화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다

틱낫한 스님(승려 · 평화운동가)

〈6〉 화 알아차리기

“어머니가 아기 돌보듯 ‘화’를 돌봐주세요”

화를 참으면 전쟁도 막을 수 있다

내가 다섯 살짜리 소녀의 교사라고 가정해보자. 소녀의 어머니가 아이를 데리러 학교에 왔는데 그 어머니가 아이에게 말을 험하게 하는 것을 보았다고 치자. 그러면 나는 무엇을 할 수 있을 것인가? 내가 할 수 있는 일은 매우 많다. 아이는 교사의 말을 잘 들을 것이고, 그러므로 나는 소녀가 어머니를 이해하도록 도울 수 있다. 어머니와의 사이에 무슨 어려움이 있는지 말하게 할 수 있다. 내가 소녀에게 좋은 어머니가 되어주는 것이다. 그리고 둘이서 힘을 합해서 어머니를 도와보자고 말할 수 있다. 어머니가 화를 내고 거친 말을 할 때는 어떻게 반응을 할 것인지 가르쳐줄 수도 있다. 회피하기만 하면 사태가 더욱 나빠진다는 것을 아이가 알게 해주어야 한다. 먼저 소녀를 돕는 일이 시급하다. 소녀에게서 변화가 일어나면 어머니에게 좋은 영향을 줄 수 있기 때문이다.

소녀의 교사로서 나는 또 소녀의 어머니와도 대화를 해야 한다. 연민의 정과 통찰을 갖고 있으면 나는 소녀의 어머니에게도 도움을 줄 수 있다. 그렇게 하지 않으면 나는 그 어머니는 그르고 소녀는 옳다는 판단만을 내리게 된다. 그리하여 딸을 학대하는 어머니의 행위를 비난하게 될 것이다. 어머니가 딸에게 저지르는 폭력에는 반대하지만, 그러나 그 반대를 표현하는 것만으로는 도움을 줄 수가 없다. 다른 무엇을 해야 한다. 연민의 정과 통찰로, 학대받는 그 아이뿐만이 아니라 아이의 부모를 위해서도 내가 할 수 있는 일을 해야 한다. 아이의 부모를 돕지 못하면 아이까지 도울 수가 없게 된다. 아이를 희생자로 보게 될 것이고, 아이에게만 도움이 필요하다고 생각하게 될 것이다. 그러나 아이를 진정으로 돕고 싶으면 그 부모를 도와야 한다. 부모를 돕지 못하면 아이까지도 도울 수가 없다. 부모를 돕는 것이 곧 아이를 돕는 것이다. 그 부모의 마음속에는 무지로 인한 폭력과 분노가 가득하고, 그래서 아이가 고통을 당하는 것이다. 그러므로 나는 그 부모에게 연민을 가져야 한다. 고통의 씨앗이 무엇인지를 보아야 한다.

프랑스 정부는 비행 청소년들을 돌보기 위해서 갖은 노력을 한다. 그들은 나름대로의 통찰을 갖고 있다. 그들은 청소년들이 비행을 저지르고 고통을 당하는 것은 사회에 그 책임이 있다는 것을 분명히 인식하고 있다. 청소년들이 비행을 저지르고 분노하는 이유가 무엇인지를 알기 위해서 정부는 사회 구석구석의 이야기를 충분히 들어야 한다. 제대로 대응하기 위해서는 마치 의사처럼 귀를 기울여야 한다. 그렇게 하면 우리는 그들의 분노와 폭력의 뿌리가 가정에 있다는 것을, 부모들이 자식들을 대하는 태도에 있다는 것을 분명히 인식할 수 있다. 그리고 가정 폭력의 뿌리는 사회의 구조와 소비행태에서 비롯된 것임을 알 수 있을 것이다.

정부는 곧 사람이다. 정부는 아버지이고 어머니이고 아들이고 딸인 사람들로 이루어져 있다. 그 아버지와 어머니와 아들과 딸은 제각기 가정의 폭력을 그 몸 안에 지니고 있다. 그러므로 프랑스의 수상은 먼저 자신의 분노와 좌절과 고통의 뿌리를 들여다보아야 한다. 그렇지 않으면, 그는 젊은 세대의 폭력과 분노와 실의를 이해하지 못할 것이다. 그는 또 그의 정부의 모든 공무원들을 충분히 이해해서 그들의 고통을 헤아려야 한다. 시민으로서, 정부의 한 구성원으로서, 우리 모두가 행동을 해야 하며, 그 행동의 토대는 다름 아닌 이해여야 한다.

