참여하는 것은 쉽지 않은 일이었습니다.

제 생활에서의 변화를 느낀 남편과 가족들이 이해를 해 준 덕에 드디어 세 번째 수행을 가게 되었고 견성회원이 될 수 있었습니다. 수행에 대한 머리의 이해는 모자람이 없다 할 수도 있었겠으나 마음이 열리고 무의식을 느끼는 것은 한 없이 부족했습니다. 그래도 운 좋게 혜라님께 심화 상담을 받았고 돌아와서도 한 번씩 심화 상담 녹음본을 들으면 제 관념을 항상 인지하고 생활에서 닦아내려고 노력을 했습니다.

세 번째 수행을 통해서 저는 비로소 수행자가 되었다고 할 수 있게 되었습니다.

딸의 수행참가: 2020년 겨울~ 2021년 봄

세 번째 수행에서 돌아온 후에는 이전에 비해서는 크게 힘들지는 않았고, 현실도 많이 편안해져서 안정이 된 상태에서 수행을 이어갈 수 있었습니다. 궁금한 게 있을 때마다 다음카페로 메시지를 보내면 혜라님이 바로바로 답을 해 주셔서 넘 좋았습니다. 지금 생각하면 엄청 귀하고 특별한 가르침이었던 거 같네요. 수행을 통해 돈 관념이 많이 청산되면서 2020년 봄부터 미국 국방부 소속 외국어대학에 한국어과 조교수로 임용이 되면서 정규직 근로자가 되었습니다.

계속해서 수행에 참석하려고 계획하고 있었는데, 코로나 사태가 터졌고. 한국으로 수행을 가려면 2주간의 격리시간을 써야했기 때문에 새로 취직한 직장에서 장기 휴가를 내기가 어려웠습니다. 그러던 중 대학생이던 딸에게 수행을 권유했고, 한국에 보내준다는 말에 딸(이다현)이 한국으로 가서 격리후에 수행에 참가하고 행복스테이를 했습니다.

저는 아이가 셋인데 큰 아들은 자폐성향이 있는 1994년생, 둘째 딸아이는 96년생, 셋째 아들아이는 2004년생입니다. 지금 돌이켜 보니 엄마에게 버림받은 마음과 열등한 마음을 다 버리고 인지하지 못했던 제 삶에 큰 아들이 자폐로 온 것이 너무나 이해가 갑니다.

둘째 딸아이는 저와 같이 자란 여동생과 모습과 마음이 많이 닮았습니다. 제가 딸아이를 임신했을 때 제 여동생이 정신병을 앓았었고 그로 인해 제가 많이 힘들었습니다. 그 당시 친정 아빠도 무지 미워했는데, 딸 아이를 낳고 보니 친정 아빠와 내 여동생과 똑같이 생겨서 넘 신기했습니다. 그래서인지 딸에 대한 마음이 아직도 명확하지 않고 숙제로 남아있습니다.

딸아이는 수행을 싫어하지는 않았지만 저에 대한 감정이 좋지 않아서인지 수행을 계속하지는 않고 있습니다.

네 번째 수행: 2022년 봄

이름이 바뀐 영체마을이 궁금했고 또 혜라님의 그림을 사고 싶었기 때문에 코로나로 인한 2주 격리제가 폐지되자마자 수행에 참석했습니다. 항상 유튜브를 통해 영체마을과 함께 있었기 때문인지 스태프님들과 모든 것이 친숙하게 느껴지고 친정집을 찾은 듯한 기분이었습니다. 당당하게 견성회원으로서 사랑세션도 받았고 ‘세상을 보는 개구리’ 그림을 샀습니다. 사랑세션을 통해 내 안에 어마무시하게 아픈 버림받은 마음이 있구나 하는 것을 보았고, 그 뒤로 가슴을 칼로 쑤시는 듯한 통증을 느꼈습니다.

