

살아있는 것은 아프다

토니 버나드

<4> 지금 상태 그대로의 인생 바라보기 ㉔

해답 없는 질문에 답하지 말라

마음과 적음 사이

고통을 줄이는 법이나 마음속 고통을 끝내는 법을 가르치면서 붓다는 여덟 가지 바른길을 제시했다. 이것은 앞에서 내가 간단히 설명한 내용이다. 무신경하거나 상처가 되는 말을 다루는 법에서 우리는 지혜로운 대화법(바른 말)을 배우는 것에 대해 이야기 했다. 그러나 그보다 먼저 다른 수행법 한 가지를 살펴볼 필요가 있다. 현명한 행동(바른 행동)이 그것이다. 이것은 자신을 보살피는 방법에 대해 만성병 환자에게 많은 것을 가르쳐 준다. 간단히 말하면, 자신을 고통의 끝으로 이끄는 행동은 발달시킬 필요가 있고 고통을 증가하거나 커지게 하는 행동은 피해야 한다는 것이다. 따라서 현명한 '비활동'이란 우리 상태를 더 악화하는 행동에 참여하지 않는 것으로 생각할 수 있다.

병에 걸린 뒤 나는 현명한 비활동을 실천하는 일이 얼마나 중요한지 하지만 얼마나 어려울지 알게 되었다. 우리의 도전 과제는 증상을 악화하는 행동을 피하는 것이다. 증상 악화는 육체적으로도 정신적으로도 고통을 일으키기 때문이다.

확실히 집 안에 묶여있는 환자들은 거주지 밖으로 나가는 행동을 내려놓아야만 한다. 육체적으로 내가 외출을 할 수 없는 것은 아니다. 하지만 그 결과로 인한 증상의 악화는 그 외출을 그럴 만한 가치가 있는 것으로 만드는 경우가 거의 없다. 그러나 집과 마당에 갇혀 있을 때조차도 무리한 행동을 피하려면 엄청난 훈련이 필요하다. 지금도 나는 일생 동안 길들여진 습관에서 벗어나기 위해 노력하고 있다. 그것은 우리 집이 최상의 상태로 보이도록 만들어야만 가족들의 생활의 질이 유지된다고 믿는 것이다. 창문을 깨끗하게 유지하는 것, 가구 표면의 먼지를 닦는 것은 고통을 키우는 행동이 되었다. 예상치도 못했는지 갑작스럽게. 이제는 지혜롭지 않은 행동 범주에 속하는 일을 하지 않기 위해 나는 매일 굳은 결심을 해야 한다. 그러나 언제나 성공하는 것은 아니다. 나는 고바야시 잇사(1763~1827)의 하이쿠(전체 17음 구상 일본 고우시)를 침대 가까이에 걸어 두었다. 그 하이쿠는 생명체에 해를 입히지 말자는 내용이지만, 나는 내려놓기를 삼가시키는 도구로 그것을 이용한다.

격침마라 커미야/ 나는 집을/ 가끔씩만 치우니까

행동이 이토록 심하게 제약을 받는 데도 불구하고 무언가를 이루는 훌륭한 삶을 우리가 살 수 있을까? 현명한 행동은 예전에

할 수 있던 일과 그것 대신으로 아무 일도 하지 않기 사이에서 중도를 찾는 데 놓여 있음을 알게 되었다. 아무 일도 하지 않기는 증상이 악화될 것이라는 두려움이나 우리가 인식하는 불행에 대한 분노에서 비롯되는 것이다. 이제 우리의 도전 과제는 '중도'를 찾는 것이다. 너무 많음과 너무 적음 사이에서 균형을 찾는 일이다. 그러므로 만성병 환자에게 있어 현명한 행동의 핵심은 극단을 피하는 것이다. 만약 우리가 한쪽 방향으로 너무 멀리 벗어나서 예전과 같은 힘과 육체적 능력이 있는 것처럼 생각한다면 며칠 동안 우리를 침대에 누워 있게 만들 무리한 행동을 할 위험이 있다. 그러나 반대쪽 방향으로 너무 멀리 벗어나서, 예를 들어 처음 병에 걸렸을 때 내가 입급 달 동안 그랬듯이 배 속 아기와 같은 자세로 침대에 누워만 있으면 절망에 빠지게 될 위험이 있다. 또 다른 극단인 것이다. 이 중 어느 것이든 우리의 고통뿐 아니라 우리를 보살피는 사람의 고통까지 크게 만든다. 따라서 이것은 현명한 행동이라고 볼 수 없다. 도전 과제는 이 두 극단에서 중도를 찾는 것이다.

