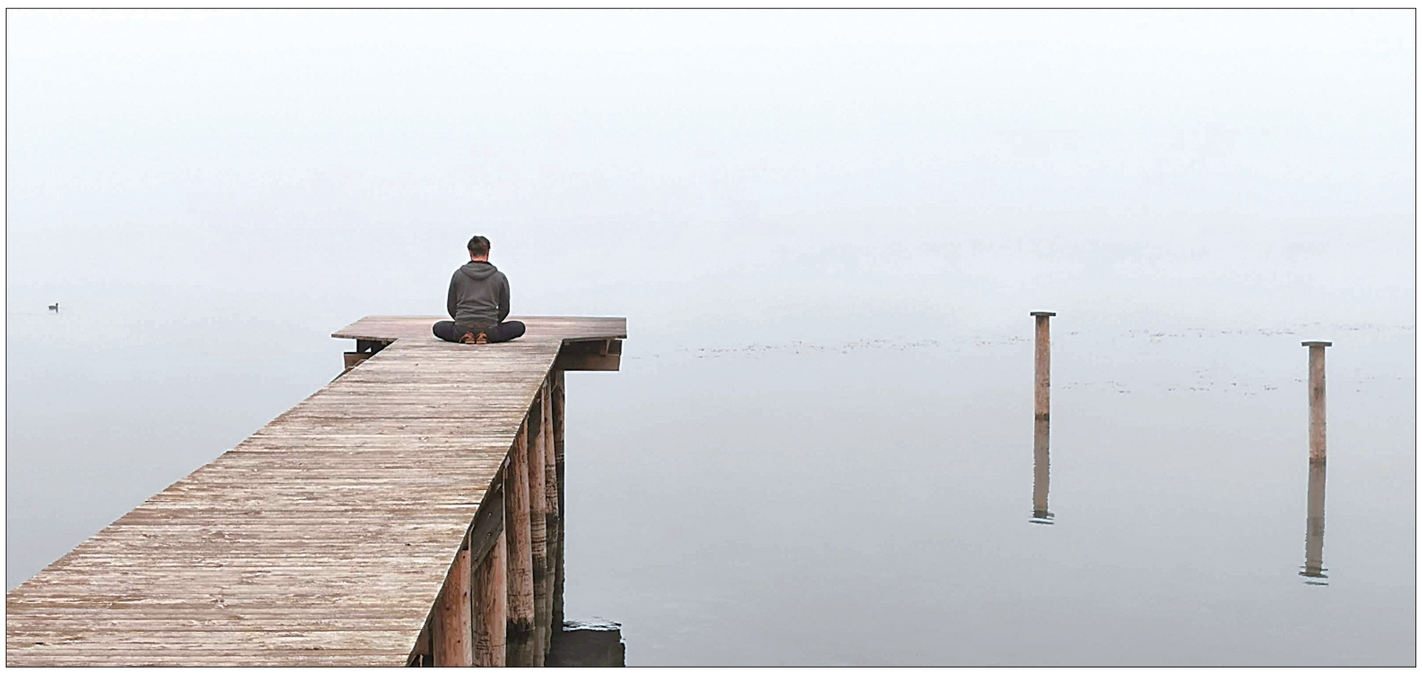
마음책 다시 읽기

스님의 그림자 ❺ 마음을 관조하다

▶ 한줄 요약
모든 마음 현상의 이면에는 스스로가 원하는 감정이 들어 있다.

서운함 '돌봄받고 싶은' 욕구서 나와



삭발하는 날, 사제에게 부탁
"혼자 해도 돼요" 말에 상처
돌봄 받고 싶은 욕구서 출발
타인 돌봄, 스스로 치유기회

지금 안 먹으면 자다가 배고플 거야

명상수업은 매일 저녁 8시~9시 즈음 마쳤는데, 그때서야 저녁을 먹게 된다. 모두 채식이기 때문에 크게 부담되지는 않았지만, 저녁을 먹기엔 늦은 시간이었다. 사실, 오후 2시 즈음 점심을 먹으니, 그 시간이 되면 배가 고팠다. 어느 날, 저녁을 과하게 먹는 것을 알아차리고, 내면으로 들어가 보았다. '무엇 때문에 저녁을 과하게 먹지!' 그것은 '불안' 때문이었다. '지금 안 먹으면 자다가 배고플 거야!', '지금 먹지 않으면 내일 아침 배고플 거야!', '밥을 안 먹으면 기운이 없을 거야!' 등 불안 때문에 저녁을 필요 이상으로 먹었던 것 같다.

