

살아있는 것은 아프다

토니 버나드

<5> 잘못된 삶은 없다 ①

지혜로운 대화의 시작 ‘고귀한 침묵’

- 이런 것들을 하지 않도록 주의하자.
- 너무 많이 말하기
- 너무 빨리 말하기
- 깨달음을 자랑하기
- 기본 나쁜 태도로 말하기
- 아이들에게 소리 지르기
- 상대방을 무시하며 말하기
- 전혀 모르는 사람에 대해 이야기하기

-다이구료칸<나의 계율>에서

말하기 전 여과 연습

만성병 환자가 된다는 것은 많은 시간을 홀로 보내는 것을 의미하지만 우리 같은 만성병 환자들도 다른 모든 사람들처럼 여전히 소통하고 있다. 많은 시간을 홀로 보낸다는 주제는 곧 다들 예정이다. 우리 삶에 가장 큰 고통을 가져오거나 가장 큰 혜택을 줄 수 있는 많은 행동은 몸의 한 부분에 집중되어 있다. 바로 입이다. 마음으로 세상을 창조한다는 붓다의 가르침처럼 우리는 말을 통해서도 세상을 창조하기 때문에 말을 다루는 법에 많은 주의를 기울이는 것이 중요하다. 이메일과 편지, 글로 쓴 그 밖의 메시지를 포함한 말하기는 만성병 환자로 하여금 사람들의 지지와 도움을 얻게 만들 수도 있고 환자들을 더욱 고립시키고 소외시킬 수도 있다.

붓다의 가르침에 따르면 지혜로운 대화법에는 다섯 가지 특징이 있다. 진실하게, 좋은 의도로, 도움이 되도록, 애정을 담아, 적절한 때에 말하는 것이다. 이것들은 대개 다음과 같은 세 가지 사항을 포함하는 공식으로 만들어진다.

‘해야 할 말이 진실하고 친절하고 도움이 될 때만 말하라.’

