

살아있는 것은 아프다

토니 버나드

(3) 아픈 나를 받아들이기 ①

타인 기쁨 '공감' ... 내적 행복 가져온다

다른 사람의 기쁨과 연결되기

입을 통해 세대에서 세대로 영적 가르침을 전수하는 여러 구전 형태의 전통과 마찬가지로 붓다의 가르침 역시 대개 구전되어 목록으로 전해졌다. 불교를 공부해 본 적이 없는 많은 사람들도 들어 보았을 네 가지 고귀한 진리와 여덟 가지 바른길처럼 목록은 그 가르침을 좀 더 기억하기 쉽게 만들기 때문에 효과적이다. 그 가르침 속으로 들어가기 위해 어떤 목록을 사용하든 관계 없이 머지않아 우리는 붓다의 핵심 가르침에 이를 것이다. 그 핵심 가르침이란 우리 삶에 고통이 존재한다는 사실이며, 또한 깨달음과 해탈과 자유를 통해 그 고통을 끝내도록 인도할 수 있는 수행법들이다.

내가 가장 고마워하는 목록은 네 가지 '브라흐마 위하라'이다. 종종 네 가지 '거룩한 상태'로 번역된다. 나는 '거룩한'이라는 단어의 사전적 의미를 좋아한다. '경의감을 불러일으킬 정도로 아름다워서 천국처럼 보이는'이라는 뜻이다. 간단히 말해서 정신적 상태를 키우면 우리는 지혜로워질 것이다. 왜냐하면 이것들은 깨달음을 얻은 마음이나 깨어난 마음이 머무는 장소이기 때문이다. 실제로도 팔리어 '위하라'는 '사는 곳'을 의미한다.

네 가지 거룩한 상태는 다음과 같다. 메타-자애, 다른 사람과 자신이 잘되기를 기원하는 것

카루나-자비, 자신을 포함한 고통 받는 이들에게 손을 내미는 것

무디타-공감의 기쁨, 다른 사람의 기쁨에 함께 기뻐하는 것

우페카-평정심, 모든 상황에서 평화로운 마음

이 네 가지 거룩한 상태 중 먼저 공감의 기쁨을 살펴본 다음에 나머지 세 가지 상태에 대해 알아보자. '다른 사람의 기쁨에 함께 기뻐하는 마음'을 키우는 것은 내가 더 이상 이따가 갈 수 없는 삶을 받아들이는 데 있어 중요한 요소였다. 이것이 없었다면 나는 질투심에 사로잡혀 있었을 것이다. 만

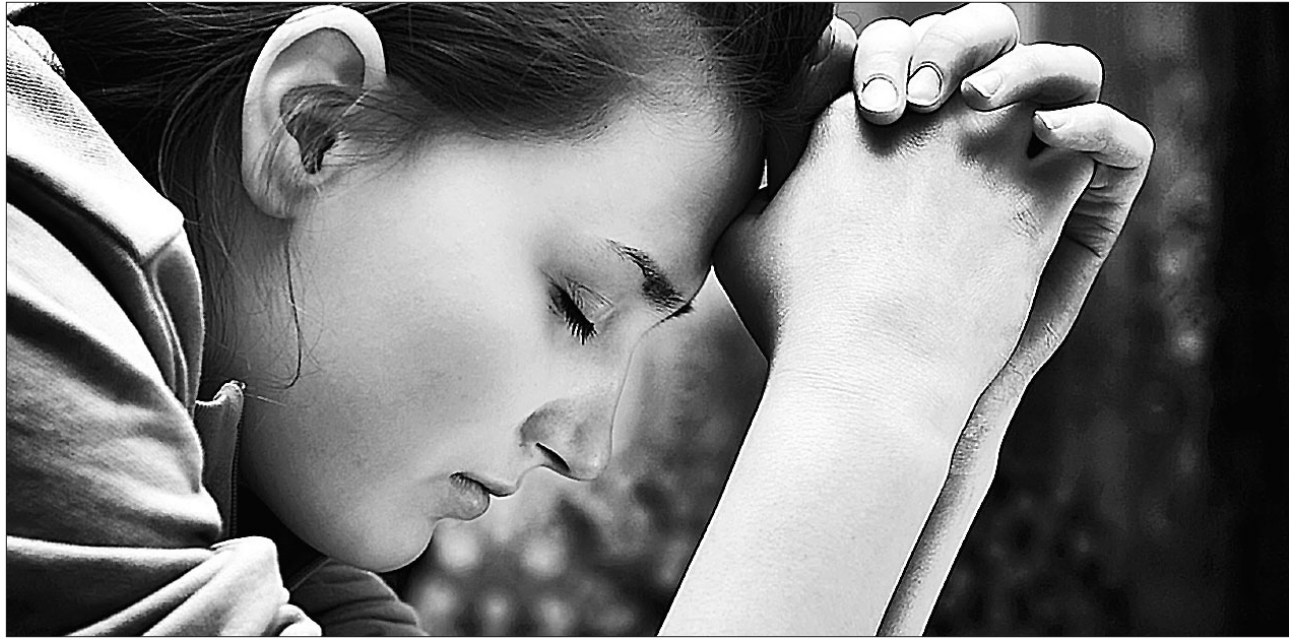
성병 환자들은 활동이 너무도 제한적이기 때문에 평범하게 자신의 삶을 사는 모든 사람에게 질투심을 느끼지 않을 수 없다. 그 질투심은 너무도 극심해서 마치 우리를 산 채로 잡아먹는 듯하다. 때로는 나에게도 그렇게 느껴졌다. 질투심은 마음속에서 평화와 고요함을 맛볼 가능성을 몰아내는 독이다. 아울러 질투심이 가져오는 감정적 스트레스는 몸의 증상을 악화시킨다. 실제로도 이것은 놀라운 사실이 아니다. 왜냐하면 불교에서는 감정은 '생각과 그 생각에 더해

