

화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다

틱낫한 스님(승려·평화운동가)

③ 온 마음을 다해 귀 기울여라

“내면의 ‘부처 에너지’ 를 보는 확신 키우자”

내 판단이 옳다고 100% 장담하지 마라

금요일 밤의 약속 시간이 올 때까지 자신을 깊이 성찰하면서 갈등의 원인 가운데 어디까지가 자신의 몫인지를 확인하자. 모든 책임을 상대방에게 전가해서는 안 된다. 내가 당한 고통의 주된 원인은 내 안에 있는 화의 씨앗이며 타인은 부차적인 원인에 지나지 않는다는 사실을 먼저 깨닫도록 하자.

자신의 책임을 깨닫기 시작하면 이내 마음이 훨씬 편안해진다. 호흡을 자각하고, 화를 끌어안고, 부정적인 에너지를 몰아낸다면, 불과 15분 안에 기분이 훨씬 좋아진다.

그러나 그 사람은 아직도 지옥에 빠져 있을 수 있다. 그는 아직도 엄청난 고통을 감당할지 모른다. 내가 사랑하는 사람은 나의 꽃이다. 그러므로 나는 그 꽃을 잘 보살펴야 한다. 나는 그를 잘 보살필 것이라고 이미 다짐을 했다. 그러나 그 다짐을 실천하지 않았기 때문에, 지금 그가 당하고 있는 고통은 부분적으로 나에게 책임이 있으며, 그 사실은 나도 알고 있다. 그리하여 연민을 느낄 것이고, 갑자기 그에게로 가서 그를 돕고자 하는 마음이 생길 것이다. 내가 사랑하는 사람을 내가 돕지 않으면 누가 도울 것인가?

그에게로 가서 그를 돕겠다는 동기가 유발되는 순간에 내 안의 모든 화가 연민의 에너지로 바뀌었다는 것을 알게 될 것이다. 수련이 결실을 맺은 것이다. 쓰레기가 비로가 되어서 다시 꽃이 된 것이다. 쓰레기가 꽃이 되기까지는 불과 15분이나 30분, 혹은 한 시간이 걸릴 뿐이다. 시간의 차이는 집중의 정도, 자각의 정도, 그리고 수련을 하는 동안 얻은 지혜와 통찰의 양에 달려 있다.

아직 화요일이라면 약속된 금요일 저녁까지는 사흘이나 남아 있다. 나는 이제 그 사람이 더 이상 고민하고 고통받는 것을 원하지 않는다. 그러므로 자신의 책임을 확인한 후에는 즉시 그 사실을 그에게 알려야 한다. “여보, 이제 난 기분이 훨씬 좋아졌어. 그 동안 난 그릇된 판단 때문에 고통을 받았다는 걸 깨달았어. 내가 당신과 나 자신에게 어떻게 고통을 안겨주었는지 이제 알겠어. 이제 금요일 저녁은 걱정할 필요가 없어.”

대개의 경우 화는 그릇된 판단에서 비롯된다. 고통의 원인을 캐어보고 그것이 그릇된 판단에서 비롯되었다는 사실을 알았을 때는 즉시 상대방에게 말을 해야 한다. 그는 나에게 고통을 주거나 파괴하길 바라지 않았는데, 단지 내가 그렇게 믿었을 뿐이다.

아버지이건 어머니이건, 자식 혹은 아내, 남편이건 우리는 누구나 우리의 판단을 깊이 성찰해봐야 한다.

