

화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다

틱낫한 스님(승려·평화운동가)

〈2〉 호흡과 보행은 훌륭한 처방전

“마음 꽃밭서 무슨 일이 일어나는지 보세요”

화가 났을 때 남의 탓을 하지 마라

화가 치미는 순간에 우리는 대개 그 원인을 타인에게 돌리기가 쉽다. 자신이 당하는 모든 고통이 다 남들 때문에 빚어진 것이라고 믿으려 한다. 그러나 자세히 들여다보면 바로 자기 안에 들어 있던 어떤 화의 씨앗이 고통을 일으킨 주요 원인이라는 것을 알 수 있다.

똑같은 상황에서 전혀 화를 내지 않는 사람들이 있다. 똑같은 말을 듣고 똑같은 일을 당했어도 냉정을 잃지 않고 흥분하지 않는 사람들이 있다. 그런데 너무도 쉽게 화를 내는 사람들도 있다. 이유가 무엇일까? 그것은 그 사람의 내면에 들어 있는 화의 씨앗이 너무 크기 때문이며, 화를 보살피는 방법을 훈련하지 않았기 때문에 기회가 있을 때마다 그 씨가 더욱 커져왔던 것이다.

우리는 누구나 의식의 깊은 곳에 화의 씨를 갖고 있다. 그런데 사람에 따라서는 화의 씨가 가령 사랑이나 이해 같은 다른 감정의 씨보다 더 큰 경우가 있다. 화의 씨가 더 큰 것은 그것을 다스리는 훈련을 해오지 않았기 때문이다. 자각의 에너지를 길러내기 시작하면, 우리의 고통이나 불행의 원인이 타인들이 아니라 우리의 내면에 들어 있는 화의 씨앗이라는 사실을 맨 먼저 통찰하게 된다. 타인들은 단지 부차적인 원인일 뿐이라는 것을 깨닫는 것이다.

그러한 통찰에 이르면 커다란 위안이 오고 기분이 훨씬 좋아진다. 그러나 그 같은 통찰을 얻기 위한 수련을 하지 않았기 때문에 아직도 지옥을 헤매는 사람들이 있다. 자신의 화를 보살필 수 있는 사람의 눈에는 화로 인해서 고통을 받는 사람들이 확연히 구별된다. 따라서 그러한 사람들에게 관심을 돌려주어야 한다.

화를 처리하는 방법을 모르는 사람은 그 화를 주위 사람들에게 쏟아 붓게 된다. 어떤 사람이 고통스러워하는 것을 보면 그의 주위에 있는 사람들도 고통스러워진다. 그것은 매우 자연스러운 일이다. 자신의 화를 주위 사람들에게 퍼뜨리지 않기 위해서라도 우리는 화를 처리하는 방법을 배워야 한다.

예를 들어서, 한 가정의 가장인 사람은 식구들의 안녕이 무엇보다도 중요하다는 사실을 잘 알 것이다. 그는 자신의 고통으로 인해서 식구들마저 상처받는 것을 원하지 않을 것이다. 그래서 그는 자신의 고통을 처리하는 방법을 배울 것이다. 그의 고통은 그 개인만의 고통으로 그칠 수가 없기 때문이다. 마찬가지로, 그의 행복도 그 자

신만의 행복으로 그치지 않을 것이다.

몹시 화가 났지만 그 화를 처리하는 방법을 모르는 사람은 어쩔 수 없이 고통을 당하게 된다. 그는 또 주위 사람들마저도 고통스럽게 만든다. 우리는 그러한 사람은 응징을 받아야 마땅하다고 생각한다.

그 사람 때문에 가까이 고통을 받았기 때문에 당연히 그에게 벌을 주고 싶어한다. 그러나 10분이나 15분쯤 의식적으로 호흡을 하고 걸음걸이를 자각하면, 그 사람은 응징이 아니라 도움을 받아야 할 사람이라는 것을 깨달을 수 있다. 그가 나에게 매우 가까운 사람일 경우, 내가 돕지 않는다면 누가 그를 도울 것인가?

자신의 화를 끌어안을 줄 아는 사람은 타인들이 고통을 당하는 걸 보면 마음이 아파진다. 이 새로운 안식이 그 사람을 돕고자 하는 마음을 불러일으킨다. 내가 아니면 아무도 그 사람을 도울 수가 없다고 하는 마음이 가슴속 깊은 곳에서 피어오른다. 그리하여 그 사람에게 다가가서 돕고자 하는 열망이 가득해진다. 이것은 예전과는 완전히 다른 생각이다. 이제는 그 사람을 응징하고자 하는 마음이 전혀 없다. 화가 연민의 정으로 바뀐 것이다.

