

분노를 다스리는 붓다의 가르침

사론 샬즈버그 · 로버트 서먼

〈4·끝〉 마지막 승리: 가장 은밀한 적

아상의 비눗방울을 터뜨리면 세상 열린다

자기혐오

어느 날 오후, 티베트 망명정부와 달라이 라마의 거처가 있는 인도의 다람살라에서 학술회의가 열렸다. 달라이 라마와 일단의 과학자와 철학자들이 모인 그 자리에 참석했다. 주제는 '치유하는 감정'이었다. 이 회의는 시작부터 흥미로웠다. 티베트어에는 감정을 뜻하는 단어가 없다고 들었기 때문이다. 티베트 전통에 따르면 우리는 마음 상태 같은 것은 갖고 있지만 그중 어느 것도 감정이라고 부르지 않는다.

어느 시점에서 달라이 라마에게 물었다. "성하, 자기혐오에 대해 어떻게 생각하십니까?" 달라이 라마는 어리둥절한 표정으로 되물었다. "그게 무슨 뜻입니까?" 나는 미국 문화 속에 너무나 만연한 자기혐오에 대해 길게 설명했다. 자신이 무가치한 사람, 사랑받을 자격이 없는 사람, 죄인, 결함이 많고 허찮은 피조물이라고 믿으며 증오하는 감정 등. 달라이 라마는 여전히 혼란스러운 표정이었다. 그는 의아했을까? '우리는 모두 불성을 지니고 태어났는데 어떻게 자신을 증오할 수가 있는가?' 자기혐오는 정서장애의 일종인가? 그건 위험한가? 개인을 폭력적으로 만들 수도 있는가?

달라이 라마의 혼란스러운 표정은 문화적 차이를 고스란히 보여주었다. 그것이 대단히 흥미롭다고 생각했다. 서양에서는 대체로 모든 사람들이 자신은 원래 결함이 굉장히 많은 존재라고 믿는다. 아시아 문화를 이상하게 여기지 않더라도, 동양인들은 서양인들처럼 그 흔한 믿음에 짓눌려 있지 않다는 것을 관찰할 수 있다. 불교도들은 인간의 본질적인 선함을 근본적으로 믿으며 거기에서 귀의처를 찾는다. 그 믿음은 가능성과 잠재력을 감지하게 해 준다.

개인주의, 완벽주의, 추진력, 야망, 경쟁 등을 강조하는 서양의 문화에서는 정말 많은 이들이 자기 자신을 상대로 최악의 비판가가 된다. 우리는 자신의 타고난 선함을 감지하지 못한 채 스스로가 구원이 필요한 영혼이라고 인식한다. 그리고 자신의 가치를 느끼기 위해, 모자람 없이 완벽하고 충분한 기분을 느끼기 위해 다음번 신상품을 필요로 하는 소비자라고 생각한다. 서양 사회처럼 욕망을 부채질하는 경쟁적인 사회에서 행복한 인생이란 자신에게 없는 것을 갖기 위해 애쓰고 더 많이 갖기 위해 열심히 노력하는 인생으로 자주 정의된다. 우리는 스스로 부족하고 결함이 있다고 생각하며 완벽하지 못한 것에 죄책감을 느낀다. 그러면서도 '이 정도로는 충분하지 않다'는 느낌을 없애기 위한 필사적인 약전고투로 인생을 소모한다.

가장 은밀한 적을 물리치기 위해 산티데바에게 돌아가서 그의 생각을 따라가보자. 자기혐오와 자기비하를 없애기 위해서는 자유로운 공과 그 무한한 힘-생과 사의 실제 모체(母體)에 대한 가장 깊은 실상을 자신이 깨달을 수 있다고 상상해야 한다. 그리고 자신을 깨달음을 가능케 하는 그 힘의 원천으로 만들어야 한다. 이제 동체대비로 주의를 돌리자. 먼저 우리는 자기와 타인이 결코 다르지 않다는 것을 관조한다. 우리는 기쁨을 원하지만 고통은 원치 않는다. 다

른 이들도 똑같다. 우리는 자유와 행복을 추구한다. 다른 이들도 똑같이 자유와 행복을 추구한다. 우리가 원하는 것, 머물고 싶은 곳, 가고 싶은 곳이 모두 같다. 겉모습은 각자 다르지만 상처받거나 고통받는 것을 원치 않는다는 점에서 우리는 모두 같다. 그러므로 당연히 자신을 보호하고자 하는 만큼 그들을 보호하고자 할 것이다. 우리는 이렇게 말할지도 모른다. "하지만요, 다른 사람들의 팔과 다리는 그들 몸에 붙어 있어요, 내 몸이 아니라, 내 팔과 다리는 그들 몸이 아닌 내 몸에 붙어 있고요. 그렇기 때문에 나는 그들의 고통을 고스란히 느끼지는 못해요. 그들도 내 고통을 실제로 느끼지 못해요. 어째서 내가 나를 보호하는 만큼 그들을 보호해야 하지요?"

