

화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다

틱낫한 스님(승려·평화운동가)

〈7·끝〉 화 감싸안기

화를 확인, 몇분간 감싸면 마음이 편해진다

타인을 위로하면 내가 위로받는다

화가 났을 때, 절망에 빠졌을 때, 우리는 의식적인 호흡과 보행을 실천해 자각의 에너지를 생성시킨다. 이 에너지가 우리의 고통스러운 감정들을 모두 파악해서 끌어안아 준다.

자각의 에너지가 충분히 강하지 못할 때는 함께 수련하는 형제 자매 들에게 도움을 청하는 것이 좋다. 그들과 함께 앉아서 호흡하고 걷고 명상을 하면 그들이 가진 자각의 에너지가 우리에게 커다란 도움을 줄 것이다.

자각을 수련한다는 것은 모든 것을 혼자서 해야 한다는 뜻이 아니다. 친구들의 도움을 받는 편이 훨씬 나은 때도 있다. 그들의 자각에너지가 우리의 자각 에너지를 전해주는 방법을 알면 반드시 무언가가 달라질 것이다.

우리는 또 어려움에 처해 있는 사람들과도 함께 수련을 할 수 있다. 우리의 자식이 매우 고통스러운 감정의 물에 빠졌을 때 우리는 그의 손을 잡아주면서 이렇게 말할 것이다. "야야, 심호흡을 해봐. 아빠하고 엄마하고 같이 천천히 심호흡을 해봐." 또 우리는 자식의 손을 잡고 함께 걸을 것이다. 자식의 손을 잡고 걸을 때마다 그의 고통이 가라앉기를 간절히 바랄 것이다. 그렇게 자식에게 우리의 자각 에너지를 전해주면 자식은 이내 마음이 진정될 것이고, 그리하여 자신의 감정을 끌어안을 수 있을 것이다.

자각의 첫째 기능은 확인을 하는 것이지만 맞서 싸우는 것이 아니다. 지금 마음속이 화로 들끓고 있다는 사실을 확인하면 우리는 그것을 감싸 안을 수 있다. 화를 감싸 안는 것이 자각의 둘째 기능이다. 마음속에서 어떤 고통스러운 감정이 일어났을 때, 그것과 맞서 싸우지 않고 잘 보살펴주는 것은 참으로 즐거운 경험이다. 화를 감싸 안는 방법을 알면 반드시 무언가가 달라질 것이다.

그것은 마치 감자를 삶는 것과 같다고 앞서 여러 번 얘기 했다. 냄비 뚜껑을 덮어서 불 위에 올려놓으면 이윽고 익기 시작할 것이다. 감자를 제대로 익히기 위해서는 적어도 20분쯤 불을 켜놓아야 한다. 자각은 화라는 감자를 삶기 위한 불이다. 화를 확인해서 몇 분 간 감싸안고 있으면 무언가가 달라지기 시작할 것이다. 마음이 어느 정도 편안해질 것이다. 화가 아직 마음속에 있지만, 그러나 이제는 그리 고통스럽지 않다. 그 아귀, 곧 화를 보살피는 방법을 깨달았기 때문이다. 자각의 셋째 기능은 화를 달

라고 위로하는 것이다. 화가 아직 거기에 있지만, 이제는 보살핌을 잘 받고 있다. 이제는 그리 혼란스럽지가 않다. 우리는 아기가 혼자 버려져 있지 않기 때문이다. 어머니가 아기를 품에 안고 잘 보살피고 있기 때문이다.

그러면 그 어머니는 누구인가? 그 어머니는 우리 안에 살아 있는 부처다. 자각에 이르는 능력, 이해하고 사랑하고 돌보는 능력이 곧 우리 안에 살아 있는 부처다. 자각의 에너지를 일으킬 때마다 우리의 마음속에서 부처가 살아나게 된다. 부처가 우리의 마음속에 있을 때 우리는 더 이상 아무것도 걱정할 필요가 없다. 우리 마음속에서 부처가 계속 살아 있게만 하면 모든 일이 다 잘 풀려나갈 것이기 때문이다.

