마음책 다시 읽기 ‘그대는 꽃입니다’ ❶ 행복 수행학교로의 초대

▶ 한줄 요약
관찰통해 상대방의 감정변화를 살피면 소통이 시작된다.

모든 순간은 삶이 주는 선물

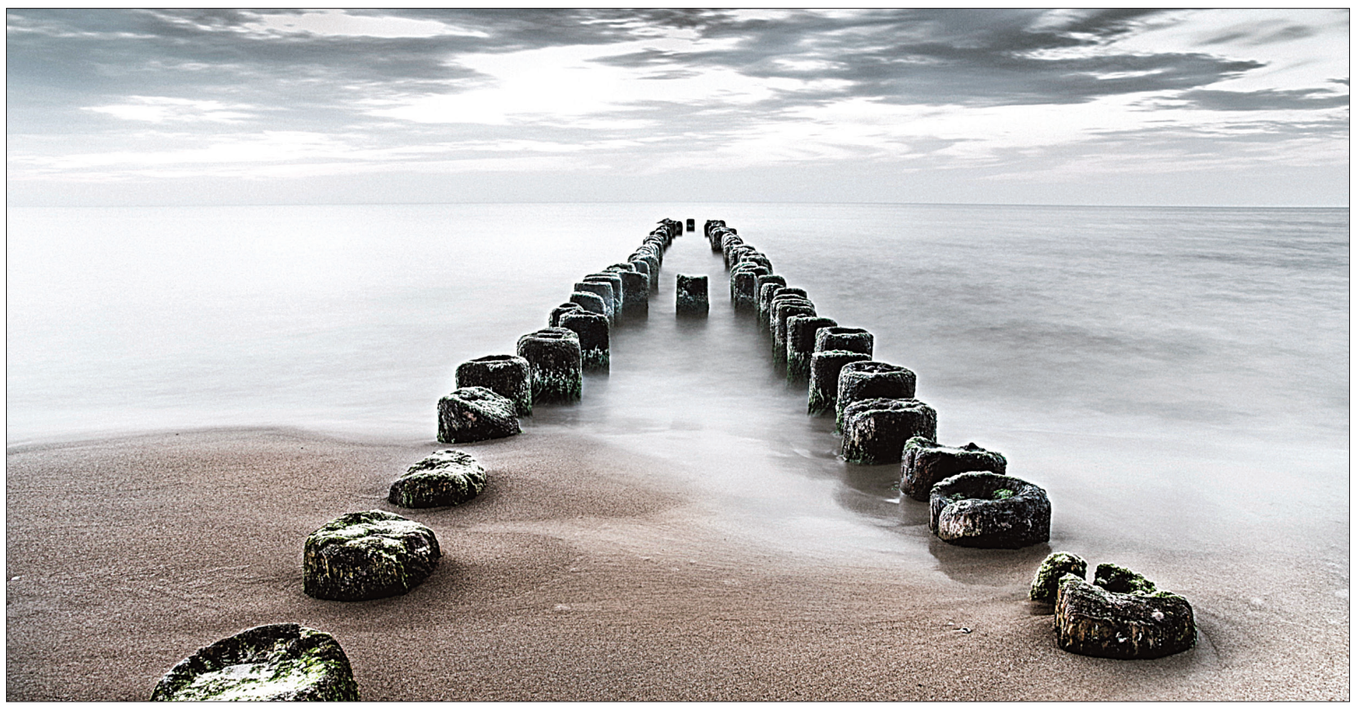
우리는 누군가와 처음 사귀기 시작하면 즐겁고 행복한 마음으로 서로를 알아가려고 합니다. 그런데 처음에는 상대방에 대해서도 잘 모르고 심지어 나 자신에 대해서도 잘 모를 때가 많습니다. 최소 하루 24시간은 함께 생활해봐야 서로의 모습을 조금은 볼 수 있죠. 함께 지내다 보면 전에는 생각하지도 못했던 모습들을 보게 됩니다.

