

호흡이 주는 선물

래리 로젠버그 · 로라 짐머만(명상 지도자)

(6) 관계에서의 호흡 명상

세상 만물 끝에서 無常을 보다

관계 바라보기 수행

수년 전 태국의 숲 속 전통 수행을 한 적이 있습니다. 나에게 숲이라는 곳은 소풍을 가거나 식물이나 버섯을 찾으러 가는 장소입니다. 그러나 태국에서 발견한 것은 땀, 벌레, 그리고 영리한 나무 덩굴이 가득 찬 정글이었습니다. 나는 조그만 오두막집이 있는 곳에 소풍을 가고 싶지 않았습니다. 나는 태국의 스승에게, 당신은 태국의 '정글' 전통으로 가르치지만, 나는 케임브리지 정글 전통에 따라서 수행한다고 말했습니다.

"케임브리지? 그곳은 대학들이 많이 있는 큰 도시가 아닌가요?" "그렇습니다. 그러나 거기에는 사람들이 많습니다. 당신의 정글은 뱀과 야생동물로 가득 차 있고 나의 정글은 사람으로 가득 차 있습니다."

관계에 깨어있는 수행이 삶을 풍요롭게 할 수 있을까? 물론입니다! 너무나 분명한 사실입니다. 우리는 삶의 대부분을 관계 속에서 살아갑니다. 친구, 파트너, 아이, 동료, 이웃, 그리고 낯선 사람 등 우리가 관계를 맺고 있는 바로 이곳에서 강력한 법(다르마) 수행을 할 수 있습니다. 단순히 삶을 편안하고, 유용하고, 평화롭게 해 주는 방법을 말하는 것은 아닙니다. 관계에 깨어있는 수행은 전통 수행만큼이나 법에 맞고, 잠재적으로 자유로움의 힘을 가집니다. 물론 호흡과 함께 하든 아니든 간에 깨어있기에서 떨어지지 않습니다. 깨어있기를 관계 속으로 가져오는 것입니다.

일부 사람은 관계에 깨어있기 수행을 제대로 된 전통 다르마 수행이라고 받아들일기를 망설이기도 할 것입니다. 그러나 이것은 나의 관점에서 보면 정말로 불행한 일입니다. 우리는 삶의 대부분을 타인과 함께 합니다. 의문을 던지고 탐구해 보기를 권하는 <갈라사 경>의 정신으로 인간관계를 바라보시기 바랍니다. 당신은 타인에 대한 조건화된 습관적인 반응, 특히 가장 친밀한 사람들에 대한 반응을 잘 살펴보고 알아차리고 있습니까? 인간 관계 속에서 평정심을 유지하고 있습니까? 비판이나 비난 없이 배울 수 있습니까?

호흡은 늘 우리와 함께하지만 관계에 깨어있기 수행법에서는 호흡에 늘 주의를 기울일 수 없습니다. 왜냐하면 인간관계는 너무나 빠르고 격렬하게 움직이기 때문입니다. 그래도 괜찮습니다. 나와 마찬가지로 다른 수행자들도 경험상 호흡을 알아차리는 수행은 관계 수행을 하는데 방해가 된다고 한다는 것을 알고 있습

니다. 나와 타인 사이에 일어나는 것에 초점을 맞추기보다 호흡에 초점을 맞추면 이런 일이 일어납니다. 호흡을 놓치지 않을까 하는 두려움 때문에 아주 빨리 변하는 인간관계를 미처 따라잡지 못해도 이런 일이 일어납니다. 이것은 호흡 알아차림을 잘못 사용하는 것입니다.

호흡 알아차림을 적절하게 사용할 때와 아닐 때를 잘 구별하는 것은 여러분의 몫입니다. 마음이 더 명징해지는 데 호흡이 도움이 된다면, 관계에서 호흡 알아차림이 유익한 때와 그렇지 않은 때를 아는 지혜를 키울 수 있습니다. 관계 수행을 하면서 호흡을 알아차리지 못한다고 해서 놀라지 마십시오. 선택하지 않고 깨어있기에서 호흡을 내려놓으면서 좌선을 하듯이 관계에 깨어있기 수행도 종종 이런 방향으로 수행이 나아가기도 합니다.

