

현존수업

마이클 브라운 (저널리스트·남아프리카공화국)

〈7〉 용서를 통해 평화 깨닫기

연민·겸손·나를 용서하는 능력을 키우자

나는 자신을 용서한다

현재의식의 당신은 이렇게 물으리라. '내게는 왜 이런 일이 자꾸만 일어나는 걸까?' 당신에게 아픔을 주는 동일한 경험이 자꾸만 일어나는 이유는 당신이 그것밖에 아는 것이 없기 때문이다. 이것이 각인된 감정이 연속시키는 끈이다. 이것은 전체 인류의 가슴에 난, 벌어져 있는 상처다. 이 때문에 많은 이들이 사랑을 아프다고 말한다. 그러나 조건이 아픈 것이지, 사랑은 아프지 않다. 사랑은 어떤 하나의 상태다.

현존 수업에서 당신은 각인된 감정이 만들어낸 해석의 한계를 넘어서 상황을 인식하는 방법을 점차로 배우게 된다. 당신은 감정적으로 성장하는 법을 배운다. 이런 감정 개발의 결과는 자신의 아동기 경험에 의해 형성된 조건들이 제거되기 시작하는 것이다. 그 조건들이 하나씩 풀려 제거되면 당신은 자신의 경험에 대해 지금까지와 다른 새로운 인식을 줄일 수 있게 된다. 이 새로운 인식은 당신의 통합되지 못한 감정적 누적물로부터 연료를 공급받는 것이 아니다. 당신은 현 순간의 자각을 통해 새로운 인식을 접한다.

당신이 현 순간의 자각 속으로 깨어나고 있다는 증거는 인간의 조건에 내재된 끈에 대해 당신이 얻는 통찰로 온다. 그러한 통찰 중 하나는, 내가 만나는 사람들은 어떻게 행동하든 상관없이 모두가 조건 없는 사랑의 경험을 갈구하고 있다는 통찰이다. 설명 그들이 증오에 차 있더라도 그것은 사실 사랑을 갈구하는 왜곡된 외침이다.

자각하는 힘이 생기면서 당신은 모든 사람이 당신에게서 무언가를 '얻어내고자' 한다는 사실을 깨닫게 된다. 세상이 끊임없이 당신에게서 무언가를 얻어내려고 하는 것만 같은 이 느낌은 곧 '세상에서 무언가를 얻어내고자 하는 당신 자신의 행동'이 자동으로 반영돼 나타난 것이다. 당신은 어렸을 때 부모님이 자신들의 감정적 곤경을 처리하는 방법을 보고 따라함으로써 이 같은 행동을 터득했다. 또 당신의 부모님은 각자 자신들의 부모님을 보고 배웠다. 그러나 무조건적인 사랑은 다른 이에게 무언가를 '얻어내는' 것으로 결코 경험할 수 없다. 그것은 오직 '주고받음' 속에서만 경험할 수 있다.

세상 속에 머물면서 무조건적 사랑에 깨어나는 열쇠는 이것이다. 곧 깊은 심해에서 신선한 공기를 경험하고자 한다면 '당신 스스로가 신선한 공기를 만들어내야' 한다는 사실이다. 자신이 처한 곤경을 진정으로 이해하면 당신은 자신이 지어내고 있는 드라마를 스스로 비웃을 수 있게 된다. 웃음은 우리가 찾고 있는 약이다. 자신의 드라마를 스스로 비웃을 수 있다는 것이야말로 당신의 자기용서가 진짜라는 증거다.

자신에 대해 이것을 받아들이고 나면 다른 모든 사람에 대해서도 받아들일 수 있다. 다른 사람이 어떤 행동을 하더라도, 그들은 그들이 어렸을 적 무조건적 사랑을 구할 때 각인됐던 감정적 누적물의 울림을 따라 무조건적 사랑을 구할 때 각인되었던 감정적 누

적물의 울림을 따라 무조건적인 사랑의 경험을 구하고 있는 것이다. 당신이 그들의 행동의 질이 어떻다고 인식하든, 그들이 보여주는 겉모습이 어떠하든, 그리고 그들이 보여주는 삶의 상황이 어떠하든 간에, 그들은 모두가 자신의 감정체에 각인돼 있는 것을 통해 바라볼 때는 최선을 다하고 있는 것이다.

이러한 곤경을 정신적 차원에서는 이해한다고 해도, 다른 사람이 자신들의 각인된 조건 때문에 당신에게 가한 상처에 대해 그들을 용서하는 것은 쉽지 않은 일이다.

