

# 돌아보기

이동호

.....

내가 너에게 잘못된 것은 '죄책감'으로, 너가 나에게 잘못된 것은 '분노'로 저장된다. 내가 나에게 대해서는 교만과 자기비하라는 두가지로 내면에 저장된다. 이 모든 것들이 갈등을 일으킨다. 그리고 돌아보기가 그것을 해소시켜준다. 저자는 이상의 원리들을 사례를 들어 쉽게 잘 설명해주고 있습니다(편집자 주).

우리는 누구나 행복하게 살고자 한다. 그러나 늘 고통과 행복 사이를 방황한다. 그러면 그 행복이란 고통에 상대적인 것일 뿐이다. 절대 행복이 아닌 것이다. 참 행복이란 무엇일까? 마음에서 갈등이 사라지는 온전한 평화일 것이다. 이 말에 동의하지 아니하는 사람들도 있을 수 있겠다. 허나 '온전한'이란 말이 의미하듯이 상대적 행복이 아니고 절대적 행복은 마음에서 갈등의 소멸이 아닐까?

현재에 누구나 마음에 갈등이 있다. 이러한 갈등은 과거갈등과 미래갈등이다. 과거갈등은 살아오며 실제적으로 쌓인 갈등이다. 미래갈등은 아직 오지 아니한 비실체적인 것에 대한 갈등이며 주된 것이 '근심과 바램'이다. 근심, 걱정, 바램이란 개아소멸에 대한 두려움에서 기인한 것이므로 보다 근원적인 것이기에 나중에 하여야 할 문제이다. 그러므로 과거갈등을 먼저 사라지게 하고 그 다음에 미래갈등을 닦게 된다.

## 의식과 무의식

생각(마음)이란 의식과 무의식의 통칭이다. 허나 우리는 흔히 의식만을 생각이라고 정의하기도 한다. 그림에서 보듯이 의식과 무의식은 단절되어 있다. 우리는 한 낮, 꿈(또는 잠꼬대), 깊은 잠의 세 가지 상태에서 서로 단절이 되어있다. 누군가는 잠이 든 '꿈속'에서도 깨어있고 누군가는 꿈 없는 '깊은 잠' 속에서도 깨어있다. 이러한 것은 본성이 드러나면서 세 가지 상태가 연결선상에 있기 때문이다. 의식으로서의 세 가지 상태에서 단절이 아니 될 수가 없는 것이다.



의식과 무의식의 특성을 한번 알아보자.

의식은 분별지(分別智)이다.

무의식은 직관지(直觀智)이다.

무의식은 영상으로 찍는다. 의식은 그 영상위에다 분별을 하여 이리저리하게 분석한다. 예로서 경치를 볼 때 무의식은 그 경치를 사진으로 찍어서 저장하며 의식은 그 경치가 아름답다 어떠하다 하며 분석하므로 그 그림위에다 써놓는 것과 비슷하다.

의식 : 응용프로그램, 비인과(非因果), 비운명(非運命)

무의식 : 기본프로그램, 인과(因果), 운명(運命)

컴퓨터 식으로 설명해보자. 컴퓨터에서는  $1+1=2$ ,  $2+3=5$ 처럼 딱딱 맞아 떨어지야만 프로그램을 만들 수가 있다. 만약  $1+1=2$ 도 됐다  $1+1=9$ 도 된다면 애부터 프로그램을 짤 수가 없을 것이다. 즉 무의식은 기본프로그램이 된다. 이제 기본프로그램을 만들었다면 그 위에다 온라인게임을 만든다. 온라인게임에서는

선택을 자유의지로 마음대로 한다. 물론 아무리 선택이 마음대로라고는 해도, 선택하는 이의 경향성(傾向性) 또는 패턴(Pattern)은 대체로 선호(選好)하는 쪽으로만 선택하게 된다. 하나 어느 날 경향성을 바꾸어서 다른 선택을 할 수가 있다면 게임의 양상은 확 바뀌게 될 것이다.

또한 무의식은 인과 프로그램으로 원인과 결과가 딱 맞는다는 이야기다. 악한 일을 하였는데 선하게 보상 받는다면 불공평하다고 여길 것이다. 만약 이렇게 된다면 세상은 처음부터 존재할 수가 없다. 위에서 기본프로그램이 존재하려면 인과가 맞아야 된다고 이야기 한 것과 같다.