나와의 관계부터

시간이 지나면서 관계에 깨어있기는 자기중심적 현상을 드러냅니다. 자기중심적 현상은 '나'를 우주의 중심으로 보는 것입니다. 그리고 관계에 깨어있기는 자신의 본성이 무엇인지를 계속해서 가르쳐 주기 때문에 조건화를 벗어난, 순나타(sunnat?, 순) 즉 텅 빈, 또는 삶에서 드러나는 고요로 데려다줄 수 있습니다.

대개의 수행자는 내가 이렇게 말하면 바로 그의 의미를 파악합니다. 수행에서 관계를 빠뜨리면 그 수행은 의미가 희석되고 제한적인 가치만을 가지게 됩니다. 당신은 가족, 직장, 심지어 자신과 조화롭게 지내는 법을 보게 됩니다. 그렇지만 가장 수행을 잘하는 제자들조차도 관계에 깨어있기를 하기 시작하면 당황스러워합니다. 이 수행법은 관대하고 느긋하게 이완된 상태에서의 인내와 통찰이 필요합니다. 첫 단계에서 호흡하면서 단순히 마음을 바라보는 수행을 했을 때 마음이 혼란스럽지 않았나요? 이제 당신은 일상생활에서 관계라는 가장 복잡한 상황의 열기 속에서 수행을 하고 있습니다.

여기에서 관계는 절친한 관계에 한정하지 않습니다. 다른 사람과 같이 있는 모든 순간을 뜻합니다. 사람만이 아니라 사물, 자연, 예술, 그리고 관념과의 관계까지도 전부 포괄합니다. 제일 처음은 자신과의 관계입니다. 이런 관점에서 보면 삶은 관계입니다. 심지어 혼자 좌선을 하고 있다고 해도, 마음이 만들어 내는 것과 몸이 움직이는 방식과 관계를 맺으면서 자신에 대해 배우는 것입니다.

관계와 배움은 같이 갑니다. 어떤 의미



에서 관계 수행은 평생 지속되어야 하는 학습 과정입니다. 평생에 걸쳐 배우야 한다는 것이 이 수행법의 핵심입니다. 우리가 지속적으로 이 수행으로 돌아온다면 우리의 태도는 비판에서 이해로, 조건화된 습관적인 반응에서 신선하고 온전한 반응으로 변화하게 해 주는 무한한 원천을 얻게 됩니다. 이렇게 되면 다른 사람을 보는 마음은 더 현명하고, 더 친절하고 행동으로 나타납니다. 매달리거나 통제할 수 있는 반응이 아닙니다. 조용하고 명징한 마음에서 나옵니다.

관계 수행을 기꺼이 온전한 수행으로 받아들이는 수행자들은 배우자나 자녀, 직장 동료와 평화롭고, 편안한 관계를 맺게 되면 만족해합니다. 물론 이렇게 되는 것도 심리적이고 영적인 성장의 길로 향하는 귀중한 진전을 보여주는 것이지만, 이런 차이를 넘어서서 더 깊이 관계에 깨어있기를 활용하게 되면 그 다음 단계는 더 깊은 내면의 여행으로 안내합니다. 말하자면 본래 마음이 가진 본질을 깊이 이해할 수 있게 됩니다. 이런 마음은 축적되어 온 조건화된 업습과는 아무 관련이 없습니다.

조건화된 과거의 업습은 친밀한 관계에 있는 사람들 사이에서 자동으로 각자에게 이로운 단추를 누릅니다. 서로의 이기적 습관 때문에 대립과 갈등에 직면하게 됩니다.