다른 사람이 당신에게 상처를 주는 것을 받아들이기 어려워하는 당신의 일면은, 관심을 받지 못했던 불쌍한 당신의 아동기 자아의 일면이다. 어렸을 때 조건부로 사랑받은 경험과 관련된 감정의 누적물 말이다.

분노, 타인에 대한 비난의 필요성, 그리고 복수하고 싶은 은밀한 욕망을 통합하기 위해서는 당신의 감정 진화의 길 앞에 놓인 가장 커다란 장애물을 직면해야 한다. 그 장애물이란 바로 '오만'이다. 오만은 당신이 처한 곤경이 상대방의 경험 속을 지나 흘러가고 있다는 사실을 깨닫지 못하게 한다.

오만의 결과는 당신이 자신의 미숙함을 쉽게 용인하면서도 타인의 행동에 대해서는 여전히 화를 낸다는 것이다. 이 분노를 통합하지 않으면 그것은 타인들, 특히 당신의 부모가 자신들의 부모에게서 물려받은 것을 가지고 최선을 다했다는 사실을 받아들이지 못하게 할 것이다.

오만과 그것이 불러오는 화를 중화시키려면 다음과 같은 단순한 통합이 필요하다. 그것은 당신이 타인과의 관계에서 목격하는, 무조건적 사랑의 행동이 아닌 모든 행동은 무조건적 사랑에 대한 그들의 무의식적인 갈구라는 사실이다.

표면적으로는 이것이 분명해 보이지 않을 수도 있다. 우리 어른들은 내면의 상태를 숨기는 데 명수이기 때문이다. 어른인 우리는 '만사가 아무런 문제 없는 척하는 데' 선수들이다. 어른의 세계에서는 모든 것이 '좋고' '문제가 없으며' '나쁘지 않다.' 그러나 성인 세계의 표면 아래에 숨어 있는 감정 상태는 다음과 같다. 즉, 당신이 만나는 평화롭지 못한 사람들은 모두가 자기 안에 무조건적 사랑을 받지 못해 두려워하고 화내는 무너진 가슴의 아이를 가지고 있다.

이러한 통찰이 인식을 해방시켜주는 열쇠이다. 이 통찰은 당신이 마음의 평화를 확립하기 위해 지나가야 할 입구이다. 이 통찰이 모든 참된 용서의 근본이다.

타인의 행동에 대해 좋지 않은 평가를 내릴 때, 당신은 사랑에 대한 그들의 갈구를 그것이 아닌 뭔가 불순한 것으로 해석하고 있는 것이다. 이런 깨달음에 이르렀다고 해서 분별을 할 필요가 없어지는 것은 아니지만, 이것은 심판적인 마음이 되지 않게 해준다.

심판은 오만이며 이율배반이다. 심판은 한편에서는 당신이 우월한 것처럼 보이게 만들어주고, 다른 한편에서는 모든 사람이 당신과 똑같이 행동하기를 고집하면서 그렇지 않은 사람에게는 훈계를 하려 든



“
진짜 자기용서란 내가 서 있는 무대와 드라마를 스스로 비웃을 수 있어야

타인에 대한 분노·비난·복수 감정 통합을 위해선 '오만' 버려야 타인을 심판·분별 하는 것이야말로 오만이며 이율배반적인 행동 무조건적 사랑과 용서가 '감정통합' 도구

”

다. 하지만 심판의 가장 해로운 결과는, 자신과 타인들을 만유의 본성인 현존과 동일시하지 않고 자신이 나 그들이 하고 있는 경험과 동일시하는 것이다. 요컨대 심판을 통해 당신은, 모든 인간이 공통으로 처해있는 곤경을 두고 상대방 탓만 한다. 그러나 당신이 어렸을 때 부모님에게서 받기를 바랐던 무조건적인 사랑으로써 부모님을 용서하고 축복해드리으로써 이러한 인식상의 폭력행위를 해결하기로 하자.

이 단 한 차례의 사랑의 행위만으로 당신은 당신 앞의 무수한 세대를 괴롭혀온 비극적인 악순환의 통합을 촉발한다. 이렇게 자신을 해방시킴으로써 당신은, 당신이 현생 경험의 경계를 지나가고 나서 한참 뒤에 올 후세대의 경험 속에 평화실현 가능성의 씨앗을 뿌리는 것이다. 무조건적 사랑의 품을 향한 당신의 여정은 '이제

껏 다른 사람에게서 구해온 것을 스스로 자신에게 주는 데서부터' 시작된다. 이것이 실제로 의미하는 바는, '매 순간 경험하는 것에 어떠한 조건도 부여하지 않고 그저 그것을 느끼는 것'이다. 무조건적인 사랑은 당신이 인류에게 줄 수 있는 가장 위대한 봉사행위이다. 자신을 무조건적으로 사랑하는 것은 깊은 심해에 한 모금의 신선한 공기를 내뿜는 행위다.