그런데 의식은 비인과라고 하였으니 이것은 무슨 말인가? 중론(中論)에서 아래와 같은 이야기를 한다. “흙이라는 원인이 어떤 결과가 될 것인지 알 수 있는가?” 물론 알 수 없을 것이다. 오히려 결과를 보고 원인을 알 수 있는 경우이다. 즉 집을 보았을 때 “아! 이 집은 흙으로 지어졌구나.” 즉 집의 원인이 흙이었다는 결과를 먼저 알고서 알게 된다. 또 도자기라는 결과물을 먼저 보고 나서야 그것이 흙으로 만들어진 것임을 알게 된다. 즉 흙이 도공이라는 인연을 만나면 도자기라는 결과가 되는 것이요, 흙이 건축가라는 인연을 만나면 집이라는 결과가 된다는 것이다.

요약하면 무의식은 인과적이요, 의식은 자유의지의 선택에 따라서, 즉 인연에 따라서 결과가 달라질 수도 있다는 이야기이다.

무의식은 운명론(運命論)적이다. 사주팔자는 대체로 맞는데, 그 이유가 선악업이 무의식이라는 칩(컴퓨터로 비유하여 본다면)에 저장되어 있으며 그러한 경향성은 쉽게 바뀌지 않기 때문에 그대로 인과응보를 받고 또한 보상을 받으며 살게 되는 것이다.

만약 운명론이 틀리는 것이라면 애 부터 이 현상이 존재할 수도 없거니와 또한 그러한 일이 가능하다고 하더라도 마음공부는 할 필요도 없을 것이다. 운회를 믿는 이라면 마음공부 하여서 공부되었다고 하더라도 다음 생에는 악마로 나올 수도 있기 때문이다. 또한 비윤회쪽 종교인이라면 이미 신의 나라에 갈 수 있는

사람은 선행과 상관없이 정해져 있다는 이야기가 성립된다. 반대로 마찬가지로, 마음을 닦지 아니 하여도 다음 생에는 훌륭한 사람으로 태어날 수 있다는 이야기가 성립되기 때문이다.

의식은 비운명론(非運命論)적이다. 의식이 자유의지로 경향성을 바꾸거나 소멸시키면 운명도 바뀌는 것이다. 운명이 바뀌지 아니한다면 우리가 지금 마음공부를 할 의미도 없는 것이다. 애초에 마음공부가 될 이는 그러하게 왔을 것이요, 애초부터 샅되게 될 이는 그러하게 와서, 더 이상은 아무것도 바뀌지 아니할 터인데 무슨 공부를 하겠는가?

들은 이야기로 예를 들어본다. 서산대사가 남쪽 지방 어느 곳인가를 지날 때 한 거지 소년을 보았다고 한다. “쫓쫓, 안됐도다. 천상천하에 짝이 없는 거지 신세구나” 아마도 그 거지 소년의 관상이 죽을 때까지 거지 신세였나 보다. 그러다 세월 지나 어느 날 황해도인가를 지날 때 서산대사가 다시 그 거지 소년을 보았는데 천상천하에 가장 존귀한 존재가 되어 있었다고 한다. 서산대사가 생각하길 어찌 이러한 일이 있을 수 있나 싶어 소년에게 그동안 무슨 일이 있었는지 물어보았다. 소년이 이르길 “배가 고파서 먹을 것이 없을까 하는 차에 상여가 지나갔습니다. 쫓아 가보니 산소에 떡 등을 차리고 절들을 하고는 다 물러 갔지요. 그래서 얼른 산소로 가서 돌아가신 분이야 이미 다 음복 했으니 먹어도 괜찮겠다 싶어 떡을 먹으려고 했어요. 그런데 그냥 먹으면 죄송하다는 생각이 들었고 마침 제사상을 보니 물이 없더라고요. 그래서 얼른 시냇가로 가서 나뭇잎에다 물을 떠와서는 돌아가신 분 보고 드시라고 했습니다. 그리고는 떡을 먹었습니다.” 그 이야길 들은 서산대사께서 “너가 그러하기에 이리 변하였구나. 수상(手相)보다는 관상이요, 관상보다는 몸상이요, 몸상보다는 심상(心相)이로다” 하였다 한다.