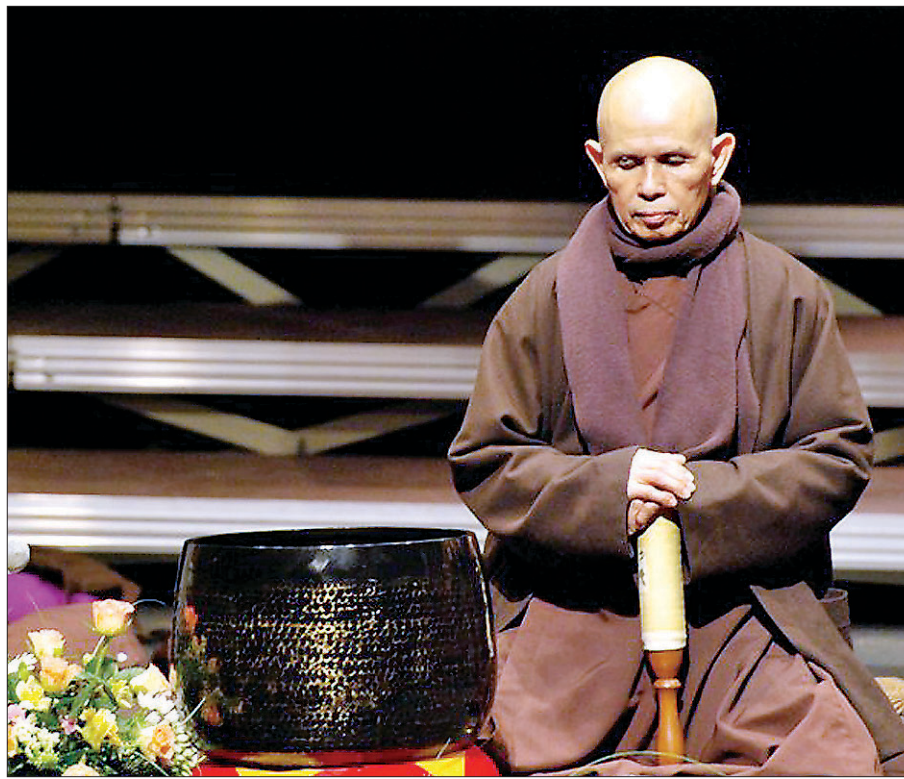
우리의 마음속에는 늘 부처가 있다는 사실을 깨닫는 것이 중요하다. 화가 났을 때도 절망에 빠졌을 때도 늘 우리의 마음속에는 부처가 있다. 이것은 우리가 언제 어느 순간에도 자각을 실천할 수 있으며, 자신과 남을 이해하고 사랑할 수 있다는 것을 의미한다.

우리 안에 있는 부처를 느끼기 위해서 우리는 의식적인 호흡이나 보행을 실천해야 한다. 의식 속에 들어 있는 자각의 씨앗을 느낄 때 우리의 마음속에는 부처가 현현해서 화를 감싸안아 줄 것이다. 우리는 아무것도 걱정할 필요가 없고, 다만 호흡과 보행을 지속적으로 자각함으로써 부처를 우리 안에 살아 있게 하면 된다. 그러면 모든 것이 다 좋아질 것이다. 부처가 우리의 고통과 고난을 확인하고 감싸안아 준다. 부처가 우리를 위로하고 화의 실체를 깊이 들여다봐 준다. 부처가 우리를 이해해준다. 그리고 그 이해가 우리에게서 변화를 일으킬 것이다.

자각의 에너지는 집중과 통찰을 위한 에너지가 함께 들어 있다. 정신을 집중하고 있을 때는 자신을 성찰하기 위한 에너지가 한층 더 강해진다. 그리하여 통찰로 나아가기 위한 추진력이 생긴다. 통찰은 늘 우리를 자유롭게 해주는 힘을 갖고 있다. 통찰은 우리에게 자유를 주는 힘이다. 우리에게 자유를 주고 변화를 일으키게 하는 것이 바로 통찰이다. 그것은 우리의 화를 보살피주는 부처의 마음이다.

화의 씨앗을 자극하지 마라

고통과 슬픔과 화와 절망은 그 씨앗이 충분히 커지면 지하실에서 거실로 올라오려고 한다. 우리에게 자기를 바랄라고 요구하는 것이다. 그러나 우리는 대면하기가 괴롭기 때문에 그것이 거실로 올라오는 것을 원



하지 않는다. 우리는 그것이 올라오지 못하도록 억누르려 한다. 그저 지하실에서 소리 없이 잠이나 자고 있어주길 바란다. 그래서 우리는 습관적으로 다른 손님들을 잔뜩 거실에 초대한다. 그러나 10분에서 15분 지나면 무엇을 어찌 해야 할지 모르는 지경이 되고 만다.