용서를 위한 기도

현존 수업 여행의 이 시점에서 스스로에게 이런 질문을 던져보면 도움이 될 것이다. '나는 그들이 아는 유일한 방식으로 나에게 무조건적인 사랑을 요구하는 이들을 어떻게 대하고 있나?'

그들은 자신이 동원할 수 있는 유일한 방법을 사용하고 있다는 사실을 기억하자. 그 유일한 방법이란, 그들이 어렸을 적에 부모님에게서 무조건적인 사랑을 원할 때 각인된 감정적 누적물의 울림, 그것을 다시 일으키고 싶은 충동이다.

이때 당신의 오만이 그들이 제대로 행동해야 한다고 생각하게 만들지 않는가? 다시 말해서 각인된 감정이 인간의 행동에 미치는 영향을 당신도 알고 있으면서도 그들이 지금처럼 행동해서는 안 된다고 생각하지 않는가? 그렇다면 '당신은' 과연 그렇게 행동하고 있는가?

이것은 사람들의 파괴적 행동은 그들 속에 각인된 감정의 산물이므로 그들이 당신을 아무렇게나 짓밟고 지나가도 된다는 뜻은 아니다. 용서하는 태도로 사는 것과 모든 사람에게 호락호락하게 사는 것은 다르다. 이것은 당신이 사람을 그 행동으로, 그러니까 그렇게 각인된 조건으로 판단하지 않는다는 하나의 인식적 접근법일 뿐이다.

기도는 오만을 중화시키고 평화에 대한 자각을 회

복시키는 도구이다. 오만한 사람은 도움을 구하는 기도를 울리지 않는다. 그러나 당신이 처한 곤경을 진정으로 인식할 수 있는 힘과 연민, 감정적 성숙함을 달라고 기도해봐. 자신을 용서할 수 있는 능력을 달라고 기도해봐. 그러면 당신이 다른 사람을 아프게 한 것을 용서받을 수 있고, 당신 또한 다른 사람을 진정으로 용서할 수 있게 될 것이다. 오만의 반대인 겸손을 달라고 기도해봐.

나는 나 자신을 조건 없이 사랑한다

현존 수업의 관점에서 욕구(need)란 인간 경험의 세계에서 살아가는 데 절대적으로 필요한 것들, 예컨대 음식, 물, 공기 같은 것이다.

현존 수업의 관점에서 욕망(want)이란 무의식에 각인된 감정이 불편한 상황을 야기할 때, 당신이 기분 좋은 상황을 만들어내기 위해 찾는 무엇이다. 욕망은 당신의 누적된 감정으로 인해 일어나는 불편을 억누르거나 통제함으로써 그것에 대한 당신의 자각을 둔화시킨다. 이러한 행동을 하게 만드는 원인이 불편한 느낌이기 때문에, 그 필연적인 결과 역시 불편할 수밖에 없다.

사랑에 관한 당신의 무의식적 정의에 따라 움직일 때, 당신은 오직 욕망에만 관심을 갖는다. 그래서 당신은 당신이 욕망한다고 생각하는 것을 얻기 위해 모든 것은 조작한다. 그러나 욕망하던 것을 아무리 많이 얻어내도 당신은 결코 만족을 느끼지 못한다. 사랑에 관한 당신의 무의식적인 정의는 그 본질이 '조건적인' 것이기 때문에, 그것은 당신이 찾고 있는 무조건적인 경험을 결코 가져다주지 못한다. 그렇게 그것은 '난 만족해' 하는 느낌을 당신에게서 완전히 빼앗아 가버린다. 오직 '조건 없는' 울림만이 '만족'의 경험을 일으켜낼 수 있는 것이다. 당신이 자신의 경험을 조작하는 한, 자신의 필요에 성숙하게 응답하기란 쉽지 않다. 게다가 당신의 필요조건을 감사의 마음으로 받아들이기란 거의 불가능하다. 필요조건은 당신이 원하는 것을 얻지 못하도록 끊임없이 훼방을 놓는 것처럼 보인다!