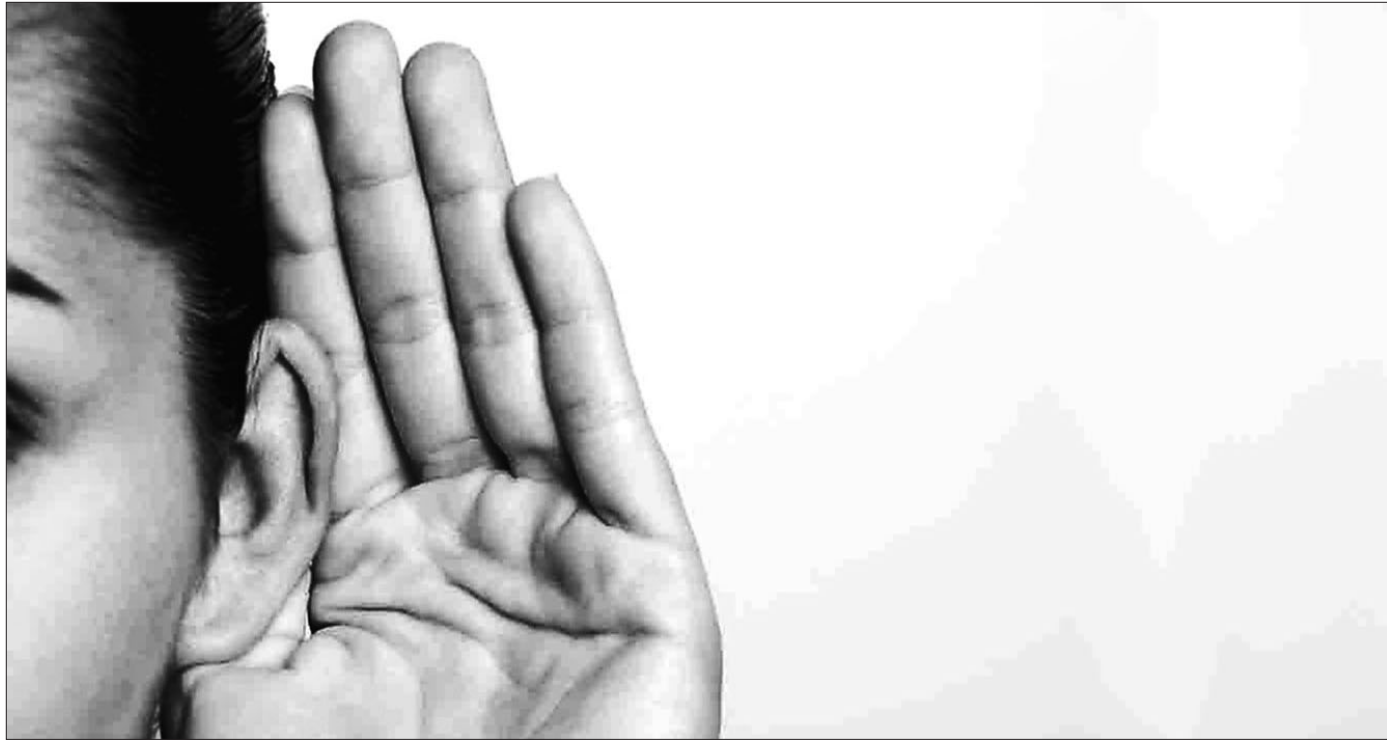
모든 말을 진실하고 친절하고 도움이 되게 하라는 것은 무리한 요구이다. 그러나 입을 열기 전에 이 세 가지 성질을 기억하겠다고 결심함으로써 지혜로운 대화법을 연습하기 시작할 수 있다. 이 장의 도입부에 소개한 선사에서 료칸 조차도 지혜로운 대화법에 대한 자신의 계율 목록을 “이런 것들을 하지 않도록 주의하자.”라는 부드러운 말로 시작한다. 이따금씩 내가 진실하지 않게 말할 것이고 불친절하게 말할 것이고 도움이 되지 않는 말도 할 것임을 나는 알고 있다. 그러나 지혜로운 대화법을 연습하겠다는 결심을 했기 때문에 그것을 성공 아니면 실패의 계명으로 만들 때와는 달리 스스로 부족한 경우 나 자신을 용서하고, 내 말을 돌아보고, 새롭게 다시 시작할 수 있다. ‘연습’은 효과를 불러오는 말이

다. 연습을 하다 보면 우리는 말을 입 밖으로 내거나 이메일의 ‘보내기’ 버튼을 누르기 전에 우리의 말이 진실함과 친절함과 도움이이라는 여과기를 통과하게 만드는 데 매우 능숙해질 수 있다.

이 요건 중 두 가지를 만족하기는 쉽지만 세 가지 모두를 만족하기란 쉽지 않다는 사실을 나는 알게 되었다. 예를 들어, 친구가 나에게 한 달 동안 연락을 하지 않았다고 치자. 그러나 그것에 대해 친구와 맞서는 것이 과연 도움이 될까? “왜 그동안 연락 안 했어?”라는 이메일을 보내기 전에, 친구와 맞서려는 의도를 “어떻게 지내?”와 같은 질문의 의도로 대체할 수 있다면 그 소통은 친절하고 도움을 주는 말로 변할 것이다. 친구가 회사 일이나 집안 문제 때문에 연락하지 못했음을 알게 될지도 모르고, 이것은 우리가 혼자만의 이익을 생각하기보다는 자비심을 갖고 도움을 주면서 대응할 기회가 된다.

만성병 환자가 된 후 나는 지혜로운 대화법을 연습할 때 예상치 못한 도전에 직면하게 되었다. 나를 걱정하는 사람이려면 누구나 이 병과 내가 시도한 치료법 전부를 자세히 알고 싶어 할 것이라고 생각한 것이다. 처음 다섯 해 동안은 새로운 전문의에게 진료를 받거나 새로 나온 치료를 시작하고 나면 그 내용을 이메일에 길고도 자세하게 적어서 아들 자말과 딸 마라 그리고 한 두 명의 친구들에게 보냈다. 그 답으로는 보통 응원인 글 몇 줄을 받았다.