이후부턴 어떻게 달라졌을까? 놀랄 만큼 식사량이 줄었는데도 살은 더 찌고 있다. 그렇다고 해서 생활하는 데 문제가 되지는 않는다. 나도 모르게 썼던 불필요한 에너지 소모가 준 것 같다고 할까?

서로 돌보라는 의미 아닐까?

2018년 11월 어느 날, 한 비구니스님이 내가 진행한 명상 프로그램에 참석하고 나서 편안해하고 만족스러워했다. 스님은 그동안 아카데미에서 사용하는 용어에 거부감이 있었는데, 그것을 내가 중화시켜 주었다며 좋아했다. 스님은 하룻밤을 함께 보내면서 대중탕에 가서 몸을 이완하자고 했다.

평소라면 대중탕에서도 혼자 삭발을 했을 텐데, '스님이 혼자 삭발하는 모습을 보면 사람들이 어떻게 생각할까!' 라며 다른 사람들이 의식되었다. 그때 문득 과거의 한 장면이 떠올랐다.

학인 시절, 인현왕후가 머물렀다는 낡은 요사채에 세면장이 있었다. 방학이 되면 우리는 그곳에서 삭발을 했다. 그날도 삭발하는 날이었는데, 사제스님은 혼자 삭발을 잘했다. 혼자 삭발하는 것에 서툴렀던 나는 사제스님에게 "머리를 좀 깎아 주세요"라고 했는데, 스님은 "혼자 해도 돼요"라며 거절했다.

순간적으로 당황해서 말도 못했고, 서운하면서도 기분이 나빴다. 그때는 그 일이 왜 그렇게 서운했는지 몰랐다가 그날 대중당에서 문득 깨달았다. 내 무의식엔 '돌봄 받고 싶은 욕구' 가 있었다는 것을. 나한테 삭발은 그냥 머리카락을 깎는 행위가 아니라 '돌봄' 의 의미였던 것이다. 이 자각이 생기자마자 나는 스님에게 삭발해 주면서 온 정성을 다했다.

그리고 문득 이런 생각이 들었다. 부처님이 대중과 함께 살라고 한 이유는, 서로가 서로를 돌보라는 의미가 아니었을까! 나는 비로소 그때의 서운함에서 벗어난 듯했다. 그래서 사제님의 안정과 안녕을 기원하는 긴 문자를 보냈다. 대중탕에 함께 가자고 말해 준, 지금은 임종하신 스님께 감사하다.

줘도 지랄이야~!

의식 상태에 있었을 때가 언제였는지 또는 언제인지를 숙고하는 명상 시간이었다. "줘도 지랄이야.", "귀찮쿠로~!", 그리고 '화' 가 연결되었다. 어머니와 한 명의 내담자가 떠올랐다.

어머니는 농사일이나 아버지 병수발 외에도 가사 일, 아이들 돌보기, 짐승 돌보기, 다른 집 일, 품앗이, 채소장사 등 무척이나 바빴다. 그런 어머니에게 어린 내가 젖을 달라고 보챘으니 얼마나 귀찮았을까! 어머니가 나에게 가졌던 마음과, 내가 내 내담자에게 가졌던 감정이 비슷할 것 같다는 생각이 들었다.

그는 상담 시간 내내, 내가 개입할 틈도 없을 만큼 자신의 이야기를 한없이 쏟아내며 울었고, 귀가해서는 장문의 문자를 남기곤 했다. 나는 일일이 읽고 답해야 하는 것이 부담되었고, 상담의 연장처럼 느껴져 귀찮았다. 상담 시간은 지나갔는데 계속 자신을 돌봐 주기를 바라는 것 같았고, 상담자가 주는 사랑이 부족했다며, 왜 '더 돌봐 주지 않냐!' 고 보채는 어린아이 같았다. 나는 화가 났지만 말하지 않았다. 그런데 '줘도 지랄이야!' 라는 내면의 불만이 있었던 것 같다.

이러한 내 내면의 진실을 목격하고서, 내담자에게 가졌던 화를 이해했다. 나는 명상 상태에서 'ㅇㅇ야, 내가 널 귀찮게 여겼던 건 사랑하지 않아서가 아니야. 나는 너 말고도 다른 내담자들이 있고, 또 내 할 일이 있단다. 너만 늘 생각할 수는 없어. 그렇다고 그게 사랑이 아닌 게 아니란다' 라며 그에게 말했다. 그와의 상담이 종결되기 전에, 이러한 통찰이 있었더라면 상담이 더 잘 마무리되었을 것 같다.

난 괜찮은 사람이야!

명상 선생님은 내면의 고요한 상태로 옮겨가기 위해서는, 자신의 '내면의 진실' (자신이 인식하는 부분적인 자기 이미지 외, 무의식중에 동일시했던 틀이나 패턴, 보고 싶지 않은 그림자, 부정적인 감정이나 신념 등)에 대해 관찰해야 한다고 우리를 이끌었다.

