

화해(내 안의 아이 치유하기)

틱낫한 스님 (프랑스 플럼빌리지 설립자)

〈5·끝〉 고통 이해하기

“나는 고통을 겪으며 공부할 수 있습니다”

행복을 창조해 나누는 법

우리는 고통에서 벗어나기 위해 대개 좌선을 한다. 좌선을 하면 약간의 고평화와 이완이 온다. 그로 인해 세상의 불행과 다툼을 잠시 묻고 어느 정도 기쁨과 행복을 맛볼 수 있다. 우리는 고통을 덜 받으려고 자리에 앉아 명상을 한다. 안전감을 느끼기 위해 땅속 굴로 달아나는 토끼처럼 행동한다. 방해받지 않기 위해 우리의 작은 구멍 속으로 들어가는 토끼처럼 앉아 있는 것이다. 우리는 세상을 다 잊고 싶다. 너무 고통을 많이 받아서 휴식을 취하거나 현실에서 도망치고 싶기 때문이다. 하지만 명상의 참목적은 그런 데 있지 않다. 마치 굴속의 토끼처럼 앉아서 명상을 할 때, 우리 마음속에는 오직 고통을 피하겠다는 생각뿐이다. 하지만 우리가 명상을 통해 해야 할 일은, 지성과 집중을 동원해 세상을 꿰뚫는 지혜를 얻은 후에 내면의 고통을 변화시켜 부처가 되는 일이다. 그리하여 깨달은 사람, 자유인이 되어야 한다.

불교에서는 세 개의 세계가 있다고 본다. 욕망과 갈애의 세계[욕계], 형태의 세계[색계], 무형의 세계[무색계]가 그것이다. 우리에게 욕망과 갈애를 내려놓을 수 있는 능력이 있다. 덕분에 욕망의 세계에서 떠나는 수행을 해 기쁨과 행복을 맛볼 수 있다. 이것이 수행의 첫 번째 단계다. 하지만 욕망의 세계를 떠났다 해도 마음속 이야기는 계속된다. 그래서 우리는 마음속 이야기를 멈추기 위해서 고평화를 수행한다. 불교에서 마음속 이야기는 두 가지 요소로 이루어져 있으니 바로 비타르카(vitarka)와 비카라(vicara)다. 비타르카는 최초의 생각이고 비카라는 성찰하는 생각, 계속되는 생각이다.

우리는 생각을 멈출 수 없다. 우리 머릿속에서는 항상 오디오가 돌아가고 있다. 그것은 멈출 줄 모르는 마음속 이야기에서 나오는 소음이다. 그 마음속 이야기를 멈추기 위해 우리는 들숨과 날숨을 알아차리는 법을 배운다. 생각을 멈추려면 그저 들숨과 날숨에 머물기만 하면 된다. 들숨과 날숨을 즐기며 우리는 마음속 이야기를 멈출 수 있다. 그것이 바로 고평화이다. 그러니까 우리는 자리에 앉아 들숨과 날숨을 즐기고, 고평화를 즐기고, 정신없이 돌아가는 마음속 오디오를 끄고 작은 기쁨과 행복을 누리다.

하지만 그것으로도 부족하다. 그것만 수행한다면 우리는 3년만에 수행공동체를 떠나게 될 것이다. 그곳을 떠나 세상으로 돌아갔을 때 우리는 고통이 만연한 세상과 다시 만나게 된다. 그리고 그 세상에서 석 달에서 일 년쯤 보낸 후엔 다시 공동체로 돌아오고 싶어진다. 이 바람은 계속된다. 그래서 우리는 고평화에 우리만의 행복, 뭔가를 뒤로 하고 버리는 것에서 우리나 기쁨을 추구하면서 계속 수행을 할 것이다.

이것이 바로 더 깊은 근원으로 들어가라고 우리를 일깨워주는 깨어 있음의 종소리다. 수행을 하는데도 행복하지 않을 때, 우리는 다른 것들을 불행의 원인으로 기록하고 비난을 퍼붓는다. 우리가 완벽하게 행복하지 못한 이유가 우리 밖에 있는 것들, 우리를 둘러싸고 있는 조건들 때문이라고 말한다. 이것은

모두 수행공동체에서 일어나는 공통의 문제다. 무엇이 진짜 문제인지 안다면 불행의 원인은 행복을 간직하는 방법을 모르는 자신들에게 있음을 수행공동체의 모든 구성원이 깨닫게 되겠지만, 그들은 마음의 저 깊은 곳까지 들어가 아픔과 불안과 고통의 근원을 변화시키는 방법을 모른다.