수많은 경전에서 붓다는 고통의 뿌리는 나와 나의 것에 집착하는 것이라고 가

삶 대부분 타인과 함께해 "친할수록 잘 살펴보는가?" 사람과의 관계뿐만 아닌 자연 · 예술 · 관념과 관계 포함 제일 처음은 자신과의 관계로

르셨습니다. 고통은 갈망과 집착 때문이라고 가르치는 사서제를 깊이 탐구해 보면 목망하는 것도 바로 나이고, 놓아 버림에 저항하는 것도 나라는 것을 봅니다. 다르마 수행은 자아를 버리거나 또는 자아를 넘어섬으로써 고통에서 해방되는 자유에 대한 것입니다.

대부분 우리가 '나'라고 부르는 것은 우리 자신의 이야기로 구성되어 있습니다. 내가 태어났던 곳, 그 이후로 일어난 모든 일들, 나의 친숙한 걱정, 불안, 열망, 상실, 그리고 기쁨입니다. 이런 이야기를 갖고 있지 않은 사람은 아무도 없습니다. 사람과 관계를 맺을 때 이런 종류의 이야기를 가지고 만납니다. 관계가 깊어지면 이야기를 수정할 수도 있습니다. 때로는 자신을 모범적인 파트너, 친구, 또는 고용인으로 여깁니다. 다른 관계에서는 스스로를 희망이 없다고 여기기도 합니다. 거의 모든 만남에서 이러한 성찰들이 떠오르고 그리고 모습들이 날려 있는 것을 봅니다. 그것들은 에

너지의 역동적인 다발들이고 이것을 우리는 '나'라고 생각합니다.

그러나 관계 깨어있기가 깊어지면 자아의 개념이 변화합니다. 마음을 계속해서 살펴보면 마음이 스스로 만드는 이미지와 꾸민 이야기가 멈추지 않고 지속적으로 생산하는 것들을 보게 됩니다. 그러면 '나'와 '내 삶'이 무상하고 실체가 없다는 것을 이해하게 됩니다. 모든 불교 전통은 이런 실체 없음, 또는 공에 대해 말합니다. 그것은 법(다르마)의 최고 보석입니다. 무엇이 대한 공일까요? '나' 또는 '나의 것'에 대한 집착이 공한 것입니다.

실수에서 배울 수 있다면

3단계 선택하지 않고 깨어있기에서 우리는 집중 수행에서 볼 수 있는 고평한 마음의 힘과 아름다움에 대해 언급했습니다. 이제 그 힘과 아름다움을 인간관계의 영역으로 가져오자 합니다. 이런 고평함은 그 성질상 무한합니다. 가족과 가까운 친구의 범위를 벗어납니다. 동료와 고용주 그리고 버스 운전사에게까지 확장됩니다. 그것은 우리 삶 전체에 퍼져 나가는 삶의 방식이 됩니다.

그러나 우선 고평한 마음의 성질에 대해 알아야 합니다. 경전을 읽을 때 고평한 마음은 틀림없이 지혜와 자비와 함께 움직이는 것처럼 보입니다. 그러나 바라봄의 에너지가 아무리 명징하다고 해도, 스스로가 삶속에서 아무리 지혜롭고 자비롭다고 해도, 매 순간 주의 집중이 필

요합니다. 원인과 결과라는 카르마의 법칙은 쉬지 않고 인간의 만남에서 작동합니다. 어떤 경우 지혜롭고 유익하게 보여도 다른 경우 그렇지 않기도 합니다. 심지어 해가 되기도 합니다. 다른 사람에게 한 말이나 행동이 어떤 결과를 미칠지 예측할 수 없습니다. 바로 보고 익혀야 합니다.

실수에는 책임을 져야 하지만, 수행자 입장에서는 이런 나쁜 상황이 좋은 결과로 이어진다는 것도 배웁니다. 안 좋은 경험도 이전 습관에서 자유로워질 수 있는 기회가 되기 때문입니다. 다시 말하면, 과거의 조건화된 업습을 정리하고, 이를 교훈 삼아 더 이상 과오를 반복하지 않도록 하는 데 도움을 줍니다. 그래서 지혜를 익힐 기회가 됩니다.

