

살아있는 것은 아프다

토니 버나드

〈2〉 아픔과 함께 살아가는 법 ①

‘무아’를 경험하면 평온이 찾아온다

불안과 우울은 바람처럼 날아간다

불교 스승들은 무상을 번역하기 위해 덧없음, 변화, 예측 불가능성, 불확실성과 같은 다양한 단어를 이용한다. 이것은 생물이든 무생물이든 간에 모든 존재의 공통적인 특징이다. 이 중 예측 불가능성과 불확실성은 커다란 불안과 고통의 근원이 될 수 있다. 우리는 안전과 확실성이라는 정반대의 것을 열망하기 때문이다. 무상의 이 두 가지 측면을 다루는 명상을 여기서 하나 소개할까 한다. 나는 이것을 ‘날씨 명상’이라고 이름 붙였다. 다른 무엇보다도 2005년에 제작된 영화 《웨더 맨》에서 영감을 받은 것이다. 이 영화에서 주연을 맡은 니콜라스 케이지는 ‘데이브 스프리츠’라는 인물을 연기한다.

데이브는 시카고 텔레비전 방송국의 기상 캐스터로서 안정적인 직업을 가지고 있음에도 불구하고 방황하는 인생을 살고 있었다. 사실 그는 기상 예보관이 시키는 대로 ‘날씨를 그대로 읽기만 하는 사람’에 불과했다. 어느 날 기상 예보관이 위아래로 섭씨 10도나 차이가 나는 예보를 주자 데이브는 좀 더 명확한 내용이 필요하며 불만을 토로했다. 그러자 그 기상 예보관이 말했다.

“데이브, 날씨는 어떻게 될 지 모르는 거야. 우리는 그냥 최선을 다하자고.”

시청자들은 좀 더 확실한 예보를 원할 것이라고 데이브가 이의를 제기하자 기상 예보관이 말했다. 날씨를 예상하는 건 추측일 뿐이라고.

“이봐, 그건 바람이야. 어디로든 불 수 있잖아.”

이 말은 나에게 큰 영감을 주었고 매우 유용한 도구가 되었다. 인생의 예측 불가능성과 불확실성이 나를 혼란에 빠뜨릴 때 나는 토니에게 이렇게 말하길 좋아한다.

“또 왔네, 인생이란 날씨야. 봐, 이런 바람일 뿐이야. 어디로든 불 수 있어.”

그런 다음 도겐 선사의 구절로 돌아가 이런 사실을 나 자신에게 상기시킨다. 그때 서운 추위를 가져온 바람은 그 바람에 뒤이어 올 어떤 즐거움을 준비해 놓고 있다고.

나는 생각과 기분을 마음속으로 불어오고 나가는 바람처럼 대하려고 노력한다. 우리는 마음속에서 일어나는 생각들을 통제할 수 없다. 우울한 기분은 불청객처럼 일어나고, 두려움이나 불안도 마찬가지다. 바람에 비유한 이 가르침을 연습함으로써 나는 고통스러운 생각과 우울한 기분을 좀 더 가볍게 잡고 있을 수 있었다. 그것들이 곧 날아갈 것임을 아나니까. 어쨌든 이것은 그것들이 하는 일이다.

어느 날 밤에는 몸이 너무 아파서 이 책을 위해 해 온 모든 작업을 내던져 버리고 싶었다. 어두운 생각이 떠오르고 우울한 기분이 들었다. 눈에는 눈물이 그렁거렸다. 하지만 그 눈물을 흐느낌으로 만드는 대신 깊은숨을 쉬고 날씨 명상을 시작했다. 생각은 감정은 어디로든 날아간다는 사실을 기억하면서, 기다리기만 하면 내가 느끼는 이것들이 곧 날아갈 것임을 기억하면서, 그러자 그것들은 실제로 날아갔다.