그 고통은 어린 시절에 겪은 고통일 것이다. 우리는 어린 시절에 학대를 경험했는지도 모른다. 어린 시절에 학대를 경험한 그들의 고통이 이제 우리의 고통으로 이어진 것이다. 우리의 고통에 대해 그저 막연한 느낌밖에 없더라도 우리는 그 고통과 만나는 연습을 해야 한다. 고통을 알아차리는 데는 통찰력이 도움이 된다. 그 과정에서 고통을 겪어야 한다면 이렇게 다짐하라. “나는 고통을 받을 것이다. 이렇게 고통을 겪으며 나는 공부할 수 있고, 그런 공부나 나에게 이로운 일임을 알기 때문이다.” 마치 쓴오이를 먹은 후에 내면의 고통을 변화시켜 부처가 되는 일이다. 우리에게 도움이 될 것임을 알기 때문이다. 그러므로 고통이 엄습했을 때 달아나지 말고 거기 머물러 고통을 환영하기 바란다. 그것이 당신의 화든, 좌절이든, 무언가를 향한 채워지지 않은 그리움이든 전부 맞이하라. 그 고통의 덩어리가 아직 이름이 없다 해도, 당신이 아직 거기에 이름을 붙여 줄 수 없다 해도 그것은 여전히 고통이다. 그러므로 인사를 건네고 부드럽게 안아 줄 준비를 하라. 그 고통과 함께 살아갈 준비를 하라. 고통을 받아들이고 고통받을 준비가 되어 있을 때, 고통은 더 이상 우리를 괴롭히지 않는다. 우리는 그 고통과 함께 살 수 있다고 여긴다. 그 고통이 우리에게 이로우며, 쓴오이처럼 우리를 치유해 주기 때문이다. 그래서 우리는 고통이 우리 안에 머물도록 허용한다. 우리는 고통을 받아들이고, 배움을 위해 어느 정도는 고통을 받겠다는 각오를 한다. 만약 고통을 받아들이고 부드럽게 감싸 안지 않는다면 우리는 그것의 정체를 알 수 없다. 그리되면 고통이 우리를 가르치고, 기쁨과 행복도 가져다준다는 사실을 끝내 알지 못하게 된다. 고통이 없이, 고통에 대한 이해가 없이 진정한 행복은 가능하지 않다.

사랑하기 위해 수행하라

보리심(불교의 깨달음을 얻어 사람들을 널리 고평에서 구하려는 마음)은 깨달음의 마음이고 초심자의 마음이다. 수행을 하여 나와 남의 고통을 변화시키고 주변의 고통받는 사람들을 돕고 싶을 때, 그 마음은 매우 아름답다. 그런 마음을 ‘보살의 마음’이라 한다. 보살은 모든 존재를 돕기 위해 해탈을 얻는 사람이다. 때로 우리는 보살의 마음을 ‘사랑의 마음’이라 부르기도 한다. 우리가 수행하는 것도 사랑 때문이다. 우리는 단지 고평에서 달아나려는 것이 아니다. 우리는 그 이상을 원한다. 우리는 자신의 고통을 변화시켜 자유인이 되려 한다. 그래야 많은 사람들이 고평을 변화시키도록 도울 수 있다.

우리들은 초심이 항상 살아 있도록 애를 써야 한다. 그것이 강력한 에너지원이기 때문이다. 우리는 그 마음에서 기운을 얻는다. 그런 에너지원과 함께할 때