절친한 사람들이 내 병의 모든 세부 사항을 알고 싶어 할 것이라고 나는 생각했다. 그 뿐만 아니라 이제 와서 돌아보니 내심 어떤 차원에서는 내가 얼마나 아프지를 그들로 하여금 확실히 깨닫게 하려고 애쓰고 있었던 것이다. 이 자세한 설명들은 진실함이라는 붓다의 시련에는 통과했지만, 나는 그것들을 보내기 전에 잠시 멈추고서 그것이 받는 이에게 친절하고 도움이 되는 것인지 돌아보지 않았다. 그렇다. 나는 아팠다. 하지만 모든 사람의 삶에는 제 몫의 고통이 있다. 우리의 오랜 친구인 첫 번째 고귀한 진리 말이다. 이 점을 고려하지 않았을 때 나는 지혜롭게 대화하지 못했다. 만약 자말이 끊어질듯 한 허리 통증을 느끼고 있거나 마라가 매일 처리해야만 하는 많은 일들로 엄청나게 바쁘다면 내 편지를 읽고서 답을 하라고 요구하는 것은 분명 친절하지도 도움이 되지도 않는다. 그 편지는 의학 용어들과 내 어려움에 대한 자세한 설명으로 가득한 지나친 이메일이었다. 병이 나고 다섯 해가 지나서야 내가 지혜로운 대화법을 제대로 이해하고 있는지 다시 평가할



필요가 있다는 생각이 떠올랐다.

이 대화법을 좀 더 깊이 살펴보고 나자, 내가 항상 병에 대해서만 이야기하는 것이 아니라면 가족과 친구와의 관계가 모두를 위해 더 풍요로워지고 즐거워질 것임을 알게 되었다. 지혜로운 대화법이라는 개념에는 붓다가 고귀한 침묵이라고 표현한 것도 포함된다. 말하지 않을 때를 아는 것이다. 나는 새로운 전문의와 새로운 치료약에 대한 경험을 전부 설명하는 일을 그쳤을 뿐 아니라 가족이나 친구와의 관계에 흥미와 즐거움을 가져올 여과기까지 찾아볼 수 있게 되었다. 이제 나는 내 병에 대해 이야기하기보다는 그들의 삶에 대해 더 많이 물어보는 편이다.

예를 들어 한번은 얽힌 데 달린 격으로 내가 감기에 걸린 적이 있었다. 나는 자말에게 안부를 물으려고 어느 일요일에 전화를 걸었다. 감기에 대해 말하려는 의도로 입을 열었지만 이내 말을 멈추었고 그 대신 자말이 어떻게 지냈는지 물었다. 우리는 30분 동안 이야기를 나누었고 나는 감기에 대해 전혀 언급하지 않았다. 나는 우리의 대화에 만족하며 전화를 끊었다. 그 덕분에 나는 기분이 좋아졌는데 자말의 기분도 좋아졌기를 바란다.

삼가야 하는 네 가지 대화

같은 문헌에 따르면 지혜로운 대화법을 구성하는 것이 무엇이라는 질문을 받았을 때 붓다는 이렇게 대답했다고 한다. 거짓말, 편을 가르는 말, 남을 욕하는 말, 그리고 잡담을 삼가는 연습을 하는 것이라고, 앞의

