마음책 다시 읽기

스님의 그림자

❷ 깨어나 그림자 껴안기

▶ 한줄 요약
타인에 대한 부정적 생각이 들 때 스스로를 반추해보라.

부정적 인식, '스스로의 그림자'서 비롯



'저 스님이 왜 저럴까' 의문점
'자신의 그림자'인걸 깨달아야
'마음 내려놓기'의 수행 필요

예비적인 수행으로서의 심리치료

교육 분석을 받을 때부터 스님들의 삶에 관심이 있었다. 출가수행 생활을 하는데도 이상하게 화를 내고 불안해하며 대인관계의 어려움을 겪는지, 어째서 여전히 편안하지 않은지 궁금했다.

깨닫기 위해 출가해서 수행하지만 세속에서는 상상하지 못했던 부분, 예를 들어 자비보다는 무자비에 가까운 모습, 지혜보다는 무지(無智)에 가까운 언행 등을 마주할 때마다 '이게 뭐지?', '왜?' 라는 의문이 들었다. '왜 나아지지 않는 것처럼 보이지?' 스님들은 관세음보살처럼 따뜻하고 자비롭고 지혜로운 줄 알았다. 나도 그렇게 되는 줄 알았다. 그러나 스님들 또한 불완전한 인간이란 점에 대해서는 생각하지 못했다.

이 의문은 자아초월상담학을 공부하면서 이해되었다. 서구에서는 이미 40~50여 년 전부터 영적 스승들의 다양한 이상 현상에 대해 연구하고 있었다. 켄 윌버의 말을 빌려 표현하면 그것은 '그림자' 문제다. 그림자는 자신의 어두운 측면이다.

수행자가 자신의 그림자를 다루지 않고 방치하면, 일반 사람들처럼 다양한 문제들을 경험하게 되고 성장이 지체된다. 이 문제에 대해서 잭 콘필드(Jack Kornfield)는 〈깨달음 후 빨랫감〉이나 〈마음의 숲을 거닐다〉에서 자세히 다루고 있다.

그림자 문제를 잘 다루는 분야는 서구의 심리치료와 상담 분야이다. 그래서 영적 수행을 하는데 걸림돌이 되는 심리적인 문제를 극복하기 위해서는 심리치료와 상담의 도움을 받는 것이 좋다. 심리치료는 영적 수행에서 예비적인 단계가 될 수 있다는 것을 나는 나와 내 주변의 수행자들을 통해서 알게 되었다. 명상과 심리치료는 각각 공헌점과 제한점이 있고, 서로를 보완할 수 있기 때문에 병행하는 것이 이상적이고 영적 발전에 도움이 된다.

뭐 저런 게 중을 한다고!

이즈음에서 나의 그림자 하나를 공유하고 싶다. 스님들은 세속의 나이와 상관없이 누가 먼저 출가했는지에 따라 그리고 누가 먼저 정식 스님이 되었느냐에 따라 위계가 정해진다.

그 스님은 나보다 속가 나이는 어렸으나 먼저 출가한 선배였다. 그분의 평상시 말씨는 평이했으나, 어른스님 앞에선 어리광부리듯 혀 짧은 발음을 냈다. 어른스님은 사랑스럽게 봤을 수도 있겠지만, 평상어와 차이가 컸기 때문에 나는 신경에 거슬렸다.

그래서 은근히 그 스님을 무시하며 속으로 비난했다. '뭐 저런 게 중을 한다고!' 이런 마음 상태는 몇 년 동안 지속되었다. 집단미술치료를 하면서 알아차렸다. 혀 짧은 어리광스런 발음은 원래 나의 특기였다는 것을! 나는 가족 누구나 인정할 만큼 아버지의 사랑을 독차지했다. 늦은 나이에 막내를 두었기 때문인지, 막내를 보고 얼마 지나지 않아 투병이 시작돼서인지, 언니들 말처럼 내가 귀여워서였는지는 알 수 없다. 어쩌면 집안에 감도는 긴장과 불안감을 전환시키기 위해 어린 내가 자처한 것일 수도 있고, 무의식중에 버림받고 싶지 않아서 애교를 부렸을 수도 있다.