그런데 물 떠다 준 것 하나로 천상천하 거지에서 천상천하 존귀로 바뀔 수 있을까? 아마도 그럴 것이다. 공자님 말씀에 “홀로 있을 때 부끄럽지 아니하게 하라”는 이야기가 있다고 들었다. ‘조건 있는 선’은 악보다는 낫지만 여전히 선업이라고 이야기 하였다. 즉, 거지 소년은 언뜻 보기에 떡을 먹는 조건으로 물을 떠온

듯이 보이지만 그곳에는 소년과 죽은 이밖에 없었다. 홀로 있을 때 얼마든지 그냥 떡을 먹을 수도 있었건만, 부끄럽지 않게 행하였으며 또한 순수한 마음으로 그리 하였을 것이다.

왼손이 하는 일을 오른손이 모르게 한 번 한 것은, 오른손이 알게 왼손이 행한 만 번의 선행(善行)보다도 더 귀한 것인지도 모른다. 바로 운명적이기도 하지만 마음을 닦아나간다면 비운명적으로 된다. 즉 운명이 바뀐다는 것이다.

이제 갈등이 마음에 저장되는 이치와 그것을 삭제하는 방법을 알아보자.



내가 너에게 잘못된 것은 ‘죄의식’과 ‘죄책감’으로 무의식에 저장된다. 죄의식이란 행동이나 말 등으로 잘못을 한 것이다. 죄책감이란 행동이나 말로는 아니 하였고 다만 마음속으로만 잘못을 한 것이다. 이러한 것이 무의식에 저장되는 구조는 다음과 같다. ‘무의식은 잘못했다고 여기는데 의식은 잘못된 것이 없다고 우길 때 무의식에 즉시 저장’ 된다. 즉 의식과 무의식이 하나로 계합하지 아니하였을 때 저장된다는 것이다. 다른 말로 한다면 의식이 무의식에 저장할 때 무의식에 저장되는 것이다. 예로서 +와 +를 곱하면 +이다. -와 -를 곱해도 +이다. 허나 -와 +를 곱하면 -가 되는 것이나 마찬가지이다.

예를 들어 보자. 정당한 이유를 들어 낙태한 경우에 대부분은 잘못이 없다고 여기기도 한다. 헌데 무의식은, 의식이 정당하다고 우기는 이유와 상관없이 바로 죄의식으로 저장을 한다. 왜 그러할까? 정당한 이유라는 것을 자세히 들여다보면 의식차원(에고의 차원 또는 개아의 차원)에서 보는 순전히 ‘주관적’인 이유일 뿐이다.

의식이 어떠한 잘못을 행할 때 무의식이 그것이 잘못인지 아닌지를 저장하는 기준은 의식의 기준과 같지 아니하다. 죄의식이 저장되는 기준 또는 죄를 지었는가의 정의는 다음과 같다. “내가 남으로부터 당하고 싶지 않은 일을 남에게 하였을 때, 무의식은 즉각적으로 잘못하였다고 저장한다” 이다. 즉 의식이 백과사전을

진정한 천도는 누가 해주는 것이 아니라,  
스스로 마음을 다하여 하는 것이 진정한 천도이다.

뒤져보고서 ‘아! 잘못이구나’ 하는 것이 아니며 또한 의식차원에서 잘못인지 아닌지를 분별하여서 그 기준에 따라 저장되는 것도 아니다.

계율이나 계명 등은 보편적인 것이다. 누구나 당하고 싶지 아니한 일들을 하지 말라고 정해놓은 것이다. 허나 그 외의 죄의식과 죄책감이란 무의식의 경향성에 따라서 조금씩 모습을 달리한다. 원래의 이야기로 돌아가서, 낙태한 어머니들 경우 정당한 이유가 있기 때문에(스스로 여기기에는), “나는 아무 죄도 없는데 왜 자꾸 꿈 등에 나타나서 나를 괴롭히는가?” 하고 종종 이야기 한다. 그래서 이것을 ‘빙의’ 라고 규정하고는 천도제를 하기도 한다.