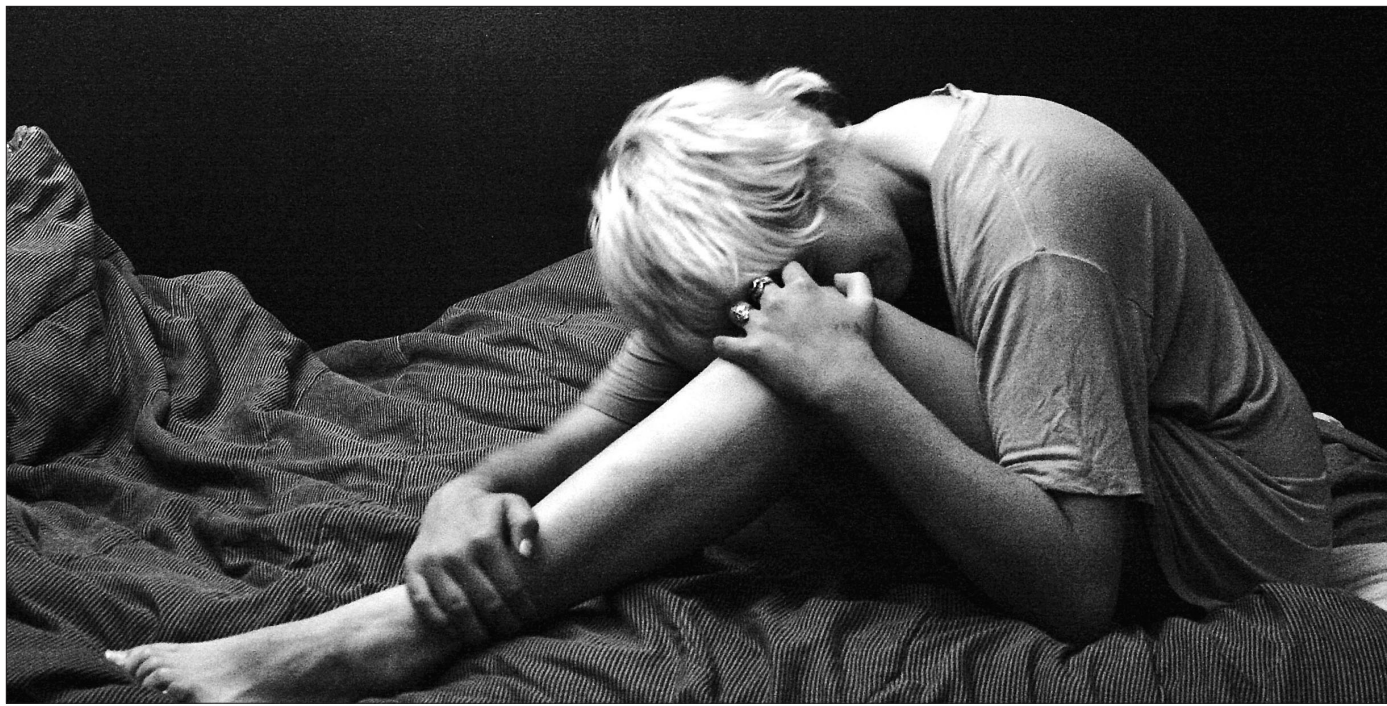
한 번에 한 가지씩

현명한 행동에 대한 또 다른 지침은 한국 선불교의 승산(1927~2004, 한국 선불교를 세계에 알린 승려)으로부터 나온다. 그것은 내가 침대 위에서 현명한 행동을 해 보려고 할 때 중요하게 여기는 가르침이다. "책 읽을 때는 책만 읽어야. 밥을 먹을 때는 밥만 먹어야. 생각을 할 때는 생각만 해야."

즉 '여러 가지 동시에 하지 마라!' 라는 뜻이다. 감각 기관을 통한 입력이 너무 많아지면 증상이 악화되는 만성병 환자에게 특히 유용한 조언이다. 여러 가지를 동시에 하는 습관을 깨려면 많은 훈련이 필요하다. 이때 마음챙김 수행이 도움이 된다. 왜냐하면 의식적으로 현재 순간에 주의를 집중하지 않는다면, 여러 가지 일을 동시에 하고 있다는 사실을 알아차리지도 못한 상태에서 그렇게 하고 있는 자신을 발견할 것이기 때문이다.

만성병 환자를 보살피는 사람들도 이 예상치 못한 새로운 삶의 변화에 의해 '행동'이 바뀔 수밖에 없음을 깨닫게 된다. 자신의 보살핌이 필요한 사람을 돌보기 위해 집에 머물러야만 하기 때문이다. 그러나 집에 서조차, 사랑하는 사람의 병 때문에 그 사람과 함께 시간을 보낼 가능성이 심하게 제한될 수 있다.