파리 독감이 만성병으로 자리 잡았음이 분명해졌을 때 토니와 나는 한 가지 문제를 생각하기 시작했다. 토니가 한 달 동안 명상 프로그램에 참가하는 것이 현실적으로 가능한지가 그것이었다. 긴급 상황일 때 내가 전화하는 것이 아니라면 그 기간에는 토니와 연락이 닿지 않을 것이다. 나는 정말로 토니를 보내 주고 싶었다. 왜냐하면 그것이 내가 토니를 보살핀다고 느끼게 하는 방법이었기 때문이다. 토니는 2005년에 처음으로 그 명상 프로그램에 참가했고 그 후 해마다 2월이 되면 그곳으로 갔다. 매년 참석하는 주요 행사가 된 것이다. 토니가 가기 전에 미리 준비해 놓은 것들은 곧 다 가을 허리케인에 대비하는 사람들의 경우와 비슷했다. 그는 한 달 치 식량을 집으로 가져왔다. 그런 다음 음식들을 미리 요리해서 냉장고 속에 한가득 채워 넣었고, 또 도움이 필요할 때 연락할 마을 사람들도 준비시켜 놓았다. 나는 매사에 각별히 조심하겠다고, 필요한 일이 생기면 전화하겠다고 토니에게 약속했다.

2009년 2월 우리 집의 일기 예보는 내 병에도 불구하고 고요한 날씨를 예상했다. 그러나 토니가 떠나고 난 이틀 뒤 아침 9시, 는 캄캄할 사이에 상황이 바뀌었다. 어느 순간 나는 침실로 이어진 계단의 두 칸 위에서 있었다. 그리고 다음 순간 침실 바닥에서 고통으로 몸부림치고 있었다. 계단에서 미끄러지면서 오른쪽 발목을 깔고 넘어진 것이다.

통증이 가라앉기 시작하자 나는 침대 위로 몸을 끌어 올려 골장 노트북 쪽으로 다가가 마음속에 떠오르는 단 한 가지 질문을 검색했다. 그 질문은 ‘의사를 만나러 가야 할 것인가?’였다. 발목이 급속도로 붓고 착색되어 감에도 불구하고 인터넷으로 찾아본 내용은 나에게 이런 확신을 주었다. 24시간 후에도 그쪽에 체중을 실을 수 없다면 그때 비로소 의사에게 가면 된다는 결론이었다. 그래서 기다렸다. 그리고 침대에서 나와 어딘가로 가야 할 때는 집안을 거어 다녔다.



넘어진 첫날 고통을 느끼며 침대에 누워 있는 동안 그 기상 예보관이 데이브에게 한 말을 생각했다.

“데이브, 날씨는 어떻게 될지 모르는 거야. 우리는 그냥 최선을 다하자고.”

토니와 나는 평온한 2월을 준비하기 위해 정말로 최선을 다했다. 그러나 우리 모두가 끊임없이 알아차리게 되듯이 무슨 일이든 일어날 수 있다. 그 언제라도. 예방 조치를 취하는 것은 가능하지만 미래를 예측하는 것은 바람이 어느 방향으로 불지 예측하는 것만큼이나 소용없는 일이다.

다음 날에도 여전히 오른쪽 발에 체중을 실을 수 없게 되자 우리 부부의 친구인 리처드나를 병원으로 데려갔다. 진단 결과는 종아리뼈 골절이었다. 나는 이 상태를 나 혼자 하루 동안 더 참아 보았다. 도움을 주는 사람들이 있었음에도, 원래 있던 병에 보태진 부상은 내가 감당하기에 과도한 것임이 드러났다. 돌 중 하나를 나 혼자 처리할 수 있었을 것이다. 하지만 돌 다는 할 수 없었다.

그러하여 토니는 귀중한 한 달간의 명상 프로그램에 들어갔다. 나흘 만에 다시 집으로 돌아왔다. 그리고 그 한 달 동안, 환자를 보살피는 사람이었던 자신의 역할을 견디지 못하는 아이 보는 사람으로 바뀌었다. 인생이라는 날씨였다. 한순간 고요했다가 다음 순간 거센 폭풍우가 불어 닥쳤다.

