

화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다

틱낫한 스님(승려·평화운동가)

(5) 화를 보살피는 방법

“편지로 마음 전하라...세상이 바뀐다”

‘고맙다’는 말을 아껴라

살아가면서 우리는 타인에게 지극한 고마움을 느끼는 때가 더러 있다. 어떤 사람이 나에게 있다는 사실이 그리도 고마울 수가 없다. 우리는 누구나 그 같은 경험을 한다. 그 사람이 지금 살아 있고, 나의 곁에 있으며, 어려울 때마다 나에게 힘이 되어주었다는 사실에 대해서 깊은 감사를 느낀다. 이제부터는 그러한 경험을 하게 되면 반드시 그 경험을 이용할 것을 나는 권하고자 한다.

그러한 때를 진짜로 이용하기 위해서 우리는 혼자 떨어져서 조용히 생각에 잠겨야 한다. 당장 그 사람에게 가서 “당신이 내게 있어 주어서 감사하다”라고 말하지 말자. 바로 그 순간, 혼자서 조용한 곳으로 가서 감사의 마음에 깊이 잠기자. 그리고 그 심정을 글로 적는다.

자신의 심정을 가장 솔직하게 글로 표현하는 것이다.

지극한 고마움을 느끼는 때가 바로 우리가 깨달음과 자각과 지혜를 얻는 순간이다. 그 순간 우리 의식의 깊은 곳에서 그러한 것들이 발현된다. 그러나 화가 났을 때는 그 감사와 사랑의 마음이 전혀 우리 안에 존재하지 않았던 것처럼 느껴진다. 그러므로 우리는 그러한 마음을 글로 적어서 잘 지키고 있다가 이따금씩 그것을 꺼내서 다시 읽어야 한다.

(반야심경)은 불교신자들이 날마다 읊는 경전으로서, 지혜에 관한 부처의 가르침을 기록한 것이다. 우리가 감사와 사랑의 마음을 기록한 것은 말하자면 우리 자신의 반야심경이다. 그것은 바로 우리의 마음을 기록한 것이기 때문이다. 관세음보살이나 부처의 마음이 아니라, 우리 자신의 마음을 기록한 것이 바로 우리의 반야심경이다.

우리는 상자 속에 보관해두었던 옛 연애 편지에 의해 구원을 받았던 한 여자의 이야기에 배울 것이 있다. 그러한 편지를 진심 어린 마음으로 읽을 때 우리는 누구나 구원받을 수 있다. 그 구원은 외부에서 온 것이 아니라 나 자신에게서 나온 것이다. 우리는 누구나 남을 사랑할 수 있다. 누구나 타인의 존재를 감사히 여길 능력을 갖고 있다. 이것은 축복이다. 배우자를 만난 것, 사랑하는 사람을 만난 것이 우리인생의 행운이었음을 우리는 누구나 안다. 그런데 어찌 그 진실을 헛되이 날려버릴 것인가? 그 진실은 우리의 마음속에 있다. 그러므로 우리는 날마다 우리 마음의 반야심경을 읊어야 한다. 우리는 그 진실을 똑바로 쳐다보아야 한다. 사랑과 감사의 마음을 느낄 때

마다 우리는 그 사람이 나에게 있다는 사실을 다시 한 번 감사히 여기게 되고, 마음속 깊이 간직한다.

그 사람의 존재를 진정으로 음미하기 위해서는 혼자 떨어져 있어야 한다. 늘 같이 있으면 그의 존재를 당연한 것으로 여기게 되고, 그의 아름다움과 선함을 충분히 음미할 수 없게 될지도 모른다. 이따금씩 사나흘 정도 떨어져 있어보자. 시간을 내서 따로 떨어져 있으면 그의 존재에 대해 더 큰 함께 있을 때보다 훨씬 더 그의 존재가 확실하게 느껴질 것이며, 그가 나에게 얼마나 중요하고 얼마나 소중한 사람인지를 다시 한 번 확인할 수 있을 것이다.

그러므로 자신의 반야심경을 써서 잘 간직하고, 자주 그 경전을 읊어보자. 화에 마음을 빼앗겼을 때는 그것이 놀라운 힘을 발휘할 것이다. 그 경전을 꺼내들고, 깊게 호흡을 하고, 그리고 읽는다. 그러면 이내 우리 자신에게로 되돌아갈 수 있을 것이고, 고통이 훨씬 줄어들 것이다. 무엇을 해야 할 것인지, 어떻게 반응해야 할 것인지를 알 수 있을 것이다. 문제는 그 일을 실천하는 것이다. 그 일을 실천하기 위한 조건은 스스로 만들어야 한다.