간단히 답하자면 동체감은 그렇게 기계적인 게 아니다. 내가 내 고통을 느끼는 이유는 그 고통이 내 것이라고 믿어주기 때문이다. 최면에 걸리면 나는 불에 태어도 무감각하다. 잠들어 있을 때는 모기가 물어도 모른다. 상대팀 선수가 발로 걷어차도 나는 고통을 느끼는 것에만 열중할 수 있다. 이 모든 경우에서 나는 그 순간에 그 고통과 동일시 되지 않는다. 그러므로 내 자신의 고통을 느끼는 것도 어느 정도는 학습된 것이다. 그렇기 때문에 타인의 고통을 느끼고 그들에게 진정으로 공감하는 것도 학습할 수 있다. 그리고 그들에게 공감할 때 나는 그들의 고통을 실제로 깊이 느낀다. 연민이 일어서 나는 그들이 더 이상 상처받지 않게 하려고 애쓴다.

다른 이들의 고통을 정말로 느끼면 그로 인해 내 괴로움이 커질 거라고 생각한다. 하지만 이런 고민거리가 아니다. 모든 존재와 서로 연결돼 있음을 명확하게 알아차릴 때 그들의 고통을 부지불식중에 이미 느끼고 괴로워하기 때문이다. 그들에게 책임을 다하지 못하는 것에 불만해하거나 격정하거나 죄책감을 느낀다. 연민이 일어날 때 자신이 다른 존재들과 서로 연결돼 있음을 인정한다. 연민이란 다른 존재들에게 밀려드는 엄청난 괴로움의 파도를 향해 용감하게 달려가 돕는 것이다. 연민은 우리의 기운을 돌워서 우리가 그 모든 괴로움을 견디고 그것을 줄이기 위해 무엇이든 하도록 해 준다. 우리가 고통에서 물러서지 않고 고통을 향해 다가갈 수 있게 해 준다. 그러나 다른 존재들의 고통을 자발적으로 함께 느낌으로써 그들과 더욱 강하게 연결되고 고통이 줄어들어 편안해지는 그들을 보며 몹시 기쁘다면 우리가 무엇을 더 바라겠는가. 연민은 다른 존재들을 괴로움에서 꺼내 주려는 간절한 염원이다. 그 마음은 우리를 괴로움에서 꺼내 준다. 연민으로 충만한 사람이 괴로움에서 제일 먼저 꺼내 주는 사람은 바로 그 자신이다.

자부심과 자기 연민

심리학자들은 자부심과 자기 연민을 구분한다. 자부심은 성공했다는 인상에 의존하고 객관적 기준 - 이 정도면 내가 훌륭한가? 이 정도면 똑똑한가? 부유한가? -에 의해 측정되는 반면, 자기 연민은 좋을 때나 나쁠 때나 항상 자신을 응원하는 조건 없이 열린 마음이라는 점에서 차이가 있다. 자부심은 경쟁



연민은 스스로를 괴로움에서 꺼내 타인을 이해하게 해주는 열쇠
나와 모든 사람의 '한없는 연결' 알면 존재감이 더욱 커지고 행복해진다

심을 내포하며 우리가 정말로 궁지에 몰릴 때는 쉽게 사라진다.

심리학자 크리스틴 네프(Kristin Neff)에 따르면 자기 연민의 주된 요소는 세 가지다. 첫째는 자신을 향한 친절이다. 자기 친절(self-kindness)은 자신의 기대에 못 미칠 때 다그치지 않고 사정을 봐주는 것을 의미한다. 자기 연민적인 사람들은 우리가 자신의 이상에 부응하지 못할 때 분노보다 친절이 더 많이 도움이 된다는 것을 안다.