중학생 때 남자친구가 생겼는데, 그는 점잖은 어른처럼 보였다. 어리광부리던 내 행동은 일순간 멈췄다. 그런 말씨를 사용하는 게 창피했다. 그렇게 갑자기 그쳤고 아무런 문제가 없는 듯 보였다. 졸가 후 그 스님의 어리광스러운 모습을 보자마자 나는 나도 모르게 불편했다. 과거에 해결되지 않은 채로 갑자기 중단되었던 나의 모습이, 그 스님의 모습에서 보였던 거다. 어리광스러운 모습에 용납할 수 없었던 부끄러운 내 모습이 투사되었던 것이다. 내 마음 안에서 일어난 불편함은 나의 몫이고, 그녀의 것은 그녀의 몫이다.

이런 자각이 생기자 그녀의 행동과 상관없이 참회하는 마음이 일어났다. 멀리서나마 그 스님을 향해 참회의 절을 올렸다. 그 후에도 그분의 행동이 달라진 것은 아니지만, 나는 그전처럼 불편하지 않았다.

이상한 행동에는 그럴 만한 이유가 있다. 대중에서 생활하면서 자꾸 불편한 것이 있다면, 그것을 자기 자신의 그림자로 보고, 자신의 내면을 먼저 탐색하는 것이 낫다. 성장기에 겪었던 용납할 수 없는 감정이나 생각들, 자신이 감당 할 수 없는 상처나 아픔은 자신의 무의식에 억압되거나 방치된다. 억압되고 소외된 것은 힘이 있다. 이 에너지는 시기와 장소 그리고 대상을 달리해서 작은 자극에도 반응을 일으킨다. 보통은 대인관계에서 나타난다.

예를 들어 대중생활에서 누군가가 보기 싫은 사람이 있다고 해보자. 꼴 보기 싫은 그 모습은 어쩌면 자기 자신의 보고 싶지 않은 측면인지 모른다. 용납할 수 없는 자신의 어떤 부분이 다른 사람을 통해서 보이는 것인데, 그것을 수용할 수 없는 경우에 그 사람이 보기 싫게 된다.

애초에 감당할 수 없어서 자신의 무의식 속으로 억압한 것이니, 다른 사람을 통해서 보게 되더라도 수용할 수 없다. 다른 사람을 통해서 보게 되는 불편한 모습은 자기 자신의 어떤 모습일 수 있다.

어떤 사람이 어떤 행동을 하는 데는 그만한 맥락이 있다. 이상한 행동에는 그럴 만한 이유, 자극, 환경, 조건이 있다는 것을 전제하고 타인을 볼 필요가 있다. 그것을 알고 다시 보면, 한없는 자비와 연민이 솟아난다. 자기 기준으로 보는 관점 때문에 문제가 일어난다. 이런 자기중심적인 기준은 자신의 삶의 경험에서 만들어진다.

흥미로운 점은 불교와 심리학은 둘 다 자기 자신을 힘들게 하는 원인이 자신의 내면(내부)에 있다고 보기 때문에, 잡고 있던 것을 놓아 버리고 싶다면 자신의 내면(마음)으로 들어가라고 조언한다. 하지만 그것이 자신도 모르는 의식(무의식)에 있다 보니, 자기도 알지 못한다. 그래서 정견(正見), 즉 올바로(정확히) 보기가 어렵다.

보통의 경우, 고집멸도를 바르게 아는 성제를 것을 '정견(正見)'이라 해석한다. 이렇게 해석하고 그친다면 단어나 개념에 갇혀서 정작 탐색해야 할 구체적인 내용은 놓치게 된다. 심리학에서 정견은 자기 자신의 내면의 현상을 있는 그대로 보는 것이라 할 수 있다. 자기 내면에 쌓인(集; 내면의 부정적인 감정이나 생각의 덩어리) 것이나 억압된 것은 가만히 있지 않는다. 억압이 많을수록 완고해지고 고집이 생긴다. 반면, 쌓인 것이 남아 있지 않으면, 거슬리지 않고 유연하다. 똑같은 상황에서 어떤 사람은 화가 나더라도 어떤 사람은 괜찮다. 예를 들어, 고통스러울 때 아이들은 우는 것으로 표현한다. 고통이 없어질 때까지 울면 문제가 없다.