나는 선생님의 안내에 따라 나-의식의 덫(자기 이미지) 두 가지를 볼 수 있었다. 하나는 '항상, 계속, 지속' 으로 표현될 수 있고, 다른 하나는 '절대 아닌, 결코 아닌' 으로 표현될 수 있었다.

나는 다른 사람을 항상 비판하고 평가하며, 내면에선 '난 괜찮은 사람이야!' 라고 말했다. '왜?' '버림받고 싶지 않으니까, 인정받고 싶어서요' 타인을 비판하지 않으면 내가 괜찮은 사람이 안 되는 것 같았고, 그렇게 되면 버림받을지 모른다고 생각했던 것 같다. 내면의 진실을 보면, 늘 '버림받을지도 모른다' 는 프로그램(카르마)으로 종결되었다.내가 부정하거나 소유하지 않으려는 것이 무엇인지 깊이 생각했다. 먼저, '이것은 내가 아니야!' 라고 부정하는 것을 관찰했다. 처음에는 하나도 생각나지 않아서 없는 것 같았지만, 하나가 떠오르기 시작하자, 너무 많은 것들이 떠올라서 놀랄 지경이었다.

'난 나쁜 사람이 아니야.' '난 어린애가 아니야' '난 무자비한 사람이 아니야' '난 문제 있는 사람이 아니야' '난 차가운 사람이 아니야' '난 구걸하는 사람이 아니야' '난 외로운 사람이 아니야' '난 잔인한 사람이 아니야' '난 그 정도의 취급을 받을 사람이 아니야' '난 나약한 사람이 아니야'

나는 이것을 인정하면 (내 이미지, 에고가) 무너질까 봐, 정말 나쁜 사람, 차가운 사람, 구걸하는 사람, 외로운 사람, 잔인한 사람, 이 정도 취급을 받을 사람, 약한 사람이 될까 봐 두려웠던 것이다. 이것들은 깊은 무의식에 자리를 잡고 있어서 금방 떠오르지 않았을 뿐이지 없는 것이 아니었다. 나는 내가 외로운 이유가 절에 살지 않아서거나, 혼자 상담 공부를 해서라고만 생각했다.

그런데 내면의 진실은 내가 나-의식에 사로잡혀 있었기 때문에 다른 사람과 분리된 것이었다. 나는 '항상' 이나 '절대 아닌' 으로 표현될 수 있는 자기 이미지에 집착하면서, 그것을 유지하는 데 많은 에너지를 낭비하고 있었던 것이다.

나도 모르게 '뭐~ 이런 아~가 다 있노~!' '왜 감사함이 중요할까?' '왜 사람들은 감사함을 모를까?' 생각했다. 선생님은 우리가 얼마나 감사함을 모르는지 명상하도록 이끌었다.

나는 명상하는 초반부터 졸음이 심하게 쏟아져 대충 참여했다가, 부모님, 형제자매, 도움을 주신 스님들, 교수님들이 떠올랐다. 그리고 보니 감사하지 않은 사람이 아무도 없다는 것을 알았다.

왜 부처님이 떠올랐는지 모르겠다. 부처님은 처음부터 이 시간까지 늘 나와 함께했다는 것이 자각되었다. 부처님 집안에서 성장한 것, 부처님을 알고 출가한 것, 팔만대장경 전산화가 저절로 떠올랐던 것, 상담심리전문가가 된 것, 이 자리에 있는 모든 과정이 부처님의 가피 아래 일어나는 것 같았다.

그리고 어머니가 떠올랐다. 어머니는 엄청 귀찮았을 텐데 "뭐 이런 아~가 다 있노~!"하면서도 가슴(젖)을 내어 주었다. 어머니께 무한히 감사했다.

나는 내가 왜 혼자 노는 것을 선호했는지 이해되었다. 그것은 어머니가 나를 귀찮게 여길까 봐 그랬던 것이다. 나는 귀찮은 존재가 되는 것도 싫고, 누군가가 나를 귀찮게 하는 것도 싫었다. 나는 혼자가 편했을 뿐만 아니라 다른 사람들이 나를 귀찮게 여길까 봐 두려웠던 것이다. 졸음은 달아났고 눈이 번쩍 떠졌다.

웰컴, 아루나찰라

인도를 자주 방문했었지만, 프로그램을 마치자마자 쉴 틈도 없이 쫓기듯이 한국으로 돌아오곤 했다. 하지만 이번엔 라마나 마하리쉬 아슈람이 있는 아루나찰나에 일주일간 머물기로 했다.

