

행복해지는 연습

조갑 트롱파(티베트 승려)

(3) 감정의 투사

“자기 마음의 거울을 들여다 보세요”

학생1: 감정적 배일은 총이 여러 개 있나요? 각기 다른 감정에 한 총 이상의 갈등 관계의 감정들이 배일이 있는 그런 구성인가요?

트롱파: 나가르주나가 인간심리학을 분석한 바에 의하면 실제 감정이 있어요. 우리가 주로 감정이라 부르는 직접적인 감정이지요[受]. 그리고 그 감정의 의도가 있어요. 즉 감정이 만들어내는 혼란이 의도를 만들어내지요[想]. 그리고 그 감정의 활성화[行]가 있어요. 그 모든 것이 에고가 자신을 유지하는 기본 공식으로 귀환됩니다.

에고는 자신의 바퀴를 움직이게 만드는 미묘한 방식이 없다면 자신을 유지할 수 없습니다. 그 바퀴들은 약간만 밀어도 움직여요. 그리고 나면 더 빨리 구르지요. 마지막에는 극히 빠르게요. 무엇이든 움직이게 만드는 것은 다 같은 원리예요. 처음에는 느리지만 그 다음에는 빨라지고 중국에는 극도로 빨라집니다.

감정의 총들은 매혹에서 시작됩니다. 무언가 거기 있을지도 모른다는 느낌에 매혹됩니다. 하지만 중국에는 없을 수도 있어요. 무언가가 거기 있을 가능성에 대한 그런 불확실성. 그리고 나면 훨씬 더 호기심이 늘어나지요. “무언가 거기 있다고 가정하고 그것을 찾아보자, 작업을 해보자.”

이제 모든 것이 좀 더 리듬을 타고 움직입니다. 이제 당신이 움직일 수 있는 무언가가 있기 때문에, 당신이 전진하고 있기 때문에, 그리고 마침내 당신은 움직이지만 아니라 속도에도 관심을 가지게 됩니다. 그저 발견만이 아니라 그 발견 후에 무엇이 오는지, 그 발견 후에 또 다른 발견이 이어지기를 희망합니다. 그렇게 계속되는 거지요.

그래서 마지막 감정 상태는 한 가지를 체험하기를 바라는 것이 아니라 그 다음을 체험하기를 원하는 것입니다. 그래서 전 과정이 매우 빠르고 신속하게 진행되는 것입니다.

학생2: 우리가 무언가를 외부에 투사하고 그것이 다시 자신에게 되돌아온다고 말씀하셨고, 그 모든 것이 무한한 혼란을 반영한다고 말씀하셨습니다. 저는 그게 잘 이해가 안 되는데요.

트롱파: 무언가를 외부에 투사했을 때 그 투사는 또한 다음에 올 것에 대한 메시지가 됩니다. 소리를 지르면 그것이 메아리가 되어서 돌아오지요. 누군가에게 말을 하면 그 사람은 당신의 메시지에 반응을 합니다. 당신이 어떤 주파수를 내보내면 그것들이 자동적으로 반사되어 당신에게 돌아옵니다. 이것은 자연스러운 일로서 언제나 존재합니다. 과학적으로 모든 것은 그런 식으로 일어납니다. 그렇기 때문에 전체 과정을 다 계획하고 전략화하는 것이 어려운 그런 자연적 상황이 존재합니다.

반사되어 오는 것을 대하는 방법은 내면의 차원입니다. 그것을 위해 당신은 또 다른 전술과 정책을 개발해야 합니다. 처음에 무언가를 외부에 투사한 것은 충동이었어요. 충동적 행동이었지요. 그런데 외

부로 투사한 것이 당신에게 되돌아오는 것은 예기치 못한 일이었습니다. 그래서 어떻게 대처해야만 할지 당신은 생각해야만 합니다. 그런 종류의 형식주의가 있습니다. 말하자면 누군가가 외교정책을 수립해야 하는 거지요. 그렇게 되면 모든 것이 집중화되고 자의식이 강해집니다.

학생3: 스승이 저를 천천히 칼질하고 있습니다. 그런 스승을 어떻게 대해야 합니까? 공격심은 통하지 않는다고 말씀하셨어요. 그것은 분명한 것 같아요. 각종 사회적 게임 역시 통하지 않지요. 하지만 절절하고 격렬한 고통이 존재해요. 그것에 감사의 마음을 내야 한다고 생각하긴 하지만 어쨌든...

트롱파: 그 스승은 당신의 문제를 다루고 있지 않아요. 다만 당신의 반응을 다루는 거지요. 이해가 되나요?

