

살아있는 것은 아프다

토니 버나드

<4> 지금 상태 그대로의 인생 바라보기 ㊦

생각은 생각일 뿐... '사실' 이라 믿을 때 고통 초래

자신 그대로 모습과 화해하기

병에 걸리기 몇 해 전 나는 캘리포니아 북부에서 아야 케마가 이끄는 명상 프로그램에 참가했다. 그 명상 프로그램에서 아야 케마는 생각의 본성에 대해 강연했다. 내 기록에 따르면 그녀는 어느 순간 이렇게 말했다.

“생각들은 우리 주변의 공기처럼 다만 그곳에 있습니다. 생각들은 일어나곤 하지만 제멋대로이고 신뢰할 만하지 않습니다. 그것들 대부분은 그저 형편없지만 어쨌든 우리는 그것들을 믿습니다.”

나는 그녀의 말을 마음속에 깊이 새겼고, 병에 걸리기 전까지 그 가르침을 적용하는 데 상당히 능숙해졌다. 특히 정식 수행 중에는 마음속에서 생각이 일어나는 것을 관찰하고 그것을 인격이 없는 에너지로 대하고 그것이 지나가도록 내버려 둘 수 있었다. 일어나는 생각의 내용을 내가 통제할 수 없음을 알게 되었고, 우리를 고통으로 이끄는 것은 그 내용이 아니라 사실도 알게 되었다. 고통은 내가 그 생각을 믿을 때, 그 생각의 내용이 현실을 정확하게 반영한다고 믿을 때 생기는 것이었다. 예를 들어 '오늘 내 불법행위 수업을 잘 안했 거야.' 라는 생각이 그 수업에 별로 좋지 않으리라는 의미는 아님을 알게 되었다. '생각을 믿는다는 것' 은 우리가 그것에 매달리면서 고통의 바퀴 위를 계속 돌고 도는 상황을 다르게 표현한 것이다.

파리 독감이 강타하기 전까지 나는 생각의 본성이 무엇인지, 어떤 상황에서 그것이 고통을 불러일으키는지 잘 이해하고 있었다. 그러나 나 자신을 하루 종일 명상에 밀어 넣고 나자 갑자기 내 생각들이 모두 인격을 가진 것처럼 보였다. 아야 케마가 말했다. '생각은 제멋대로이고 신뢰할 만하지 않다는 것을 알면서도 이제 그 모든 생각들이 다음과 같은 절대적 진리의 힘을 갖는다고 믿게 되었다.'

'나는 다시는 기쁨을 느끼지 못할 거야.' '어떤 의사도 나를 치료하고 싶어 하지 않아.'

'친구들은 모두 나를 저버렸어.' '내가 토니의 인생을 망쳤어.'

생각과 고통은 이제 내 인생에서 손에 손을 잡고 나아가고 있었다. 고통에 압도될 때면 종종 그렇게 했듯이 이번에도 나는 붓다의 도움에 의지했다. 《법구경》이라는 조그만 책에 나오는 가장 유명한 경구 하나가 내 마음속으로 들어왔다.

“생각으로 세상을 만든다.”
내 생각이 나를 고통스럽게 세상을 살아

가도록 만들었다. 그리고 그 생각들은 나를 옹아팠다. 내가 토니의 인생을 망치고 있고 다시는 기쁨을 느끼지 못하리라는 생각들이 사실이라고 믿었기 때문이다. 내 생각이 만드는 고통에 직면했을 때 나는 나에게 영감을 주는 교사 바이런 케이티(미국의 영적 교사)의 도움을 받았다. 케이티는 '스트레스를 주는 생각' 이라고 부르는 것의 타당성에 의문을 품으라고 권한다. 그녀는 다섯 단계로 이루어진 방법을 소개한다. '작업' 혹은 질문이라고 부르는 것을 이용해서, 우리가 어떠한 생각을 믿을 때 그것에 따라오는 고통을 보여 주는 방법이다.

질문 수행 바이런 케이티는 스트레스나 고통의 근원이 되는 생각의 타당성에 의문을 품는 방법을 우리에게 보여준다.

첫 번째 단계에서는 그 생각이 사실인지 아닌지를 묻는다. 그 경우 나의 대답은 어려웠다. 두 번째 단계에서 그것이 사실임을 우리가 확실하게 알 수 있는지 묻는다. 스트레스를 주는 생각의 타당성을 의심하는 데 있어 세 번째 단계는 그 생각을 믿을 때 우리가 어떻게 반응하는지 관찰하는 것이다. 네 번째 단계는 그 생각이 없다면 우리가 어떤 사람이 되겠는지를 명상하는 것이다. 생각이 없는 상태가 되자 나는 해방감을 느꼈다. 무거운 짐이 떨어진 느낌이었다.