오랫동안 집을 떠나 있던 남자가 있었다. 그가 집을 떠날 때 아내를 임신하고 있었지만, 그는 그 사실을 몰랐다. 그가 집에 돌아왔을 때는 아내가 이미 자식을 낳은 뒤였다. 그는 아기가 자기의 자식이 아니라고 의심을 하고, 자주 일을 봐주러 오는 이웃 집 남자의 자식일거라고 믿었다. 그는 아기를 의심을 하고, 호흡을 자각하고, 화를 풀어안고, 부정적인 에너지를 몰아낸다면, 불과 15분 안에 기분이 훨씬 좋아진다. 그러나 그 사람은 아직도 지옥에 빠져 있을 수 있다. 그는 아직도 엄청난 고통을 감당할지 모른다. 내가 사랑하는 사람은 나의 꽃이다. 그러므로 나는 그 꽃을 잘 보살펴야 한다. 나는 그를 잘 보살필 것이라고 이미 다짐을 했다. 그러나 그 다짐을 실천하지 않았기 때문에, 지금 그가 당하고 있는 고통은 부분적으로 나에게 책임이 있으며, 그 사실은 나도 알고 있다. 그리하여 연민을 느낄 것이고, 갑자기 그에게로 가서 그를 돕고자 하는 마음이 생길 것이다. 내가 사랑하는 사람을 내가 돕지 않으면 누가 도울 것인가?

우리는 흔히 그릇된 판단에서 비롯된 행동을 한다. 그러나 우리가 내린 판단을 확신해서는 안 되는 경우가 훨씬 더 많다. 아름다운 석양을 보고 있을 때 우리는 태양이 바로 그 순간 하늘에 떠 있다고 믿을 것이다. 그러나 과학자들은 지금 그 태양이 실은 8분 전의 태양이라는 사실을 알고 있다. 태양의 빛이 지구에 도달하는 데는 대략 8분이 걸리기 때문이다. 마찬가지로 밤하늘의 별을 보고 있을 때 우리는 지금 그 별이 거기에 있다고 생각하겠지만, 그러나 실은 그 별은 이미 오래전에, 천 년이나 2천 년 전에 사라진 별인지도 모른다.

우리는 우리의 모든 판단을 신중하게 재고해야 하며, 그렇지 않으면 고통을 당할 수 있다. “정말로 확신하는가?” 라고 써서 잘 보이는 곳에 붙여 놓는 것이 매우 유익한 방법이다. 요즘 의사들은 “확실히더라도 다시 한 번 살펴보자”라는 내용의 경구를 써서 병원 벽에 붙여둔다고 한다. 질병을 조기에 발견하지 못하면 치료하기가 더 어려워진다는 점을 경계하자는 뜻이다. 의사들은 정신적인 견지에서 생각을 하지 않는다. 그들은 단지 숨어 있는 질병을 탐색해내려고 최선을 다하는 것이다. 그들의 슬로건은 우리에게도 매우 유익하다. 우리는 우리 나름의 판단으로 인해서 스스로에게 많은 고통을 안겨주었다. 우리 자신과 우리가 사랑하는 사람들을 지옥에 빠뜨렸



던 경험을 누구나 갖고 있다.

그릇된 판단하나 때문에 10년이고 20년이고 고통을 당하는 사람들이 있다. 그들은 남이 자기를 배신하거나 증오한다고 믿는다. 남은 그에 대해서 그저 선의만을 갖고 있을 뿐인데도 그렇게 믿는다. 그릇된 판단 때문에 자신에게 고통을 안겨주는 사람은 그의 주위에 있는 사람들에게도 엄청난 고통을 안기기 마련이다.

화가 나서 마음이 아플 때는 자신에게로 돌아가서 자신이 판단한 내용과 그 실체를 깊이 재고해봐야 한다. 그릇된 판단을 지울 수 있다면 평화와 행복이 다시 깃들 것이고, 주위 사람들을 다시 살아할 수 있게 될 것이다.

남을 용서하는 것... 화풀이의 한 방법

누구에게나 한 번쯤 부모님들과 전혀 대화를 할 수 없었던 경험이 있을 것이다. 그 순간은 한 집에 살면서도 아버지가 어머니가 멀리 있는 존재처럼 느껴진다. 서로 피한 방을 섞이지 않은 사이인 듯 말 한 마디 없이 냉랭히 지내기도 한다. 상황이 그렇게까지 악화되면 부모도 자식도 서로 고통스럽기는 마찬가지다. 쌍방 모두가 그들 사이에는 오해와 증오와 분열만이 존재한다고 굳게 믿는다.