진 육체적 반응'으로 정의하기 때문이다.

감사하게도 공감은 질투심이라는 독에 대한 강력한 해독제이다. 병에 걸린 뒤 이 거룩한 상태를 쉽게 만들 수 있기까지 내게는 오랜 시간이 걸렸다. 처음에는 순전히 의지에 따라 공감하기를 연습했다. 하지만 가짜 공감처럼 느껴졌다. 그런데 수행을 하다 보니 진짜 공감을 서서히 진짜 공감이 되기 시작했다. 인위적으로 혹은 가짜처럼 느껴지더라도 수행을 계속 하면 그 수행이 우리의 가슴, 마음, 몸속으로 들어오게 된다. 이것은 우리의 조건화된 반응을 질투심에서 기쁨으로 변화시키기 시작한다. 공감이 가짜처럼 느껴질 때도 나는 수행을 계속했다. 왜냐하면 네 가지 거룩한 상태 중 다른 하나인 자애를 처음 배웠을 때, 그 순간 내 느낌을 진정으로 표현하는 것이 아닐지라도 자애의 마음을 우리 자신과 다른 사람에게 계속 보내라는 말을 들었기 때문이다. 내가 배운 바로는 어쨌든 그 수행이 효과가 있을 것이라고 했다. 그래서 나는 '다른 사람의 기쁨에 대한 가짜 기쁨'을 계속해서 키웠다. 그 느낌이 진짜가 되기를 희망하면서, 그랬더니 마침내 그것은 진짜가 되었다.

집에 몸이 묶이고 활동하는 데 심한 제약을 받게 된 후 공감에 집중한 처음의 이유는 질투심으로 인한 고통을 줄이려는 의도에서였다. 그러나 놀랍게도 이 수행을 몇 달간 한 뒤에 그 효과는 완전히 바뀌었다. 내가 느끼는 기쁨은 더 이상 다른 사람의 기쁨과 연결됨으로써 얻어지는 기쁨만이 아니었다. 그것은 나 자신이 귀중한 활동에 참여하고 있는 듯한 내적인 기쁨이었다. 이제는 토니가 아이들과 손녀들을 만나기 위해 집을 나갈 때면 나는 그 아이들과 함께 있는 토니의 기쁨에 함께 기뻐할 뿐 아니라, 우리 둘을 대신해서 토니가 그곳에 있다고 느끼게 된다. 그러므로 나 역시 기쁨으로 넘치게 된다.

다른 사람의 기쁨을 함께 느끼는 일은 끊임없는 도전이다. 새로운 관심사를 발견하려도 내가 그것을 누리질 못할 가능성이 높다. 예를 들어 침대에 누워 있는 동안 나는 오페라 애호가가 되었지만, 내 미래 계획에 뉴욕의 메트로폴리탄 오페라 하우스는 없다. 겨우 30분 거리임에도 불구하고 새크라멘토 오페라 공연에조차 갈 수 없다. 공감 수행이 없었다면 나는 질투심에 꼼짝 없이 압도당했을 것이다. 하지만 이제는 오페라 공연을 직접 관람할 수 있는 사람들에게 대해 행복을 느낀다. 그리고 그들에 대해 느끼는 기쁨은 오페라 공연 시대를 듣거나 디브이디를 볼 때 내가 느끼는 기쁨을 커지게 한다.