무의식에 죄의식이 심어져 있는데 천도제를 한다고 해서 과연 근본적인 마음의 갈등이 해결될 것인가? 그렇지만 진정으로 아기에 대해 참회(회개)한 사람들의 경우에는 아가들이 생시에 나타나거나 또는 꿈에 나타나서 “이제 섭섭함이 사라졌어요. 엄마(아빠) 사랑해요” 라며 웃는 얼굴로 사라진다. 이것이 바로 해원(解怨)이다.

진정한 천도는 누가 해주는 것이 아니라, 스스로 마음을 다하여 하는 것이 진정한 천도이다. 또는 아기 입장에서 생각해본다면 이해가 쉬울 것이다. 아기 입장에서 낙태를 한 부모가 용서를 빌 때 서운한 마음이 풀릴 것인가? 아니면 누구를 시켜서 천도를 대신 할 때 서운한 마음이 풀릴 것인가?

나 → 너

너가 나에게 잘못된 것은 ‘분노’로 저장된다. 그리고는 ‘억압’으로 변하며 이러한 억압은 사회적 장애로 나타난다. 이것의 정의는 ‘내가 남으로부터 당하기 싫은

일을 남으로부터 당하였을 경우'에 해당한다. 이것 역시 개인차에 따라서 다르다.

들은 이야기를 하나 예로 들어본다면 영국 부모와 자녀 둘이 있었다. 부모는 멕시코 남자 아이를 입양하였다. 어느 날 패스트푸드점에 다 같이 갔는데 마침 그곳에는 자녀의 같은 학교 친구들도 있었다. 그 친구 중 한명이 자녀에게 “얘, 왜 네 동생은 얼굴도 시커멓고 코도 뭉뚱하고 이상하게 생겼니?” 라고 하였다. 자녀 중 언니는 화를 내며 그 친구와 싸웠다고 한다. 동생은 미소 지으며 화도 안 내고 그냥 가만히 있었다고 한다. 집으로 돌아와서 아버지는 두 자녀에게 물었다.

“큰 아이야, 너는 왜 싸웠니?”

“개네들이 내 동생을 인종차별 하잖아요.”

작은아이에게 물었다

“얘야 너는 왜 가만히 있었니?”

“개네들이 왜 그러는지를 모르겠어요.”

작은 아이는 인종차별에 대하여 아무것도 몰랐으며 그 친구들이 왜 놀리는지조차도 모를 정도로 순수한 마음이었던 것이다. 큰 아이에게는 분노로 저장되었을 것이나 작은 아이에게는 아무것도 저장되지 않았을 것이다. 물론 아무것도 모르는 것과 알고서도 그렇게 화가 나지 않는다는 것은 다른 문제이다. 그저 예로 들어 보았을 뿐이다.

누군가 시골에서 행복하게 사는 사람들과 마음공부가 된 사람들과의 차이점이 무엇이나고 질문한 적이 있다. 시골에 사는 사람들은 환경과 조건이 단순하다. 그러므로 평화롭다. 허나 그러한 환경과 조건이 바뀌게 되었을 때 종종 그러한 평화는 갈등으로 바뀌기도 한다. 마음공부가 된 사람들은 환경과 조건에 의하여 마음이 평화로운 것이 아니다. 오히려 그러한 대상을 마음에서 모두 거두었기 때문에 환경과 조건이 바뀌는 것과 아무 상관 없이 마음이 평화롭다는 이야기일 것이다.

그러므로 아이들처럼 천진해져야 마음이 평화로워진다는 것은 사실이지만, 아이들은 환경과 조건이 단순하여서 그러할 뿐이다. 이제 아이들은 복잡한 환경

과 조건하에서 서서히 갈등이 쌓여질 것이다. 그러므로 다시 아이였던 상태로 일단은 돌아가야 한다. 물론 이제는 알 것 다 알고 모든 갈등을 짊어지고서 아이의 상태로 돌아가야 하지만...

나 → 나

이것에는 두 가지의 종류가 있다. 하나는 교만에서 오는 것이요, 하나는 자기 비하에서 오는 것이다. 전자는 자기의 아만, 자만, 교만한 모습을 보고는 그러한 모습에 갈등이 쌓이는 경우이다. 이 경우는 역시 참회를 하여서 아만을 소멸시켜야 할 것이다.