영적 수행자들 사이에서 아루나찰나 이야기를 자주 들었기 때문에 언젠가는 가보고 싶었다. 그러던 중 아는 비구니 스님이 그곳에서 거의 1년 동안 수행하며 머문다는 소식을 들었다. 혼자라면 엄두를 내지 못했을 테지만, 스님이 수행하고 있었기 때문에 용기가 났다. 스님에게서 방문해도 좋다는 허락을 얻었다.

그곳에 머무는 동안 하루도 빠짐없이 놀랄 만한 일이 생겨서, 우리는 매일 신기한 체험을 했다. 하루는 옆집에 사는 나이든 서양인 여성의 집으로 놀러 갔다. 입구에 들어서자, 정면 벽에 뱀과 한 남자가 그려진 그림이 있었다. 그 그림은 내가 일주일 전 꿈속에서 봤던 모습과 비슷하게 보였다. 꿈은 이러하다.

초록색 체크무늬의 통통하고 잘생긴 아주 큰 뱀이 굵은 식물줄기를 타고 올라가는 모습을 본다. 어떤 30대의 모르는 남자가 그 식물 기둥을 잡고 있다. 이유는 모르지만, 언니와 나는 이 남자를 싫어한다. 그래서 뱀이 이 남자의 손을 물어서 남자가 죽었으면~ 한다. 뱀이 어찌 그것을 아는지, 아가리를 크게 벌려 물려고 하고, 나는 물기를 바란다.

뱀이 '여기가 아닌가!' 하며 다른 손가락을 물려고 할 때, 나는 정신이 번쩍 들어 "아저씨 뱀 뱀 뱀 뱀" 하면서 알려준다. 이때 얼마나 '헉~!' 하고 놀랐는지 잠꼬대를 실제로 한다. 그런데

뱀은 애초부터 이 사람을 물 마음이 없었는지, 아가리만 최대한 벌리고 있고, 이 남자가 오히려 뱀을 잡는다. 이때 아버지가 등장해서 '통을 준비해야 하나...소주가 필요하나...' 하다가 다른 꿈 하나를 더 꾸다가 깼다.

이웃집 여성은 이 꿈에 대해 두 가지로 해석을 했다. 하나는 젊은 남자(시바신)가 웰컴 하며 나를 미리 '환영한다' 는 의미로 보았고, 다른 하나는 시바신이 뱀(ego)에게 휘둘리지 않고 '에고를 통제하는' 꿈이라고 해석했다. 그녀의 이야기를 들으면서 나는 내가 앞으로 에고에 휘둘리지 않을 것 같아서 기분이 좋아졌다.

저자 : 효록 스님(운주사)

법인등록번호 284121-0003832

(사)해동불교 약사종

약사신앙으로 한국불교를 중흥시킬 구도자를 찾습니다.

1. 약사경을 소의 경전으로 종단 운영에 관심이 있으신 분
2. 약사신앙을 연구하며 공부하고자 하는 분
3. 약사여래 부처님을 모시고 계시는 분
4. 현시대에 약사신앙의 필연성을 인식하시는 분
5. 종단에 소속되어 보호받고자 하시는 분

현시대에 걸맞은 약사기도 수련법을 정립하고자 합니다.

(사) 해동불교약사종 총무원장 원담 일광

종무소 경기도 가평군 청평면 잠곡로 16-1 전화 031)585-8064 팩스 031)584-8063
총무원장 010-8228-7908

불지정론 유식품
佛智正論 唯識品

완전한 성불지혜 10종현상을 모두 밝힌
불지증입佛智證入 지혜총론이다.

- 오류잡설, 대승유식론 왜곡을 밝혔다.
- 무착보살, 세친, 원측 오류와 6조단경지혜를 점검했다.
- 정定과 혜慧의 지혜상승성불과정세계를 모두 밝혔다.
- 이입과 행입, 일상삼매와 일행삼매 지혜세계를 모두 밝혔다.
- 성불의 보살지혜상승과정 실증세계를 모두 밝혔다.
- 아함경 불설 6식, 7식, 8식, 9식을 모두 밝혔다.
- 심관, 법성관, 본성관, 성시선 수행세계를 밝혔다.
- 성소작지, 묘관찰지, 평등성지, 대원경지, 부동열반지, 불지佛智의 실증지혜 세계를 밝혔다.



세웅스님 역저 / 1권 1204쪽 / 2권 1176쪽
신국변형판 / 정가 각 85,000원

관음출판사
홈페이지 : www.gubook.co.kr E-mail : gubooks@naver.com
Tel. (02) 921-8434 Fax. (02) 929-3470 입금계좌 : 110-012-066080 신한은행 예금주(소광호)