자기 연민의 두 번째 요소는 공통된 인간성(common humanity)에 대한 자각이다. 내부의 적과 마주칠 때 우리는 괴로워한다. 그렇게 괴로워하는 이유의 상당 부분이 깊은 고립감에서 비롯된다. 우리는 자기 혼자만 절망하거나 실수한다고 생각한다. 하지만 자기 연민은 누구나 불안정하다는 것을 알아차리게 해 준다. 유전자, 환경, 양육 방식과 같은 외부 요인이 영향을 미치는 하지만, 불완전함은 모든 인간이 공유한 조건이다. 공통된 인간성을 인지함으로써 우리는 부족한 자신에 대한 판단과 비난을 줄일 수 있다.

세 번째 요소는 마음 챙김이다. 자신이 부정적 감정을 느끼고 있음을 알아차릴 때 그 경험을 인간으로서 겪을 수 밖에 없는 싸움이라는 더 넓은 맥락에서 지켜본다면 우리는 평정을 되찾을 수 있다. 마음 챙김은 우리가 감정과 생각을 바꾸거나 부인하거나 외면하려고 애쓰지 않고 있는 그대로 기꺼이 관찰하게 해 준다. 네프는 "자신의 고통을 외면하는 동시에 그 고통에 연민을 느끼기란 불가능하다."고 말한다. 자기 연민은 우리가 실수를 저지른 후 자신을 대하는 방식을 스스로 선택할 수 있다고 가르친다. 실수한 자신을 판단하고 비난하고 그 실수에 완전히 끌릴

하는가? '그렇게 명정한 것을 하더니 난 정말 바보 천치야!' 아니면 그 빠져서 실수를 통해 인간의 연약함을 가슴 아프게 되새기는가? '그렇게 하면 내가 원하는 걸 얻을 줄 알았어. 그런데 내 생각이 틀렸어. 지금 알고 있는 걸 그때는 까맣게 몰라서 그렇게 했어. 그게 너무 슬퍼.' 차이는 분명하다. 판단은 일방적이고 완고하며 근시안적이다. 반면 연민은 복합적이고 포괄적이며 유기체의 진화하는 일부다. 연민은 우리가 매일 매 순간 한정된 정보와 개인적 결정을 지닌 채 살아가고 있다는 현실을 순수히 받아들인다.

우리가 영웅으로 일컫는 남성과 여성들, 즉 타인의 목숨을 구하려고 큰 괴로움이나 시련, 위험을 무릅쓴 이들은 누군가를 구조할 때 희열을 느낀다고 종종 말한다. 그러한 종류의 타인 몰두 행위는 두려움을 초월한다. 물론 한 치의 망설임도 없이 그렇게 자기를 희생시키는 불가능할지도 모른다. 인명 구조 기술을 갖추지 못했어도 누군가를 구하려 물에 뛰어든 것도 한다. 더 현명한 행동 방침은 무아행(selfless action, 無我行)을 목표로 조금씩 나아가는 것이다. 하지만 아무것도 두렵지 않은 수준, 어떤 위험에 처하든지 모든 것을 용감하게 내던지고 그 위험에 뛰어들 수 있는 수준에 이르면 덜 위험한 상황에서 당연히 아주 편할 것이다. 우리의 목적지, 지극히 행복한 깨달음의 드넓은 바다가 항상 우리를 부른다. 다른 사람들과 자유를 공유할 때에만 우리는 진정한 자유를 즐길 수 있다. 동료 인간들과 단절된다면 우리가 무슨 자유를 느낄 수 있겠는가. 그것은 독방에 홀로 갇혀 있는 것과 다를 바 없다.

무엇보다 연민은 실현 가능하다. 이타심은 불가능한 이상이 아니다. 우리가 서로 연결돼 있다는 진리를 직시하는 것에서 연민이 생겨난다. 그러므로 연민은 타인의 고통이 내 고통만큼 중요하다는 것을 알게 만들으로써 생을 대하는 우리의 태도를 확장시킨다. 나보다 타인들의 수가 훨씬 더 많기 때문에 나보다 그들이 더 중요하다는 주장도 있을지 모른다.