사랑에 관한 무의식의 정의를 통합하고 나면 당신은 자신의 욕구와 욕망과 필요조건을 구별해 그에 따라 의식적으로 응답할 수 있게 된다. 당신이 '욕구'를 신체의 중요한 영양공급원으로 인식하고, '필요조건'을 영혼의 성장에 필요한 영양공급원으로 인식할 수 있게 되어야만 당신은 더 이상 자신의 경험을 조작하려 들지 않을 것이다.

그때에만 비로소 당신은 조작을 '이미 일어나고 있는 일'을 다른 무엇으로 바꿔놓으려는 '시도'로 알아차리게 될 것이다.

'있는 그대로의 상황과 무조건 함께하고자 하는' 의도는 조작행위를 부추기는 각인된 감정적 누적물을 드러냄으로써 그것을 통합한다. **정리:나라는 기자**

이 글은 마이클 브라운이 쓴 〈현존수업〉(정신세계사)에 수록된 내용입니다.

<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 울산 교보생명 옆, 울산시청 앞 •법당, 거실, 방2, 주방, 화장실 별도 •보증금 500만원 월30만원 시설비 650만원 <p>010-6631-6426 051)808-6345</p>	<p>사 찰 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 경남 창원군 IC 부근 •법당 삼존불, 약사여래기도도량 •완벽한 법당 시설, 즉시회복 가능, 목판 오시면 됨 •덧받, 주차장 시설완비 •가액: 1억 (절충 가능) <p>010-2575-9876</p>	<p>사 찰 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 경남 통영시 도천동 도리1길 부근 •종교부지 800평, 산 812평, 전 350평, •법당 21.8평, 요사채 21.5평, 삼성각2평 •가액 : 6억 <p>055)645-9171</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 부산진구 부전역(기차역) 앞 •시설완비(삼보전, 지장전) •가액 : 보증금 500만원 월 30만원 시설비 500만원(상호절충) <p>010-6631-6426 051)808-6345</p>	<p>사 찰 안 내</p> <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 <p>010-5299-9788</p>	<p>포교원 안내</p> <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 <p>010-8928-9494</p>
<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 대구 동구 효목2동 동구시장 대구은행 옆 버스정류장 앞 3층 •평수 30평, 위치 시설 A급 •가액 : 보증금 500만원 월 30만원 시설비 2,700만원 <p>010-7740-6004</p>	<p>사 찰 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 김해시 대성동 •평수 : 법당 25평, 삼존불 •요사채, 주차시설 완비(50평) •도로변 위치, 시설 완벽으로 목판 오시면 됨 •전세 1500만원, 월 35만원 시설비 2500만원(절충가능) <p>010-8829-1199</p>	<p>사 찰 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 창원시 마산회원구 내서읍 •대지 104평, 법당24평, 요사채 1동 •스님전진실1동, 산신각 •사용가능평수 약200평, 주차장 20~30대 주차가능 •가액 : 3억2천만원 <p>010-5550-9725/010-4001-8476 055)232-7151</p>	<p>포교원 안내</p> <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 시설비 1,200만원 <p>010-3293-1705</p>	<p>사 찰 안 내</p> <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 <p>010-8725-3196</p>	<p>별장같은 사찰 안내</p> <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 <p>주인직접 010-9805-5528</p>
<p>토굴(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> •주소 : 경북 의성군 춘산면 옥정리 •대지326평 법당,요사채,삼존불,지장,신중, •칠성평화, 방5개 •정부지원금 5천만원가능 •가액:7천500만원 <p>010-4296-8200</p>	<p>사 찰 안 내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 산청군 시천면 •평수 : 130평 •황토 이중벽으로 완공된 법당 및 요사채(방3칸), 후원 9평 •목판 오시면 됨 •주차장시설 완비 •가액: 2억 6천만원(시설비 포함) <p>011-895-2258</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 부산시 감만동 •2층 건물 중 2층 (30평) •주택밀집지역 •삼존불, 신중전, 칠성전 •산신전은 별도로 모신 •보증금 500만원, 월 25만원 <p>010-2503-3899</p>	<p>선원, 포교원 임대</p> <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 접한, 넓은 주차장 •임대조건 : 보증금 2천만원, 월임대료 80만원 <p>양지건설 011-874-6562 055)287-1464</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 대구 동구 불로동 •2층 28평 •주차장시설 완비 •보증금 3천보증금, 년1백만원 또는 1천5백만원, 월 40만원 <p>010-4534-6697</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> •위치 : 사찰도 할 수 있고, 발효식품과 사찰음식집도 할 수 있는 경관이 아름다운 한옥집 3채가 있습니다 •가액 : 전세(상담후 결정) <p>010-3521-6920</p>