지하실에 있던 고통이 거실로 올라오는 것을 가로막는 장애물을 견어내면, 우리는 그 고통을 감당하지 않을 수 없다. 그럴 때 할 수 있는 길은 없다. 부처가 우리에게 고통을 감싸안는 법을 배워야 한다고 가르쳤던 이유가 바로 이것이다. 자각을 실천하는 매우 중요한 이유도 바로 이것이다. 강력한 에너지원을 만들어내면 그 부정적인 에너지들을 파악하고 감싸안고 보살필 수 있게 된다. 그리고 우리의 마음 속에는 자각의 에너지라는 부처가 들어 있기 때문에, 우리는 그 부처의 도움을 받아서 마음속의 울가미들을 감싸안을 수 있다. 그 부정적인 감정들이 거실로 올라오지 않으려고 하면, 피어사라도 올라오게 하는 것이 좋다. 그리고 한참 동안 감싸안아 주면, 지하실로 돌아가서 다시 씨앗이 될 것이다.

부처는 누구나 공포의 씨앗을 갖고 있지만 대다수가 그 씨앗을 억누르려서 어두운 곳에 감추어두고 있다고 했다. 또한 그 공포의 씨앗을 확인하고 감싸안고 돌보기 위해서는 다음과 같은 다섯 가지 사실을 반드시 명심해야 한다고 했다.

- 나는 반드시 늙는다. 그것을 피할 길은 없다.

“
내 안의 부처 느끼기 위해서는
의식적인 호흡과 보행 실천해야
자각 통한 강력한 에너지원 만들면
부정적 에너지를 감싸안은 힘생겨
”

마음이 너그러워지는 5가지 훈련

- 나는 반드시 질병에 거른다. 그것을 피할 길은 없다.
- 나는 반드시 죽는다. 그것을 피할 길은 없다.
- 나와 내가 사랑하는 사람에게 소중한 것은 모두 그대로 있어 주지 않는다. 그것을 피할 길은 없다. 나는 아무것도 그대로 유지할 수 없다. 나는 빈손으로 왔으므로 빈손으로 돌아가야 한다.

- 내 행동만이 나의 진정한 소유물이다. 나는 내 행동의 결과를 피할 길이 없다. 내 행동만이 내가 이 세상에서 있는 토대다. 우리는 날마다 잠깐이라도 시간을 내어서 이 다섯 가지 사실을 깊이 생각하고 실천해야 한다. 그러면 공포의 씨앗이 정신 속에서 순환하게 된다. 우리는 그 씨앗을 불러내어 감싸안아 주어야 한다. 그런 다음에 되돌려 보내면 그 씨앗이 훨씬 작아질

것이다. 공포의 씨앗을 그렇게 보살펴줄 때 우리는 화를 보살피기 위한 장치도 더 잘 갖출 수 있다. 공포는 우리의 삶에 화를 준다. 공포가 마음속에 있을 때는 평화를 가질 수 없고, 따라서 화가 크게 자랄 토양을 마련 해주게 된다. 공포는 무지에서 나오는 것이고, 무지는 이해의 결핍이 빚어내는 것으로서 화의 주요 원인이 된다.

자각으로 마음속의 고통의 씨앗을 씻어 줄 때마다 그 씨앗들이 일으킬 고통이 가벼워지고 덜 위험스러워진다. 그러므로 화와 절망과 공포를 날마다 잘 씻어주어야 한다. 그것이 바로 우리가 하는 수련이다. 자각이 없는 상태에서 그 씨앗들이 고개를 들면 참으로 견디기가 힘들어진다. 그러나 자각의 에너지를 일으키는 방법을 알고 있으면, 날마다 즐거운 마음으로 그 씨앗들을 불러내어서 감싸안아 줄 수 있다. 며칠이나 몇 주 일 동안 날마다 그 씨앗들을 불러내어서 감싸주고 다시 돌려보내면, 정신의 순환이 마침내 원활하게 이루어질 것이고, 정신적 질병의 징후들이 사라질 것이다.