지나 온 수행의 시간을 바라보니 저도 혜라님과 함께 자운선가와 영체마을을 통해 성장을 하고 있구나 하는 것을 느끼며 마음이 뿌듯했고 진정한 가족이 생긴 것 같은 마음도 들었습니다. 함께 수행하는 도반님들과 스태프님들 모두에게 너무 감사하고 그 분들이 저에게 너무나 소중한 분들이라는 마음이 들었습니다.

수행에서 돌아와서는 더욱 열심히 마음을 느끼며 수행에 정진하기로 마음먹었고, 매일 저녁 당수도 학원도 더욱 열심히 나갔습니다. 몸을 많이 쓰는 수행을 하라는 혜라님의 조언을 받아서 퇴근 후에 피곤해도 집안 살림을 남의 도움없이 내 힘으로 말끔히 하고 있습니다. 내 마음을 불편하게 하는 사람들을 피하지 않았고, 관념이 지독해서 독한 소리를 하는 분들의 말과 질책을 진심으로 받아드리면서 제 에고를 꺽으려고 애를 썼습니다. 직장과 주변에서 저에게 도움을 주는 스승(?)같은 분들이 많아서 도움을 많이 받았습니다.

주위 분들에게는 저를 꺽는게 가능했는데, 가족들에게 만큼은 잘 안되고 힘들더군요. 그래도 맷집이 생기듯 마음에도 근육이 생겨서 언젠가부터는 가족들에게도 마음이 올라올 때 조절할 수 있는 힘이 생기는 듯했습니다.

수행을 하면서 생각을 멈추는 것이 참 힘들었는데, 조금씩 생각이 멈추고, 생각을 멈추게 할 수 있는 힘이 생기는 듯 해서 좋았습니다. 현실도 완전 만족스럽지는 않아도 비교적 무난하게 흘러가는 듯 했고, 제 마음이 안정을 찾은 것 같았습니다. 평생 마른 체형으로 살았는데 살도 5kg 정도 쪄서 소원성취도 했구요.ㅎㅎ 그리고 무엇보다도 제 삶에 오는 모든 것들을 제 것이라고 여기고 받아드리기로 마음을 먹으니 세상 두려울 게 별로 없고 마음이 편해지더군요.

이제는 가족들을 열심히 바라보기로 했습니다. 가족이 바로 내 마음이니까요.  
낯설고 열등하고 미운 친정 엄마(미국에서 같은 동네 사셔요) , 열등감 대박으로 우월감을 놓으면 죽는 줄 아는 남편, 엄마를 모르고 세상에 발을 들이지 못하는 자폐아들, 마음이라는 판도라의 상자를 열었더니 슬픔의 바다가 나타나서 다시 닫았다는 딸, 죽는게 두렵다는 막내 아들……

제 마음의 종합선물 세트가 펼쳐져 있었습니다.

엄마는 남의 엄마처럼 낯설었고, 남편은 죽여버리고 싶게 미웠고 (수행을 하기 전에는 남편을 아버지라 여기고 의지했었는데 알고 보니 남편이 저보다 심한 버림받은 에고라는 걸 알게 되었고 그 뒤로는 남편을 냉정하게 버리는 마음이 들더군요. 제가 너무 이기적이지요?), 자폐인 큰 아들을 보면 답답했고, 날을 세우고 나를 공격하는 딸은 무서웠고, 컴퓨터 게임에 빠진 막내 아들은 내 힘으로 설득할 수가 없었고…..

참! 답이 없다~ 싶었는데… 그래도 조금씩 희망이 보이기 시작했습니다.

고등학교를 졸업한 막내 아들과 진지하게 대화를 했고 제가 먼저 양보하는 마음으로 소통을 했더니 아들이 많이 바뀌어서 현재 커뮤니티 컬리지에서 전과목 A+을 받고 있어서 조만간 UC 대학으로 트랜스퍼를 할 거 같습니다.

