

살아있는 것은 아프다

토니 버나드

<3> 아픈 나를 받아들이기 ㉔

통제 안되는 것 놓을 때 평정심 찾아온다

자신을 향한 자비심 키우기

자비는 자기 자신과 타인의 고통을 줄이기 위해 도움의 손길을 내미는 것이다. 이를 위해 우리는 먼저 모든 삶 속에 존재하는 고통에 마음을 열어야 한다. 그러면 고통을 줄이는 데 도움이 될 자비로운 행동으로 옮겨 갈 수 있다. 이제 우리는 자기 자신에 대해 자비심을 갖는 방법을 알아볼 것이다. 대부분의 경우 이것은 타인을 향한 자비심보다 훨씬 어렵다.

네 가지 거룩한 상태는 서로 분리되어 있지 않다. 역경을 헤쳐 나가는 데 도움을 얻기 위해 이 네 가지 중 어느 한 가지에만 의지할 필요는 없다. 토니와 손녀딸 엘리아가 로스앤젤레스를 돌아다니다가 나에게 전화를 걸어오면 내가 어떻게 공감을 실천했는지, 즉 그들의 기쁨에 어떻게 함께 기뻐했는지 기억하는가. 하지만 때로는 평소보다 유달리 아프거나 기분이 우울한 날 그런 전화가 오기도 한다. 그들이 지금 무엇을 하고 있는지 얘기할 때면 공감 수행 덕분에 적어도 질투심을 느끼지 않는다. 하지만 '그들의 기쁨에 함께 기뻐하기'는 무척 어렵다.

이런 일이 생기면 나는 자비 수행으로 전환해서, 그들과 동참할 수 없기에 내가 겪는 고통에 대해 자비심을 키운다. 자애 수행을 할 때처럼 정해진 '자비심 기도문'이 없기 때문에 마음속에 떠오르는 무슨 말이든 이용해서 나 자신을 위로한다. 때로는 이렇게 말하기도 한다.

"그들과 그토록 즐거운 시간을 함께 보내고 싶어 함에도 불구하고 집에 있어야만 하는 건 무척 힘든 일이지."

그들과 함께 있고 싶다는 갈망으로부터 생겨나는 고통에 마음을 여는 것, 그리고 나 자신을 향해 자비심을 키우기 위해 구체적인 말들을 찾는 것은 언제나 그 고통을 줄여 준다. 자비심을 키울 때 나는 이따금씩 고통이나 괴로움, 스트레스의 근원을 직접 지적하는 말들을 찾는다. 물론 그 근원은 두 번째 고귀한 진리가 가라기는 것, 즉 지금 상태 이외의 다른 것을 원하는 욕망이다. 나는 조용히 이렇게 말하기도 한다.

"아프지 않기를 간절히 바라는 건 정말로 힘든 일이지."

무슨 말을 선택하든 나는 종종 한 손으로 다른 쪽 팔을 쓰다듬는다. 이 행동은 나로 하여금 여러 차례 눈물을 흘리게 했다. 하지만 자비의 눈물은 치유의 눈물이다.

나는 초기 바이레스 감염에서 회복되지 못하는 자신을 비난했다. 마치 건강을 되찾지 못하는 것이 나의 탓이거나, 어딘가의

지가 부족해서이거나, 성격에 결함이 있어서 그런 것처럼 생각했다. 이것은 사람들이 자신의 병에 대해 일반적으로 보이는 반응이다. 우리 문화가 만성병을 다룰 때, 고통 받는 사람의 개인적인 실패 중 한 종류로 대하는 경향을 고려하면 놀라운 일이 아니다. 이런 편견은 드러나지 않거나 무의식적이지만 그럼에도 불구하고 감지할 수 있다. 병은 그저 병일뿐이며 나 개인의 실패가 아님을 계속 상기시켰다. 하지만 내가 마침내 나 자신에게 자비로운 마음으로 손을 내밀기까지는 극심한 육체적·정신적 고통의 순간이 필요했다.