학생3: 아니요. 트롱파: 스승의 칼질, 즉 수술은 다름 아닌 당신의 반응에 대해서 행해지는 거예요. 매우 흥미로운 물질인 당신의 반응을 조각조각 잘라낸 다음에 그 조각들을 다시 꿰매는 거지요. 그런 후에는 나로파가 탈로파를 만나기 전의 최초 단계 같은 최대로 모호한 상황에서조차 당신에게 가지고 놀 만한 것이 없어요.

나로파는 한 상황을 만날 때마다 거부 반응을 보이지요. 그리고 그 거부 반응이 다음 상황을 자동적으로 불러오는 거예요. 그래서 나중에는 그를 위한 메시지가 늘 추가되었지요. “내일은 과거 서커스를 보러 가자.” 그는 그 메시지의 의미를 추측하는 데 계속 실패하고 다만 반응만을 합니다.

학생3: 우리의 반응을 조절할 수 있다면 도움이 되나요? 우리의 반응이 주변 상황과 그렇게 같음이 있는 것이 아니라면, 또는 그 상황에 그렇게 공격적이 아니라면 그런 마찰은 없는 건가요?

트롱파: 이것은 당신이 무엇이 되어야 한다거나 무언가를 해야 한다는 문제가 아닙니다. 이것은 당신이 누구인가 하는 문제입니다. 수술은 언제나 당신이 보일 수 있는 반응의 가능성에 대해 행해집니다. 내 말은 당신은 도피할 수 없다는 뜻입니다.

학생4: 그렇다면 즉각적 반응을 넘어서는 어떤 소용이 존재함을 알면서 어떤 반응이든 있는 그대로 당신의 반응을 허용할 수 있을 정도로 스승에 대한 근원적인 믿음이 있어야 한다는 건가요?

트롱파: 그래요. 하지만 당신은 근원적이고 절대적인 믿음을 가진 동시에, 또한 상황이 그렇게 엉망진창인 한 그 상황을 피하고 싶지 않다는 남음도 가지고 있습니다. 이미 시작한 일하기에 당신의 속명은 불가피한 것입니다. 그것은 아직 끝나지 않은 카르마의 상황인 겁니다.

학생5: 저는 자신의 몸에 더 관여해야 한다는 부분이 이해가 잘 안됩니다. 무언가 새로운 것을 보면 우리는 그것을 어찌해야 할지 모르게 되고, 그래서 자

신의 생각보다는 몸에 더 관여해야 하는 상황으로 옮겨간다는 것입니까? 그 점을 잘 모르겠어요.

트롱파: 우리가 시작하는 지점은 물리적 상황입니다. 물리적 문제가 대체로 스승을 만나도록 이끌어 주는 근원적 상황을 가져옵니다. 예를 들면 나로파의 자살 기도는 탈로파를 그곳으로 오게 만들었어요. 마침내 나로파가 자기 몸에 실제적 관여를 하고 있었기 때문이지요. 탈로파는 유일한 해결책은 속세에 관여하는 것임을 깨닫는 지점에 도착했던 것입니다. 물론 그가 선택한 해결방식에는 좀 의문의 여지가 있지만요.

학생5: 저는 그것을 에고의 죽음을 상징한다고 보는데요.

트롱파: 그렇지요. 하지만 나로파는 에고를 마음이 아닌 몸과 동일시 함으로써 오류를 범한 겁니다. 무엇이 진짜 에고이고 무엇이 에고가 아닌지 혼돈하

몸을 에고로 혼돈하게 되면 자살 같은 어리석은 생각 사로잡혀

감정을 외부에 투사하면 자동적으로 다시 내게 되돌아와 연료처럼 작용 투사할 대상 없으면 감정도 없어

고 있는 겁니다. 당신은 그냥 생각하지요. ‘항상 나를 방해만 하는 이 귀찮은 몸을 제거해버리지만 하면...’ 하지만 그것을 없애버리면 당신은 차후로 가르침을 받을 기회마저 버리는 겁니다.

실은 늘 우리 곁을 맴돌면서 방해하는 것은 에고이지 몸이 아닙니다. 하지만 상대적으로 말해서 자살 기도는 혼란된 나로파의 입장에서는 자성적인 행동이었어요. 그는 에고의 상징주의에 대한 의미를 파악하기 시작한 겁니다. 그것이 당시 유일하게 존재하는 방법이었고 그것은 우리가 이해할 수 있습니다.

예를 들어 사무실에 앉아 답답함을 느낀다면 창문을 열든지 벽에 있는 그림 하나를 떼어내든지 등등의 행위를 하겠지요. 적어도 그것들은 상징적으로는 지성적인 조치이겠지만 실질적 도움은 되지 않습니다.

학생6: 린포체는 첫째 감정을, 둘째 감정의 의도를 말씀하셨고, 셋째 무언가를 말씀하셨는데 제가 잘 알아듣지 못했어요.

