마음책 다시 읽기

스님의 그림자 4 고통 직시

▶ 한줄 요약
고통을 피하려는 마음의 간사함을 이겨내야 한다.

깨우침의 여정 '고통 경험', 그리고 '자유'

고통은 경험되어져야 하고, 경험되면 자유로워진다.

2017년 1월 5일 새벽 인도 첸나이 공항에 도착했다. 시내의 한 게스트룸에서 휴식을 취하고, 6일 아카데미 (Oneness & Oneworld Academy)에 도착했다. 다음 날 드디어 첫 수업이 시작되었다.

한국 참가자들은 십여명 정도 되었고, 전체 참가자는 대충 백오십 명이 넘어 보였다. 약 열여섯 개의 나라에서 참가했다고 들었다. 나는 OPC(Oneness Partners Course) 1,2,3 단계를 신청했다. 각 단계별로 5일 진행하고 하루 쉬었다가, 다음 단계를 넘어갔다. OPC 1,2,3단계 전체 참석자가 있는가 하면, 1,2단계만 참석하는 사람, 그리고 2,3단계만 참석하는 사람 등 인원이 들쭉날쭉했다.

나는 이어폰으로 흘러나오는 통역 목소리를 따라가면서 아카데미 선생님이 전하는 지혜의 말을 한 글자라도 놓칠세라 쉴 새없이 받아 적었다. 부처님의 가르침을 현대어로 쉽게 설명해줘서 기뻤고 흥분되었다. 지금껏 접해보지 못했던 문장과 표현이 많았기 때문에 충격적이었고 놀라웠다. 선생님은 필기하기 보다는 직접 체험하라고 말했지만, 나는 한마디도 놓치고 싶지 않았다. 그 덕분에 돌아와서도 꺼내어 볼 수 있었고, 지금 이 글을 쓰게 되었다.

수업은 대개 아침식사 전 태양 경배 요가로 시작했다. 영상자료를 포함하는 이론 수업이 있고, 이론에 대한 질의응답 시간을 갖고, 약간의 휴식을 취한 다음, 명상 실습(숙고), 감사와 축하(춤), 그리고 전체적으로 체험을 이야기하며 나누는 방식이었다.

선생님들이 말하는 어떤 경지에 닿기를 기대하는 조급한 마음이 생겨, 안내하는 아름다운 상태를 누구나 경험하는지 궁금했다.

"선생님이 똑같이 가르쳐도 학생들의 등급이 달라지듯이 열정이나 집중도에 따라 다른 위치로 갑니다." "어떤 상황이든지 직면하세요. 직면하면 그 상황에서 벗어나게 됩니다."

나는 열정이 있었고 집중할 수 있었지만, 이 말의 의미를 깨닫기까지 수개월이 걸린 것 같다. 선생님이 이끄는 대로 따라가기만 해도 어떤 종류의 체험이 일어났다. 그것은 단지 생각 차원에서 이해하는 것이 아니라, 모두 몸에서 감각적으로 일어났다. 이것이 '정서적 접촉'이라는 것을 이해하고 안 것은 한참 지나서였다.

첫 단계는 자신의 틀 패턴, 조건화, 자유롭지 않은 상태, 감옥상태에 대해서 인식하고, 그것으로부터 자유롭게 하는 것이었다. 이를 위해 '그것-화, 질투, 두려움, 죄책감, 상처 등 부정적인 감정과 함께 있기'를 배웠다. 매일 하루 온종일 깊은 무의식의 초월적인 신비 체험을 하기도 했다. 단지 명상만 하는 것이 아니라, 요가를 통해 몸을 깨우고, 지혜를 통해 이해를 넓혔으며 그리고 위빠사나와 같은 명상을 통해 자신의 무의식적인 어떤 측면과 접촉하도록 이끌어 주었다.



상황 직면해야 돌파구 생겨
감정 변화 직시, 명상 추천
마음의 본질은 '탈고통' 추구
"마인드 게임에서 벗어나자"

이 과정에 대해 내가 이해한 바는 이러하다. 태내에서부터 출생까지 그리고 성장 과정 동안 우리는 삶을 살아간다. 이 과정에서 자신만의 어떠한 틀-조건화, 미해결 과제, 억압된 그것, 부정적인 감정의 쓰레기들, 내면의 프로그램 등을 만들게 된다. 너무 많은 틀은 감옥과 같아서 자유가 없게 된다. 이 틀이 우리가 자유롭게 사는 삶을 가로막고 있기 때문에, 자신의 틀이 무엇인지 만나고 그것으로부터 자유로워져야 한다.