자기비하는 크게는 되어야 할 이상형과 되지 못한 자기와의 사이에 벌어지는 괴리감이다. 작게는 늘 해야 할 일과 하지 못하고 있는 이 사이에 벌어지는 괴리감이다. 또 다른 것은 늘 남의 눈으로 사는 경우이다. 포장하여서 보여주려는 경우이다. 이러한 경우에 스스로를 있는 그대로 인정하여야 한다. 내가 아는 모든 사람으로부터 인정받을 수는 없음을 알아야 한다. 성자라도 그러할 것이다.

‘되어야 할 무엇과 되지 못한 나’ 사이에서의 괴리감, 자괴감의 경우에도 있는 그대로의 자신을 인정하여야 한다. 누구나 그릇의 쓰임이 다르다. 다 다른 모양의 그릇은 또한 나름의 쓰임이 있다. 종교적으로 보아도 나름의 이유가 다 있는 것이다. 윤회로 본다면 인과가 그러하니 스스로 만든 것이다. 이렇게 인정하고 나면 이제 그 무엇을 차근차근 해 나갈 수 있다. 상대적인 비교는 늘 고통을 낳을 뿐이다.

만약 ‘나와 나’ 사이의 갈등이 교만, 아만 등등에 의하여 생긴 것이라면, 그것은 참회의 대상이 된다. 참회를 있는 그대로 인정하자고 하면, 갈등생각은 끝날 길이 없어진다. 참회(회개)라고 하면 흔히 나의 잘못만을 뉘우치는 것이라고 여길 수 있다.

허나 그렇게 시작하다 보면,

너 → 나 의 경우와



나 → 나 의 경우도 같이 해결이 된다.

하나 순서는 늘,

나 → 너로부터 시작하여야 효용성이 있다.

예로서 유능한 심리치료사라면 아마도 먼저 상대의 이야기를 들어줄 것이다. 그리고는 “희생으로 살아 오셨군요.” 라고 이야기 할 수도 있을 것이다. 그러면 대부분의 피상담자는 “아! 이제야 내가 희생으로 살아온 것을 알아주는 이가 있구나” 하고 마음에 상당한 위안을 받을 것이다. 어쩌면 눈물도 흘리면서 많은 것이 녹아내릴 것이다. 우리 누구나 희생으로 살아왔기 때문에...

만약 인류 모두가 피해자라면, 누가 가해자란 말인가? 바로 우리 자신이 가해자인 동시에 피해자 아니겠는가? 문제는 여기에 있다. 누군가 피해자라는 것이 먼저 설정이 되면 이제 가해자였다는 사실을 인정하기가 쉽지 않다. 그렇지만 스스로 가해자였던 것을 돌아보고 참회 한다면 스스로 피해자였던 분노들이 녹기 시작한다. 그러므로 가해자였던 것을 먼저 참회하게 되면 피해자였던 분노들도 녹기 시작한다. 나아가서 ‘나와 나’ 사이의 괴리감, 자괴감까지 녹아내린다.

참회를 할 때에 가장 중요한 것은 각각의 사건에 대한 개별적인 참회가 중요하다. 그래야지만 무의식에 저장된 것을 삭제할 수 있다.

저장이 되는 시스템이 있다면 삭제의 시스템도 있을 것이다. 예를 들어 친한 친구 사이인 A와 B가 서로 싸웠다고 하자. A → B 에게 잘못된 것은 A에게 죄의식으로 저장되었고 B → A 에게 잘못된 것은 A에게 분노로 저장되었다. B도 마찬가지로일 것이다. 이것이 흔히 벌어지는 쌍방의 경우이며, 서로 잘못했다고 우기는 경우이기도 하다. 또는 의식은 나도 잘못이 조금 있지만 상대가 더 잘못했기 때문에 나는 잘못이 없다고 우기는 경우이기도 하다.