화를 선물로 돌려줘라

우리는 아직도 화와 고통의 강변에서 있다. 왜 빨리 그 강변에서 벗어나 평화와 자유가 있는 피안으로 건너가지 않는가? 왜 화의 고통 속에서 몇 시간을 보내고, 하루 저녁을 보내고, 심지어 며칠을 보내는가? 우리를 피안으로 데려다 줄 배는 늘 한자리에 있다. 의식적 호흡을 하며 자신에게 되돌아가고, 그리하여 자신의 화와 고통과 좌절을 깊이 들여다보고 미소를 짓게 하는 것이 바로 그 배다. 그것을 실천하면 우리는 이내 고통에서 벗어나 피안으로 건너갈 수 있다.

화의 강변에 오래 머물러서 마음을 태울 것인가? 스스로 자신의 마음을 그곳에 묶어두어 고통을 줄 것인가? 화도 우리 마음속의 일이고, 화에서 벗어나는 것도 우리 마음속의 일이다. 화의 강변을 떠나 화가 없는 피안으로 건너가기만 하면 된다. 그곳은 시원하고 쾌적하다. 화가 나를 지배하고 있도록 내버려두어서는 안 된다. 화에서 빨리 나를 해방시켜야 한다. 어서 배를 타고 강을 건너야 한다.

지금 이 순간에도 우리 중 몇몇 사람은 혼란과 화와 의심의 강변에서 있을 것이다. 거기에 오래 머물러서는 안 된다. 빨리 강을 건너야 한다. 보행과 호흡을 자각하



고, 자신을 깊이 들여다보고, 마음의 경전을 외우면, 이내 강을 건널 수 있다. 불과 몇 분 만에 건널 수 있다. 우리에게 행복을 누릴 권리가 있다. 우리 자신을 사랑할 권리가 있다. 깨달음의 씨앗이 우리 안에 있으며, 그 씨앗을 지금 당장 꽃으로 피어나게 할 수 있다.

누군가에게 몹시 화가 나서 그 감정을 처리하려고 온갖 애를 써 보지만, 소용이 없는 경우가 있다. 그럴 때는 바로 그 사람에게 선물을 주라고 부처가 권했다. 어리석은 말로 들릴지도 모르겠지만, 그러나 이것은 매우 효과적인 방법이다. 누군가에게 화가 났을 때는 그에게 상처를 주고 싶은 것이 인지상정이다. 그러나 도리어 그에게 선물을 주면 그에 대한 미움이 가라앉고 화가 풀리며 마음이 너그러워진다. 오히려 그가 행복해지길 바라게 되는 것이다. 그러므로 누군가에게 화가 났을 때는 그에게 선물을 주자. 선물을 보내고 나면 그 사람 때문에 생겼던 화가 사라질 것이다. 이것은 매우 간단한 방법이며서 큰 효과를 불러온다. 화가 났을 때 선물을 사러 가기는 어려운 것이다. 그 사람을 사랑하고 감사함을 느낄 때 그에게 줄 선물을 사두자. 선물을 여러 개 준비해두었다가, 그 사람 때문에 화가 났을 때 하나씩 보내는 것이다. 이것은 생각보다 훨씬 효과적인 방법이다.

나를 사랑 못하면 남을 사랑할 수 없다

대화가 없는 진정한 이해도 없다. 진정한 이해를 위해 우리는 먼저 자신과의 대화를 열어야 한다. 자신과 대화를 할 수 없

“
누군가에게 화가 났을 때는
상처대신 선물을 되돌려주자

상대에게 사랑·감사 느낄 때
미리 선물 사두고 화날 때 주는 것
생각보다 훨씬 효과적인 방법

“
관계 회복으로 행복해지는 것은
세상에 큰 기여 하는 것과 같아

“
면 어떻게 타인과의 대화를 기대할 수 있겠는가? 사랑도 마찬가지다. 자신을 사랑하지 않으면 남을 사랑할 수 없다. 자신을 받아들이지 못하는 사람, 스스로를 친절하게 대하지 못하는 사람은 다른 사람에게도 마찬가지로 행동을 한다.