우리는 대부분 처음 사랑에 빠지면 서로에게 좋은 모습만 보여주려고 합니다. 하지만 시간이 흘러 서로에게 숨기고 있던 면들이 보이기 시작하면 서서히 그동안의 환상이 깨져버리고 맙니다. 어떨 때는 심한 충격까지 받게 되지요. 누군가와 함께 살아가야 하는 현실을 그때야 비로소 실감하게 되는 거죠. 바로 이럴 때 우리는 마음챙김 수행을 해야 합니다.

어렵고 힘든 시기에 수행을 통해 나 자신과 상대방을 깊이 들여다보면서 마음을 추스르지 못한다면 사랑은 지속되기 어렵기 때문입니다.

마음챙김 수행은 그 자체가 바로 사랑입니다. 플럼빌리지의 행복 수행학교는 연인들이 결혼하기 전에 입학하여 수행하는 곳으로 이 곳에서는 관계회복의 기술인 깊이 들여다보기(Looking Deeply)라는 프로그램을 일 년 동안 수행합니다.

수련생들은 깊이 들여다보는 수행을 통해 그들이 조상들과 사회로부터 물려받은 마음의 양분과 장점을 발견하게 됩니다. 수행을 통해 자기 자신을 충분히 이해하게 되고 마음에 맺힌 응어리도 풀리게 됩니다. 이 과정을 잘 마치면 사랑하는 사람과 이제는 함께 살 준비가 되었다는 졸업증서를 받게 됩니다. 수행은 충분한 시간을 갖고 꾸준히 해야 합니다. 그렇게 하지 않으면 다른 사람들과의 관계에서 다시 어려움을 겪게 될지도 모르니까요.



마음속의 응어리를 푸는 법

어떤 사람이 우리에게 불쾌하게 말했다고 합시다. 순간적으로 그 사람이 무슨 이유로 그렇게 말했는지 우리는 이해를 잘못해요. 그래서 갑자기 짜증이 나고 마음에 응어리가 생기게 되죠. 이를 불교 심리학에서는 삼요자나(samyojana) 곧 내면의 족쇄, 매듭 또는 응어리를 말합니다. 마음 안에 있는 응어리는 서로에 대한 이해 부족으로 생겨나는 것입니다.

마음챙김 수행을 하게 되면 응어리가 맺히는 순간을 알아차리게 됩니다. 그것을 푸는 방법까지도 터득하게 되죠. 우리는 분노, 두려움, 후회 같은 감정을 마음 안에 받아들이고 싶지 않습니다. 그래서 부정적인 감정들을 무의식 한쪽 구석에 그냥 묻어 버리고 말죠. 그러한 부정적인 감정의 존재를 거부하기 위해서 아주 정교한 방어 장치도 만들어 놓습니다.

하지만 안타깝게도 그 감정들은 언제고 드러납니다. 그렇기 때문에 마음 안에 응어리가 만들어지면 숨기지 말고 바로 세심한 관심을 기울여야 해요. 처음에는 응어리가 느슨하게 엉켜 있기 때문에 쉽게 풀 수가 있습니다. 하지만 처음에 그것을 바로 풀지 않으면 응어리는 점점 더 단단해집니다.

무의식적인 감정을 다루는 첫 번째 단계는 의식을 갖고 알아차리는 것입니다. 감정에 접근하기 위해서는 의식적으로 호흡하는 수행을 하세요. 마음속의 응어리라고 하는 것은 이미지, 감정, 생각, 말 또는 행동으로 나타납니다. 우리는 불안감을 느끼면 내가 왜 이렇게 불편해 할까? 내가 왜 이것을 계속하고 있는 걸까? 내가 왜 영화 속 인물을 싫어하고 있는 걸까? 하면서 스스로에게 질문을 던집니다.