우리 사회의 분노와 폭력의 뿌리를 파악하기 위해서 우리 각자가 스스로를 깊이 성찰한다면, 우리는 젊은 사람들에 대해서 깊은 연민을 가질 수 있다. 그리하여 단지 그들을 가두고 처벌하는 것만으로는 전혀 소용이 없다는 것을 알게 될 것이다. 이것은 프랑스의 전임 수상 죠스팽이 했던 말이다. 그와 그의 정부는 나름의 통찰을 갖고 있었다. 그러나 시민으로서 국민으로서 우리 모두가 정부를 도와야 한다. 우리는 그 같은 통찰이 더욱 심화되도록 도와야 한다. 교육자와 부모와 예술가와 작가 모두가 제각기 정부에 도움을 주기 위한 통찰을 얻도록 노력해야 한다.

집권당이 아니라 반대당에 소속된 사람들도 노력을 해야 한다. 그들이 집권당을 돕는 것은 곧 국가를 돕는 것이다. 그들이 도와야 할 대상은 국가이지 집권당이 아니다. 만약 현직 프랑스 수상이 프랑스 젊은이들의 조건을 개선하기 위한 조치를 취할 기회를 지금 갖고 있다면 그에게 도움을 주는 것이 곧 국가를 위해 봉사하는 가장 적절한 방법이다. 그것은 자신이 소속된 정당을 배신하는 행위가 아니다. 그 정당도 국가에 봉사하기 위해서 존재하는 것일 뿐, 다른 정당에서 어려움을 주려는 것이 목적이 아니다. 그러므로 정치가들은 나와 남이 별개가 아니라는 정신을 실천해야 한다. 모든 정치적 제휴는 서로간의 이해에서 이루어진다는 것을 그들은 알아야 한다. 그것은 붕당 정치가 아니라 참된 지혜의 정치다. 그것이 인간적인 정치이고, 권력을 얻는 것만을 목표로 하는 정치가 아니라 사회의 복지를 이루고 변화를 꾀하고자 하는 정치다.

주위에서 일어나는 일을 항상 의식하라

우리의 몸 안에는 갖가지 독소가 들어 있다. 그리고 피가 제대로 순환되지 않으면 그 독소들이 특정한 곳에 쌓이게 된다. 건강을 유지하기 위해서 우리의 몸은 이 독소들을 밖으로 내보내야 한다. 마사지는 혈액의 순환을 원활하게 해준다. 혈액순환이 원활할 때는 신장과 간과 폐에 영양이 잘 공급되어서 독소들을 밖으로 내몰 수 있다. 그러므로 혈액순환은 우리의 건강을 위해서 매우 중요하다. 물을 많이 마시고 심호흡을 자주 하면 피부와 폐와 소변과 대변을 통해서 독소들이 잘 배출된다.

마찬가지로 우리 마음속에 들어 있는 고통과 슬픔과 절망의 장벽도 말하자면 일종의 독이다. 그 독을 감싸안아서 변화시키기 위해서 우리는 자각을 실천해야 한다. 자각의 에너지로 고통과 슬픔을 감싸안는 것은 곧 우리 몸의 아픈 곳을 마사지하는 것이나 마찬가지다.

혈액순환이 원활하지 않으면 우리 몸의 기관들이 제대로 기능을 하지 못하고 몸이 병들게 되듯이, 정신이 제대로 순환하지 못하면 우리의 마음에도 병이 들게 된다. 자각은 우리의 정신이 고통의 장벽들을 넘어서 순조롭게 순환하도록 도와주는 에너지다.

자각은 화나 절망과 맞서 싸우기 위한 것이 아니다. 자각은 깨달음을 얻기 위한 것이다. 우리가 무언가를 자각한다는 것은 지금 이 순간에 일어나고 있는 일을 의식하고 있다는 것을 의미한다. 자각은 현재의 순간에 일어나고 있는 일을 정확히 깨닫는 능력이다. “숨을 들이 쉴 때 나는 지금 내가 화가 나 있다는 사실을 깨닫는다. 숨을 내쉴 때 나는 지금 그 화를 보고 미소를 짓는다.” 이것은 감정을 억압하거나 화와 맞서 싸우려는 행위가 아니다. 그것은 깨달음의 행위일 뿐이다. 지금 우리의 마음속에 화가 일어나고 있다는 사실을 자각할 때 우리는 자애로운 마음을 통해 의식적으로 그 감정을 끌어안을 수 있다.

