에너지 이야기

살다보면 사람들과 부딪쳐서 기분이 확 나빠지고 화가 나는 경우가 있을 것입니다. 그럴 경우에 나오는 반응은 대개 두가지 입니다.

화가 난다고 상대방에게 화를 표현할 수도 있고 화가 나는 것을 참고 속으로 삭일 수도 있을 것입니다. 영어로 표현하면 "화" 즉, anger 를 "표현" express 할 수도 있고 "억제" suppress 할 수도 있다는 것입니다.

여기서 ex 의 어원은 밖으로 라는 의미 입니다. 즉, 밖으로 표출한다는 것입니다. 그리고 su 의 어원은 sub 에서 나온 것으로 아래로 같은 의미입니다. 즉, 무의식의 세계로 이동시키는 것입니다.

그럼 이 두가지 중 어떤 선택이 옳을까요? 답은 이 두가지 다 옳지 않다 입니다.

사실은 "화" 가 나는 것 부터 문제입니다. 한글로 표현은 어떤지 모르겠는데 부처님께서 이런 말씀을 하셨다고 합니다.

그런 상황에서 "화"가 나는 것은 다른 사람 잘못을 가지고 자기가 자기 자신에게 벌을 주는 것이다. 영어로는 You are punishing yourself for the mistakes of others. 같은 표현이었던 것 같습니다.

그럼 "화"를 표현하면 어떻게 될까요? 그건 다른 사람 잘못을 가지고 자기 자신에게 벌을 줄 뿐만 아니라 상대방에게도 벌을 주는 것이 된다고 합니다. 영어로는 You are punishing both yourself and others. 같은 표현이었던 것 같습니다.

그럼 "화"를 억제하는 것은? 그건 현재로서는 다른 사람 잘못을 가지고 자기 자신에게만 벌을 주는 것이지만, 아무리 억눌러도 잠재의식에 있다가 나중에 화가 폭발할 것이므로 상대방에게 벌을 주는 것을 단지 미루고 있을 뿐이라는 것입니다. 그리고 아마도 자신에게 벌을 주는 시간을 더 늘리고 있는 것일 것입니다.

그럼 방법이 없을까요?

있습니다. 옛날에 해탈의 경지에 이르렀던, 영어로는 enlightened 되는데 성공했던 분들이 남겨논 귀한 글들에 의하면 방법이 있습니다.

기쁜, 슬픔, 사랑, 미움, 화, 분노, 연민 등 인간의 감정 (emotion) 들은 모두 에너지 입니다. 그런데 에너지의 주요 특징은 다음과 같습니다:

- 에너지는 정체해 있지 않고 계속 움직입니다. 그래서 감정 이라는 영어 단어에 움직임 이라는 motion 이 들어가 있는 것입니다. 즉, 에너지는 한군데 정지해 있지 않고 계속 움직입니다.

- 그리고 에너지 자체는 좋다 나쁘다의 개념이 없이 중립적인 존재이나 여러가지 형태로 나타날 수 있습니다. 즉, 사랑과 미움이 같은 에너지인데 표출되는 방향에 따라서 사랑으로 나올 수도 있고 미움으로 나올 수도 있습니다. 그리고 분노와 동정심 (compassion) 도 같은 에너지 인데 표출되는 방향에 따라 분노로 나올 수도 있고 동정심으로 나올 수도 있습니다.

- 모든 인간은 자신의 중심 (센타) 이 있으며 이 중심에서 에너지가 형성되고 저장되고 표출 형태가 결정된다고 합니다.

그럼 이러한 분들이 찾아낸 제 3 의 방법은 무엇이냐면, 화가 날때 그 화를 정확히 들여다 보고 왜 화가 나는지 그리고 그 화가 나의 어디에서 올라오고 있는지를 보고 이해하려고 노력하라는 것입니다.

그렇게 발끈해서 무의식적으로 행동하는 것이니라, 영어로는 reaction 하는 것이 아니라, 의식을 가지고 이를 들여다 보고 이해하려고 노력을 하면, 밖으로 나가려고 하던 에너지가 나가지를 못하는데 정지해 있지 못하는 에너지의 습성 때문에 방향을 다시 원래 저장소 (센타) 로 바꾸어 다시 제 자리고 간다는 것입니다. 그리고 나중에 거기서 모습을 바꾸어 “동정심” 이라는 형태의 에너지로 다시 나올 수 있다는 것입니다.

이건 “억제” 하고는 다릅니다. “억제”는 자신의 화를 들여다 볼 생각도 없고 이해하려고 하지도 않기 때문에 그 에너지를 직시하지 않기 때문에 그 에너지가 방향을 바꾸어도 다시 원래 저장소 (센타) 로 가는 것이 아니라 다른 곳에서 방황하게 된다는 것입니다. 그래서 “동정심” 이 아닌 바람직하지 않은 다른 여러가지 형태로 모습을 나타내게 된다는 것입니다.

여기서 중요한 단어는 “이해” 영어로는 understanding 입니다. 그 화를 이해하면 다시 원래 자리로 이동한다는 것입니다. 그리고 화가 사라진다는 것입니다.

만약 그 상황과 화를 들여다 보니 그 사람 얘기가 맞으면 사실은 화를 낼 것이 아니라 내가 못본 것을 가르쳐 주어서 그 사람에게 감사하다고 말해야 할 것이라고 합니다. 그리고 그 사람 말이 틀리면 그 사람에게 그 사람 말이 틀리다고 말해 주든지 그 사람 말이 틀리네 라고 생각하면 그만이라는 것입니다.

여기서 중요한 것은 이미 이해가 된 것은 더 이상 화가 나지 않는다는 것입니다. 그리고 그 화 라는 에너지가 형태가 바뀌어서 그 사람에 대한 동정심이나 연민으로 바뀔 수 있다는 것입니다.

이렇게 인간의 내면 세계가 어떠한 원리로 작동이 되는지에 대한 것은 인간의 삶에 매우 중요하지만 흔한 지식이 아닙니다. 그래서 그동안 파악한 것들을 함께 나누고 싶은 마음에 이 글을 씁니다.

그리고 제게는 이렇게 글로 표현하면서 이러한 원리들에 대한 본인 자신의 이해가 더 구체화되는 장점이 있는 것 같습니다. 이 글이 도움이 되기를 바랍니다. 감사합니다.