

현존수업

마이클 브라운 (저널리스트·남아프리카공화국)

〈6〉 누적된 감정의 통합

조건 없이 느끼는 '불편한 마음'은 에너지가 된다

나는 누적된 감정을 통합한다

감정 통합 절차를 시작하기 전에 우선 감정체(emotional body)가 본래 어떤 성질을 지녔는지, 그리고 '누적된 감정(charged emotion)'이 어디에서 비롯되는지를 살펴 보자.

현재의 이 순간에 육신의 가장 차원 높은 용도는, 현존의 온전한 능력이 세상에 의식적으로 닿을 내리게 하는 초점이 되는 것이다. 육신이 가진 삶은 현 순간의 자각을 달성할-다시 말해 지금의 이 경험 속에 '등장할'-하나의 기회다. 이를 위해서는 정신체와 감정체 역시 그 능력이 가장 높은 목적에 이용될 수 있도록 조율되어야 한다.

정신체의 가장 차원 높은 용도는 '주의'의 초점이 목표에 이르도록 안내하는 역할이다. 또 감정체의 가장 차원 높은 용도는 '의도'를 추진해줄 연료를 공급하는 것이다.

정신체는 당신의 '존재할' 능력을 찾아 주는 네비게이션 시스템이며, 감정체는 다양한 감정을 그 안에 담고 있는 연료 탱크와 같다. 연료에도 여러 등급이 있는 것처럼 감정체도 다양한 강도의 움직임을 일으키는 여러 가지 감정을 그 안에 담고 있다.

이것은 당신의 누적된 감정은 마치 고장이 난 것처럼 '치유'가 필요한 무엇이 아니라 람 뜻이다. 당신의 각인된 감정적 누적물을 통합이 아니라 치유나 수리가 필요한 무엇으로 간주하는 것은 강풍이 강풍 파개를 치유가 필요한 무엇으로 보는 것과 다르지 않다. 강풍 파개는 그저 강풍을 따는 데 사용되기를 기다릴 뿐이다. 당신의 통합되지 못한 감정을 다시 말해 움직이는 에너지 역시 그러하다. 누적된 감정은 통합되기를 기다린다. 그리고 당신의 누적된 감정 속에는 실현되지 않은 가능성을 향해 '당신을 열어줄' 잠재력이 숨겨져 있다.

누적된 감정은 아직 사용하지 않은 연료 전지와 같다. 통합 과정을 거치는 동안 이 연료전지는 진정한 변화의 움직임에 힘을 보태줄 것이다. 이 움직임은 돌이킬 수 없는 인식의 변화로 나타난다.

이 점을 진정으로 이해할 때 아동기에 각인된 감정은 당신의 몸에 연료를 공급해주는 도구라는 사실을 깨닫게 된다.

시간 속에서 살면서 '더 좋은 시간'이나 '더 편안한 시간'을 가지려고 애쓰는 동안, 당신은 종종과 나쁜, 편함과 힘들이라는 양극단 사이를 바쁘 오간다. 당신은 나쁘다고 느끼기 때문에 좋은 시간을 가지려고 하고, 자신의 경험이 힘들게 느껴지기 때문에 그것을 더 편한 것으로 만들려고 한다.

그러나 문제는, 이 경험에서 도망하여 재 경험을 쫓아가는 데에 시간을 낭비하는 동안 당신이 실제로 '하고 있는' 일이란 스스로 만든 인식의 감옥의 벽을 이리저리 튕겨 다니는 것이라 사실이다. 이 소동은 상당히 많은 외부적 활동을 촉발하고, 당신은 그에 따라 다양한 신체적, 정신적, 감정적 상황을 경험할 것이다. 그러나 거기서 당신이 얻어낼 수 있는 진정한 변화의 움직임은 아무것도 없다.

이것이 현존 수업을 하는 동안 당신이 얼마나 좋은 느낌이나 편안한 느낌을 느끼는가를 기준으로 공부의 진척을 판단할 수 없는 이유이다. 감정의 성숙, 다시 말해 참된 변화의 움직임을 시작하는 일에 관한 한 '좋은'과 '편안함'은 결코 성공의 기준이 아니다. 오히려 그것은 대개 회피와 저항과 부인을 나타내주는 표시일 뿐이다.