> “
> 마음 속 고통 · 슬픔은 일종의 독
> 자각 실천으로 독소 변화시켜야
> 어린 동생의 고통을 어루만져주는
> 큰형과 같은 역할 하는 것이 자각
> ”

실내가 추우면 우리는 히터를 켠다. 그러면 히터가 뜨거운 바람을 방 안 가득 퍼뜨린다. 실내를 따뜻하게 하기 위해서 굳이 차가운 공기를 밖으로 내몰 필요는 없다. 차가운 공기가 뜨거운 공기에 안겨서 따뜻해진다. 둘 사이엔 전혀 싸움이 일어나지 않는다.

우리는 바로 그 같은 방식으로 화를 보살펴야 한다. 자각은 화가 지금 마음속에 있다는 것을 확인하고, 그것을 있는 그대로 받아들이는 것이다. 자각은 어린 동생의 고통을 억압하지 않는 큰형과도 같다. 형은 이렇게 말할 것이다. “아우야, 네 곁엔 내가 있단다.” 그리고 어린 동생을 품에 안고 달래줄 것이다. 이것이 바로 우리가 실천해야 할 행동이다.

아기가 울 때마다 화가 나서 마구 때리는 어머니가 있다고 가정해보자. 그 어머니는 자기와 아기가 한몸이라는 사실을 모른다. 우리는 누구나 우리 마음속에 있는 화의 어머니다. 그러므로 우리는 그 아기를 보살펴야 할 뿐, 맞서 싸우거나 억압해서는 안 된다. 우리의 마음속에는 화만이 있는 게 아니라, 애정도 있다. 명상은 싸움을 위한 것이 아니다. 명상은 무엇과 맞서 싸우기 위한 것이 아니라, 그것을 끌어안아서 변화시키기 위한 것이다.

우리는 깨달음이라는 나무를 크게 자라게 하기 위해서 고난과 고통을 잘 이용해야 한다. 그것은 마치 연꽃을 피워내는 것과도 같다. 우리는 돌 위에 연꽃이 피어나게 할 수는 없다. 연꽃을 피우려면 반드시 진흙이 있어야 한다.

명상을 실천하는 사람들은 마음속의 장벽이나 올가미를 거부하지 않는다. 우리는 우리의 마음을 선과 악이 맞서 싸우는 전쟁터로 만들어서는 안 된다. 우리는 고난과 두려움, 화와 시기를 더없이 자애로운 마음으로 어루만져주어야 한다. 마음속에서 화가 일어날 때 우리는 당장 의식적인 호흡을 실천해야 한다. “숨을 들이쉴 때 나는 지금 내 마음속에 화가 있다는 것을 안다. 숨을 내쉴 때 나는 그 화를 잘 보살핀다.” 우리는 마치 어머니가 아기를 돌보듯이 화를 돌봐야 한다. “숨을 들이쉴 때 나는 지금 내 아기가 울고 있다는 걸 안다. 숨을 내쉴 때 나는 내 아기를 잘 보살핀다.” 이것이 바로 애정과 연민을 실천하는 것이다.

스스로를 애정으로 보살피는 방법을 모르고서 어떻게 타인을 애정으로 돌볼 수 있을 것인가? 마음속에서 화가 일어날 때는 의식적인 호흡과 보행을 지속적으로 실천함으로써 자각의 에너지가 생성되게 해야 한다. 마음속에 차올라 있는 화의 에너지를 부드럽게 감싸안아야 한다. 그럴 때는 화가 한동안 마음속에 머물러 있다 하더라도 우리는 안전할 수 있다. 우리 마음속에 부처가 있어서 화를 보살피도록 도와주기 때문이다. 자각의 에너지는 부처의 에너지다. 의식적으로 호흡을 하고 의식적으로 화를 끌어안고 있으면 우리는 부처의 보호를 받고 있는 셈이 된다. 거기에는 한 점 의심의 여지도 없다. 부처가 넓은 자비심으로 우리와 우리의 화를 감싸안고 있는 것이다.

화해를 위해서는 지혜가 필요하다

채식주의자인 젊은이가 있었다. 그는 괴짜거나 입맛이 아주 특이해서가 아니라 나름의 자각에서 채식주의자가 되었다. 그가 고기를 먹지 않는 까닭은 먹고 싶은 생각이 전혀 들지 않았기 때문이다. 그의 아버지는 그걸 몹시 못마땅해 했다. 그래서 아들과 아버지 사이가 원만하지 못했다. 젊은이는 채식주의를 그만두고 싶지 않았다. 고기를 먹는다는 게 그에게는 너무도 끔찍스러운 일이었기 때문이다. 아버지의 마음을 흡족하게 해주기 위해서 고기를 억지로 먹을 생각은 전혀 없었지만, 그러나 아버지와의 긴장이 지속되는 것도 원하지 않았다. 그래서 그는 머리를 썼다.