대부분 의식은 교묘하게 잘못을 은폐하며 인정하지 않으려는 경향성이 있다. 그래서 우리는 의식을 애고라고 부르기도 한다. 들은 친한 친구이기에 여러 날을 서로 끙끙 고민하면서 갈등한다. 그러다가 안되겠다 싶었는지 A가 B에게 마침내 “내가 잘못했다”고 사과하게 된다. 그때 B도 “나 역시 이러이러한 것은 잘못했

그 순간 살아온 모든 생이 순식간에 동영상으로 흘렀다. 다 본 순간 또 눈물 한 방울을 흘리고는 “참으로 잘못 살아 왔구나. 이제 죽는구나.” 했다.

어”라고 한다. 즉 A가 자기의 잘못을 인정하고 사과함으로써 저장된 죄의식은 삭제된다. 이러할 때 B의 분노도 눈 녹듯이 녹게 된다. 또한 B가 자기의 잘못을 인정하는 순간 A에게 저장된 분노와 B의 죄의식도 사라진다. 즉 저장된 죄의식을 삭제하는 방법은 잘못을 인정하는 것이다.

만약 누군가 잘못을 하였고 그 자리에서 자신의 잘못을 인정하였다면, 죄의식은 저장되지 않는다. 그러나 그 자리에서 잘못을 인정하지 않으면 죄의식으로 저장되어 갈등이 된다. 선한 이가 사된 이보다 갈등이 덜 쌓이는 이유는, 자신의 잘못을 그 자리에서 인정하는 경우가 대부분이기 때문이다. 이와 같이 의식은 무의식에 계합(契合)하여야 하며 무의식은 본성에 계합하여야 한다. 즉 의식은 무의식의 개인적 양심에 계합하여야 하며 무의식은 그 개인적 양심이 선악으로 이루어져 있음을 알고 선악 어디에도 머물지 않고 보편적 양심 혹은 순수의식 또는 ‘조건 없는 선’인 본성에 계합하여야 한다.

더러 어떤 이들은 선한 일을 함으로써 죄의식을 지우려고 한다. 즉 선한 일로 악한 일을 상쇄 시켜보려는 것이다. 무의식은 단순하다. 의식처럼 교묘하게 무엇과 무엇을 바꾸지 않는다. 그러기에 악한 일은 단순히 악한 일로 저장하며 선한 일은 곧이 곧 대로 선한 일로 저장한다. 악한 일에 대해서는 인과응보를 받게 하며 선한 일에 대해서는 보상을 받게 한다. 이것이 작은 이치이다. 허나 이것 또한 작게 보면 맞기는 하지만 여전히 짧은 견해이고 크게 볼 때 악한 일은 선한 일로 상쇄가 된다. 누군가 착한 일을 자꾸 하다 보면 중국에는 잘못 살아왔던 것을 전부 참회하게 되는 것이 이치일 것이다. 결국 악한 일은 ‘참회’를 해야 만이 사라지는 것이리라.

## 돌아보기

20대 초반에 산에서 조난을 당한 적이 있었다. 폭우가 쏟아지고 더군다나 술이 만취되어 있었다. 텐트가 있었으나 폭우 속에 술까지 취해서 도저히 칠 수가 없었고, 그 폭우 속에서 자다가는 죽기 십상이라고 판단이 되었다. 친구 둘과 계곡을 찾아 나섰다. 계곡물을 따라 내려가다 보면 마을이 나올 것이라는 생각에서였다. 그러나 그것은 어리석은 생각이었다. 깊은 산 속에 있었기 때문에 산 아래에 도착하려면 며칠이 걸릴텐데 그때는 술이 만취된 상태라서 이런 저런 생각을 할 수 없었다.

길을 찾아 나선 중에 친구 한명은 어느새 어디론가 사라져 버렸고, 다른 친구 한명과 어찌 어찌 하여 계곡을 찾아냈다. 그러나 내려가도 내려가도 끝이 없었으며, 술에 취한 우리는 급류에 휩쓸리고 이끼에 미끄러져서 여기 저기 다치고, 더 이상의 방법이 없을 때 바위에 앉았다. 그리고는 서로의 눈을 물끄러미 쳐다보다가 눈물 한 방울을 똑하고 흘렸다. 말은 없어도 둘의 시선에서는 이제 죽을 수밖에 없다는 무언의 말이 흘렀다.