그러던 중 최근에 제가 꿈에도 몰랐던 제 마음을 발견하고 깜짝 놀란 사건이 있었습니다.

얼마 전에 가족 여행으로 LA 를 갔는데, 옛날에 저희 큰고모(지금은 돌아가심)와 같이 쇼핑을 했던 유명한 쇼핑몰에 들르게 되었습니다. 그 당시(1990년 제가 25살 미혼 때)의 마음이 확~ 올라오는 것을 느꼈습니다. 저는 제 무의식에서는 큰고모를 엄마라고 여겼고 큰고모에게 처절하게 버림받았다고 느꼈구나!!! 하는 걸 깨달았습니다.

저희 큰고모는 외아들이던 저희 아빠의 누나로 저희 친정집을 책임지는 가장 같은 존재이셨습니다.

큰 고모는 이대 메이퀸 출신의 부잣집 딸로 자라셨고(저희 할아버지 사업이 기울어서 제가 태어난 후에는 평범한 집이었습니다) 큰고모부는 군부독재시절 실세를 지내신 분입니다.

큰고모에게는 아들이(제 사촌오빠들) 둘 있었습니다.

어릴 때 할머니 손을 잡고 큰고모집을 갈 때마다 우리집과 다른 풍경에 부럽기도 하고 위축되기도 했습니다. 무엇보다도 우리집에 없는 젊은 부부와 아이들이 사는 모습이 부러웠고, 무엇이든 풍요롭고 화려해 보이는 환경에 기가 죽었던 거 같습니다. 그런 집에서 사는 사촌오빠들이 부러웠는데, 특히 저보다 2살 위였고 항상 공부를 못해서 그 집의 고민거리였던 둘째 오빠를 보며 마음으로 무시하고 내가 이집의 딸이었으면~ 하는 마음이 있었던 거 같습니다.

대학도 큰고모와 같은 대학, 같은 전공(이대 심리학과)을 선택했고, 저희 큰고모는 저를 딸처럼 아끼고 챙기고 사랑해 주셨는데, 지금 생각하면 둘째 오빠가 그걸 무척 질투했던 거 같고 이유 없이 저를 미워한다고 느꼈습니다. 큰고모도 오빠의 그런 마음을 헤아리셔서 저에게 항상 거리를 두셨습니다.

저희 사촌오빠는 한국에서 고등학교도 진학 할 수 없을 만큼 공부를 못 했지만 큰고모의 지극한 정성으로 일본에서 국제고등학교를 나와 미국의 사립 카톨릭 대학을 다녔고 저랑 같이 살았던 둘째 고모 친한 친구의 딸과 결혼도 했습니다. 그런데 알고 보니 오빠가 성생활이 원활하지 못했던 모양이었고 결혼이 파탄이 나게 되었습니다(2000년 경).

어마어마한 위자료에다가 진흙탕 싸움이 있었고, 큰고모는 이 모든 아픔을 평생을 도와 준 친정에 풀고 싶은 듯, 저와 둘째 고모를 미워하시는 것 같았습니다. 2002년, 저를 키웠던 둘째 고모가 뇌경색으로 갑자기 돌아가셔서 유산 분쟁이 났을 때 큰고모는 친정일에 나서지 않겠다는 입장을 보이며 저를 냉정히 버리셨고(그래서 엉뚱하게도 저희 고모의 배다른 형제분과 우리 아빠가 상속자가 되는), 저희 아빠도 당신 이익만을 취하시는 모습에 큰 충격을 받았습니다. 아무도 저를 생각해주는 사람이 없었고 돌이켜보니 엄청 버림받은 마음이 있었는데 너무 괴로워서 그 마음을 인지하지 못했고 다 버렸다는 걸 알았습니다.