그 일은 추수감사절에 일어났다. 당시 나는 일 년 반 동안 아픈 상태였지만 가족 행사에 참석하는 여행을 더 이상 할 수 없다는 사실을 여전히 받아들이지 못했었다. 그래서 에스콘도(캘리포니아 주 샌디에이고 카운티에 위치한 도시)로 가겠다고 했다. 그곳은 우리의 사돈인 밥과 제클린 부부가 몇 년째 추수감사절 때마다 우리를 초대하던 곳이었다. 토니가 샌디에이고 공항에 도착한 나를 태워 달리기 시작하는 순간 나는 이 여행이 실수였음을 깨달았다. 밤에 호텔에서 잔 것을 제외하고는 그날과 다음 날을 사둔집 침대에서만 보냈다. 나 자신에 대해서는 아무런 자비심도 느껴지지 않았다. 아프다는 사실이 수치스러웠고 마음속에 떠오르는 어떤 일로든 스스로를 비난했다. 그런데 갑자기 예상치 못한 생각의 전환이 일어났고 내 마음이 열리기 시작했다. 이 병이 나의 개인적인 실패가 아니라는 자비로운 일깨움을 마침내 받을 준비가 된 것이었는지도 모른다. 이 경험은 병을 자비로운 마음으로 대할 수 있는 내 능력의 첫걸음으로 기록되고 있다.

자신을 향한 자비심을 키우는 방법은 만성병에 동반되는 강렬한 감정들과 감정 기복에 의식적으로 마음을 열려고 노력하는 것이다. 이 수행은 2009년 노동절 주말에 우리 딸 가족이 로스앤젤레스에서 찾아온 어느 날 예기치 않게 시작되었다. 나는 새로운 치료를 석 달 동안 받은 상태였고 그 결과를 낙관하고 있었다. 실제로도 나는 평소보다 더 오래 모든 식구들과 시간을 보낼 수 있었다. 그러나 그들이 떠난 다음 날 아침, 나는 예전의 아픈 자신으로 되돌아간 듯 느끼며 일어났다. 그날 침대에 누워 있다 보니 이 치료법도 다른 치료법처럼 나를 실망시킬까 봐 두려워지기 시작했다. 그 두려움은 점점 강력해졌다. 나는 초조해 되뇌었다.

"두려움, 두려움. 이것은 두려움이다. 내 마음은 이 두려움을 견딜 수 있을 만큼 충

분히 커." 그리고 나서 나는 내 삶의 다른 모든 경험들 옆에 두려움을 위한 자리를 마련했다. 마음이 툭 트이고 활짝 열림을 느낄 수 있었다. 그것은 삶이 나를 위해 준비해 놓은 온갖 다양한 감정들에 마음을 여는 것이었다.

수취인 없는 편지는 되돌아간다

평정심은 거룩한 마음 상태의 네 번째 요소이다. 내 컴퓨터에 들어 있는 사절에는 평정심을 '고요한 마음과 침착한 성질, 특히 어려운 상황에서 그러한 것'으로 정의하고 있다. 이것은 평정심이라는 핵심 불교 관념과 수행법에 대한 훌륭한 정의이다. 평정심을 가지고 산다면 우리는 인생의 고난에 평화로운 마음으로 직면할 수 있다. 실제로 몇몇 스승들은 이 정신적 상태를 '깨달음'과 동일시한다. 깨어남, 해탈 혹은 자유로도 알려진.

만성병 환자들에게 평정심은 특히 유지하기가 어려운 마음 상태인 것이다. 그러므로 영감을 주는 가르침과 실제 수행 기법들 다들 가까이 두는 것이 도움이 된다. 만성병 환자들의 어려움이 세 가지로 분류된다는 사실을 나는 알게 되었다. 첫째, 사람들이 병에 대해 만들어 내는, 도움이 되지 않고 정확하지도 않으며 종종 무신경하게 느껴지는 많은 말들도 불구하고 평정심을 유지하는 일, 둘째, 만성병에 따라 오는 예측 불가능성과 불확실성을 헤쳐 나가는 일, 셋째, 건강 직업 친구 활동성 금전 등의 상실에 압도당하지 않는 것.

만성병 환자라면 누구나 첫 번째 도전에 여러 번 직면했을 것이다. 내 경우처럼 그 병이 다른 사람의 눈에 보이지 않는다면 특히 그러하다. 여기서 첫 번째 도전이란 어떻게 하면 다른 사람들이 하는 말에도 불구하고 침착함과 고요함을 유지할 수 있을 것인가이다. 그 말들은 설명 좋은 의도였다고 해도 사실과 동떨어진 것들이라서 환자 입장에서는 오해받고 있거나 종종 무시당하고 있다고 느끼게 한다.