대화가 단절된 부모와 자식들은 서로 많은 것을 공유하고 있다는 사실을 모른다. 그들은 서로를 이해하고 용서하고 사랑할 힘이 있다는 사실을 모른다. 그러므로 우리는 화와 같은 부정적인 감정들이 우리를 지배하는 것을 예방하기 위한 긍정적인 힘이

내가 당한 고통의 주된 원인은 내 안에 있는 화의 씨앗 때문 타인은 부차적인 원인 일 뿐 화가 나서 마음이 아플 때는 자신에게로 돌아가 실체 보아야

우리 안에는 늘 있다는 사실을 깨달아야 한다.

비가 내릴 때 우리는 햇빛이 없다고 생각한다. 그러나 비행기를 타고 높이 올라가 구름 속으로 들어가보면 다시 햇빛을 보게 된다. 햇빛이 늘 거기에 있었다는 사실을 우리는 그제야 새삼 깨닫는다. 이것과 마찬가지로, 분노와 절망의 순간에도 우리의 사랑은 여전히 그 자리에 있다. 대화하고 용서하고 연민의 정을 베풀 능력이 늘 거기에 있다. 우리는 이것을 반드시 믿어야 한다. 우리에게 분노와 고통이란 감정만이 있는 게 아니다. 우리의 마음속에는 사랑하고 이해하고 연민을 가질 능력이 있다는 것을 늘 깨달아야 한다. 그러한 사실들을 잊지 않고 있으면 비가 내릴 때도 절망하지 않을 수 있다.

온 세상이 어두운 채로 비가 내리고 있지만 때가 되면 다시 태양이 나타날 것이다. 희망을 가져야 한다. 나와 타인의 마음속에는 긍정적인 요소들이 있다는 사실을 상기할 수 있으면 두 사람 사이의 그 어떠한 감

정도 극복될 수 있으며, 그리하여 두 사람 모두에게 최선의 것이 발현된다는 사실을 깨달을 수 있다.

바로 그것을 위해서 우리는 수련을 한다. 수련을 통해서 우리는 햇빛의 존재를 깨닫고, 부처의 존재를 깨닫고, 우리의 마음속에 있는 선을 깨닫고, 그리하여 우리가 처해 있는 상황을 바꿀 수 있다.

우리는 스스로 평화를 가져올 능력이 있다는 사실을 깊이 깨달아야 한다. 우리 안에 있는 부처의 에너지에 대한 확신을 키우자. 우리에게 필요한 것은 단지 부처의 에너지에 의지해서 도움을 구하는 것 뿐이다. 우리는 이러한 깨달음을 의식적인 호흡과 보행과 좌정으로서 실천할 수 있다.

내게 화내는 사람의 말을 경청하라

타인과 의사를 교류한다는 것 자체가 하나의 수련이다. 타인과 의사를 교류하기 위해서는 기술이 필요하다. 선의만으로는 충분하지 않다. 그 방법을 특별히 배우지 않으면 안 된다. 남의 말에 귀를 기울여줄 능력을 상실했을 때가 있다. 타인이 참으로 쓰리고 아픈 말만을 해대면서 남을 비난하고 경멸하고, 그래서 그의 말을 더 이상 듣기가 지겨워질 수 있다. 그럴 때는 더 이상 그의 말을 들어줄 수가 없다. 그리하여 그를 피하기 시작할 것이다. 그 사람의 말을 들어줄 힘이 없기 때문이다.