흔히 우리는 우리의 아버지와 똑같은 행동을 하면서도 스스로 그 사실을 깨닫지 못한다. 또 아버지와 똑같은 행동을 하면서도 자기는 아버지와는 완전히 다른 사람이라고 생각한다. 그래서 아버지를 받아들이지 못하고 증오한다. 아버지를 받아들이지 못한다는 것은 곧 자신을 받아들이지 못하는 것이다. 아버지가 나의 안에 있기 때문이

다. 나는 아버지의 연속이다. 그러므로 내가 나 자신과 대화를 할 수 없으면 아버지와의 대화를 할 수 없다.

우리는 우리가 아닌 요소들로 이루어져 있다. 그러므로 우리 자신을 이해하는 것이 하나의 수련이 된다. 우리의 아버지도 나를 구성하는 한 요소다. 우리는 아버지와 내가 별개라고 말하지만, 그러나 아버지가 없으면 우리도 존재하지 못한다. 그러므로 아버지의 모든 것이 나의 몸과 마음 속에 들어 있다. 아버지가 곧 나다. 따라서 우리가 스스로를 충분히 이해하면 내가 곧 나의 아버지라는 것과 아버지는 나의 바깥에 있지 않다는 사실을 이해하게 된다.

우리의 몸 안에는 우리가 아닌 요소들이 매우 많다. 조상들, 지구, 태양, 물, 공기, 우리가 먹는 음식 등, 그 모든 것이 우리와는 별개의 것처럼 여겨질 수도 있겠지만, 그러나 그러한 것들이 없는 우리가 존재할 수 없다.

서로 싸우는 두 정당이 협상을 하려는데, 쌍방이 모두 자신에 대해서 충분히 알지 못한다고 가정해보자. 그들은 먼저 자신의 정당과 자신의 국가와 자신의 국민의 처지를 이해해야만 상대방의 정당과 국가와 국민의 처지를 이해할 수 있을 것이고, 그런 다음에야 협상에 이를 수 있을 것이다. 나와 남은 별개의 존재가 아니다. 쌍방의 고통과 희망과 분노가 거의 똑같은 것이기 때문이다.

화가 났을 때 우리는 고통을 받는다. 그것을 진정으로 이해하면 우리는 타인이 화가 났을 때 그 사람도 역시 고통을 받는다는 사실을 이해할 수 있다. 어떤 사람이 나를 모욕하거나 나에게 거친 행동을 하면, 우리는 그가 그 행위에 의해서 고통을 받는다는 사실을 충분히 이해하는 이지력을 가져야 한다. 그러나 우리는 그것을 망각하기가 더 쉽다. 그럴 경우에 우리는 우리만이 고통을 당할 뿐이고, 그 사람은 단지 공격자일 뿐이라고 생각한다. 그러면 우리도 화가 나게 되고, 그 사람을 응징하고자 하는 욕구가 강하게 일어난다. 우리도 그 사람과 다름없이 마음속에 화를 갖게 되고, 폭력을 갖게 된다. 우리의 고통과 화가 그 사람의 고통이나 화와 다르지 않은 것임을 깨달을 때 우리는 한층 더 동정적인 자세를 가질 수 있다. 그러므로 남을 이해하는 것은 곧 자신을 이해하는 것이고, 자신을 이해하는 것이 곧 남을 이해하는 것이 된다.

스스로를 이해하기 위해서 우리는 나와 남이 별개의 존재가 아니라는 사실을 깨달아야 한다. 우리는 화와 맞서 싸워서는 안 된다. 화가 바로 나 자신이고, 내 일부이기 때문이다. 화는 사랑과 마찬가지로 유기적인 성격을 가진 감정이다. 우리는 화를 잘 보살피야 한다. 그리고 화는 생물처럼 유기적인 현상이기 때문에 또 다른 유기적인 생명체로 변화할 수도 있다. 쓰러기가 비료가 되고 상추나 오이가 되는 것과 마찬가지로. 그러므로 자신의 화를 경멸해선 안 된다.