어느 날 그는 비디오 테이프를 가지고 왔다. 동물을 도살하는 과정을 그린 다큐멘터리 영화였다. 그는 아버지와 다른 가족에게 비디오 테이프를 보여주었다. 동물이 잔혹하게 도살되는 장면을 보면서 아버지는 너무도 마음 아파했고, 비디오를 보고 나자 더 이상 고기를 먹고 싶은 생각이 사라져버렸다. 젊은이는 현명한 방법을 통해 아버지로 하여금 어떤 통찰에 이르게 한 것이다. 그는 아버지에게 화를 내고 자신에게 고통을 안겨주는 대신에, 자애와 지혜로 아버지를 설득한 것이다. 그는 가족 모두의 마음속에 연민의 정이 살아나게 하여 그들도 고기를 먹지 않도록 해준 것이다. 그 다큐멘터리를 가족에게 보여준 것은 매우 재치있는 방법이었고, 가족에 대한 사랑이 가득한 방법이었다. 그처럼 재치있는 방법을 쓰면 우리는 반드시 커다란 승리를 거둘 수 있다.

우리는 누구나 한 개인으로서 어떤 통찰을 갖고 있을 것이고, 그 통찰이 연민의 정을 낳고 행동하고자 하는 의지를 낳는다. 그러나 개인으로서 우리가 할 수 있는 일은 거기까지다. 다른 사람들도 그 통찰을 갖고 있지 않을 때, 우리는 자신이 할 수 있는 모든 방법을 다 써서라도 우리의 통찰을 그들에게 일깨워줘야 한다. 그러나 그 통찰을 남들에게 강요해서는 안 된다. 어떤 아이디어라면 남에게 강요해서 받아들이게 할 수도 있겠지만, 통찰은 그렇게 되지 않는다. 통찰은 아이디어와는 다른 것이다. 자신의 통찰을 남에게 전하기 위해서는 그들도 똑같은 통찰에 이를 수 있는 조건을 만들어주어야 한다. 그들은 우리의 설득에 의해서가 아니라 그들 자신의 체험에 의해서 그 통찰에 이르러야 한다. 그러자면 기술이 필요하고, 우리 자신이 수련했던 것을 실천해야 한다.

이 글은 〈화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다〉(명진출판 刊)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내
대출이 더 필요하십니까?
불사자금이 부족하십니까?
사찰구입자금이 필요하십니까?
1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.
사찰을 매매하실때 문의해 주세요~
부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가

형산새마을금고 본점 전경
· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명의사찰 가능
· 종단사찰 가능
365 친절상담
전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522
형산새마을금고
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(증, 개축)년도 면적
보험사 현장 실사후 보험가입 함
사 찰 화 재 보 험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704
※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

도무지 잠이 안와! 자다깨다 좀더 자고 싶은데
잠이 안와! 푹자지 못해! 쉽게 잠들지 못해!
휴 힐링베개
미국 FDA 3009241067 승인
~ 스스로 딱 맞게 조절하는 베개 ~
♣반듯이 누워도 옆으로 누워도 딱 맞는 IQ 가장 높은 천재 베개
♣베개를 베지 않은 것 같은 완벽한 높이라야 쾌면, 숙면, 꿀잠
♣베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
♣뒤척임 잘되어야 냉병 이기는 진짜 베개
♣푹신, 물렁, 꼬불 너무 높은, 낮은 베개는 버려라
나쁜 베개는 오래 자면 더 피곤, 건강 NO
♣1000명이 3년간 사용한 결론, 여행갈 때 100% 가지고 다니는 베개
♣스트레스 겹겹이 쌓여 못자고, 못쉬고, 못풀고
침대에 쓰러지면 뭐해 밤새 불면증과 전쟁 고생 뿐!
베개 높이 안맞아 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨뻐근, 손발저림,
목아픔, 결림, 허리 뻐근 바른 빠른 치유
♣어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
♣베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 끝짱
(입안 건조, 침마름, 눈, 코, 얼굴 건조 원인)
※ 템플스테이에서 와선 삼매를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개

www.법왕정사.net
010.3487.0035