그 사람을 피하는 것은 그의 말을 듣는다는 게 두렵기 때문이다. 그로 인해서 내가 고통을 당하고 싶지 않기 때문이다. 그러나 그를 피하면 또 오해가 빚어질 수 있다. 그 사람은 내가 자기를 경멸한다고 생각할 것이다. 그러면 또 엄청난 고통이 빚어질 수 있다. 내가 그를 피하고 무시한다는 인상을 줄 것이기 때문이다. 그리하여 그 사람을 대면할 수도 없고, 마냥 피하기만 할 수도 없는 난처한 입장에 빠진다.

그럴 경우에는 그와의 의사 교류의 길을 다시 트기 위한 훈련을 하는 것만이 유일한 해결책이다. 특별히 훈련을 해서 그의 말을 끝까지 주의 깊게 들어주어야 한다.

수많은 사람들이 마음의 고통을 안고 있다. 그들은 아무도 그들과 그들이 처한 상황을 이해하지 못한다고 생각한다. 남들은 제각기 자기의 일에 분주하기만 할 뿐이고, 아무도 자기의 말에 귀를 기울여줄 것 같지가 않다고 생각한다. 그러나 우리는 누구나 우리의 말에 깊이 귀를 기울여줄 사람을 필요로 한다.

요즘엔 심리치료를 사라는 사람들이 많이 활동하고 있다. 그들은 마음의 고통을 안고 있는 사람들의 말을, 그들이 가슴을 다 열

어뜨칠 수 있을 때까지 말없이 들어준다. 진정한 심리치료가 되기 위해서는 먼저 상대방의 말에 깊이 귀를 기울일 수 있어야 한다. 진정한 심리치료사는 절대로 편견을 갖지 않고 판단을 내리지도 않은 채, 자신의 모든 것을 다 바쳐서 상대방의 말에 귀를 기울이는 능력을 갖고 있어야 한다.

심리치료사 자신도 많은 고통을 안고 있는 사람일 수 있다. 환자 앞에 앉아서 귀를 기울이고 있을 때, 그의 마음속에 들어 있는 고통의 씨앗들에 몰이 뿌려질 수도 있다. 그가 자신의 고통에 마음을 빼앗긴다면, 어떻게 상대방의 말을 제대로 들어줄 수 있겠는가? 그러므로 진짜 심리치료사가 되기 위해서는 깊이 귀를 기울이는 방법을 훈련을 통해서 익혀야 한다.

상대방의 말을 들으면서 그와의 공감을 이루기 위해서는, 내가 그의 말을 진정으로 듣고 있으며 그의 심정을 진정으로 이해한다는 것을 그가 느낄 수 있게 해주어야 한다. 그러나 그렇게 할 수 있는 사람이 우리 중에 과연 몇이나 될 것인가? 온 마음을 다해서 귀를 기울여야만 남의 말을 진정으로 들을 수 있다는 것을 누구나 안다. 그의 말이 내게서 경청되고 그의 심정이 이해되고 있다는 걸 상대방이 느낄 수 있게 해주어야 한다는 것을 한다. 그럴 때에야 그에게 진정으로 위안을 줄 수 있다. 그러나 그렇게 할 수 있는 사람이 과연 우리 중에 몇이나 될까?

