통찰명상

조셉 골드스타인

〈3〉 감정과 지혜롭게 관계 맺기

감정은 내가 아니다

지금까지 본 것처럼 생각은 견해와 판단, 비교 등 온갖 다양한 모습으로 나타납니다. 생각에 휘둘리지 않는 자유로운 관계를 맺는 것은 우리의 수행에서 매우 중요하고 도전적인 부분입니다. 그런데 우리의 수행에는 또 하나의 도전이 있습니다. 그것은 우리의 감정적 삶과 유연하고 지혜로운 관계를 맺는 일입니다.

명상 수행과 일상생활에서 감정은 우리가 이해하기 매우 어렵고 자유로운 방식으로 함께하기가 가장 어려운 경험의 영역입니다. 감정을 이해하기 어렵고 자유로운 관계를 맺기 힘든 이유는 두 가지입니다. 첫째, 감정은 마음에 일어나는 현상으로서 형체가 없습니다. 감정은 분명한 경계도 없습니다. 시작하고 끝나는 지점이 명확하지 않습니다. 신체 감각처럼 만져지지도 않고 생각처럼 분명하게 정의할 수 있는 것도 아닙니다. 우리가 강렬한 감정을 느끼는 와중에도 거기에 뒤섞인 여러 감정을 분명하게 구분하기란 쉬운 일이 아닙니다.

감정을 이해하기 어려운 두 번째 이유는 우리가 감정을 '나'로 동일시하는 데 깊이 조건화되어 있다는 사실입니다. 사랑과 분노, 흥분과 슬픔 등 강렬한 느낌의 한가운데 있을 때면 '나'라는 강한 자아 감각이 그것과 함께 일어납니다. 신체 감각과 생각의 일시적이고 비개인적인 성질을 알아보기는 그리 어렵지 않습니다. 반면 감정의 비개인적인 성질을 알아보기는 신체 감각이나 생각의 경우보다 훨씬 어렵습니다. 많은 사람에게 '비개인적인 감정'이라는 말 자체가 모순으로 다가옵니다. 그만큼 감정은 우리의 경험에서 '가장 개인적인' 영역으로 간주됩니다.

그렇다면 이렇게 풍부하고 복잡하며 각양각색인 감정 세계를 이해하는 다른 방법은 없을까요? 지금부터 소개하는 감정 대처법 3단계를 통해 지금까지와 다른 방식으로 감정을 경험할 수 있을 것입니다.

감정을 다루는 첫 단계는 감정이 일어날 때 각각의 감정을 정확히 인지하고 그것들 사이의 미묘한 차이를 구분하는 것입니다. 나의 경우, 수행 중에 커다란 슬픔을 느낀 적이 있었습니다. 슬픔은 며칠 동안이나 사라지지 않고 계속되었습니다. 나는 "슬픔, 슬픔…"이라고 명칭을 붙이며 슬픔을 계속 관찰했습니다. 하지만 슬픔은 사라지지 않습니다. 무언가 꽉 막힌 것처럼 느껴졌습니다.

얼마 뒤 나는 이 느낌을 더 자세히 관찰했습니다. 그러자 그것이 실은 슬픔이 '아닌' 다른 느낌이라는 것을 알았습니다. 그것은 슬픔이 아니라 행복하지 못한 느낌에 더 가까웠습니다. 슬픔과 행복하지 못한 느낌은 매우 비슷하게 느껴지나 면밀히 살피면 아주 다릅니다. 나의 내면에서 '실제로' 어떤 일이 벌어지고 있는지 깨닫자 그 느낌은 더 이상 막혀 있지 않고 흘러갔습니다. 개별 감정의 정체를 정확하게 보지 못하면 그것을 온전히 받아들일 수 없습니다. 그러면 자기 내면에서 실제로 일어나는 현상에 주파수를 맞추지 못해 꽉 막힌 것처럼 느끼게 됩니다.