날씨 명상은 경험의 덧없는 본성을 재확인시켜 주는 강력한 도구이다. 즉 어떻게 매 순간이 날씨 변화만큼이나 빠르게 일어났다가 사라지는지를 상기시켜준다. 넘어지고 난 일주일 뒤에는 정형외과 의사를 만나려 갔다. 검사실에서 기다리고 있는데 수련의가 먼저 들어왔다. 그는 엑스레이 결과를 살펴보며 말했다. 인대에 생긴 파열과 손상으로 미뤄볼 때 그 부위를 안정시키기

매서운 바람 뒤엔 행복이 따라와 순간순간 덧없음을 깨달아야 ‘나’란 것은 생각·감정일 뿐 무아 깨달을 때 평온 머물러

위해 수술이 필요할 가능성이 높다고. 그는 자신이 알아낸 사항을 정형외과 의사에게 보고하려고 방을 나갔다. 만약 수술을 받아야 한다면, 그것이 내 병에 어떤 영향을 미칠지 생각하는 동안 토니와 나에게 어두운 먹구름이 몰려왔다. 정형외과 의사가 동반해 올 폭우가 이 방에 쏟아질 것을 예상하고 있었는데 그 의사는 들어와 날 보자마자 말했다.

“수술이라고? 아니야, 아니야, 아니야! 이 부위는 안정적이야. 통증이 느껴지는 동안 발목을 쓰지 말고, 관절이 예전처럼 다시 움직일 수 있도록 물리치료를 받기만 하면 돼요.”

순식간에 해가 구름 사이에서 모습을 드러냈다. 토니와 나는 펴듯이 기뻐했다.

한 시간 남짓 사이에 나는 어두운 먹구름, 폭우의 위협, 폭우 대신 갑자기 나타난 해, 그리고 차가운 질은 안개를 경험했다. 매 순간의 덧없는 성질을 깨닫게 되자 나는 미소 지을 수 있었다. 마음속에서 《금강경》의 마지막 구절이 떠올랐다.

“그러므로 덧없는 이 세상을 생각해야 한다.

새벽녘의 별을, 물거품을 한여름 구름 속 번개의 섬광을 캄캄해지는 등불과 환영과 꿈을.’ 머지않아 태양이 차가운 질은 안개를 사라지게 할 것임을 나는 알았다. 그리고 도겐 선사가 말한 매화꽃 향기를 맡게 될

것임을.

아프지 않은 이 ‘나’는 누구인가

아프기 전, 정말 운 좋게도 나는 상좌부 불교(소승불교의 일종. 스리랑카, 캄보디아, 미얀마, 태국 등에 퍼져 있음) 수행자인 카말라 마스터스가 다른 교사들과 함께 이끈 ‘영혼의 바위’ 명상 프로그램에 몇 차례 참석한 적이 있었다. 2000년에 열린 명상 프로그램에서 카말라 마스터스는 자신의 근본스승에 대한 이야기를 우리에게 들려 주었다. 그 스승은 인도에 살고 있는 무닌드라지였다.

무닌드라지는 언제나 불교 성지를 보고 싶어 했다. 연로한 상태였으므로 카말라 마스터스는 더 늦기 전에 스승을 몇 군데 성지로 모시고 가기 위해 친구 몇 명과 함께 인도를 여행했다. 어느 날 그들은 기차역에서 열차를 기다리고 있었다. 기차는 다섯 시간이나 연착한 상태였다. 찌는 듯 더운 날이었는데 먹을 것도 없고 화장실도 없었다. 무닌드라지는 매번 옮겨 간 장소에서 자신의 한쪽 팔위에 머리를 올려놓은 채 앉아 있곤 했다. 그가 너무도 노쇠해 보였기에 카말라 마스터스는 스승이 이 상황을 어떻게 견디고 있는지 걱정되기 시작했다. 마침내 그녀는 스승에게 몸이 괜찮은지 여쭙었다. 스승은 대답했다.

“이곳에 열기가 있지만 나는 덥지 않다. 이곳에 배고픔이 있지만 나는 배고프지 않다. 이곳에 우리를 성가시게 하는 일들이 있지만 나는 성가시게 느끼지 않는다.”

병에 걸린 후 침대에 누워 있게 되었을 때 어느 날 카말라 마스터스의 이야기가 생각났다. 그래서 조용히 되뇌었다.

“이곳에 아픔이 있지만 나는 아프지 않다.”

말도 안 되는 이야기였다. 하지만 나는 앞의 이야기에 영감을 얻어 그 말을 자꾸만 반복했다. 몇 분 뒤 나는 깨달았다.

“그래! 내 몸에는 병이 있지만 ‘나’는 아프지 않아!”