첫날 배운 여러 가르침 가운데 가장 인상 깊었던 내용은 고통은 경험되어져야 하고, 경험되면 자유로워진다는 가르침이었다. 나는 외로움과 같은 고통을 바라지 않아서 지금껏 그것을 없애려고만 했었다. 그런데 가르침은 '우리는 고통으로부터 도망가도록 디자인되어 있고, 고통이 있기 때문에 도망을 간다. 하지만 고통으로부터 자유로워지기 위해서는 그 고통을 경험해야 한다'는 이치였다. 어떤 불쾌한 내면의 그것들(틀, 조건화, 미해결과제, 억압된 그것, 쌓인 것, 부정적인 감정의 쓰레기들, 내면의 프로그램)과 함께 있고, 그것을 수용하면 성장이 빨라지고 점점 자유로워지며, 즐겁고 사랑하게 된다는 원리였다.

"무엇이든지 그 감정과 함께 있는 것을 배우면 행복하게 됩니다."

"뭐라고?!" 나는 그동안 고통은 집착에서 일어나고, 집착에서 벗어나기 위해선 팔정도로 수행해야 한다고 여겼다. 그러니까 고통에서 벗어나기만을 바라며 노력을 했지, 고통과 함께 머물러 볼 생각은 한 번도 해보지 않았다. 그런데 '고통 그것과 함께 있으라!' 고 하였다. 고통을 외면하거나, 부정하거나, 억압하는 것이 아니라…

선생님들은 이 가르침이 심리학은 아니라고 말했으나, 나는 불교와 심리학 그리고 명상과 영성을 접목하는 장으로 이해되었다. 자아초월상담학에서 배웠던 이론을 이곳에서 직접 체험하는 것 같아서 환희에 찼다.

관계의 뿌리는 부모

아카데미에서는 깨달은 여성을 '암마(amma)', 깨달은 남성을 '바가반(bhagavan)'이라고 불렀다. 바가반은 과거 역경승(경전을 번역했던 승려)이 세존(世세상의 존귀한 분)이라 번역한 바 있다. 인도에 갔을 때, 암마나 바가반으로 불리는 성인이 몇 분 있는 것 같았다. 아카데미의 바가반은 '삶은 관계'라고 가르치며, 관계의 원형을 부모와의관계로 본다.

"관계가 없다면 당신은 없고, 당신은 관계에서부터 왔습니다. 우리의 뿌리는 부모입니다. 부모와의 관계는 모든 삶에 영향을 미칩니다. 그래서 부모님과의 관계 회복이 중요합니다."

부모와의 관계가 중요하다는 연구를 우리는 알고 있다. 건강하고 행복한 삶의 원동력이 무엇인지 밝히기 위해 실시한 '그랜트 연구' (1930년대 말에 입학한 2학년생 268명의 삶을 72년 동안 추적한 장기적인 종단 연구)에서도 "행복하고 건강하게 나이들어 갈지를 결정짓는 것은 지적인 뛰어남이나 계급이 아니라 사회적 인간관계다."고 말했다. 어린 시절에 부모와 따뜻한 관계였던 사람들, 즉 행복한 유년기를 보낸 사람들 중에는 70세에 이르러 폭넓은 사회 봉사 활동을 즐기는 사람들이 많았고, 노년의 경제수준을 결정짓는 지표가 부모의 사회적 지위나 계급이 아니라 부모의 진정한 사랑과 보살핌인 것으로 나타났다.

아카데미 선생님은 '모든 관계는 부모와의 관계의 반영이기에, 부모님과의 관계를 정립하는 것이 아주 중요하다'고 강조하며, 우리가 부모와의 관계를 명상할 수 있도록 안내했다. 나는 연꽃 자세를 취하고 호흡에 집중한 다음, 의식 안으로 부모님을 초대했다. 내가 받은 상처에 대해 먼저 숙고하고, 감은 눈앞에 그들을 초대해서 어릴 때 내가 받은 분리불안과 두려움, 공포, 불신, 분노 등과 마주했다.