그 다음은 다섯 번째 단계이다. 이것은 직관을 거스르는 단계이다. 이 단계에서 바이런 케이티는 우리에게 '뒤바꾸기' 를하도록 요청한다. '뒤바꾸기' 는 스트레스를 주는 생각을 원래 표현과 정반대로 말하는 것이다. 처음에는 이 말을 접했을 때는 터무니없게 들렸다. 그러나 '내 친구들은 나를 저버렸어' 라는 생각을 뒤바꾸자 내 친구들이 나를 보러 오지 않는 데는 진정한 이유가 있음을 알게 되었다. 많은 사람들이 아픈 사람 주변에 있는 것을 불편해한다. 자신도 아프게 될까봐 두려워하는 것일 수도 있다. 나를 방문하면 나를 너무 힘들게 할까봐 찾지 않는 걸지도 모른다. 어쩌면 그들 자신의 건강에 문제가 있을 수도 있다. 더 이상 그들과 연락을 하지 않는데 내가 그 사실을 어찌 알겠는가?

뒤바꾸기 작업을 하자 예상치 못한 통찰 두 가지가 생겼다. 첫째, 왜 친구들이 찾아오지 않는지에 대해 가능성 있는 그 모든 이유를 만들어 내는 동안 처음으로 이런 생각이 들었다. 단지 나를 찾아오지 않거나 전화조차 하지 않는다고 해서 그들이 나에게 대해 호의적인 생각을 하지 않는다거나 내가 나이지기를 바라지 않는 것은 아니라고, 둘째, 친구들이 나를 보러 오지 않는 이



유는 내 마음이 아닌 그들 마음속에서 일어나는 일임을 깨달았다. 나는 '나 자신' 의 마음속에서 일어나는 생각도 통제할 수 없다. 그런데 친구들이 생각하는 것을 내가 통제할 수 있다고 어찌 감히 상상이나 할 수 있겠는가? 붓다가 말했듯이 우리는 생각으로 세상을 만든다. 나는 억울하고 분한 세상을 창조했었다.

내 고통의 근원은 친구들이 아니었다. 그들에 대해 품은 확인되지 않은 생각이 그 근원이었다. 내가 느낀 상처는 스스로 불러온 일임이 밝혀졌다. 이제 그것은 치유되기 시작할 수 있다. 나는 나를 보러 오지 않는다고 친구들을 비난하는 일을 그만두고, 그들이 나에게 신경을 쓰지 않는다는 추측을 더 이상 하지 않게 되었다.

바이런 케이티의 질문은 고통의 근원인 생각을 점검하는 체계적인 방법을 우리에게 제공함으로써 우리를 붓다의 두 번째 고귀한 진리로 인도한다. 고통의 근원은 욕망이라는 것이다. 스트레스를 주는 모든 생각의 이면에는 지금 이대로의 상황이 아닌 다른 상태로 존재하기를 바라는 욕망이 있다. 나는 친구들이 나를 보러 오기를 바랐다. 바이런 케이티를 만나기 위해 '영혼의 바위' 에 가기를 바랐다. 아프지 않기를 바랐다. 이 네 가지 질문과 뒤바꾸기' 는 우리가 있는 그대로의 모습으로 우리의 삶과 화해하게 만드는 도구를 제공한다.

현재 순간에 깨어 있기

파리 독감이 만성병으로 굳어졌을 때 나는 인터넷을 살살이 뒤져서 가능성 있는 치료법을 모두 찾아보았다. 나에게 '거부 반응이 일어난 보충제 상자' 라 부르는 커

다란 보관함이 있다.

인터넷을 검색하다가 알게 된 사실이 있다. 어떤 종교를 믿든 관계없이 명상 수행을 시작한 것이 자신이 시도해 본 일 중 가장 도움이 되는 단 하나의 치료였음을 많은 사람들이 발견한 것이었다. 그러나 이 확실한 불교도는 그것을 외면했다.