고정된 자아가 없는 실체에 대해 튼튼한 기초를 다져 놓았다면 이런 종류의 말에도 불구하고 평정심을 유지할 때 도움을 받을 수 있다. 아잔 차는 이 점에 관해 탁월한 조언을 한다.

"누군가 우리에게 욕을 했을 때 우리가 '자아'라는 느낌을 갖지 않는다면 그 사건은 말로써 끝나고 우리는 고통을 겪지 않는다. 불쾌한 기분이 일어나면 그 느낌을 이 우리가 아님을 깨달으면서 그것들이 그 자리에서 멈추게 만들어야만 한다. (중략) 사



선에 서 있지 않으면 총을 맞지 않는다. 수취인 없는 편지는 되돌아간다."

그것이 고정되지 않는 자아와 평정심의 본질이다. 마음 상태가 고요하고 한결같다면 다른 사람이 하는 무신경한 말들은 다만 수신되지 않을 뿐이다. '무신경한'이라는 단어조차 힘을 잃고, 말들은 우리의 의식 속에서 일어났다가 통과해 지나가지만 한다. '수취인이 없는' 것처럼 품위 있게 행동할 수 있는 가장 좋은 방법은 '지혜로운

삶의 모든 고통에 마음을 열자 병을 '실패'로 받아들이지 말고 평정심의 본질을 받아들이는 것 완전히 내려놓으면 완전한 평화

대화법' (여덟 가지 바른길 중 바른 말)을 배우는 것이다. 여기서는 붓다가 이렇게 이야기했다는 정도만 말해 두어도 충분할 것이다. 해야 할 말이 진실하고 친절하고 도움이 될 때만 하라.

만성병 환자들은 특정한 날에 어떤 증상이 자신을 지배할지조차 예측할 수 없다. 이런 상황에서는 고요하고 평온한 마음을 유지하기가 어렵다.

1990년대에 태국 밀림의 승려인 아잔 줌니안이 여느 해처럼 '영혼의 바위'에 방문했을 때 나는 성실한 자세로 참가했다. 언제나 그렇듯 기쁨과 웃음이 흘러넘치던 그

가 어느 날 갑자기 평정심에 대해 강연하기 시작했다. 나는 이런 내용을 받아 적었다.

사람들이 "아잔, 아름다운 길로 산책하러 갑시다."라고 말하면 그것은 좋습니다. 나는 갈 것입니다. 사람들이 그 말을 하지 않는다면 하더라도 그것 역시 좋습니다. 나는 산책이 혼자 앉아 있는 것보다 더 만족스러우라라고 기대하지 않습니다. 바깥은 날씨가 덥거나 바람이 불 수도 있습니다. 사람들이 나에게 맛있는 음식을 가져다주면 그것은 좋습니다. 그러지 않아도 좋습니다. 어쨌든 나는 식사량을 조절해야 하니까요. 내 기분이 좋으면 그것은 좋습니다. 내가 아프더라도 그것 역시 좋습니다. 높기에 좋은 구슬이 되니까요.

아프게 되고 난 몇 년 뒤에 나는 이 종이를 발견했다. 내가 처한 새로운 상황을 염두에 두고 읽으니 평정심의 본질은 어떤 것이나 어떤 사람을 맞이하든 자신에게 다가오는 삶을 그대로 받아들이는 것임을 이해하게 되었다. 그것은 자기 자신을 맞이하든 맞이하든 포함한다. 치료약이 듣지 않을 때면 나는 실의에 빠졌고 의사가 내 기대치에 미치지 않으면 화를 내곤 했다. 나는 통제할 수 없는 것을 통제하려 하고 있었다. 문제는 이런 통찰이 무관심으로 빠지지 않도록 하는 것이다. 왜냐하면 무관심이란 삶이 우리에게 다가올 때 그 삶을 미묘하게 혐오하는 것이기 때문이다. 무관심은 '상황을 있는 그대로' 평온하게 받아들이는 태도를 '상황을 있는 그대로야. 그러나 누가 신경이나 쓴대?'로 바꾼다. 이제 나는 이렇게 말하면서 평정심을 키운다.

"만약 이 약이 도움이 된다면 좋을 거야. 그렇지 않다고 해도 아무도 원망하지 않아."