트롱파: 그것은 감정의 발달 단계입니다. 우선 감정과 의도와 그리고 무언가를 발견할 가능성이 있는데 그게 탐구심입니다. 우선 탐구심이 있고, 그런 다음 그것이 사물을 움직이고, 그 움직임은 더욱 모험적이 됩니다. 중국에는 당신은 현재의 발견에는 관심이 없고 그 다음에 무엇이 나올 것인가에 더 관심을 가지게 됩니다. 이제 무언가를 얻는 것은 더 이상 답이 되지 않습니다. 무언가를 더 많이 얻는 것이 답



대중 앞에서 강연을 하고 있는 조갑 트롱파

입니다. 그것 역시 처음부터 존재했던 탐구심에 근거한 것입니다.

탐구심의 발달을 가리키는 티베트어는 ‘gyuwa’이며 일종의 명멸을 의미합니다. 그것은 매우 밝은 플래시 빛과도 같습니다. 플래시를 들고 사물을 보는 동안에는 무슨 일이 일어나는지 잘 모릅니다. 그 눈부신 빛 때문에 눈을 감기 때문입니다. 하지만 빛이 꺼진 다음에는 당신은 지연 반응으로 훨씬 더 빨리 움직입니다. 이런 현상이 규와입니다.

규와는 매혹이 일어나는 충동적인 순간이며 당신의 반응보다 훨씬 더 빠릅니다. 그것은 이 빛나는 순간에 플래시의 불빛을 봅니다. 그리고 다음에는 그 다음 것, 그 다음 순간을 잡으려고 합니다.

학생7: 그렇게 하면 자신의 페이스보다 앞서가지 않나요?

트롱파: 실은 그렇지 않아요. 당신은 잃어버린 시간을 보충합니다. 효율적인 관리자가 거처서 모든 것을 관찰하고 있으니까요.

모든 감정에는 그렇게 갑작스럽고 조작적인, 충동적인 움직임의 시작점이 있어요. 다시 말해서 당신의 탐욕, 증오 또는 그 밖의 감정을 투사할 대상이 없다면 당신은 감정을 가질 수가 없다는 것입니다. 그런 감정을 외부에 투사할 때 자동적으로 당신에게 되돌아오는 게 있어요. 그러면 당신은 돌려받은 것을 기초 자료로 해 더 많은 것을 다시 외부로 투사합니다. 말하자면 그것은 연료처럼 작용합니다. 그렇게 계속 돌아옵니다. 무언가를 외부에 투사하면 당신에게 연료가 돌아옵니다. 그리고 당신은 그 연료를 태워 다음 투사에 사용해요. 그렇게 전체 맥락이 만들

어집니다.

학생8: 탈로파가 되풀이해 제시한 메시지의 의미, 즉 어떻게 ‘나라는 것을 믿는 이 몸’이 제거되어야 한다는 것인지, 또 어떻게 ‘자기 마음의 거울을 들여다 보아야 한다’는 것인지를 설명해 주실 수 있습니까?

트롱파: 다시 말해서 에고는 바람직한 연료로써 연소되기 위해 존재하는 것입니다. 에고를 연료로 사용하면 멋진 모닥불이 만들어집니다. 좋은 불을 피우고 싶다면, 장작에 습기가 없고 많은 열기를 내며 재가 많이 남지 않는 그런 모닥불을 피우고 싶다면, 비에고의 관점에서 불 대 에고는 전 우주에서 가장 좋은 연료입니다.

이 유쾌한 연료, 고토로 효율적인 연료를 발견하려면 자신의 마음의 거울을 들여다보아야 합니다. 즉 에고가 타는 것을 바라보는 것입니다. 당신의 마음의 거울은 당신이 본래부터 가지고 있는 불성이라고 부를 수도 있고, 또는 어떤 다른 이름으로 불려도 좋은 그런 것입니다. 그것은 매우 지성적이고 극히 실질적이며 과학적인 성품을 가지고 있어요. 그러므로 전방위적(360도)비전이라 할 수 있는 마음의 거울을 들여다보면 다음 번 에고의 연료를 고르는 법을 알게 됩니다. 그것이 중생의 삶을 깨달음으로 가는 디딤돌로 사용하는 방법입니다. 또한 중생의 삶이 없다면 깨달음도 없다는 것과 같은 맥락이지요. 이 두 상황은 상의상존적입니다. 정리-이냐는 기자

이 글은 <행복해지는 연습>(솔바람 刊)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님플께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다. 1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 **형산새마을금고**와 **미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.**

☞ 매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

35 **친절상담**

전무 **이강욱** ☎ 010-9842-4200
부장 **김상민** ☎ 010-7314-2522

- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명의사찰 가능
- 중단사찰 가능

형산새마을금고 본 점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실시후 보험가입 함

사찰 화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

KBS 과학카페 **박현숙** 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 **제질개선 해독 다이어트**

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 임발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 질실법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.