붓다는 공감 능력을 키우라는 말을 함으로써 우리에게 큰 선물을 주었다. 6장 도입부에 있는 스즈키 순류(일본의 선승, 미국에 명상센터를 세움, 《선심초심(禪心初心)》 저자) 선사의 말을 바꿔보자면, 공감은 나로 하여금 완전한 존재를 발견하게 해 주었다. 비록 내 육신의 건강은 완전함과 거리가 멀지라도.

몸은 깨달음의 도구

자애는 자신과 다른 사람의 행복을 비는 마음가짐이며 자애 수행은 기도문을 하나 정해서 그것을 거듭 암송하는 것이다. 이 기도문은 자기 자신이나 다른 사람 전체, 혹은 특정한 사람들을 대상으로 할 수 있다. 1990년대 초반, 자애 수행을 하기 위해 내가 정한 기도문은 다음과 같다.

"내가 평화롭기를
내가 편안한 행복을 얻기를
내가 고통의 끝에 이르기를
그리고 자유로워지기를."

이 네 구절에 마법 같은 것은 없다. 그리고 의미나 나에게 잘 맞았을 뿐이다. 나는 '편안한 행복'이라는 이 구절을 좋아한다. 일상생활에서 때 순간 경험하는 자애를 설명하고 있기 때문이다. 그것은 마치 이렇게 말하는 것과 같다.

"사취를 할 때 내가 편안한 행복을 얻기를..... 이 밥을 먹을 때 내가 편안한 행복을 얻기를..... 낮잠을 자려고 누울 때 내가 편안한 행복을 얻기를..... 아픔과 피로와 고통을 느끼는 동안에도 내가 편안한 행복을 얻기를."

몇 가지 기도문들을 스스로 시도해 본 뒤에 한 가지 종류를 결정하는 것이 가장 좋다. 주제가 행복을 기원하는 것이기만 하

면 선택한 기도문의 구체적인 내용은 상관 없다. 이 기도문들을 반복하면서 그것에 귀 기울이고 그 의미에 대해 명상하면 시간이 흐를수록 몸과 마음과 가슴이 부드러워지고 위안을 받는다. 실제로 이제는 "내가 평화롭기를"만 조용히 되뇌어도 그것이 내 몸과 마음을 편안하게 풀어준다. 내 몸과 마음은 그다음 말이 무엇인지 알고 있는 것이다.

질투는 평화와 고요 몰아내는 독

타인 기쁨을 함께 기뻐하라

'공감'은 내적 행복 가져와

이룰 수 없는 것 원하면 고통

편안한 행복 구하는 '자애'가 해답

나에게 먼저 자애 베풀어야

"평화, 편안한 행복, 고통의 끝, 자유."

'고통의 끝'은 첫 번째 고귀한 진리에서 들었기에 이미 익숙할 것이다. 앞에서 말했듯이 붓다는 두카와 두카의 종말 두 가지를 가르쳤다. 건강이 나이지 않을 때 나는 침대에 누워 나 자신을 대상으로 자애를 연습했다. 그러던 어느 날 '내가 고통의 끝에 이르기를' 부분에 가서 깨닫게 되었다. 아픔을 그만 느끼기를, 다시 말해 몸의 불편함이 '사라지기'를, 그리고 이제 '그만 아프기'를 내가 바라고 있다는 사실을, 자신이 통제할 수 없는 것을 원하는 것은 당연

히 더 많은 고통을 가져올 뿐이다. 그때 나는 대부분의 고통이 병으로 인한 몸의 불편함으로부터 오는 것이 아니라 이렇게 생각하며 반응하는 마음으로부터 오는 것임을 깨닫게 되었다.

이러한 깨달음을 통해 내 생각에 변화가 일어났고, 이제 내가 바라는 마음의 고통의 끝은 '마음속 고통'의 끝이 되었다. 이처럼 마음에 초점을 맞추는 것은 붓다가 말한 '두카의 종말'의 의미와 일치한다. 이런 마음으로 한 가지 기도문을 반복하다 보면 몸이 아픈 사실에 대해 나 자신을 용서하게 된다. 내가 아픈 것은 내 몸의 잘못이 아니다. 내 몸은 내 삶을 돕기 위해 자신이 할 수 있는 최선을 다하고 있다.

전통적으로 자애 기도문은 다양한 집단의 사람들을 대상으로 한다. 먼저 자기 자신으로부터 시작한 뒤, 자애의 감정을 불러일으키기가 가장 쉬운 사람부터 가장 어려운 사람까지 대상을 계속 옮겨 간다.