자식 없는 부잣집으로 보내려고 하는 과정에서 생긴 분리불안, 사랑스럽고 귀여운 막내딸에게 '다리 밑에 사는 너희 부모 찾아가라'며 한겨울 마루로 내몰았을 때의 공포와 두려움, 안전하게 돌봄을 받지 못해서 생기는 불신과 분노와 접촉했다.

그때 그 아이가 느꼈을 상처에 가 닿아 있는 그대로 느꼈다. 그 아이가 부모에게 하고 싶었던 말을 마음속으로 말했다. 얼마나 불안했는지, 얼마나 무서웠는지, 얼마나 안전이 필요했는지, 얼마나 많이 떨었는지, 얼마나 눈치를 보았는지, 그러나 버림받는 것에 대한 불안과 두려움 때문에 할 말도 못하고 비위를 맞추며 얼마나 눈치를 봤는지를 이야기하며 흐느껴 울었다.

그리고 내가 부모님에게 주었던 상처-무관심, 무시나 경멸 등을 떠올렸다. 나는 지금껏 한 번도 부모에게 내가 상처를 주었다고 생각해보지 않았다. 그런데 자기중심적으로 살면서 내 의식 밖으로 밀어냈던 부모님, 무능했던 아버지에게 품었던 무의식적인 불만과 접촉하며 깊이 참회하면서 목놓아 울었다. 주변 사람들의 시선을 의식할 필요가 없었다. 나 혼자만 우는 게 아니라 모두 다 울었다. 내가 준 상처와 접촉하였는데, 신기하게도 두 분에게 뜨거운 사랑과 감사함을 느꼈다.

그리고 우주지성, 신령스런 본성, 집단의식, 집단지성, 아미타불, 주인공, 진아, 대아 등에게 나와 형제들 그리고 부모님의 상처가 다 사라지도록 기도했다.

그날 밤 나는 처음으로 감사의 마음을 담아 어머니께 편지를 썼다. 그래서일까? 그날 밤 꿈에 언니들이 내 방으로 와서 함께 춤을 추며 신나게 놀았다.

아카데미 선생님은 그것이 무엇이든지 "그것과 함께 있으라"고 가르쳤다.

"그것이 무엇이든 그 감정과 함께 있는 것을 배우면 행복하게 됩니다."

나는 지금까지 고통의 해결 방법에 대해 이와 반대로 이해한 것 같다. 그것이 고통스럽고 힘들고 괴로운 것이라면, 그것과 함께 있기보다는 그것을 없애려고 노력했다.

개인상담, 집단상담, 명상, 미술치료, 선치료 등 지금까지 내가 해왔던 모든 애씀은 고통으로부터 벗어나려는 발버둥이었다는 것을 알아차렸다. 나는 고통과 함께 있지 않으려고 노력했었다.

나는 뒤통수를 한 대 맞은 것처럼 충격을 받았다. 질투하지 않으려고 애썼고, 질투를 느끼는 자신을 부끄러워 했으며, 뭔가 좋은 것으로 바꾸려고 노력했다. 화, 질투, 두려움 등 모든 고통은 나쁘다고 밀어냈더니, 하나로 뭉쳐서 점점 더 강해지는 것 같았다. 하지만 질투하는 것도, 질투하지 않으려는 것도, 질투를 더 좋은 것으로 바꾸려는 것도 다 마인드(mind, 생각과 감정으로 구성, 말나식)의 속삭임 (언어)이고 모두 다 고통이었다.

마인드의 본질은 고통을 싫어해서 뭔가 좋을 것으로 바꾸려고 하고, 타인을 탓하며 조종하려고 했고, 계속 상황과 상대를 판단했다. 마인드는 내면에서 끊임없이 재잘거렸다. 나는 마인드의 놀이(게임)에 속고 산 것 같았다. 이 고통에서 벗어나는 길이 있는데, 내가 아카데미에서 배운 방법은 마인드와 친구 되기 그리고 의식의 변형이었다.

저자 : 효록 스님(운주사)

일일시호일

뇌에서 7mm 종양…
제거했지만 두통·경련 시달려

2003년 한국 온 스리랑카 출신 사만씨…농장·축사·공장서 노동
계속된 통증에 진단 받아보니 뇌수막종…남은 병원비도 1300만원



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일

후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원

이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업