현 순간의 자각 속에서는 '좋은' 감정, '나쁜' 감정이라는 것이 존재하지 않는다. 오직 흐르는 에너지와 흐르지 않고 막혀 있는 에너지만이 존재할 뿐이다. 현 순간의 자각 속에서는 모든 감정 상태를 다양한 강도를 지닌 움직임을 추동하는 데 필요한 여러 등급의 연료로 간주한다.

가능할 때면 언제 어디서나 감정 통합 절차를 사용함으로써 당신은 '좋은 기분'을 느끼려는 노력으로부터 어떤 감정이라도 느낄 수 있는 열린 상태로 점차 옮겨간다. 이 도구를 부지런히 사용하면 당신이 겪는 모든 힘겨운 경험들, 다시 말해 당신을 송두리째 흔들어놓는 모든 감정들을 감정 통합을 위한 기회로 탈바꿈시킬 수 있다. 감정 통합 절차가 완전히 숙달되고 나면 더 이상 불안한 마음도 일어나지 않는다. 그것은 감정 통합 절차를 사용한 결과, 이제 당신은 불편하게 느껴지는 삶의 모든 상황을 의식적으로 통합할 수 있게 됐기 때문이다.

감정 통합 절차

▲1단계: 메신저에 걸려들지 않는다. 당신이 감정적으로 동요될 때마다 해야 할 일의 첫 번째는 지금 당신에게 마련된 사건이나 사람은 당신에게 일어나고 있는 일과는 아무런 관계가 없다는 사실을 인정하는 것이다. 그 사건이나 사람들은 메신저를 가지고 온 메신저(messenger)로서 당신이 처한 엉망이 된 상황을 증식시켜주러 온 이(mess-ender)이다. 메신저는 통합되지 못하고 온 메신저(메신저)로서 당신이 처한 엉망이 된 상황을 증식시켜주러 온 이(mess-ender)이다. 메신저는 통합되지 못하고 온 메신저(메신저)로서 당신이 처한 엉망이 된 상황을 증식시켜주러 온 이(mess-ender)이다. 메신저는 통합되지 못하고 온 메신저(메신저)로서 당신이 처한 엉망이 된 상황을 증식시켜주러 온 이(mess-ender)이다.

'메신저를 쫓아 죽이는' 것은 쓸모없는 것이다. 왜냐하면 현존은 당신에게 그 같은



메신저를 끌어들여 보낼 수 있기 때문이다. 그러나 감정 통합 절차의 첫 단계는 '메신저에 걸려들지 않는' 것이다.

▲ 2단계: 메시지를 받는 데(동참). 감정 통합 절차의 두 번째 단계는 '메시지를 받는' 것이다. 이를 위해 당신은 내면으로 주의 향안 다음, 마련된 상황에서 경험되는 감정 반응의 에너지 울림을 느낌과 직감으로 만나야 한다.

▲ 3단계: 조건 없이 느끼다. 이 단계에서 당신은 투사를 내주고 통합을 돌려받는 다. 이것은 조건 없는 담아 안음을 통해 이뤄진다. 담아 안는 것(containment)과 억압(suppression)을 혼동해서는 안 된다. 억압은 마치 '그런 일이 일어나지 않은 척 하는' 행동이다. 그 경험을 당신의 의식에서 지워버릴 수 있다면 무엇이든 하는 것이 억압이다. 반면에 담아 안는 것은 '이것이 일어나고 있다'는 사실을 선언하는 것이며, 처음에는 '저 밖에서' 일어나는 줄로 알았던 일의 원인이 실은 당신의 에너지장 안에 있다는 사실을 선언하는 것이다.

"내가 아프다는 걸 알아. 내가 두려움과 분노와 슬픔을 느끼고 있다는 것도 알아. 그 사실을 인정해. 이제 이 불편을 의식적으로 느끼려. 그렇게 내게 무조건적인 관심을 기울일 거야. 그리고 평화의 느낌을 회복할 수 있다면 앞으로도 계속 이런 방식으로 내게 응답할 거야."당신이 느끼는 불편의 근원지리에 서서 조건 없이 느낌으로써 당신은 통합의 과정을 시작한다.