“
고통과 혜택 ‘입’에서 비롯
대화 전 진실·친절·도움 고려
지혜롭게 ‘말 여과하기’ 연습
때로 말하기보다 ‘듣기’ 중요

“
세 가지가 그 이유가 명백하지만 마지막 것인 잡담은 조금 미묘하다. 붓다는 잡담을 경계했다. 잡담이 종종 약의적인 수다를 포함하기 때문이 아니었다. 잡담은 하찮고 의미 없는 말이므로 진정으로 중요한 일들에서, 이를테면 자애와 깨어 있는 마음과 지혜를 기르는 일에서 벗어난 것이기 때문이다. 또한 시시한 대화를 나누다 보면 약의 없는 수다조차도 고통의 근원인 질투심이 나 그 밖의 마음 상태를 불러일으킬 수 있다. 잡담의 위험성을 알게 되었으니 이제 나는 고백할 것이 있다. 사실 이러한 잡담은 병이 난 이후로 내가 가장 그리워한 대화의 종류였다. 때로 나는 가족이나 친구들과 사소한 일화를 나누며 몇 시간 동안 잡담할 수 있을 만큼 건강하기를 바란다. 잡담은 마음을 나누는 따뜻한 방법이 될 수 있고, 늘 심각한 문제만을 화제로 삼아야 한다는 부담을 덜어줄 수 있다.

내 추측으로는 환자를 보살피는 사람들도 다른 이들과 좀 더 자주 잡담을 나누는 호사를 누리길 소망할 것이다. 토니와 나는 작은 마을에 살고 있고, 토니는 한때 동네 대표로 뽑힌 적이 있다. 자신이 아는 사람을 마주치지 않고서 다른 곳을 가기로 토니에게 일어나는 힘든 일이었다. 나는 토니가 바깥세상에서 맞닥뜨리는 어려움을 나에게 전부 말하지는 않음을 알고 있었다. 그것들로 나에게 부담을 주고 싶지 않기 때문이었다. 그러나 토니는 한 가지 반복되는 경험만은 내게 이야기했다.

식료품 가게 복도에서 우연히 사람들을 만나면 그들은 즉각적으로 이렇게 묻는다.

“부인은 어때요?”

토니는 내가 더 좋아졌다는 거짓말을 하지 않을 것이기 때문에 어쩔 수 없이 “예전과 비슷해요.”라고 대답한다. 자신이 아무리 가벼운 마음으로 말해도, 가능한 한 짧은 대답이 되도록 계산한 이것이 알고 보니 대화 시간을 잡아먹는 주범이었다고 토니는 말했다. 식료품 가게 복도에서 토니가 즐겁게 참여할 수 있는 대화 주제는 그것이 비록 잡담이라 할지라도 상당히 많다. 예를 들어 지역 정치 문제나 서로의 아이들이 어떻게 지내는지, 심지어 날씨까지도 주제가 될 수 있다. 그러나 내가 계속 아프다는 사실은 그 복도에 놓인 코끼리라도 같아서 이 동물을 비껴가기란 무척 어렵다.

의심할 여지없이, 토니만 그런 것이 아니라 환자들 보살피는 다른 사람들도 이런 곤경에 처한다. 우리는 토니가 이 문제를 어떻게 해결할 수 있을지에 대해 이야기했다.

토니는 상대방에게 어떻게 지내는지 재빨리 물어봄으로써 대화를 먼저 시작하는 방법도 시도해 보았다. 그것은 절반의 성공이었다고 했다. “예전과 비슷해요.”라고 대답하자마자 서로의 가족과는 전혀 관계없는 시사적인 주제로 말을 돌리려는 방법도 시도해 보았다. 토니가 말하길 그것은 좀 더 성공적이었다고 한다.

잡담을 경계하라

가족들이 어떻게 지내는지, 다음 주 계획이 무엇인지 혹은 다가오는 국민투표에 대한 잡담은 최악의 경우라 해도 대개 중립적이다. 그러나 잡담에 대해 붓다가 우려한 핵심은 그것이 편을 가르거나 남을 욕하는 말로 쉽게 격이 떨어질 수 있다는 점이었다. 이런 종류의 대화는 다른 사람들에게 피해를 줄 뿐만 아니라 그 말을 하는 사람에게도 해를 입힐 수 있다.