"만성병 환자를 보살피는 사람은 사랑하



는 사람을 위해 아무것도 할 수 없을 때 혹은 아무것도 할 수 없는 것처럼 보일 때 무엇을 할 수 있을까?"

우리 집에서는 이런 일이 일어났다. 병에 걸리고 난 얼마 뒤 나는 매일 저녁 토니가 침대로 가져오는 식사에 변화가 생겼음을 알아차렸다. 갑자기 나는 미식가를 위한 요리를 제공받고 있었다. 음식 맛도 대단했을 뿐 아니라 눈에 보이게도 미학적 아름다움이 있었다. 다양한 질감과 색깔로 된 음식을 내놓으려고 토니는 무척이나 신경을 쓴 것이다. 그것은 내 삶의 질을 높이기 위해 토니가 '할 수 있는' 일이었다.

사랑하는 사람의 병을 고치는 데 무력해당 당신이 '할 수 있는' 현명한 행동. 다정하고 너그러운 행동은 존재한다. 요리를 하거나 마사지를 해 주거나 소리 내어 책을 읽어주는 것이 그러하다. 나는 나의 경험으로부터 이렇게 말할 수 있다. 그 작은 행동들이 만성병 환자의 기분을 좋게 할 수 있다고, 그리고 그렇게 함으로써 환자를 보살피는 사람의 기분도 좋아질 것이라고.

알지 못하는 마음

나는 선불교를 공부하는 사람이 아니지만 선사들의 가르침과 그 풀이를 읽는 것을 아주 좋아한다. 내 병과 함께 행복하게 살아가도록 선은 세 가지 방식으로 내게 도움을 주었다. 이것들은 모두 내 수행의 일부가 되었다.

첫째, 선은 독특한 능력을 지니고 있어서 세상을 인식하는 기존의 방식에서 벗어나도록 마음을 일깨운다. 나 자신의 생각에 참신한 시각을 제공하기 위해 혹은 나 자신

을 생각 너무도 완전히 인도하기 위해 나는 선에 의지할 수 있다. 둘째, 선의 가르침의 핵심은 우리가 확실하게 아는 것이 얼마나 적은가에 중점을 둔다. 이것은 내가 일생 동안 가정해 온 것들에 의문을 품게 한다. 그뿐만 아니라 앞으로 내 인생과 내 병에 무슨 일이 생길지 예측하려는 부질없는 짓

“**상황 따라 '현명한 행동' 취하라**
'해답 없으면 문제도 없다'
답 없는 문제로 고통 받지 말 것
불확실이 낡는 세계 내려놔야

을 그만두라고 일깨우는 역할도 한다. 모든 것을 다 알아야 한다는 부담이 덜어지는 것은 해방감을 느끼게 한다. 마지막으로, 선 사들은 종종 시의 형태로 가르침을 전한다. 소엔 나카가와(1907~1984, 일본의 승려)의 이 시가 말해주듯, 선시는 새로운 눈을 통해 세상을 바라보도록 영감을 준다.

'모든 존재는/ 꽃 피우는 우주에서/ 피어 나는 꽃'
선에서는 많은 화두가 이런 질문으로 시작한다.
"자아가 없다고 말하는데 그러면 이 말을

하는 자는 누구인가?"
"개에게도 참본성이 있는가?"
"자아란 무엇인가?"

이 화두들은 나를 좌절하게 만들었다. 이제 나는 이것들을 해답이 없는 질문으로 대한다. '내가 없으면 문제도 없다.'를 다른 식으로 바꿔서 '해답이 없으면 문제도 없다.'로 이 화두들에 답한다. 이 정체 모를 병에서 과연 회복될 수 있을까 하는 질문에 나는 불안해하고 분노하며 세상에 반응했다. 그러나 이제는 그것을 화두처럼 대하려고 노력한다.

"내가 회복하게 될까?"
이것은 내 마음속에 떠오르는, 그러나 해답은 없는 세 마디 말과 물음표이다. 이것을 화두처럼 대하자 그 질문과의 관계가 변화가 생기기 시작했다. 그 질문은 내가 원하던 원하지 않던 주기적으로 떠오르곤 했다. 하지만 이제는 그 질문을 좀 더 가볍게 붙잡을 수 있고 그것이 마음을 통과해 지나가도록 기다릴 수 있다.

"이 항바이러스제를 먹으면 병이 나을까?"

새로운 치료를 시작하면, 깜짝 등장한 새로운 알약과 더불어 그 결과에 대한 집착이 바로 나타났다. 이제 나는 '이 치료약을 먹으면 병이 나을까 혹은 도움이라도 될까?' 하는 질문을 화두로, 즉 해답이 없는 질문으로 대하려고 노력한다. 한국 선불교의 승려 승산은 이것을 '알지 못하는 마음'을 유지하는 것이라고 부른다.