이 기법을 지속적으로 적용하다 보면 당

누적된 감정...치유 아닌 통합 필요 마치 사용하지 않은 연료전지 같이 언젠가 괜찮아 지리라는 낙관대신 성장 위해 나타난 기회라 생각해야

신이 세상에서 겪는 모든 경험의 성질은 당신의 현재 감정 상태의 반영이란 사실이 분명해진다. 그것은 또 평화를 실현하는 일은 '상대방'과는 아무런 관계가 없는 일임을 경험을 통해 알게 해준다. 균형을 잃은 어른이란 다름 아니라 관심을 받지 못한 아동이다. 조건 없이 느끼기만 하면 당신이 경험하는 불편은 통합된다.

신체적 현존감 받아들이기

신체적 현존감을 받아들이는 것은 반응적인 행동으로부터 응답적인 행동으로 영구히 옮겨가기 위한 첫 단계다.

신체적으로 현존하지 않으면 당신은 책임 있는 선택을 내릴 수 없다. 응답적 행동은 인과의 원인을 다루어서, 당신의 의식 표현에 떠오르는 감정적 누적물로부터 썩트는 불편한 느낌을 통합시켜줄 것이다.

몸 안에 현존하지 못할 때, 당신은 정신의 영역에서 표류하고 있는 것이다. 그러나 까 당신의 의식은 과거 혹은 미래라는 관념적 세계를 떠돌고 있는 것이다. 당신은 환영인 이 정신 영역에서 자신이 인식한 것을 토대로 결정을 내린다. 그러나 그것은 당신

에게 어떤 도움도 되지 않는다.

외부로 끊임없이 표출되고 있는, 통합되지 못한 자신의 두려움과 분노와 슬픔에 자동반응하는 것은 자기파괴적인 것이다. 왜냐하면 이때 당신은 원인이 아니라 결과만을 다루고 있기 때문이다. 그래서 날마다 호흡 연습을 하는 것이 중요하다. 의식적인 연결호흡은 '시간 속에서 사는' 정신적 매물 상태에서 당신의 의식을 구출해내는 신속한 방법이다. 당신은 이를 통해 신체적 현존감을 쌓고 유지시킬 수 있다.

우리는 누구나 두려운 경험을 한 적이 있다. 그리고 그 두려운 경험을 제대로 통합할 수 없었기 때문에 마음속에서 시간이라는 환영의 굴속으로 달아나고 말았다. 머릿속에서 만들어낸 이 꿈의 세계에서 당신은 모든 것이 괜찮은 척, 아니면 앞으로 언젠가는 괜찮아지리라고 가상한다. 실제로 많은 이들에게는 이러한 정신적 도피가 구원의 은총으로 느껴진다. 그러나 현존 수업을 통해 통찰을 얻고 나면 이 같은 반응적 행동은 더 이상 필요하지도 않게 된다.

이제는 당신을 과거와 단절시켜놓은 힘겹고 두려운 경험들 모두가 당신의 성장과 이익을 위해 가면을 쓰고 나타난 기회라는 사실을 조금은 더 쉽게 받아들일 수 있을 것이다.

감정 통합 절차를 꾸준히 밟아오면 누구나 이런 깨달음에 도달할 수 있다. 누적된 감정을 하나씩 통합해가는 것은 감정의 연료전지를 하나씩 연는 것과 같다. 그 연료전지에 들어있는 에너지는 당신의 경험에 참된 변화의 움직임을 불어넣어줄 것이다. 이 사실을 깨닫고 나면 당신의 과거는 더 이상 두려움과 후회의 대상으로 당신 뒤를 따라다니지 않는다. 이제 당신의 과거는 개인적 성장을 위한 기회가 된다.

어느 시점에 이르렀을 때 당신이 겪는 모든 경험이 당신을 위해 교묘하게 마련된 과정이라는 사실을 받아들이지 않을 수가 없게 된다. 이 사실을 깨닫고 나면 과거에 대한 두려움과 현 순간의 자각의 실현 사이에 놓인 유일한 장애물은, 왜 이런 일이 일어나고 이 사건들이 무엇을 의미하는가에 관해 스스로에게 들려주는 스토리뿐이다. 이런 정신적 미로에서 빠져나오기 위해서는 '그 스토리를 내려놓은' 뒤 그것을 일으키는 원인인 누적된 감정을 조건 없이 느낄 수 있어야 한다. 스토리에 집착하고 있는 한 당신은 지금 이 순간 대신 과거를 선택한 것이다.