△네 번째 자각훈련: 깊게 귀 기울이기와 사랑의 말

전성으로 남의 말을 듣거나 남의 말에 귀를 기울이는 능력이 없는 탓으로 빚어지는 고통을 깨달음으로써, 나는 남들에게 행복을 주고 그들의 고통을 덜어주기 위해서 사랑의 말로 대화를 하고 그들의 말에 깊이 귀를 기울일 것이라고 다짐한다. 우리의 말이 행복을 줄 수도 고통을 줄 수도 있다는 사실을 잘 알고 있으므로, 나는 자신감과 기쁨과 희망을 불러일으키는 말을 중심으로 하는 방법을 배울 것이다. 나는 내가 확실하게 알지 못하는 사실에 대해서는 남들에게 퍼뜨리지 않을 것이고, 내가 확신하지 못하는 것을 가지고 남을 비난하거나 경멸하는 어조로 말을 하지 않을 것이다. 나는 분열과 불화를 일으키고, 가정과 사회에 해악을 끼칠 말을 삼갈 것이다. 나는 아무리 사소한 갈등이라 하더라도 갈등이 빚어졌을 때는 반드시 화해하고 해소하기 위해서 최선의 노력을 다할 것이다.

△다섯 번째 자각 훈련: 의식적인 소비

아무 생각없이 소비하는 데서 빚어지는 고통을 깨달음으로써, 나는 먹고 마시는 등의 모든 소비를 의식적으로 하여 나 자신과 가족과 사회의 정신적 신체적 건강을 증진시킬 것이라고 다짐한다. 나는 나의 몸과 마음, 나의 가족과 사회의 평화와 안녕과 기쁨을 보존해줄 음식만을 먹을 것이다. 나는 술을 비롯해서 정신을 혼미하게 하는 모든 것을 용납하지 않을 것이며, 독소가 들어 있는 TV 프로그램, 잡지, 책, 영화 같은 것을 보지 않을 것이다. 나는 그 같은 독소로 나의 몸과 마음에 해악을 끼치는 것은 조상과 부모와 사회와 후손을 배신하는 행위를 깨달을 것이다. 나는 적절한 식생활이나 자신과 사회의 변화를 위해 결정적으로 중요하다는 사실을 잊지 않는다.

△세 번째 자각 훈련: 성에 대한 책임

부정한 성관계로 인해서 빚어지는 고통을 깨달음으로써 나는 개인들과 부부들과 가족들과 사회의 안전과 고결에 대한 책임

감을 기를 것이고, 그것을 보호하기 위한 방법을 배울 것이라고 다짐한다. 나는 사랑이 없고 장래에 대한 언약이 없는 성관계를 맺지 않을 것이다. 나 자신과 타인들의 행복을 지키기 위해서 나는 나의 각오를 존중하고 타인들의 각오도 존중할 것이다. 나는 어린이들에 대한 성적 학대를 예방하기 위해서, 그리고 부부들과 가족들이 부정한 성관계로 인해서 파괴되는 것을 예방하기 위해서, 내가 할 수 있는 노력을 다할 것이다.

△네 번째 자각훈련: 깊게 귀 기울이기와 사랑의 말

전성으로 남의 말을 듣거나 남의 말에 귀를 기울이는 능력이 없는 탓으로 빚어지는 고통을 깨달음으로써, 나는 남들에게 행복을 주고 그들의 고통을 덜어주기 위해서 사랑의 말로 대화를 하고 그들의 말에 깊이 귀를 기울일 것이라고 다짐한다. 우리의 말이 행복을 줄 수도 고통을 줄 수도 있다는 사실을 잘 알고 있으므로, 나는 자신감과 기쁨과 희망을 불러일으키는 말을 중심으로 하는 방법을 배울 것이다. 나는 내가 확실하게 알지 못하는 사실에 대해서는 남들에게 퍼뜨리지 않을 것이고, 내가 확신하지 못하는 것을 가지고 남을 비난하거나 경멸하는 어조로 말을 하지 않을 것이다. 나는 분열과 불화를 일으키고, 가정과 사회에 해악을 끼칠 말을 삼갈 것이다. 나는 아무리 사소한 갈등이라 하더라도 갈등이 빚어졌을 때는 반드시 화해하고 해소하기 위해서 최선의 노력을 다할 것이다.