자각은 집중과 통찰로 이어진다. 통찰은 자각이 맺어준 결실이며, 남을 용서하고 사랑하는 마음을 갖게 해준다. 15분이나 30분쯤 자각을 실천해 집중과 통찰력을 갖게 되면 자신의 화로부터 해방 될 수 있고, 자애로운 사람으로 변할 수 있다. 그것이 모든 인간관계에 꽃을 피우는 변화의 방법이다.

화내는 것도 습관... 연결고리 끊어라

여름철마다 플럼빌리지에 와서 다른 청소년들과 함께 수련을 하는 열두 살짜리 소년이었다. 그는 아버지와 관계에 문제가 있었다. 어렸을 적에 가령 길을 가다가 넘어져서 다친다든가 하는 실수를 저지르면 아버지는 아들을 위로하기는 커녕 고래고래 소리를 지르면서 온갖 욕설을 퍼부었다. “이 바보 같은 놈! 너 어떻게 하는 짓이 별 모양이지?” 고작 길을 가다가 넘어져서 다친 정도의 실수를 갖고 그것만 험악한 사태가 벌어진다. 그러나 그가 아버지를 자애롭고 훌륭한 아버지로 볼 수가 없었다. 그는 이 다음에 커서 결혼을 하고 자식들을 갖게 되면 자신은 절대로 그렇게 행동하지 않을 것이라고 다짐했다. 아들이 놀다가 다쳐서 피를 흘리더라도 고래고래 소리를 지르지 않을 것이며, 아들을 품에 안아서 위로해 줄 것이라고 다짐했다.

플럼빌리지에 두 번째로 왔을 때 그는 여



플럼빌리지에 모인 틱낫한 스님과 신도들이 연꽃을 바라보고 있다.

동생을 데리고 왔다. 여동생이 다른 소녀들과 함께 그물 침대에서 놀다가 떨어졌다. 돌맹이에 머리를 부딪혀서 얼굴에 피가 철철 흘렸다. 갑자기 그는 화가 치밀어오르는 것을 느꼈다. 그는 여동생한테 “바보 같은 계집애! 너 어떻게 하는 짓이 별 모양이지?”라고 곧 소리를 지르려 했다. 아버지가 그에게 했던 바로 그 말을 그도 여동생에게 하려 했던 것이다. 그러나 그는 플럼빌리지에서 두 번이나 수련을 한 덕분에, 그 순간에 스스로를 억제할 수 있었다. 소리를 지르는 대신에 그는 얼른 그 자리에서 벗어나 의식적인 호흡과 보행을 실천했다.

그 동안에 다른 사람들이 여동생을 도왔다. 그리고 불과 5분 만에 그는 어떤 깨달음의 순간을 경험했다. 그는 여동생이 다친 데 대해 그가 보인 과민한 반응이 바로 그가 그의 아버지에게서 물려받은 습관적 에너지라는 사실을 깨달았다. 그는 그의 아버지와 똑같은 사람이 되어 있었던 것이다. 그는 여동생을 아버지가 그를 대하던 방식으로 대하려는 생각이 전혀 없었지만, 아버지에게서 물려받은 습관적 에너지가 너무 강해서 그도 거의 아버지와 똑같이 될 뻔했던 것이다.

열두 살짜리 소년에게 그것은 참으로 놀라운 깨달음이었다. 그는 계속 길을 걸어갔다. 그리고 또 어느 순간에 갑자기 그 습관적 에너지를 처리하기 위한 수련을 해야겠다는 열망이 차올랐다. 나중에 자기 자식에게 전염시키지 않기 위해서라도 반드시 그렇게 해야 하며, 자각을 실천하기만 하면 그 고통의 순환을 끊을 수 있을 것이라고 그는 생각했다.

쉽게 화를 잘 내는 사람들은

내면의 화 씨앗이 크기 때문

화 보살피는 방법 훈련 안으면

화의 씨앗은 더욱 커지기 마련

화가 날 때는 10~15분 동안

호흡과 걸음걸이 자각하면 좋아

발을 가꾸어야 한다. 그 꽃밭을 오랫동안 그저 내버려두고 차마 손대지 못했던 사람들도 있을 것이다. 그들은 자기 안에 있는 그 꽃밭에서 지금 무슨 일이 일어나고 있는지를 정확하게 알아야 하고, 모든 것을 정돈하기 위한 노력을 해야 한다. 그리고 예전의 아름다움과 조화를 반드시 복구해야 한다. 그러면 수많은 사람들이 그 꽃밭을 즐기게 될 것이다.