자신의 모든 경험을 향해 가고, 그것을 통과해 빠져나오는 데 사용할 수 있는 도구는 두 가지가 있다. 그것은 주의(attention)

와 의도(intent)이다. 주의는 정신체가 사용하는 도구로서 초점을 맞추는 '이유'에 관한 것이다. 어느 순간에나 당신 경험의 질은 당신이 얼마나 의식적으로 주의와 의도를 사용하는가에 따라 결정된다. 그것은 아주 간단하다. 하지만 이 두가지 인식적 도구를 의식적으로 사용하기 위해서는 신체적으로 현존해야만 한다.

당신이 정신적 능력을 갖춘 이래로 줄곧 자신에게 들려주었던 스토리들이 당신이 현재 가지고 있는 핵심적인 신체체계를 형성했다. 그러나 이 신념들을 추종하는 감정적 누적물의 대부분은 당신이 정신적, 관념적 능력을 갖추기 이전에 당신의 에너지 시스템에 각인됐던 것이기 때문에 이들 스토리들은 아무런 의미도 갖지 못한다. 이 스토리들은 모두 결과로서 나타난 현상일 뿐이다. 당신의 신념은 그 환영과 같은 마음의 논리회로를 만들어내고, 당신은 이 모든 의견상의 혼돈과 불확실성을 이해해볼려는 필사적인 수단으로서 그 스토리를 따라가는 것이다. 그러나 자신의 주의와 의도를 이 스토리에 따라 움직이게 하는 것은 파멸을 자초하는 것이다. 심리적 차원에서 이것은 정신이상 상태다. 그것을 '정신적으로 된다'(being mental, 통용되는 뜻은 '미친다')고 말하는 것은 아주 적절한 표현이다.

이 스토리들 가운데 어떤 것도 당신이 현재 겪고 있는 인간적 경험을 해석하는 수단으로는 의미가 없고, 당신의 감정 통합에도 아무런 도움을 주지 못한다. 그러므로 무의식 속의 핵심적인 신념들을 당신의 현재 경험의 질을 결정짓는 기준으로 삼는 것은 파멸을 자초하는 것이다. 이런 이유로 이제부터 당신은 자기 삶의 경험을 의식적으로 이끌어가는 운전자가 되기로 선택해야 한다.

이 새로운 방향으로 나아가는 첫 단계는 '스토리를 내려놓는 것'이다. 설령 당신이 자신의 스토리에 법적으로 손을 들어주리라고 믿더라도, 그것은 어디까지나 누적된 감정이 빚어내는 곤경에 대한 정신적 해석일 뿐이다. 스토리에 집착하는 것은 과거에 집착하는 것이다. 어떤 스토리도 당신을 과거로부터 자유롭게 해주지는 못한다.

'어떠한 조건도 없이 지금 있는 것을 그대로 느끼는 것'만이 현존에 대한 자각과 현 순간이 발하는 빛으로 돌아갈 수 있게 한다. 그 빛은 당신이 당신 존재의 참된 표현과 하나가 될 때마다 당신에게서 뿜어져 나오는 빛이다.

정리:이어나는 기자

이 글은 마이클 브라운이 쓴 〈현존수업〉(정신세계사)에서 발췌한 내용이다.