하지만 우는 동안에 갑자기 어떤 생각이나 상황이 개입되어 갑자기 울기를 멈출 수 있다. 울기 경험을 40% 하고 60%가 남아있을 때, 남아 있는 감정의 찌꺼기인 60%는 쌓인다. 이것은 무의식에 억압되고, 무의식 속에 퇴적된 것은 굉장히 불안정해서 어떤 일을 일어나게 한다. 쌓인 것은 강력한 힘을 가지고 있어서 나도 모르게 프로그램처럼 작동된다. 온전히 경험되지 않은 무의식적의 퇴적물은 계속 나오고 반복되며 패턴이 된다. 이것을 충전 또는 프로그램이라고 부를 수 있다.

불교의 표현을 빌리면, 쌓인 것이 많을수록 번뇌와 망상에 시달리게 된다. 그래서 번뇌를 끊기 위해서는 '무엇이' '얼마나' '어떻게' 쌓여 있는지 자신의 마음 안을 탐색하는 것이 놓아 버리는 데 도움이 될 수 있다.

공부할 때 책이 교과서가 되듯이, 수행할 때는 자기 자신의 내면이 교과서가 된다. 내면을 보기 위해서 명상할 때, 처음에는 눈을 뜨는 것보다 감는 것이 도움이 된다. 눈을 감으면 자신의 내면이 보이기 시작한다. 보면(자각하면, 알아차리고 체험하면, 경험하면) 그것으로부터 자유로워진다.

오신채에 난 짜증

박사과정 때 나는 두 곳에서 일하면서 수학(修學)했다. 달마학교 지역아동센터 센터장과 서울의료원 불교법당 지도법사 소임이었다. 사회복지사 1급을 취득한 것과 호스피스 교육을 받은 것이 유용했다.

낮엔 병원 법당에서 환우나 불자들을 만났고, 오후나 저녁에는 센터에서 업무를 보거나 청소년 상담을 했다. 학교와 일터는 서울의 양 끝 지점에 위치했기 때문에 거리가 아주 멀었다.

가장 바쁜 시기여서 마치 마라토너처럼 질주하듯 살았다. 밤낮으로 종종거리며 일하고 공부하며 논문을 준비했다. 그런 어느 날, 알고 지내던 한 스님이 찾아왔다. 그녀는 성장 과정에서 양육자로부터 받은 상처가 있는 분이었고 우리는 그것에 대해 공유한 적이 있었다. 그녀는 나와 함께 있을 땐 음식을 가리지 않고 잘 먹었다. 그런데 그날따라 "'오신채' (대승불교에서 먹지 못하는 다섯 가지 채소, 마늘 · 파 · 부추 · 달래 · 아위의 다섯 가지로, 대부분 자극이 강하고 냄새가 많은 것이 특징)를 못 먹는다"고 딴죽을 걸었다. '그럼, 예전에 먹었던 건 뭐지!' 이런 의문은 한편에 두었다. 좋은 스님이라는 이미지가 필요했을까!

오랜만에 만났으니 잘 해 주고 싶었다. 하지만 바빴기 때문에 살짝 짜증이 났다. 소형 냉장고 안에는 아침을 준비할 충분한 채소가 없었다. 나는 사찰 요리하듯이 정성을 쏟을 시간도 에너지도 부족했다. 그러나 최대한 공들여 1시간 동안 준비했다.

아침 공양을 하면서 "스님, 음식에서 자유로워지고 나면 오세요"라고 한마디 말해 버렸다! 그때 조금 참을 걸! 그 후로 그녀는 연락하지 않는다. 내 말이 상처가 된 것이 자명했다. 그때 나는 다른 사람을 품을 마음의 작은 공간도 없었고, 내 중심적이어서 다른 사람을 배려할 줄 몰랐다. 그래서 종종 상처를 주곤 했다.

이 일이 있은 지 오래되었지만, 나는 가끔 그때 생각이 났다. '이것과 관련된 나의 상처가 있을까?' 생각해보면 나는 음식 앞에서 투정하는 사람들이 싫었다. '그런 사람이 누가 있지? 그건 바로 내 아버지였다!' 몸이 허약하고 아파서였을까! 아버지는 밥상에 고기반찬이 없으면 반찬을 투정하는 어린아이처럼 늘 어머니에게 잔소리를 했다. 그때는 그것이 싫고 무서웠지만 아무 말도 하지 못했다.

심리치료나 상담이론을 더 깊이 이해할수록 치료가 어떻게 일어나는지 그 과정을 알게 될수록 나는 편안해 졌다. 스스로 느낀 변화는 심리적으로 편안해진 것뿐만 아니라 몸이 이완됐다는 사실이다. 나는 아주 어릴 때부터 온 몸에 힘을 주고 산 듯하다. 여러분도 몸의 힘 빼기 연습을 해보라고 권하고 싶다.