두 번째 평정심 수행은 또 다른 태국 밀림의 승려 아잔 차로부터 유래한다. 우리가 이미 들어 본 이름이다. 그는 자신의 저서 《아잔 차 스님의 오두막 A Still Forest Pool》에서 이런 말을 했다.

"조금만 내려놓으면 조금의 평화를 얻을 것입니다. 많은 것을 내려놓으면 많은 평화를 얻을 것입니다. 완전히 내려놓으면 완전한 평화와 자유를 얻게 될 것입니다. 그리하여 세상에 겪는 당신의 힘겨운 투쟁은 끝날 것입니다."

나는 이 가르침을 좋아하는데 그것이 평정심을 향해 걸음마를 시작할 수 있게 하기 때문이다. 그 첫걸음을 내딛고 '조금이라도 내려놓을' 수 있게 되기에 앞서 나는 확실성과 예측 가능성을 향한 갈망으로부터 고통이 생긴다는 사실을 깨달아야만 했다. 그 욕망 속에 존재하는 고통을 알게 되는 것만으로도 나를 잡고 있는 고통의 손이 느슨해진다. 그렇게 하자마자 나는 자유를 조금 맛보게 되고, 이것은 내가 조금 더 내려놓게 되는 동기가 된다.

"이 일이 일어나지 않기를 바라기 때문에 나는 고통을 겪고 있어. 하지만 좋은 삶은 그것은 일어나고 있어. 그러나 조금만 내려놓아 볼까? 아끼 걸음마만쯤?"

나는 그렇게 할 수 있었다. 그리고 그렇게 하니 또 다른 걸음을 걸을 수 있었다. 몇 분 뒤 나는 평정심으로 가득하게 되었다. 우리 삶에 일어나는 예상치 못한 복잡한 일들을 평화롭게 받아들이는 태도에서 나오는 자유도 함께 맛보면서.

물론 우리의 성향은 욕망이 충족되기를 바란다. 그러나 우리의 행복이 그것에 의존한다면 우리는 스스로 고통의 삶을 준비하는 셈이다. 욕망이 충족되지 않았음에도 평정심을 유지할 수 있는 정도는 아잔 차가 말한 평화와 자유를 가능하게 하는 기준이다. 그가 말한 것처럼 '세상에서 겪는 힘겨운 투쟁이 끝날 것' 인지를 가능하게 하는 기준이다.

완전히 내려놓은 세상에서 사는 모습을 상상하면 가족 행사에 참석할 수 없어도 괜찮다. 약물이 도움이 되지 않아도 괜찮다. 의사가 나를 실망시켜도 괜찮다. 그것을 상상하는 것만으로도 그것은 나로 하여금 조금 내려놓도록 영감을 준다. 그러면 많이 내려놓기가 더 쉬워진다. 그리고 이따금씩 나는 일순간 완전히 내려놓는다. 그리고 평정심이라는, 자유와 평온함의 그 축복 속에서 나오는 빛을 받는다.

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

· 대출기간 기본5년
 · 근저당설정비 면제
 · 제주도까지 전국가능
 · 타은행대출 전환가능
 · 단체명의사찰 가능
 · 중당사찰 가능

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

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

도무지 잠이 안와! 자다깨다 좀더 자고 싶은데 잠이 안와! 폭자지 못해! 쉽게 잠들지 못해!

유 ≈ 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 높이이라 쾌면, 숙면, 꿀잠
- ▶베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
- ▶뒤척임 줄되어야 냉병 이기는 진짜 베개
- ▶폭신, 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 위해 밤새 불면증과 전쟁 고생 뿐!
- ▶베개 높이 안맞아 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨배고, 손발저림, 목아픔, 결림, 허리 빠근 바른 빠른 치유
- ▶어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
- ▶베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 끝장 (입안 건조, 침마름, 눈, 코, 얼굴 건조 원인)

※ 템플스테이에서 와신 삼매를 100% 체험할 수 있는 유일한 베개

www.범왕정사.net
010.3487.0035

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
- 시간 : 매주 목, 금요일 오후 3시 ~ 6시까지
- 장소 : 서울시 서초동 신논현역 교보문고타워 뒤 정통풍수지리학회
- 교재 : 유리자 (유리자동서), 옥룡자 (무감편) 무학대사 (동사심전) 외 등 승가 비전 풍수 중점 강의

전화 ☎ 010-5559-1529
지방 강의 개설 문의 받습니다.

예봉 합장