자신의 마음을 자세히 관찰하다 보면 내면에 생겨난 응어리가 서서히 보이기 시작합니다. 마음챙김 수행을 하면 마음속에 밝은 빛이 비춰지면서 그 응어리의 얼굴이 드러나게 되죠. 이런 식으로 계속 관찰하면 마음속에 있는 응어리가 약간의 저항감을 느낄지도 몰라요. 하지만 끈질기게 앉아서 관찰하는 능력을 기르면 응어리의 원인까지 알게 되고 나아가 그것을 풀어내는 방법의 실마리도 발견하게 되지요. 이런 식으로 계속 수행해 나아가면 마침내 마음의 평화를 얻게 됩니다.

다른 사람들과 더불어 살아가는 우리에게 이러한 수행법은 굉장히 중요한 역할을 합니다. 서로의 행복을 지키기 위해서 우리는 내면에 쌓인 감정들을 바로바로 해소시키는 방법을 배워야 합니다. 어떤 여성은 결혼한 지 겨우 삼 일밖에 안 된 남편이 했던 말과 행동으로 인해 생긴 감정의 응어리를 거의 30년 동안이나 마음에 담고 살았다고 합니다. 남편에게 말대꾸하면 싸우게 될 것이 두려워 응어리를 풀지 못했답니다. 진정한 소통

마음 관조하면 응어리 보여
관찰 능력이 풀어내는 능력
수행 목적은 본성 이해하기
상대방 감정 변화 살펴보자

없이 우리가 어떻게 행복하게 살아갈 수 있을까요? 우리가 일상생활에서 마음챙김 수행을 하지 않으면 이렇게 사랑하는 사람의 마음에 오래도록 고통의 씨앗을 심게 됩니다.

사랑하는 두 사람이 마음 안에 응어리를 만들지 않으려는 노력을 한다면 일상생활에서 마음챙김 수행은 결코 어렵지 않습니다. 부부는 감정의 응어리를 서로 함께 들여다보면서 그 원인을 찾아낼 수 있어요. 예를 들어, 남편이 친구들에게 자신이 한 일을 너무 과장되게 말하는 것을 보았을 때 아내는 그런 남편이 전혀 존경스럽지 않다고 생각합니다. 그러면서 마음에 응어리가 생기는 것이죠. 그럴 때 바로 아내가 남편과 대화를 시도한다면 분명히 그를 이해하게 될 것이고, 맺혔던 응어리도 풀리게 됩니다.

일상의 삶 속에서 마음챙김을 잘 수행하면 서로에 대한 감정의 응어리를 성공적으로 풀 수 있습니다. 우리 모두는 내면에 꽃과 자양분을 갖고 있어요. 마음챙김 수행은 서로의 마음 안에 있는 꽃에 물을 주는 것입니다. 결코 쓰레기를 던져주는 것이 아니지요. 그렇기 때문에 서로에 대한 비난과 논쟁을 피해야 합니다. 정원에 꽃을 가꾸는데 꽃이 잘 자라지 않는다고 해서 그 꽃을 비난하거나 욕하지는 않습니다. 꽃이 피어나게 하려면 어떻게 해야 할까를 고민하지요.

당신의 연인은 바로 그런 꽃과 같습니다. 당신이 잘 돌봐 준다면 상대방은 아름답게 피어날 겁니다. 소홀히 대하면 시들고 맙니다. 꽃이 잘 자라도록 도움을 주기 위해서는 자연을 먼저 이해해야 합니다. 이 꽃은 얼마나 많은 물이 필요한가, 얼마나 오랫동안 햇볕을 쬐어야 하는가를 알아야 합니다. 자신의 본성을 알기 위해서는 자기 안의 꽃을 깊이 들여다보아야 하고, 상대방의 본성을 알기 위해서는 상대방 안의 꽃을 들여다보아야 하지요.

잘못된 인식에서 벗어나기

우리가 대상을 고유하게 인식하는 것은 바로 그것의 본성 때문입니다. 오렌지는 그것만의 고유한 아름다움을 가지고 있지요. 그 아름다움 때문에 우리는 오렌지를 레몬과 혼동하지 않습니다. 플럼빌리지에서는 요리를 할 때 프로판 가스를 사용합니다. 우리는 프로판 가스의 본성을 잘 알고 있습니다.