사찰(급)안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산시내 사찰 대지 250평 • 법당 목조건물 약30평 • 절경최고건물 4동 • 가액: 은행2억안고 9억 010-3808-4499 051)925-3800 (주)한일부동산중개 연제구/서보호 이재무	암자안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 상주군 • 대지: 약 400평, 법당 20평 • 요사채, 방 4개 • 물종교 산세,경관이 수려함 • 가액: 1억 2천만원 010-5308-0876 011-9588-0998	조그마한암자(터)안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 봉화군상운면 문촌리 (신라 약수암) • 대지 200평 • 법당20평(가건물), 요사채 24평 • 가액: 1억5천만원 (하실분만 가액상당) • 절전당 2800평도 있음(별도) 010-9004-7212	사찰안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 서울 상계동(영험한 기도도량) • 사용공간 약200평, 텃밭, 산신각, 용신각, 나한전, • 법당 및 요사채 약 40평, • 가액: 양도 3억 전세1억 2천, 월세 8,000만원에 40만원 010-5299-9788	포교원안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 울산 교보생명 옆, 울산시청 앞 • 4층 건물중 3층, 법당1, 방1, 공양간1, 화장실 • 총 50평 • 가액: 보증금 1,000만원 100만원 시설비 2,500만원 010-8928-9494	사찰(급)안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 밀양 수산 • 약 90년된 고찰, 도사비유, 약물 폭포수 있음 • 대웅전, 미타전, 칠성각, 산신각, 요사채 • 뒷산 시부지 10만평 사용가능 • 스님 건강상 급 안내 • 가액: 6억 • 꼭 하실분만 연락바람 033)762-6347
포교원안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 대구시 남구 주택 독채 • 대지 : 80평, 포교원 월세 • 집2채, 방5개, 욕실, 거실, 화장실2, 입식부엌 • 마당에 정원석 등 아주 넓은 • 법당 시설완비 • 보증금 1천만원, 월 40만원 • 시설비: 청동불상 포함 3,900만원 부처님 빼면 2,500만원 010-2251-3378	사찰안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 광주광역시 인근 20분거리 • 대지 299평 총평수 637평, 전건축물 목조 • 대웅전 29평 요사채 20평, 방4, 욕실1, 공양간 10평, 방1개, 해우소 3평반 3칸 • 지하수 130m 물수랑 100톤일급수 CC가베라9대시설 • 사찰경내지 계곡물흐름, 조경완벽 • 무안 - 광주간 고속도로 IC 5분거리 • 가액: 3억 8천만원 (절충가능) ※ 꼭 하실 분만 전화오망, 장난전화사절 ※ 010-9338-0118	사찰안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 창원시 마산회원구 내서읍 • 대지 104평, 법당24평, 요사채 1동 • 스님전전실1동, 산신각 • 사용가능평수 약200평, 주차장 20-30대 주차가능 • 가액: 3억2천만원 010-5550-9725/010-4001-8476 055)232-7151	포교원안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 남양주시 별내면 청학리 대로변 • 3층 건물에 2층(3층 옥상사용가능) • 지장보살님, 약사여래, 종 • 내부수리 깨끗,법당, 주방1, 상담실1 • 가액: 보증금 2천만원에 80만원 010-3293-1705	사찰안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 김천 혁신도시 • 시내 10분거리 • 대지 300평, 대웅전 단청 • 건평 60평 1동, 50평 1동 • 방사10개, 종무소, 사무실 등등 • 대출 1억 가능 • 가액: 2억 7천만원 010-8725-3196	별장같은 사찰안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 충남도청10분 도립공원등산로 • 총평수1,020평(대지:190평, 전 830평) • 황토건물50평(법당 및 요사채1.2층) • 마당에는 400년된 느티나무, 오래된돌담, 연못조경 • 옆 큰저수지, 자연경관최고, • 가격: 8억8천 주인직접 010-9805-5528
토굴(급)안내 <ul style="list-style-type: none"> • 주소: 경북 의성군 춘산면 옥정리 • 대지326평 법당,요사채,삼존불,지장,선존, • 절성탱화, 방5개 • 정부지원금 5천만원가능 • 가액:7천500만원 010-4296-8200	사찰안내 <ul style="list-style-type: none"> • 주소: 경남 창원군 IC 부근 • 법당 삼존불, 약사여래기도도량 • 완벽한 법당 시설, 즉시법회 가능, 몸만 오시면 됨 • 텃밭, 주차장 시설완비 • 가액: 1억 (절충 가능) 010-2575-9876	포교원안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산시 감만동 • 2층 건물 중 2층 (30평) • 주택밀집지역 • 삼존불, 신중전, 칠성전 • 산신전은 별도로 모심 • 보증금 500만원, 월 25만원 010-2503-3899	선원, 포교원 임대 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 함안군 산이면 신산리 1292-3입곡유원지입구 • 부지 444㎡ 134평, 임대건축면적(별관제외) • 1층 14㎡ 4.3평 / 2층 167.9㎡ 51평 / 3층 150㎡ 45평 / 4층 15.4㎡ 4.7평/계 347.3㎡ 239평 • 주변 녹지조성, 서쪽 강변 접함, 넓은 주차장 • 임대조건: 보증금 2천만원, 월임대료 80만원 양지건설 011-874-6562 055)287-1464	포교원안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 대구 동구 불로동 • 2층 28평 • 주차장시설 완비 • 보증금 3천보증금, 년1백만원 또는 1천5백만원, 월 40만원 010-4534-6697	포교원안내 <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 사찰도 할 수 있고, 발효식품과 사찰음식점도 할 수 있는 경관이 아름다운 한옥집 3채가 있습니다 • 가액: 전세(상담후 결정) 010-3521-6920