저자 : 효록 스님(운주사)

우주의 신비가 호흡에 있다 - 호흡의 비밀을 풀다
만트라 염불선치료 명상 과학 센타
제6차크라 젠에너지 음악치료 명상
공개 강좌 : 매월 셋째주 일요일 오전 11시
오직 호흡뿐 = 호흡의 물리가 터짐 = 제6차크라 열림 = 전기뱀장어의 몸 = 기공의 대가
4차 산업혁명과 AI 인공지능 시대에 미래의 대체의학인 젠에너지체(붓다의 의성신 · 금강신)를 배우고 익혀서 몸과 마음을 닦아 위로는 깨달음을 구하고 아래로는 중생을 이롭게 하고 제도하는데 원력을 세워서 수행 정진 하실 분.
■ 수 행 : 고타마 싯다르타(석가모니)부처님의 호흡법을 발견, 전수함. (아나빠나사띠숫타)
■ 부처님말씀 (아나빠나사띠숫타) : 1. 들숨날숨에 대한 알아차림을 통한 삼매를 닦고 많이 공부지으면 큰 결실이 있고 큰 이익이 있다.
2. 들숨날숨을 통한 알아차림에 대한 삼매를 닦으면 – 몸도 피로하지 않았고 눈도 피로하지 않았고 나의 마음도 번뇌로부터 해탈하였다.
3. 호흡의 전과정(길고, 짧고, 거칠고, 미세한)을 온몸으로 경험하면서 숨을 들이쉬고 내쉬리라.
4. 맛지마니까야 : 평정한 마음과 분명한 알아차림과 육신의 행복을 느끼며 머무른다.
■ 특 징 : 제 6차크라(제3의 눈 · 뇌의핵심〈송과체〉 · 인당)가 단기간에 몸이 바뀌면서 온 몸에 신경세포가 전부 살아 움직이고 머리에서 부터 발끝까지 온 몸에 24시간 강력한 전류가 흐르며 (젠에너지체 – 행주좌와어묵동정) 고요하고 편안한, 몸이 완전히 이완된 호흡 선정 상태에서 부작용 없이 자연스럽게 뚫리고 열려 나감.
■ 개인지도(구전심수) / 면접 상담 후 결정 ■ 문 의(예약) : ☎ 010-5282-7292 ■ 등록번호 : 138-50-00260
강남구 논현동 – 기공소리 통증치유명상센터 '현대의학으로 안되는 모든 통증 치유'
— 기공의 대가 처명선광 —
• 동국대학교 일반대학원 선학과 응용선학 박사수료
• 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사 졸업
• 중앙승가대학교 불교학과 졸업, 한국방송통신대학교 중어중문학과 재학중
• 동방대, 옥천범음대 졸업, 중앙승가강원 대교과 수료
• (사)한국산업카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
• 서울 남부 구치소 교정위원, 서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
• 유네스코 인류무형문화유산 국가무형문화재 제50호 영산재 이수자
*후원계좌 : 국민은행 (371101-04-120586 박성호)
과학적인 증거
(ㄱ) 호흡의 물리가 터지다 = 제6차크라 젠에너지체
(ㄴ) 제6차크라 열리기 전,후 비교사진은 페이스북에서 'Sung Ho Park' 처명선광 검색
(ㄷ) 구글에서 신희섭(기초과학연구원단장, (전)IBS 1호 연구단장, (전)KIST 뇌과학 연구소장) 구글이미지로 제6차크라가 열려있는 것을 확인 가능
*붓다의 호흡법 : 방법을 알고 최소 1일 10시간씩 3년이상 수련 필요
붓다의 호흡법 연구소(소장:처명)
유튜브에서 '처명선광' 검색
듣기만해도 치료가 되는 실전 명상

비바미 신발은
우리 몸과 자연의 합일을 추구합니다
승복과 어울리는 색상과 디자인입니다.
신으면 자연과 지구를 발로, 온 몸으로 느낍니다.
발볼이 넓어 발가락과 발바닥의 기능을 살립니다.
걸으면서 명상하기 적합하도록 만들었습니다.
◈ 판매 : vivame.co.kr ◈ 전화 : 02-922-6000