그 순간 살아온 모든 생이 순식간에 동영상으로 흘렀다. 다 본 순간 또 눈물 한 방울을 흘리고는 “참으로 잘못 살아 왔구나. 이제 죽는구나.” 했다. 하지만 죽지 않고 지금껏 살아왔다. 다만 그때 지난 과거를 보았기에 이제는 잘 살아야지 하였으나 그 마음이 두 달이 채 가지 않았다. 그 순간은 생생하였건만 두 달이 지나니 어느새 그 동영상이 착각이 아니었나 싶을 정도로 잊혀졌다.

수련하러 온 사람들 중에도 살아온 모든 생을 순식간에 그러나 생생하게 동영상으로 본 사람들이 있다. 그중 어떤 이는 새까맣게 잊고 있었던 일도 보였다고 한다. 오래전에 강아지 한 마리가 달려들었다. 그는 개를 무서워했기 때문에 가까이 못 오게 하려고 강아지를 발로 찼고 그 후로 그 일은 잊혀졌다. 이유는 개를 무서워하는 그로선 정당한 사건이었기 때문이다. 그런데 그는 동영상으로 이 장면을 보고서 참회를 하며 울었다. ‘당신이 좋아서 다가왔던 것인데 발로 차다니…

너무도 슬프다!’는 강아지의 마음이 그에게 같은 하나의 마음으로서 전달이 된 것이다. 이 말은 강아지 마음이 내 마음이며, 마치 강아지의 슬픔이 나의 슬픔처럼 느껴진다는 것이다.

이와 같이 죽기 전 파노라마에서는 대상의 마음들이 다 내 마음처럼 느껴진다는 것이 중요하다. 즉 의식은 어떠한 일을 해놓고도 자기 관점에서만 생각하고 잘못을 하였어도 잘못하지 않았다고 우기는 경우가 있다. 그런데 상대의 마음이 나의 마음처럼 전부 와 닿는다면 이제 상황은 달라진다.

꿈에서 깨어있는 상태도 이와 같다. 꿈속에서 여러 등장인물이 있을 때 그 등장인물들의 마음을 모두 안다. 그럴 수밖에 없는 것이 꿈꾸는 자가 ‘나’이기 때문이다. 등장인물이 아무리 많아도 그것을 창조한 이가 ‘나’이기 때문이다. 또 하나의 공통점은 죽기 전에 보는 동영상에서 나의 전체 모습이 나온다는 것이다. 내가 누군가를 때리고 있다고 할 때 나의 눈으로 본 것이라면 나의 손과 발과 상대방의 등이 보여야 한다. 그런데 나의 모습 전체가 다 나온다는 것이다. 우리가 무언가를 상상할 때도 등장인물들은 물론 배경들 전부와 ‘나’라는 것의 모습 전체가 나올 것이다. 바로 ‘나’가 상상으로 만든 세상이기 때문이다.

대부분 우리는 죽기 직전에 삶의 파노라마를 보게 되고 곧 죽음을 맞이한다. 더러 죽음 직전에서 살아온 사람들도 이같은 경험을 했다는 이야기를 들은 적이 있다. 죽음 직전에 무의식과 의식은 죽음에 직면한 것을 느끼고 안다. 그때 의식은 전기스위치를 한번에 끄지 않고 돌려서 조금씩 조명을 끄는 것과 같다. 그렇게 의식이 텅 비어 가면서 의식이 비어진 만큼 무의식이 드러나고, 무의식에 저장된 영상들이 순식간에 돌아가는 것이다.

어떻게 무의식에 저장된 영상들이 순식간에 돌아갈 수 있을까? 의식(분별지) 입장에서 본다면 있을 수 없는 일이지만, 영상으로 찍고 영상으로 저장하는 무의식(직관지) 입장에서는 쉬운 일이다. 그렇다면 이런 장면들이 왜 보여지는 것일까?

1. 스스로 천국과 지옥을 정하라는 의미가 있을 듯 하다.
2. 불교식 윤회로 이야기 한다면 죽기 전에 한번이라도 참회하여 새 삶에서는 그 잘못을 답습하지 말라는 것일 것이다.
3. 윤회로 이야기 한다면, 그대로 다시 태어나 인과응보를 받으라는 뜻일 것이다.