그것의 본성에는 위험한 부분이 있지요. 잠을 자고 있는데 방안으로 가스가 누출되어 있는 상태에서 누군가가 모르고 성냥을 그어대면 우리 모두 죽을지도 모릅니다. 그렇지만 우리는 프로판 가스를 이용해서 훌륭한 요리도 할 수 있어요. 이렇게 프로판가스의 본성을 잘 알고 있기 때문에 그것을 집안에 들여놓고 평화롭게 살 수 있는 것입니다.

언젠가 베트남의 한 정신병원에 입원해 있던 환자에 관한 이야기를 들은 적이 있습니다. 그는 아주 정상적으로 보였고 다른 사람들처럼 잘 먹고 말도 잘 했다고 합니다. 그런데 한 가지 문제는 그 사람이 자기 자신을 옥수수 알갱이로 생각하고 있다는 거예요. 그래서 닭을 볼 때마다 자신이 잡혀 먹힐까봐 혼신의 힘을 다해 줄행랑을 치곤 했다는군요. 이런 경우가 바로 자신의 본성을 잘못 인식하고 있는 예입니다. 그는 자신의 본성이 인간인 것을 잊어버리고 있었던 것이죠.

어느 날 의사가 그에게 말했습니다.

확실하게 치료하기 위해서 ‘나는 인간이다. 나는 옥수수 알갱이가 아니다’라는 문장을 하루에 사백 번씩 말하게 하고, 종이에 매일 삼백 번 이상씩 쓰라고 처방했습니다. 그 후 환자는 매일 방안에서 의사가 처방해준 내용을 반복해서 말하고 썼죠.

한 달 후 의사가 환자를 다시 만나러 왔을 때 간호사가 의사에게 보고했습니다.

“그는 아주 잘 하고 있습니다. 방 안에만 머물면서 선생님께서 처방해주신 일과를 아주 성실히 이행하고 있습니다.”

의사가 환자에게 다가가 물었습니다.

“좀 어떠세요?”

“아주 좋아요, 고맙습니다. 의사 선생님.”

“당신이 누구인지 이제 다시 말해 주시겠어요?”

“그럼요, 의사 선생님, 저는 인간입니다. 저는 옥수수 알갱이가 아닙니다.”

의사는 마음이 흡족했습니다.

“당신은 이제 며칠 후에 퇴원해도 되겠습니다. 저와 함께 사무실로 가시죠.”

환자는 의사와 간호사와 함께 사무실로 걸어갔습니다. 그런데 그때 마침 옆에 닭이 나타난 거예요. 그 순간 환자는 엄청나게 빠른 속도로 줄행랑을 쳤고 의사는 그를 붙잡을 수가 없었습니다. 간호사가 그를 다시 의사에게 데려온 것은 거의 1시간이나 지난 후였습니다.

의사는 그의 모습을 보고 전혀 기쁘지가 않았습니다.

“당신은 당신이 옥수수 알갱이가 아니고 인간이라고 말했잖아요. 그런데 왜 닭을 보고 도망치셨습니까?”

환자가 대답했습니다.

“물론 나는 내가 옥수수 알갱이가 아니고 인간이라는 사실을 잘 알고 있습니다. 그런데요 닭이 과연 그 사실을 알고 있을까요?”

우리가 수행하는 목적은 우리 자신과 우리 곁에 있는 사람들의 본성을 포함해서 모든 사물의 본성을 깊이 이해하기 위한 것입니다. 한 사람의 진정한 본성을 보게 되면 우리는 그 사람의 어려움, 고통, 불안함 그리고 소망도 함께 발견하게 되지요.

배우자와 마주앉아 손을 잡고 두 눈을 서로 바라보면서 이렇게 말해 보세요.

“여보, 내가 당신을 충분히 이해하고 있나요?”

우리가 진심을 담아 이렇게 물어 본다면 상대방은 눈물을 흘릴지도 몰라요. 눈물은 바로 소통의 문이 열리고 있다는 좋은 신호죠.

저자 : 찬콩 스님 〈사유수 펴냄〉