처음 만났을 때의 다짐을 잊지 마라

처음 관계를 시작했을 때 우리는 누구나 서로를 늘 보살필 것이라고 다짐을 했다. 그러나 지금은 서로가 너무도 멀어져 있다. 서로를 더 이상 보고 싶어 하지도 않는다. 손을 맞잡고 걷지도 않고, 그래서 서로가 고통스럽다. 관계를 시작할 때는 서로가 천국에서 사는 것 같은 기분이었다. 서로 깊이 사랑했고, 더없이 행복했다. 이제는 서로를 전혀 사랑하지 않는 것 같고, 서로를 버린 것 같다. 서로가 또 다른 사람을 찾고 있는 것도 같다. 천국이 지옥으로 변했고, 그 지옥에서 벗어날 수가 없다. 그 지옥은 도대체 어디에서 왔는가? 우리의 등을 떠밀어서 지옥으로 몰아넣고 가둔 사람이 있었는가? 아니다. 그 지옥은 우리의 마음이 만들어낸 것이다. 우리의 관념과 그릇된 판단이 만들어낸 것이다. 그러므로 그 지옥을 깨뜨려서 우리를 자유롭게 할 수 있는 것은 바로 우리의 마음뿐이다.

자각을 실천하려는 것, 화를 자각하고 감싸 안는 것이 그 지옥의 문을 여는 길이다. 그래서 나를 구원하고 상대방을 구원하고, 평화의 땅으로 되돌아가는 길이다. 그것은 언제든지 할 수 있는 일이고, 그것을 할 수 있는 사람은 바로 우리 자신이다. 물론 평소 소에 수련을 하는 친구들의 도움을 받을 수도 있을 것이다.

관계를 회복해서 두 사람이 모두 다시 행복해질 수 있으면 그것은 세상에 크게 기여를 하는 셈이 된다. 그 승리의 기쁨을 모든 사람이 누리게 된다. 수많은 사람들이 우리의 수련에 대한 믿음을 얻을 것이기 때문이다. 우리는 우리가 처해 있던 지옥을 바꾸어서 정토로 되돌아갈 수 있다. 하루하루의 삶에서 평화를 되찾을 수 있다. 우리는 이것을 지금 당장 시작할 수 있다. 오늘 그 편지를 쓰기 시작할 수 있다. 단지 편 한 자루와 종이 한 장만으로 모든 것을 다 바꿀 수 있다.

정리=김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

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

<p>국유립내 독가</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경북 영양읍 근교 • 건물 60㎡, 대지 409㎡ • 다용도 도로 식수 • 전망 아름다운 집 • 가액 : 7,500만원(절충가능) <p>010-8899-8899</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경북 영천시 신녕면 매량리 • 팔공산 뒤자락 아름다운 풍경을 지닌 토굴(절) • 대지 약600평 • 건평 30평 • 가액 : 9천만원 <p>053-986-1080</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 영천시 화북면 죽전리 • 대지(땅) 1300평 • 법당(1, 2층) 30평 • 요사채 40평 • 도로인접, 경관수려 • 보현산 탐방사 끝나는 지점 • 가액 : 6억 5천만원 <p>010-3782-3876</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>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 달서구 송현동 (지하철 월촌역 5번 출구) • 3층 건물 중 2층 • 법당 60평 • 삼존불, 산신, 용왕 신중 • 요사채, 방 2, 부엌, 화장실 • 주차 시설 완비 • 시설물 일체양도 • 가액:보증금 1000만원 월 60만원 시설비 3천5백만원 <p>010-4732-1976</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 사상구 덕포 2동 • 평수 : 25평 • 법당, 삼존불 • 뽕만오시면 뽕 • 가액 : 보증금 1000만원 월 45만원 시설비 1500만원 <p>010-3866-5928</p>

僧家 秘傳 風水學 講義

옛 승가의 비전 풍수학 강의 개설
스님들을 위한 공간 확보

제가 불자를 위한 방편지학
천문과 지리를 알면 운명이 바뀐다.

- 모 집 : 수시 모집
- 시 간 : 매주 목, 금요일 오후 3시 ~ 6시까지
- 장 소 : 서울시 서초동 신논현역 교보문고타워 뒤 정통풍수지리학회
- 교 재 : 유리자 (유리자동서), 옥 룡 자 (무감편) 무학대사 (동사심전) 외 등 승가 비전 풍수 중점 강의

전화 ☎ 010-5559-1529
지방 강의 개설 문의 받습니다.

예봉 합장

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요
약의적인 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.