병이 났을 때 나의 10년간의 좌선 명상

“ 일어나는 생각 통제할 수 없어
생각이 '사실' 이라 믿으면 고통
과거 고통 한순간 '놓아버리라'
'미래 적정 대부분 일어나지 않아' ”

수행은 확고하게 자리 잡은 상태였다. 나는 '들숨과 날숨에 깨어있는 마음' 이 되려는 마음챙김 수행의 전통적 지시에 따라 하루에 두 차례씩 45분간 명상 수련을 했다. 이 수련은 '호흡 쫓아가기' 라고도 한다. 호흡을 하다가, 다음 날 끝마쳐야 하는 온갖 일들에 대한 생각으로 마음이 흐트러지면 나는 호흡을 쫓아가는 일에 다시 부드럽게 집중했다. 그 가르침의 목적은 우리의 주의를 현재 순간의 경험으로 계속 되돌리는 것이

아버리라.'

아마도 수백만 분의 일 초 동안만 놓아 버릴 수 있을 것이다. 그러나 다만 놓아 버린 뒤 자신의 주의를 감각 기관을 통해 현재 입력되는 것으로 돌린다. 그것은 당신이 보거나 듣거나 냄새 맡는 것일 수도 있다. 발에 느껴지는 땅 위의 감촉이나 몸속으로 들어오고 나가는 호흡의 느낌일 수도 있다. 안도감을 느낄 수 있는가?

그렇지 않다면 그 수행을 다시 해 보라. 수행을 하다 보면 '놓아버리라' 는 명령에 의해 그 기억은 사라지고 거기에 뒤따라오던 고통도 사라졌음을 알게 될 것이다. 마음을 현재 순간에 두면 새가 지저귀는 소리를 듣게 되거나 몸에 닿는 산들바람의 감각을 느끼게 되거나 벽의 아름다운 무늬를 보게 되거나 부엌에서 무엇인가를 요리하는 냄새를 맡을 수 있다.

이제 이 수행의 두 번째 부분으로 옮겨가 보자. 걱정이 되거나 스트레스 혹은 불안의 근원이 되는 '미래' 의 어떤 것을 생각함으로써 현재 순간으로부터 마음을 의식적으로 떼어 놓는다. 나에게서 엄청난 스트레스의 근원이며 지금까지도 되풀이되는 생각이 하나 있다. 토니가 아프거나 사고를 당하여 병원에 갔을 때 그 옆에 내가 필요할지도 모른다는 두려움이 그것이다. 의사들을 대하고 토니를 간호해야 하는데 그 일들은 내가 할 수 없는 것들이다.

나는 이 두려움을 인정하고 싶지도 않은 만큼 자주 떠올린다. 그러나 그때 나는 이렇게 한다. 첫째, 그 두려움에 이름을 붙임으로써 그것이 존재함을 인정한다.

'아 그래, 내 오랜 친구인, 병원에 갈 것 같은 불안감.'

그런 다음 그렇게 떠오른 생각을 다만 놓아 버린다. 그리고 나의 주의를 시각이나 청각, 후각이나 촉각으로 돌린다. 미래에 대한 생각을 놓아 버릴 때마다 나는 현재 순간 속에서 휴식하고, 그러면 그 생각에 따라오는 두려움과 고통은 무거운 짐을 털어 버린 듯 사라진다. 나는 그 생각이 또다시 돌아올 것임을 알고 있다. 하지만 그것이 다시 오면 어떻게 해야 하는지도 알고 있다. 나는 미래에 대한 스트레스에 관해 마크 트웨인(미국의 소설가, 《톰 소여의 모험》집필)이 남긴 말을 좋아한다.

“나는 긴 인생을 살았고 어려운 시절을 많이 보았지만 (중략) 그것들 중 대부분은 절대로 일어나지 않았다.”

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

월호 스님
참선 이야기와
나의
수행일기

안에 있을까? 밖에 있을까?

월호 · 배종훈 지음

민족사

월호 스님이 잔잔하게 스토리텔링 기법으로 전하는 참선 이야기와 하루하루 일상속의 깨달음을 보여주는 '냥의 수행일기'

“안에 있을까? 밖에 있을까?”

월호 · 배종훈 지음 | 변형신국판 울림라 280쪽 | 16,500원

참선은 의미가 있다. 카툰은 재미가 있다. 그래서 참선과 카툰이 만난 것이다!

모든 사물을 정신과 물질의 두 가지로만 나누어 관찰하는 서구식 사고로는 참선을 이해하기 쉽지 않다. 플라톤의 고양이는 천국에 원본이 있다. 현실의 고양이는 사본에 불과하다. 하지만 참선의 고양이는 바로 지금 여기에 있다. 항상 귀중한 원본이다. 고양이를 살려낼 것인가, 죽일 것인가? 그대에게 달려 있다. - 월호

깨달음은 언제나 내 안에 있지. 그것을 밖에서 찾는다면 평생 얻을 수 없을 거야.

민족사 전화 (02)732-2404