현상으로서 형체 없는 감정
'나'라고 동일시할 수 있어
각양각색인 감정세계 알려면
미묘한 차이 관찰해야 한다

또 너무나 불쾌하고 불편한 나머지 절대 인정하고 싶지 않은 감정도 있습니다. 이때 우리는 그 감정을 의식적, 무의식적으로 회피합니다. 이것을 부정(denial)이라고 하는데 두려움, 수치심, 불안, 외로움, 분노, 지루함, 당황스러움 등 많은 느낌에 대해 우리는 부정이라는 마음 패턴을 작동시킵니다. 이 느낌들과 단순히 함께하지 못하고, 상황을 지금과 다르게 바꾸려고 온갖 수단을 동원하는 것입니다.

우리는 살면서 지루함과 외로움, 두려움을 느끼지 않으려고 얼마나 많은 일을 합니까? 이처럼 담정의 대역에 온전히 열리지 못하고 일어났다 사라지는 감정의 성질을 보지 못하면 스스로를 불행하게 만드는 행동으로 이어집니다. 뿐만 아니라 이런 감정들을 계속 피해 다녀야 합니다. 고통스러운 감정에 따르는 불쾌감을 가만히 느껴보는 연습을 하십시오. 이런 연습만으로 우리를 힘들게 하는 중독성 행위의 많은 부분을 예방할 수 있습니다. 특히 힘겨운 감정이 일어날 때 그것이 일어남을 알고 인정하면 거기에 열릴 수 있습니다. 이렇게 감정에 열리면 장자가 말한 '만 가지 기쁨과 만 가지 슬픔'을 경험할 수 있습니다.

마음에서 일어나는 감정을 인식할 때 알게 되는 또 다른 사실은 감정이 흔히 무리를 지어 일어난다는 것입니다. 그렇지만 우리는 감정의 무리에서 가장 두드러진 느낌만을 지각합니다. 그러는 가운데 저 밑에서 그 느낌을 키우는 다른 느낌들을 보지 못합니다. 예를 들어, 커다란 분노를 느낄 때 우리는 분노라는 감정을 가장 잘 알아차립니다. 하지만 분노에 따르는 다른 감정들, 예컨대 자신이 옳다고 여기는 자기 정당성(self-righteousness)의 느낌은 자각하지 못하는 경우가 많습니다. 주된 감정에 따라오는 감정들을 제대로 자각하지 못하면 괴로운 감정에 오랜 시간 걸리고 막힌 채 지내야 합니다.

지금까지 감정을 다루는 첫 단계에 대해 이야기했습니다. 우리의 경험에서 일어나는 다양한 감정의 정체를 정확히 인식하고 받아들이는 것입니다. 이제 강렬한 느낌에 대처하는 두 번째 단계입니다. 이것은 현대 서구에서 큰 가치를 두지 않는 유익한 방법입니다만 행복한 삶을 사는 데 반드시 필요한 토대입니다. 그것은 유익한 감정 또는 마음 상태와 유익하지 못한 감정 또는 마음 상태를 지혜롭게 분별하는 것입니다. 어떻게 분별해야 할까요? 방법은 간단합니다. 지금의 마음 상태가 나와 타인에게 괴로움을 일으키면 유익하지 못한 마음 상태이고, 행복과 평화를 가져오면 유익한 마음 상태입니다.

어떤 마음 상태는 아주 분명하게 유익하거나 유익하지 않습니다. 유익함을 능숙함으로 말하기도 합니다. 불교에서 능숙함이란 우리를 행복과 자유에 이르게 한다는 의미입니다. 반대로, 능숙하지 못함은 행복과 자유가 아닌 괴로움에 이르게 한다는 뜻입니다. 탐욕, 화, 무지가 바람직하지 못한 마음 상태라는 데 이견을 달 사람은 없습니다. 또 너그러움, 사랑, 연민, 이해가 가치 있는 마음 상태임을 부정하는 사람도 없습니다. 그런데 이 둘을 구분하기가 모호하거나 어려운 경우가 있습니다. 유익하지 못한 감정 또는 마음 상태가 마치 유익한 마음 상태인 것처럼 위장해 나타나는 경우가 그렇습니다. 슬픔을 연민으로 잘못 아는 때도 있고, 심지어 분노를 연민으로 착각하는 경우도 있습니다. 또 무관심을 평정심과 혼동하기도 합니다. 이들은 서로 비슷해 보여도 매우 다른 성질의 감정입니다. 따라서 그것이 낳는 결과도 완전히 다릅니다.