다른 이들의 몸과 마음과 인생이 마치 내 것인 듯, 그들에게 동체감을 느끼면 안 될 이유가 있을까? 연민으로 충만해지기 위해서는 바로 그렇게, 나와 그

들을 동일시해야 한다. 자기 몰두 습관에 갇혀 있는 것이 얼마나 해로운지는 쉽게 알 수 있다. 나에게만 몰두한다면 나는 아주 많은 것을 놓친다. 다른 사람들이 무엇을 원하고 어떻게 느끼는지 제대로 이해하지 못한다. 외롭고 소외된다고 느낀다. 자기 몰두라는 견고한 비눗방울 속에 갇혀 있는 동안, 내게는 긍정적인 것이 거의 일어나지 않는다. 하지만 그 비눗방울을 터뜨리고 나와서 우주적 관점을 갖고 내 결정을 자각하게 되면 나는 그 결점의 원인이 내 유전자에만 있는 게 아니라 내 행위에도 있음을 깨닫는다. 그리고 그 자기 몰두 습관 때문에 내가 즐겼던 괴로워했다는 것을 깨닫는다. 그것을 깊이 인정할 때 세상이 크게 열린다. 그리고 차차 주의를 돌려서 다른 사람들과 그들의 소망과 욕구에 초점을 맞출 때 세상이 완전히 달라진다. 얼마나 많은 이들이 외로워하고 절망하는지 흔히 보인다. 손을 뺐어 그들의 자기 몰두 비눗방울을 터뜨려서 그들이 나와 연결돼 있음을 느낄 수 있게 해 주는 난제에 적극 참여한다. 나의 관심과 염려를 감지할 때 사람들은 다양하게 반응한다. 깜짝 놀라며 행복해지는 사람도 있고, 겁내며 움츠러드는 사람도 있다. 어떤 사람은 의심하고, 어떤 사람은 마지못해 받아들인다. 자기 몰두 비눗방울을 더 많이 터뜨림에 따라 타인과 연결되는 것이 실제로 난제라는 것을 깨닫는다. 꼭 알맞게 손을 뺐는 것에는 대단히 정교한 기술이 필수적이고, 그들이 내 관심과 말투와 몸짓을 어떻게 지각할지를 예상하기 위해서는 일종의 예지력도 필요하다.

연민으로 충만해지고와 관련된 체계적인 교육과정 이 있다. 첫 단계는 진실한 동기를 갖는 것이다. 이 동기는 우리가 모든 사람과 한없이 연결돼 있다는 느낌에 근거한다. 이 교육과정에 들어서면 우리는 자신이 그저 한 가지 습관을 기르는 중이라는 것을 깨달음으로써 자신의 이타적 태도를 자축하는 마음을 떨쳐 낸다. 다른 사람들에게 더 많이 초점을 맞추도록 우리의 존재감이 더욱 커지고 우리는 더욱 유쾌하고 행복해진다. 이제는 그들이 우리에게 열렬히 애정을 쏟거나 우리의 관심에 보답하기를 바라지 않는다. 그들의 불행에 대한 염려가 일상이 된다. 어린아이를 돌볼 때 아이가 다치지 않도록 정신을 바짝 차리고 일거수일투족을 지켜본다. 이와 같이 우리는 다른 사람들과 결코 상처받지 않도록 세심하게 주의할 기용한다.

다른 사람들과 상호작용할 때 우리의 주의를 흐트러뜨리는 요소가 수없이 많다. 그렇기 때문에 처음에는 그들에게 온전히 주의를 기울이기가 어려울 수도 있다. 그러므로 연민 교육은 다양한 명상법을 수행할 것을 요구한다. 그 기법들은 우리가 다른 사람들의 감정과 문제를 더욱 세세하게 알아차리도록 돕는다. 그러면 우리는 그들과 철저히 동일시되면서 그들의 욕구와 소망을 더 정확하게 포착할 수 있다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 〈분노를 다스리는 붓다의 가르침〉(담안북스)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 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☞ 매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가



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

35
친절상담 전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

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 실사후 보험가입 함

사찰 화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에
수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 55,000 원
한박스 14KG 이상 100,000 원

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며
받아보실 때는 영하 40도로 급냉해
두리안이 먹기 좋은 상태로
해동이 되어 있습니다.
망고, 체리, 아보카도 등 수입과일 일체 판매합니다.

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵

www.durianshop.com

판매 및 문의

블자가 운영합니다

대표전화 ☎ 031-882-1357

Fax 031-881-1350 전화 : 010-5474-1345

입금구좌 : 농협 100023-56-156761 (조영숙)