연민의 마음으로 남의 말을 깊이 들어주려면 그가 얘기한 것을 분석해서도 안 되고 과거에 무슨 일이 있었는지를 밝혀내려고 해서도 안 된다. 오로지 그가 가슴에 쌓인 것을 다 털어놓고, 그의 심정을 충분히 이해하는 사람이 있다는 것을 느끼게 해줌으로써, 그에게 위안을 준다는 자세로 그저 듣기만 해야 한다. 남의 말에 깊이 귀를 기울인다는 것은 그의 말을 듣고 있는 동안에 연민의 정이나 나의 마음속에 살아 있게 하는 것이다. 그 동안에는 오직 한 가지만을 생각해야 하고, 오직 한 가지만을 소망해야 한다. 가슴을 활짝 열어젖힘으로써 거기에 쌓인 고통을 모두 털어낼 기회를 주는 것이다. 그것이 유일한 목적이어야 한다. 분석을 하거나 과거의 일을 다시 다지거나 하는 것은 단지 부산물일 뿐이어야 하고, 오로지 연민의 정으로 그의 말을 끝까지 들어주어야 한다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 북구 구포동 782-41 • 용도 : 근린시설 담보대출 없음 • 1, 2, 3층 도시가스 보일러, 방 6개(일부) • 삼존불 일체조성, 주차가능 / 즉시법회가능 • 가액 : 보증금 3천만원, 월 40만원 시설비 일체 없음, 선착순 <p>010-2071-8484 011-586-4648</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 산청군 시전면 지리산 중산리 부근 • 평수 : 200평 • 황토 이중벽으로 완공된 법당 및 요사채 (방3칸),후원 9평, 품만 오시면 됨 • 수양 정진 도량 • 가액 : 1억 7천만원(시설비 포함, 절충가능) <p>010-3895-2258</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경북 영덕군 병곡면 각리리 • 대지 300평(전450평) • 대웅전 25평, 요사채 35평 • 대진해수욕장 차편으로 10분거리, 고래불 해수욕장 5분거리 • 화목 기름보일러 설치 • 가액 : 2억 8천(대출금용 4천 5백만원) <p>010-4747-3164</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 북구 구포3동 상가건물 • 지하1층, 지상4층 • 건평 57평 • 2층 관음전, 3층 법당 • 가액 : 4억 5천만원 <p>010-5522-6677</p>	<p>사찰,치유힐링원,연수원</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 합천군 • 한옥 본관 80평 • 한옥 주택 32평 • 한옥 화장실 6평 • 황토 초가집 3동 • 전망이 좋고 조경이 잘되어 있음 • 사찰, 치유힐링원, 연수원 • 운영에 아주 좋음 <p>010-3521-6920</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경북 성주군 선남면 연봉산자락 • 대지 400평, 법당 40평, 창고 30평 • 불상 및 비품시설완비, 주차시설완비 • 아늑하고 조용한 남향터 • 가액 : 1억4천만원 <p>054)931-4449 011-543-2161 010-3123-3113</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 달성군 현풍면 소재 • 평수 : 374평(종교부지) • 강변 야산에 50년된 암자 • 테크노폴리스(고급기술 산업단지)의 연구시설이 집중된 작은도시 • 재래시장, 정류장은 도보로 10분거리 • 가액 : 1억 5천만원(절충가능) <p>010-3536-6333</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 김해시 동상동 • 평수 : 대지 248평, 법당 23평, 요사채 2동 • 텃밭(마당 잔디), 방가루, 조경, 전망 좋음 • 시청, 은행 등 관공소 도보 10분거리 뒷산 지상공원 확정 • 가액 : 6억 7천만원 (대출 3억 안고 양도금액 3억 7천) <p>010-5019-5385</p>	<p>절터 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 최고의 명당 절터 • 대지 3000평 내 가옥 60평 한채 • 좌청룡 우백호가 뚜렷이 살아있는 곳 • 대형차 진입가능 • 가액 : 4억 <p>011-9583-3107</p>

납골당·수목장 사찰 안내

- 위치 : 경남 양산시 내석리 산 36번지 (구, 청운사)
- 토지(임야) : 36,199㎡ (약 10,650평)
- 건축 : 지역 / 지구 : 도시지역
- 용도 : 문화 및 집회시설
- 산지전용 대지 면적 : 3,223㎡ (약 975평)
- 신축 (철근콘크리트조)
- 면적 : 1,259.96㎡ (약 381평)
- 현재공정율 : 70% 골조완료
- 마감공 사중
- 가액 (매도) 예정가 : 현재상태인수 15억 (2015년 4월 기준)
- 완공후 허가취득시 22억
- 상담문의 **010-9344-1661**