실로 어떤 이는 꿈속에서 죽는 동영상을 본 경우도 있었다. 그는 무교였는데 꿈속에서 하나님인지 염라대왕인지는 모르지만 어느 절대자라고 느낄 수 있는 분이 있었다고 한다. 절대자가 그에게 “지옥갈래? 천국갈래?” 물었다. 당연히 그는 “천…” 하며, 천국 가겠다고 말하려 했지만, ‘천’자가 끝나기도 전에 살아온 과거 전부가 동영상으로 순식간에 보여졌다고 한다. 눈물을 한 방울 푹 흘리면서 마음속으로 “아! 지옥에 갈 수밖에 없구나.” 하면서 슬피졌다고 한다. 그순간 잠에서 깨어났으며, 한 가지 느낀 것은 “스스로 심판하게 되는구나, 잘못 살아온 것은 필히 그 결과로 나타나는구나.”를 절실히 느꼈다고 한다.


과연 우리 중 죽을 때 절대자가 지옥갈래? 천국갈래? 하고 물어 온다면 얼마나 많은 사람이 자신 있게 “천국 가겠습니다.” 하고 말할 수 있을까?

의식과 가장 근접하게 닿아있는 무의식의 맨 위층에는 많은 갈등생각이 있다. 이러한 갈등 생각은 주로 무의식의 표현인 꿈에 나타난다. 이것이 심해져 일상에서까지 괴로워진다면 정신치료를 받게 되는 것이다. 우리가 우울한 일이 벌어져서 갈등이 생기면 그것으로 인하여 몸도 무기력 해지고 눈꺼풀도 내려앉으며 온 하루가 무겁기 그지없다. 그러하듯이 꿈속에서 한번만 그러한 갈등이 와도, 아침에 일어나면 이유도 알 수 없는 채로 찌뿌둥하고 무언가 상쾌하지 않은 것이다.

과학이 이야기하는 바로는 하룻밤에 수 없는 꿈을 꾸다고 한다. 다만 우리가 기억하는 것은 아침에 바로 깨기 전에 꾸 꿈만 기억한다고 한다. 기억을 하든 안 하든 몸과 마음은 밤새 너무도 무거워진 것이다. 몸무게가 하루 만에 두 배가 되면 아마도 우리는 살기가 싫을지도 모른다. 허나 수십 년에 걸쳐서 두 배가 되었

다면 견딜만 할 것이다. 갈등이 오랜 세월에 걸쳐서 무거워졌기에 견딜만 하다고 느낄 뿐, 그것이 없었던 아이 때의 가벼움을 우리는 잊어버린 것이다.

돌아보기를 통하여 큰 갈등생각만 사라져도 꿈은 개꿈이 아니고 스토리가 있게 된다. 우리가 흔히 개꿈이라고 말하는 것은 갈등생각이 너무 많아서 이것 저것 두서없이 꿈속에서 나타나는 것이다.

마음공부란 의식으로 하는 것은 세월이 많이 걸리겠지만, 무의식에 바로 들어가서 정화를 한다면 짧은 시간에 효과를 볼 수 있다. 다만 무의식까지 닿는 시간이 얼마나 많이 걸리느냐가 공부가 더디느냐 빠르느냐의 차이일 것이다. 돌아보기란, 시작은 의식으로 하되 무의식으로 바로 들어가서 정화되는 방법인 것이다. (끝) 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.



.....  
| 순일 **이동호** | 어릴 때 말없는 침묵과는 다른 '평화로운 침묵'을 경험하였다. 이후 삶의 많은 고통을 받으면서 어릴 때의 그 상태로 돌아가고자 애쓰는 중에 어느 날부터 생각들이 덩어리로 떨어져나가기 시작했다. 무엇을 하든 생각이 팍 차 있었고, 생각으로 돌아가던 삶이었는데 그 생각들이 빠져나가는 것이었다. 어렸을 때 이후 처음으로 선명하게 대상들을 보았다. 생각으로 보는 것이 아닌, 생각이 사라진 상태에서 있는 그대로 보이기 시작했다. 그런 얼마 후 스스로 보이는, 보이지 않는 모든 것들에 대한 두려움이 빠져나가고 '방여할' 두려움 없는 자유를 맛보게 되었다.  
.....