자신의 감정을 존중하라는 말을 주변에서 흔히 듣습니다. 이것은 감정을 인식하고 받아들이며 그것에 열린다는 의미에서는 맞는 말입니다. 그러나 그것만으로는 충분하지 않습니다. 거기에서 멈추면 안 됩니다. 감정을 인식하고 받아들이고 거기에 열렸다면 다음 단계를 밟아야 합니다. 그것은 특정 마음 상태가 능숙한지 능숙하지 못한지 살피는 것입니다. 행복과 자유를 가져다주는 마음 상태인지, 아니면 괴로움을 일으키는 마음 상태인지 살펴야 한다는 말입니다. 행복과 자유를 가져다주는 마음 상태이면 더 키워야 하고, 괴로움을 일으키는 마음 상태라면 지나가도록 내려놓아야 합니다. 이 선택을 제대로 실천에 옮기는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 하지만 선택권이 언제나 나에게 있다는 것만은 분명한 사실입니다.

현명한 분별력은 우리에게 큰 힘이 됩니다. 마음에 일어나는 감정을 통제할 수는 없어도 나의 내면에 존재하는 감정에 대해 지금까지와 다른 방식으로 관계를 맺을 자유는 갖고 있습니다. 이때 우리 내면에 어떤 감정이 존재하는지, 또 그 감정이 유익한지 유익하지 않은지 자각해야 합니다. 그러지 못하면 지금까지의 조건화된 패턴을 그대로 행동에 옮기게 됩니다. 조건화된 패턴에서 벗어나지 못하면 내심 행복을 원하면서도 계속 고통에 걸려 있게 됩니다. 이 점을 깨달을 때 현명한 선택을 내릴 수 있고 자유를 성취할 수 있습니다.

이제 감정을 다루는 세 번째 단계를 소개합니다. 이것은 가장 어려우면서도 가장 심원한 벗어남을 선사하는 단계입니다. 그것은 온갖 감정에 마음을 열고 그것을 '나'로 동일시하지 않는 것입니다. 감정을 '나'로 동일시하는 것, 즉 감정을 자아로 여기고 감정을 '나'라고 간주하는 것은 불필요한 무엇을 만들어내는 일입니다. "화가 나." "슬퍼." "행복해." "불안해"라고 자신에게 말하는 것은 이 감정을 경험하는 마음 상태를 '나'로 강하게 동일시하고 있는 것입니다. 이럴 때면 긴장되고 수축되는 느낌이 일어납니다. 긴장되고 수축되는 이 느낌을 관찰하십시오. 우리는 습관적으로 감정을 자신으로 동일시하며 살아갑니다. 그리고 이 때문에 마음에 커다란 고통을 만들어 냅니다.