△다섯 번째 자각 훈련: 의식적인 소비

아무 생각없이 소비하는 데서 빚어지는 고통을 깨달음으로써, 나는 먹고 마시는 등의 모든 소비를 의식적으로 하여 나 자신과 가족과 사회의 정신적 신체적 건강을 증진시킬 것이라고 다짐한다. 나는 나의 몸과 마음, 나의 가족과 사회의 평화와 안녕과 기쁨을 보존해줄 음식만을 먹을 것이다. 나는 술을 비롯해서 정신을 혼미하게 하는 모든 것을 용납하지 않을 것이며, 독소가 들어 있는 TV 프로그램, 잡지, 책, 영화 같은 것을 보지 않을 것이다. 나는 그 같은 독소로 나의 몸과 마음에 해악을 끼치는 것은 조상과 부모와 사회와 후손을 배신하는 행위를 깨달을 것이다. 나는 적절한 식생활이나 자신과 사회의 변화를 위해 결정적으로 중요하다는 사실을 잊지 않는다.

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

대원불교미술원

청동불사 조성(제작) 전문

청동불상, 개금, 탱화, 단청 일체

진실과 원칙, 최고의 재료로 부처님 조성에 온 정성을 다하겠습니다. 그동안 저희 대원불교미술원에 많은 조언과 믿음으로 성원해 주시고 응원해 주신 스님들께 무한한 감사를 드립니다.

원장 임영달 합장



경기 포천시 내촌면 진목 1리 915-14

전화 031)532-3722 | 010-7171-2636 | 팩스 031)533-3722

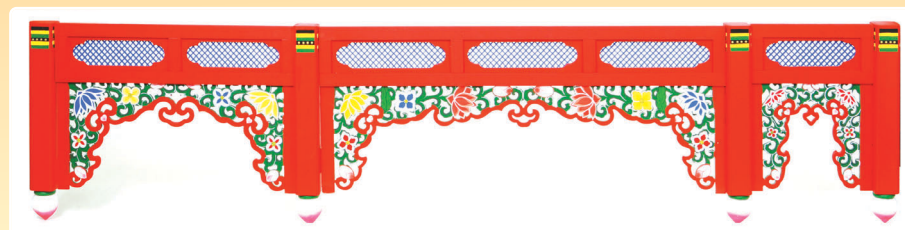
이메일 lyd5798@naver.com

목각단청운각

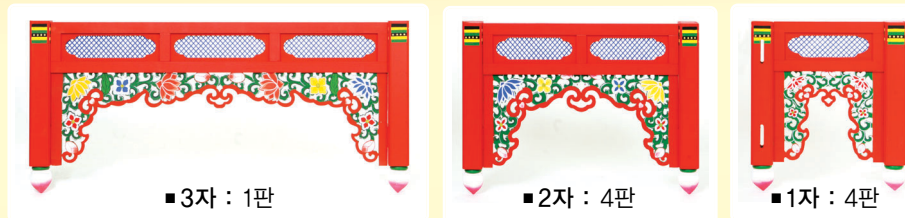
(간편조립)

법당장엄 5층 목탑

전통적인 연꽃 단청과 문창살문양으로 부처님을 모시는 법당을 보다 장엄하게 설치하도록 제작하였습니다.



대웅전, 산신각, 포교당, 소법당 등의 천장에 누구나 간편하게 직접 조립할 수 있게 제작



■ 3자 : 1판

■ 2자 : 4판

■ 1자 : 4판

※ 단청운각 1세트 17자 (5m, 10cm) / 가격 : 90만원



■ 크리스탈사리탑 높이 45cm / 가로, 세로 20cm / 가격 : 35만원



■ 크 기 : 높이 120cm / 하단 가로 45cm / 보급가 : 900,000원 (배송비 포함) *내부 조형 등 있습니다.

고 전 상 사

전화 : 031)442-3168 / 010-3772-3165

경기도 안양시 만안구 안양 5동 618-185번지 / 계좌번호 : 농협 356-1008-993643 (예금주 : 김판희)

모든 제품은 입금 후 우편 배송하며 드리며, 제품에 문제가 있을 경우 교환 및 환불하여 드립니다.