이번에 그 마음들을 다 느껴주며, 스티븐 스필버그의 AI (에이아이)라는 영화를 보며 엄청 청산했습니다. 그 영화에 나오는 데이비드가 정확히 나의 모습이라는 점에 감탄하며 그 마음을 느껴보니, 정말 버림받은 아픔과 서러움이 말도 없이 올라오더군요. 한 가지 다른 점은 영화속의 데이비드는 순수한 사랑과 버림받은 아픔이었다면 저는 분노와 미움으로 얼룩져있었다는…..

항상 혜라님께서 저한테 버림받은 마음 더 깊이 느껴야 한다고 하셔서 나름 애를 썼었는데, 이번에 진짜 진하고 시원하게 느끼고 있습니다.

그러고 나니 엄마에 대한 참회가 많이 올라왔습니다. 내가 원하던 엄마의 모습(큰고모처럼 화려하고 멋지지 않은) 이 아니라고 수치를 준 엄마에 대한 미안함을 느꼈고, 잘나도 못나도 내 엄마라고 인정하게 되었습니다.

자폐성향의 큰 아들 (아들에게서 사촌오빠의 모습을 볼 때가 종종 있어요)을 보면서도 열등함을 수치 준 제 자신에 대한 참회가 올라왔고, 제 자신의 열등함도 조금은 편하게 인정하고 받아들일 수 있게 되었습니다.

가까이 할 수도 멀리 할 수도 없으며 대화하는 게 두렵기만 하던 남편과 용기를 내서 대화를 했고 일단은 어느 정도 거리를 유지하며 서로 방해하지 않는 관계로 지내자는 말에 동의했습니다. 남편에 대한 마음이 많이 편해졌지만, 현재 남편은 하던 일을 쉬는 중이고 남편에 대한 마음은 더 많이 청산해야 할 것 같습니다.

다른 가족들과 비교할 때 아직 제가 바라보기 힘든 마음은 내 여동생과 여동생과 똑 닮은 우리 딸입니다. 제 여동생은 조부모님과 고모들의 사랑을 저한테 빼앗겼다고 여겨 저를 무척 미워했는데, 남에게 무관심했던 저는 그런 동생의 마음을 전혀 인지하지 못 했던거 같습니다. 그리고 항상 동생에 대해서는 죄책감이 있었고, 저를 뺏는 가해자라고 인식했고 동생은 착한 피해자라고 여겨 미안해하며 저 스스로를 가해했었다는 걸 알았습니다. (제 동생은 잘 살고 있긴 하지만 마음의 아픔 때문인지 정신과 약에 의존하고 있습니다). 그걸 인식하고 나니 왠지 억울하고 동생이 미워져서 요즘 제가 동생과 소통하지 않고 있는 상황입니다. 그리고 동생은 제가 엄마와 잘 지내는 걸 질투하며 저를 미워하고 있습니다.

제 동생과 닮은 우리 딸은…. 이전에 우리 엄마가 내 엄마가 아닌 것처럼 느껴졌던 거과 같이 왠지 정이 가지 않고 거리감이 느껴집니다. 그래서 마음이 너무 괴롭고 또 미안하고 죄책감이 많이 올라옵니다. 딸에 대한 이 마음은 아직 무엇인지 잘 모르겠고 이 마음을 너무 해결하고 싶습니다.

이상이 지금까지의 제 삶의 역사이자 수행의 역사라고 하겠습니다.

이렇게 정리를 해 보니 앞으로의 갈 길도 보이는 거 같습니다. 저는 혜라님과 영체마을과 함께 깨달음의 길을 끝까지 가려고 마음먹었고, 그러기 위해서는 도반님들과 스태프님들의 도움이 필요한 거 같아서 이렇게 제 이야기를 공유하려고 합니다. 저를 도와주시고 끝까지 함께 해서 혜라님의 큰~ 뜻에 동참하고 싶습니다.

긴 제 이야기 읽어 주셔서 감사하고 힘들어도 도반님들 스태프님들과 함께 가겠습니다.

제 손 잡아주세요~~~~