고통 엄습할 때 고통을 환영하라 고통의 이해 없이 진정한 행복 불가능 초심 계속 닦아 보살로 살 것 염원해야

울도 잘 지키고, 수행하는 삶에서 만나는 어려움도 잘 극복할 수 있다. 그러므로 사랑의 마음을 키우고 초심을 유지하며 보리심을 닦는 것은 매우 중요한 수행이다. 이삼 년 후 그런 마음이 죽어 버리도록 방지해서는 안 된다. 나는 오랫동안 초심을 잃지 않는 행복을 누렸다. 그렇다 해서 수행 길에서 많은 장애물을 만나지 않은 것은 아니다. 나는 수많은 장애물을 만났다. 하지만 나는 포기한 적이 없다. 내 안에 있는 보리심과 초심이 늘 무척 강했기 때문이다. 그러므로 당신은 초심이 당신안에 존재하는 한, 여전히 튼튼하게 견제하는 한 걱정할 필요가 없다. 당신 앞길에 많은 어려움이 있다 해도 모두 극복할 수 있다.

내면의 초심이 약하다고 느낀 순간 이미 커다란 위험에 직면해 있다는 것을 당신은 안다. 내면의 보리심과 초심이 약할 때면 어떤 일도 일어날 수 있기 때문이다. 그러므로 보리심이 약해지도록 방지해서 안 된다. 초심을 계속 닦아 일생 동안 보살로 살아가기 바란다. 그럴 때 당신은 행복한 사람이 될 것이다. 그리고 많은 사람들을 위해 행복을 창조할 수 있을 것이다.

물건 치유기 명상법

9세기 중국의 대선사였으며 플럼빌리지 법맥의 시조인 임제 스님은 “물건을 치유라.”라는 말을 즐겨 했다. 여기서 물건은 우리가 지금 생각하고 있는 사람이나 상황 즉, 마음 속 이야기다. 다시 말해 수행은 생각이라는 물건을 치우고 지금 이 순간의 몸과 느낌으로 되돌아오는 것이다.

에너지와 함께 머물며 생각은 내려놓아라. 에너지를 따라 몸과 느낌으로 되돌아오므로써 우리는 내면의 응어리를 찾아 그것을 부드럽게 감싸 안을 수 있다. 그리하여 내면의 긴장이 풀려져 에너지가 방출되도록 하면 치유되는 것이다. 이는 자전거를 타는 것과 비슷하다. 자전거를 배울 때, 처음에는 누군가

가 뒤에서 자전거를 잡고 밀어 준다. 하지만 어느 시점부터는 이런 도움 없이도 당신 스스로 자전거를 탈 수 있게 된다. “이제 알아왔어. 할 수 있어.”

- ① 숨을 들이쉬며 나는 들숨을 발견한다./ 숨을 내쉬며 나는 날숨을 발견한다.
- ② 숨을 들이쉬며 나는 격한 감정적 문제(물건)를 마음에 떠올린다./ 숨을 내쉬며 나는 그 문제에 마음을 연다.
- ③ 숨을 들이쉬며 나는 그 문제(물건)에 대한 생각을 내려놓는다./ 숨을 내쉬며 나는 내 몸 안에 있는 그 에너지를 감싸 안는다.
- ④ 숨을 들이쉬며 나는 내 몸과 감정을 알아차린다./ 숨을 내쉬며 나는 내 몸과 감정을 부드럽게 감싸 안는다.
- ⑤ 숨을 들이쉬며 나는 들숨을 내 몸과 감정에 보낸다./ 숨을 내쉬며 나는 내 몸과 감정의 긴장을 내 보낸다.
- ⑥ 숨을 들이쉬며 나는 들숨을 알아차린다./ 숨을 내쉬며 나는 날숨을 알아차린다.

때로 내 몸과 감정에 있는 에너지가 도저히 풀고 들어갈 수 없는, 너무나 압도적인 존재로 느껴질 때도 있을 것이다. 그럴 때는 어려운 감정이나 상황을 잠시 동안만, 한 20분 정도만 만나기 바란다. 그런 다음 눈을 뜨고 몇 분간 밖에 있는 대상에 주의를 두어 신다. 장벽의 자연을 바라보아도 좋다. 그런 다음 준비가 되면 다시 돌아가 이전의 그 감정과 만난다. 이렇게 몇 번이고 왔다 갔다 수행을 되풀이할 수 있다. 이렇게 안팎을 오가며 주의를 두면 외부에는 안전하게 설 수 있는 베이스캠프가 마련되고, 내부에는 여유 공간이 생긴다.