‘편을 가르느’와 ‘남을 욕하는’의 반대말은 각각 ‘화합하는’과 ‘진심어린’이다. 다른 사람과의 교류에 화합을 가져오려는 목적으로 진심 어린 말을 건넬 때 우리는 그들을 향해 자애심을 키울 수 있다. 이런 식으로 지혜로운 대화법은 네 가지 고귀한 마음 상태의 발전과 손에 손을 잡고 나아간다. 그리고 우리는 자기 자신에게도 친절해질 수 있다. 편을 가르고 남을 욕하는 말은 정신적·육체적 고통의 근원인 질투심과 분노, 억울함이라는 마음 상태를 불러일으키고 특히 만성병 환자에게는 육체적 고통을 보태기 때문이다.

편을 가르느 말이나 남을 욕하는 말을 다른 사람에게 하려고 할 때 그것의 훌륭한 해독제는 ‘참을성 있게 견디기’이다. 참을성을 키우면 우리는 느긋해지고 자신을 좀 더 돌아보게 된다. 세상 밖으로 말을 내뱉기 전에 그것이 진실함과 친절함과 도움이 되는 성질을 만족시키는 지 확인할 수 있게 된다.

그렇다. 지혜로운 대화법은 무리한 요구일 수 있다. 어떤 날에는 료칸의 목표 중에서 기본 나쁜 태도로 말하지 않기와 아이들에게 소리 지르지 않기로는 몇 가지 요건만 만족시킬 수 있어도 나는 안도감을 느낀다. 그러나 이내 기억해 낸다. 붓다는 지혜로운 대화법을 깨달음과 깨어남, 해탈과 자유를 향해 가는 길에서 없어서는 안 될 수행으로 생각했음을. 이를 염두에 두고, 진실하고 친절하고 도움이 되는 말만 써서 다른 사람과 소통하기 위해 나는 몇 배의 노력을 다 시기울인다.

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

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, 대사가 느려짐 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야 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.

탈 종 공 고

- 사찰명 : 성곡사
- 주 지 : 관목(이규학)
- 주 소 : 충남 공주시 우성면 성곡길 371

위 사찰과 위 인은

귀 종단의 종지종풍이 맞지않아

이에 탈종함을 공고합니다.

2015년 7월 16일

(재)대한불교관음종 총무원장 법하

지난주 광고의 날짜를 변경합니다

성명을 통변 위주로 공부한다!!

국내 유일하게 성명만을 강의하는 **좋은이름연구원** 에서

21기생 모집을 위한

무료 공개 강의

8월 8일(토) 오전 11시

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 :
- 시주보다 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 시주보다 정확한 통변으로 고객층을 두텁게 확보 할 수 있습니다.

시중에 흔한 유행이정이나 수리 성명학이 아닌, 시주의 용신을 보완하고 공명과 태과한 오해를 피하며 남잡을 붙여 운의 흐름을 상세히 알 수 있는 성명학을 강의합니다.

(3,6호선 연신내역 7번출구 도보 1분거리)

02)383-8860 / 010-7701-2248

NAVER goodname114.com

대한민국 새로운 장래문화 분재공원

특허권취득! 화분장묘

사찰 더 이상의 불사금 조성은 없다. 이젠 불자를 위하여 주고받으시다.

화분장이란?

연꽃재대화분에 주목나무를 심고 나무아래 유골을 안치하여 분재공원을 조성하는 신 장묘법.

장점

- ◆ 이장, 개장의 법적 번거로움이 없다.
- ◆ 1기의 화분장은 가족모두 신도화
- ◆ 사찰분재공원 조성은 신도 활성화
- ◆ 상호회사, 지역장례식장, 신도가족의 영업방안.

◆ 사찰부지 300평기준 : 20기 이상화분장묘 설치, 약 10억원 불사조성

◆ 현 수목장비용 300 ~ 500만원

◆ 1기화분장묘 안치시, 유가족 전체 개인등,영가등,천도제,기타

화분장묘 특허권자: 김성만 / 특허번호: 제10-1467668

상담전화: 054)331-9303, 010-8458-3310

www.화분장.kr