속이 시원하려면 반드시 화해해야

우리는 상대방과 언쟁으로 감정이 상할 때가 있다. 그 경우 반드시 분쟁의 당사자와 화해를 해야 한다. 그래야 서로의 불편함을 씻고 내 마음에 위안을 얻을 수 있다.

내가 최선을 다해서 분노의 원인을 들여다보고 있다는 것을 상대방이 알면, 그 사람도 그렇게 하고자 하는 동기가 유발될 것이다. 그는 자문할 것이다. “도대체 내가 무슨 짓을 했던 거지? 내가 무슨 말을 했기에 그 사람이 그러도 마음이 아팠지?” 그리고 그는 자신의 마음을 깊이 들여다볼 기회를 가질 것이다. 그는 자기가 이제까지 나의 마음을 아프게 해줄 만한 말이나 행동을 자주 했었다는 것을 깨달을 것이다. 나의 고통에 대해서 자기는 아무 책임도 없다고 믿어왔던 생각을 의심하기 시작할 것이다. 그리고 나에게 무슨 말이나 행동을 할 때, 미숙한 탓으로 본의 아니게 나의 마음을 아프게 했던 적이 있었다는 것을 깨달으면 그도 이내 나에게 그 사실을 말해줄 것이다.

두 사람 다 주중에 그 같은 깨달음을 얻으면, 금요일 저녁까지 기다릴 필요가 없다. 금요일 저녁에는 두 사람이 마주 앉아

서 즐겁게 식사를 하고, 차를 마시고, 정담을 나눌 수 있다. 그리고 서로의 사랑을 마음껏 음미할 수 있을 것이다.

그러나 두 사람 다 주중에 그 깨달음에 이르지를 못했다면, 금요일 저녁에는 서로의 말에 깊이 귀를 기울이고 사랑의 말로 대화를 해야 한다. 화가 난 쪽은 자기의 가슴 속에 들어 있는 것을 털어놓을 권리가 있다. 그 사람이 나의 배우자라면 나는 그저 말없이 그의 말을 들어 주기만 해야 한다. 깊이 귀를 기울이기만 할 뿐 아무 반응도 하지 않을 것이라고 이미 다짐을 해두었기 때문이다. 연민의 정을 가지고 최선을 다해서 그의 말에 귀를 기울여야 한다. 평가나 비판이나 분석을 해서는 안 된다. 오로지 그가 자신의 마음속에 있는 것을 다 털어놓아서 고통에서 벗어날 수 있도록 돕겠다는 자세로 귀를 기울여야 한다.

자신의 고통을 상대방에게 말할 때는 마음속에 쌓여 있는 모든 것을 다 털어놓을 권리가 있다. 그것은 또한 의무이기도 하다. 상대방은 모든 것을 다 들을 권리가 있기 때문이다. 두 사람은 이미 그렇게 하기로 서로 다짐하고 약속했다. 그러므로 가슴 속에 들어 있는 모든 것을 다 말해주어야 한다. 자애로운 말로 차분하게 자신의 심정을 다 털어놓아야 한다. 분개심이 고개를 들거나 흥분이 일어날 때는 당장 말을 그쳐야 한다. “지금은 더 말을 못하겠어, 나중에 다시 만나서 얘기하면 안 될까? 호흡과 보행을 자각적으로 하는 수련을 좀 더 해야겠어. 지금은 상대가 좋지 않아. 차분하게 말할 수가 없을 것 같아.”

그러면 상대방도 이해를 하고 다음에 만날 때까지, 어쩌면 다음 주 금요일 저녁까지 기다려줄 것이다.

상대방의 말을 듣는 동안에도 호흡을 자각해야 한다. 의식적으로 호흡을 하면서 상대의 말에 귀를 기울이면 자신의 마음을 완전히 비울 수 있다. 연민의 마음으로 귀를 기울이고 자신의 전부를 그에게 던져놓는 채로 그의 앞에 앉아 있으면 그에게 위안을 줄 수 있다. 나의 마음속에는 연민의 씨앗이 있다. 그가 몹시 고통스러워하는 모습을 보면 그 씨앗이 씨를 틔우려 할 것이다. 그러므로 나는 관세음보살이나 다름없는 사람이 된다. 위대한 연민의 정을 베푸는 관세음보살은 단지 하나의 관념이 아니라 현실 속에 실재하는 인간이다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 《화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다》(명진출판)에서 발췌한 내용입니다.

Table with 4 columns and 3 rows of real estate listings. Each listing includes title, location, area, price, and contact info.

Advertisement for 'Nampgol-dang · Su-mok-jang' (남골당·수목장) featuring a large 'Real Estate Notice' (사찰 안내) and detailed information about a property, including location, area, and price.