양 팔 · 무릎, 머리로 대지와 만나기

“대지와 만나기” 수행은 ‘오체투지 수행’이라고도 한다. 이는 우리가 우리의 뿌리인 대지로 되돌아가 우리가 혼자자 아니라 섬 없이 전해 내려온 정신의 조상, 핏줄의 조상, 땅의 조상들과 이어져 있다는 사실을 확인하는 수행이다. 우리가 분리돼 있다는 생각을 놓아버리기 위해, 그리고 우리가 흙이며 생명

의 일부임을 기억하기 위해 우리는 대지와 만난다.

대지에 몸을 내려놓고 숨을 들이쉬는 때는 대지가 품은 모든 힘과 안정성뿐 아니라 우리 핏줄의 조상, 정신의 조상, 땅의 조상들이 품은 힘과 안정성도 들어 마신다. 그리고 숨을 내쉬는 때는 우리의 고통, 불안, 미움, 두려움, 부족하다는 마음, 슬픔을 다 내보낸다.

① 감사하는 마음으로 모든 핏줄의 조상님들께 절을 올립니다.

제 안의 모든 핏줄을 통해 순환되고, 제 몸의 모든 세포에 들어있는 피와 살과 생명력을 주신 할아버지, 외할머니, 외할아버지를 봅니다. 제 안에 이 모든 세대들의 삶과 피와 체험과 지혜와 행복과 슬픔을 지니고 다닙니다. 저는 마음과 살과 뼈를 열어 조상님들이 전해 주신 통찰과 사랑의 체험을 감사히 받습니다.

② 감사하는 마음으로 모든 정신의 조상님들께 절을 올립니다.

사랑과 이해의 길을 보여 주시고, 숨 쉬고 웃고 용서하는 법, 지금 이 순간 깊이 사는 길을 가르쳐 주신 스승님들을 저의 내면에서 봅니다. 깨달으신 분들과 그분들의 가르침과 역대 수행공동체가 주신 이해와 자애, 보호의 에너지를 저의 마음과 몸을 열어 모두 받아들입니다. 저의 내면과 세상에 존재하는 고통을 변화시키고 그 에너지를 미래의 수행자들에게도 전할 것을 저는 기도합니다.

③ 감사하는 마음으로 이 땅에 그리고 이 땅을 지켜 오신 모든 조상님들께 절을 올립니다.

저는 이 땅으로부터, 그리고 제 삶이 가치 있고 가능하도록 애를 써준 이 땅의 모든 생명들로부터 자양분을 받고 보호를 바당 지금 온전히 존재하고 있습니다. 저는 이 사회의 마음 깊은 곳에 여전히 존재하는 폭력, 증오, 망상을 변화시키는 데 제 몫을 다할 것을 기도합니다. 그리하여 미래 세대가 좀 더 안전하고 기쁘고 평화로운 삶을 살게 하였습니다. 저는 이 땅에서 보호와 지지를 청합니다.

④ 감사와 자비의 마음으로 절을 올리며 저의 에너지를 사랑하는 사람들에게 전합니다.

저는 이제 제가 받은 모든 에너지를 저의 어머니 아버지와 제가 사랑하는 모든 이들, 저 때문에 그리고 저를 위해서 걱정하고 고평받은 모든 이들에게 전해 드립니다. 저는 그분들이 건강하고 기쁘기를 바랍니다.

⑤ 저에게 고평을 주었던 모든 이들과 이해와 자비소에서 화해하기 위해 저는 절을 올립니다.

저는 마음을 열고 사랑과 이해의 에너지를 저에게 고평을 주었던 모든 이들, 제 삶과 제가 사랑하는 사람들의 삶을 파괴한 모든 이들에게 보냅니다. 이제 저는 그분들 자신이 많은 고평을 겪었고 그분들의 마음이 아픔, 화, 증오로 무겁게 짓눌려 있었다는 것을 압니다. 저는 그분들이 변화해 삶의 기쁨을 맛보기를, 그래서 그분들이 자기 자신과 남에게 고평을 주는 일이 계속하지 않기를 기도합니다.

이 글은 틱낫한 스님이 쓴 〈화해〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

불교종합쇼핑몰

www.buddhabook.co.kr

02) 953-7181

붓다북

불교서적 · 명상음반 · 신행용품