먼저 자기 자신을 향해 그 기도문을 말한다. 이것은 그 수행을 하기 위한 마음을 열어 준다. 자신에 대해 친밀감을 느끼지 않는다면 다른 사람에게 자애심을 키우기가 어렵다. 얼마 후에는 그 기도문을 무척 고마운 사람, 자신에게 매우 너그러웠던 사람에게로 향한다. 그런 다음 좋고 나쁜 감정을 번갈아 느끼는 대상에게, 예를 들어 좋은 친구나 사랑하는 사람에게로 옮겨 간다. 그 후 특별한 감정이 없는 대상에게로 이동한다. 마지막으로 그 이름만으로도 분노나 비탄, 고통의 근원인 마음 상태를 만들어 내는 사람을 대상으로 한다.

자애 수행의 목적은 이런 식으로 자애의 마음가짐을 키워서 그것이 노력하지 않고도 저절로 일어나는 마음 상태가 되도록 하는 데 있다. 그렇게 되면 모든 살아 있는 존재를 다정하고 친절하게 맞이하는 것이 점차 자연스러워진다는 사실을 발견하게 될 것이다. 이 수행의 가장 강력한 측면 중 하나는 자신에게 고통을 일으키는 사람을 자애의 대상으로 삼는 것이다. 그 사람은 가족 구성원이거나 당신의 병을 심각하게 여기지 않는 의사이거나 당신이 지지하지 않는 유명인일 수도 있다. 눈앞에서 같은 사람이 평화로워지고 고통에서 벗어나기를 기원하는 것은 매우 어려운 일이다. 하지만 이것은 자애 수행을 깨달음으로 가는 수행으로 변화시킨다.

2008년 대통령 선거 기간 중 세라 페일린(버락오바마의 경쟁자였던 존매케인이 지명한 부통령 후보, 다섯 아이의 엄마로, 값싼 명품 의상 등으로 선거 기간 중 구설수에 올랐던)은 내 신경을 거슬리게 하는 사람도 자애의 대상이 될 수 있음을 보여 준 좋은 예가 되었다. 일생 동안 정치 참여에 적극적으로었던 나는 2008년 대통령 선거도 침대에서 관심 있게 지켜보았다. 나는 세라페일린의 정치적 입장이 마음에 들지 않았다. 부통령 후보로 지명되었을 때 보여 준 겸손하지 못한 태도가 싫었으며 야당 사람들을 인신공격하는 모습도 좋아하지 않았다. 그러나 나는 곧 깨닫게 되었다. 그녀를 향한 분노가 근원이 되어 이미 아픈 내 몸이 육체적으로 스트레스를 느끼고 있음을, 그래서 나는 과거에 심하게 혐오감을 느꼈던 사람에 대해 여러 번 시도해 보았던 방법을 썼다. 내가 만든 자애 기도문을 곧바로 이용하였다.

"세라 페일린을 향한 나의 혐오감이 불러일으키는 고통으로부터 내가 자유로워지기를."

그리고 나서 그녀에게로 옮겨갔다. "세라 페일린, 당신이 평화롭기를, 편안한 행복을 얻기를, 고통의 끝에 이르기를, 그리고 자유로워지기를."

물론 이것은 붓다가 자애 수행을 통해 의도했던 내용과 정확히 일치하지는 않는다. 그러나 나는 자신을 훈련시키면서 계속 그렇게 했다. 이윽고 그 기도문은 진정성을 띠게 되었다. 이윽고 나는 내 몸과 마음과 가슴에서 독이 빠져나간 것처럼 느껴졌다. 자애 수행이 해독제가 된 것이다.

아픈 몸과 문제 있는 마음, 굳어진 가슴을 자애 수행보다 더 잘 달래는 것은 없다. 당신이 애정과 자애로 삶의 모든 경험을 받아들여지게 되기를.

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

탈 종 공 고

• 사찰명 : 오정암
• 법 명 : 정수
• 주 소 : 경북 문경시 호계면 별암리 72-4

위 사찰과 위 인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2015년 6월 5일

대한불교법화종 총무원장 법하

충은인연 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

35
친절상담

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

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

투자 주주님 모십니다

- 위치 : 충북 음성군 <이천시, 안성시> 경계 인접
- 허가득 신축 공사중 242 베드 대형요양원
- 최고 수익성 안정적이고 전망있는 (복지) 노유시설
- 사업 뜻 있는 불자님
- 경영이사 (종교사회복지재단)
- 2억 투자시 월소득 1,000만원 보장
- 투자금 : 2억 ~ 10억

문의 전화 02) 849-7080
010-3634-7080