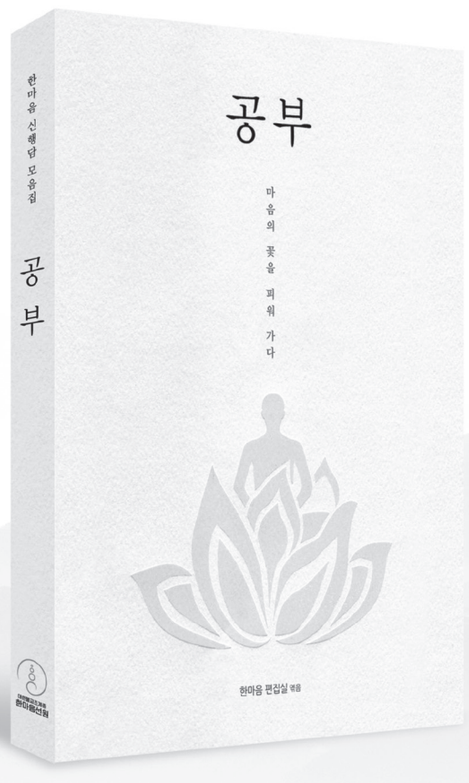
명상의 관점에서 볼 때 감정을 비롯한 다양한 마음 상태는 어떠한 본래적 성질도 갖지 않은 채 일어나고 사라지는 현상입니다. 감정은 특정한 조건이 형성되면 일어나며, 또 그 조건이 바뀌면 사라집니다. 감정은 누군가 본래 소유한 것이 아닙니다. 감정은 누구에게 속한 것이 아닙니다. 다시 말해 일어나는 감정을 받는 대상, 감정을 경험하는 '누군가'가 따로 존재하는 것이 아닙니다.

아주 실제적인 의미에서 각각의 마음 상태와 감정은 스스로 자신을 드러내고 있을 뿐입니다. 욕망하는 주체는 '욕망'이라는 감정 자체입니다. 두려워하는 주체는 '두려움'의 감정입니다. 사랑의 주체는 '사랑'이라는 감정입니다. '내가' 욕망하는 것이 아니며 '내가' 두려워하는 것이 아닙니다. '내가' 사랑하는 것이 아닙니다. "나는 화났다"는 표현과 "이것이 화이다. 지금 화가 일어나고 있다"는 표현의 차이를 알 수 있습니까? 이 작은 차이를 구분하는 것이야말로 자유의 커다란 원천이 됩니다. 여기서 주의할 점이 있습니다. 자아가 존재하지 않는다는 말을 자신의 감정을 부정하는 도구로 사용해서는 안 된다는 점입니다. 자아가 존재하지 않는다는 말의 참 의미는 감정에 대한 열림과 받아들임에 있습니다.

티베트 불교 경전에서 말하듯이, 우리의 마음 상태와 감정은 하늘에 떠가는 구름과 같습니다. 감정은 분명한 뿌리도 없고, 머무는 집도 없습니다. 그런 감정을 자아로 강하게 동일시하는 것은 유유히 떠가는 구름을 한곳에 매어두려는 것처럼 부질없는 짓입니다. 우리는 감정을 비롯한 마음에서 일어나는 모든 현상에서 자유로워질 수 있을까요? 마음이라는 열린 하늘에서 그것이 일어나고 유유히 사라질 때까지 놓아두는 법을 배운다면 가능한 일입니다.

이 글은 조셉 골드스타인의 〈통찰명상〉(마음친구)에서 발췌한 내용입니다.

마음의 꽃을 피워 가다 공부



한마음선원 신행 포교지인 〈한마음〉에 실렸던 신행담들 중에서 일부를 선별하여 엮은 책입니다.

《공부》는 마음공부에 관한 책이자 인생 공부에 관한 책입니다.

길을 함께 걸어가는 도반들의 진솔한 이야기,
다시 꺼내 보니 새삼 와 닿는 이야기, 그래서 더 많은 이들과 함께 나누고픈 39편의 다양한 이야기들이 담겨 있습니다.

한마음 편집실 엮음 | 256쪽 | 값 12,000원

판매처
- 현대불교신문사 02-2004-8216
- 운주사 02-3672-7181
- 한마음선원 본원 무진향 031-470-3118
- 전국 온라인 서점 판매
- 온라인 주문 현불샵 http://www.hyunbulshop.com
  한마음 블로그 『한그루의 숲』 http://blog.naver.com/hanjournal1

대한불교조계종 한마음선원
13908 경기도 안양시 만안구 경수대로 1282
TEL : 031)470-3100 FAX : 031)470-3116
www.hanmaum.org