"알지 못하는 마음'은 나에게 중요한 생존 도구였다. 며칠씩 잠들지 못했던 그 시기 동안 다시는 살면서 잠을 잘 수 없게 될

까봐 스트레스성 이야기를 꾸며 내기 시작했다. 나는 잠시 멈추고 승산의 '알지 못하는 마음'을 기억했다. 잠자리에 들 시간이 다가오자 마음속으로 생각했다.

"내가 자게 될지 그렇지 않을지는 알지 못해. 그러니 어느 쪽으로도 추측하지 않을 거야."

그 생각으로 인해 나는 차분해졌고 그 수행을 시작한 직후 다시 잠들기 시작했다.

탁났한 인생을 바라보는 선의 이런 관점을 다른 각도에서 접근한다. 그의 가르침에 따르면 "나는 이것을 확실하게?" 라고 명상함으로써 모든 생각을 점검해야 하고 모든 행동을 하기 전에 이것을 확인해야만 한다. 이것은 효과적인 가르침이다. 관점과 의견에 집착하는 것은 커다란 고통의 근원이기 때문이다. 나는 탁났한의 가르침이 가진 가치를 병이 나기 몇 년 전에 발견했다. 백화점에서 바지 한 벌을 사기 위해 다른 사람들과 함께 계산대 앞에 줄 서 있을 때였다. 점원이 고개를 돌려 말했다.

"다음 분은 누구세요?"

그러자 내 옆에서 있던 여성이 앞으로 나아갔다. 나는 정중한 태도로 내가 먼저 왔다는 말을 하려던 참이었다. 그러나 그때 탁났한의 '나는 이것을 확실하게?'가 마음속에 떠올랐기 때문에 그 여성으로 하여금 먼저 계산하게 했다. 내가 먼저 왔다는 것은 99퍼센트 확실했다. 그러나 그 여성으로 하여금 나보다 먼저 계산하게 한 것은 무척이나 경이로운 효과를 가져왔다. 그것은 그 여성에 대한 나의 너그러운 행동이 되었다. 그러나 나보다 먼저 백화점을 빠져나갈 수 있기 때문이 아니었다. 자신이 계산할 차례라는 착각에서 비롯된 당황스러운 상황으로부터 내가 그녀를 구할 수 있었기 때문이다. 최종적으로도 분명히 내 차례가 먼저였다고 100퍼센트 확실할 수 있는가? 아니다. 나는 단지 99퍼센트만 확실한다.

이 일상적인 장소에서 만성병 환자인 내 삶에 핵심이 된 이 수행의 씨앗이 뿌려진 것이다.

"나는 절대 회복되지 않을 거야."
"나는 이것을 확실하게?"
"나는 더 이상 생산적인 삶을 살 수 없을 거야."

나는 이것을 확실하게? 추측과 의견, 그리고 그로 인한 세상이 제멋대로 펼쳐지게 만드는 행동을 내려놓기 위해 나는 탁났한의 짧은 세 마디 말을 수백 번 이용했다.

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

좋은인연 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
 · 단채명의사할 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

형산새마을금고

성명을 통변 위주로 공부한다!!

국내 유일하게 성명만을 강의하는 좋은이름연구원 에서

21기생 모집을 위한

무료 공개 강의

7월 25일(토) 오후 2시
구궁성명학 · 이름에 관한 모든 것

■ 이런분은 꼭 들으세요

- 여기저기 다니다가 지친 분 : 성명학 5개월 후 부터는 수입이 생기는 방법이 있다.
- 역학관 개업을 앞두고 계신 분 : 사주보다 쉽고 확실한 통변술이 여기 있다.
- 돈을 벌면서 역학공부를 하실 분
- 완벽한 노후 준비를 원하시는 분
- 역학을 5~10년을 해도 통변이 안되는 분

※ 수료와 동시에 성명학 감정사 자격증을 수여하고 개업을 적극 도와드립니다. 한국 최초의 구궁성명학으로써 사주보다 정확한 통변으로 고객층을 두텁게 확보 할 수 있습니다.

시중에 혼란 원형이정이나 수리 성명학이 아닌, 사주의 용신을 보완하고 공명과 태과한 오해를 피하며 남감을 붙여 운의 흐름을 상세히 알 수 있는 성명학을 강의합니다.

(3,6호선 연신내역 7번출구 도보 1분거리)
02)383-8860 / 010-7701-2248

NAVER goodname114.com

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰 화재보험

서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.