이것은 뜻밖에 생겨난 크나큰 위로의 원천이었다. 그러나 잠시 후 그 말을 좀 더 깊이 살펴보기로 했다. 그렇게 하자 다음과 같은 질문이 떠올랐다.

아프지 않은 이 ‘나’는 누구인가?

이 질문은 나로 하여금 무아 혹은 ‘고정된 없고 변하지 않는 자신’에 대해 생각하게 만들었다. 고정된 없는 자신에 대한 붓다의 가르침은 지금도 그렇지만 가히 혁명적이었다. 다른 사람들과 의사소통하기 위해 우리는 ‘내가’ ‘나를’ ‘나의 것’ 같은 관습적인 용어를 사용해야 한다. ‘나’라는 단

어를 사용할 때 그 단어가 마음속에 떠오르는 동안에도 다음과 같은 질문을 여전히 생각해 볼 수 있다.

“나는 누구인가? 무엇이 토니 버나드인가? 토니버나드는 본래부터 스스로 존재하는 확고한 육체적·정신적 실체인가, 아니면 토니 버나드는 늘 변화하는 특성들의 무리에 붙여진 표시인가?”

이것은 우리 모두 탐구해 볼 가치가 있다. 우리는 모두 ‘자신의 존재’에 대해 희미한 느낌을 가지거나 심지어 구체적인 느낌도 가진다. 마음으로 하여금 영구적이고 변하지 않는 자신이나 영혼을 상상하도록 만드는 것은 바로 이 느낌이다. 우리의 전체 인생은 이것을 중심으로 돌아간다.

10년 전 자신이 누구였는지 생각해 보라. 그때부터 지금까지 그대로인 듯한 성격의 일부는 한 순간부터 다음 순간까지 이어진 어떤 영구적인 실체로부터 나오는 것이 아니다. 당신은 10년 전부터 지금까지 이어진 영구적인 자신을 파악할 수 없다. ‘나’라는 것은 생각이고 감정이다. 그 생각과 감정이 너무도 확고하게 유지되기 때문에 고정된 개인이 경험하는 것은 실제처럼 보인다. 즉 이전의 원인들에 의해 조건 지어진 육체적·정신적 활동의 생성과 소멸로부터 별개로 존재하는 토니버나드는 없다.

무상을 아는 것은 무아를 경험하는 데 도움이 될 수 있다. ‘무아’를 경험하는 것을 돕기 위해 나는 ‘하늘 바라보기’라고 부르는 명상을 이용한다. 나는 우리 집 뒤뜰에 누워 하늘을 올려다보며 시선을 편안하게 한다. 얼마 후 이 경험은 드넓은 열림이 된다. 몸이나 마음에서 ‘개별적인 자아’라는 개념은 모두 사라진다. 지나가는 산들바람의 감각이나 소리 혹은 일어나는 생각이 있더라도 그것은 모두 흘러가는 에너지일 뿐이다. 이 드넓은 느낌이 몇 초간만 지속된다 할지라도 그 몇 초 동안 토니버나드는 존재하지 않는다.

언제나 그렇듯이 결국 토니 버나드라는 환영이 확고하고 개별적인 독립체로서 다시 나타날 때에도 그것이 없는 그 몇 초는 커다란 해방감을 준다. 그리하여 평온함이 잠시 동안 나와 함께 머문다. 그러나 이 평온함은 서서히 사라지고 나의 정체성이 빠르게 늘어나기 시작한다. 전직 법대 학생 처장이자 교수, 한 사람의 아내, 아이들의 엄마, 개 키우는 사람 그리고 환자. 그러나 나는 언제나 하늘을 다시 볼 수 있다.

정리·박익림 기자

이 글은 <살아있는 것은 아프다>(문학의 숲)에서 발췌한 내용입니다.

총은인연 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
- 근저당설비면 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명의사찰 가능
- 종단사찰 가능

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200  
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본점 054)282-9600  
제1지점 054)282-9601  
제2지점 054)282-9602

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합성증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 갈에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.

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), 옥룡자 (무감편) 무학대사 (동사심전) 외 등 승가 비전 풍수 중점 강의

전화 ☎ 010-5559-1529

지방 강의 개설 문의 받습니다.

예봉 합장