탁당한 스님은 경험을 비료로 비유했습니다. 적절한 비유라고 생각합니다. 대부분의 사람들은 기계적이 습관적인 반응을 쓰러기 다루듯이 버리려고 합니다. 그러나 습관적인 반응을 쓰러기라고 버리지 않고 퇴비로 만들어 재활용하면 유기농 비료가 되어 채소를 무럭무럭 자라게 할 것입니다. 우리는 실수에서 배우고 어리석음과 지혜의 부족을 보면서 더욱 지혜롭게 성장합니다. 마찬가지로 실수를 바로 보거나, 실수에서 배우지 못한다면, 역시 지혜롭게 되지 못합니다.

순례의 길은 내면에 있습니다. 우리의 마음에, 가슴에 있습니다. 그곳이 진정한 여행이 일어나는 곳입니다. 호흡은 내면 여행을 도와줍니다. 많은 여행자들이 호흡에서 내면 여행을 시작합니다. 어떤 사람은 조건에서 벗어난 마음을 더 많이 잡고 보기 위해서 호흡을 도구로 사용합니다. 또 다른 사람들은 붓다가 남긴 다른 방법 중 하나를 선택합니다. 예를 들면 방법 없는 방법, 또는 선택하지 않고 깨어있기 등입니다.

붓다는 한 개인의 삶의 관점을 제시했습니다. 붓다는 인간 정신의 깊이를 탐구하고, 자신의 고통이 무엇인가를 알고, 우리와 그것을 공유하기 위해 노력한 인간이었습니. 나에게 붓다는 삶의 안내자이고, 다행히 여러분과 마찬가지로 붓다의 가르침을 공부하도록 초대받았습니다. 나 자신의 삶과 다른 사람의 삶에서 그의 가르침을 계속해서 확인하면서 더 많은 에너지와 기쁨이 생겼습니다. 그래서 나는 지속적으로 수행합니다. <끝>

이 글은 <호흡이 주는 선물>(나무를 심는 사람들 刊)에서 발췌한 내용입니다.

과일의 왕 두리안. 제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들어왔습니다. 두개 6.5KG 이상 70,000 원, 한박스 14KG 이상 130,000 원. Sale! 주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 먹기 좋은 상태로 해동이 되어있습니다. > 망고, 체리, 아보카도 수입과일 일체 판매합니다 < 인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵 www.durianshop.com 판매 및 문의 불자가 운영합니다 대표전화 ☎ 031-882-1357 Fax 031-881-1350 전화: 010-5474-1345 입금구좌: 농협 100023-56-156761 (조영숙)

사랑하는 자녀, 손자, 손녀의 선물용으로 좋습니다. 천상의 향기 沈香 沉香. 청소년 선재동자 합장주. 청소년 영식을 치유해 주는 물에 가라앉는 신비의 침향 합장주. 침향(沈香)은 천상의 향기라 하여 사람의 마음을 정화하여 줍니다. 연꽃이 흙방울에서 피어도 물들지 않는 것처럼 침향은 마음의 정서를 정화하여 주는 신비의 향기입니다. 산란한 마음, 낙태한 마음, 게으른 마음을 여과하여 긍정과 용기로 성장의 기회를 줍니다. 성내고 화내고 분노할 때 손목에 찬 합장주를 코에 대고 향기를 1분 정도 3번 이상 맡으면 천상의 범천이 향기로 나타나 성내고 분노한 마음을 잠재워 줍니다. 향불원에서 보급하는 침향은 인도산으로 물에 가라앉는 신비의 침향 나무로 만든 염주(합장주)입니다. 사랑하는 자녀나 손자, 손녀에게 선물하시어 선재동자 같은 훌륭한 자녀가 될 수 있는 인연의 기회가 되어 모든 면에서 자유자재한 선재동자의 지혜를 얻어 축복받는 인연이 되기를 기원합니다. 여성용 5만원, 남성용 6만원. 주문: 010-3867-7379(문자·전화), 010-4475-6611(문자) 입금처: 농협 351-0861-9260-63 (메주주 보현사) 생산·보급처: 불교NGO(캄보디아 향불원)

사단법인 대한불교 응공조계종. 종정 법운. 제10기 영남전통범음·범패 교육과정 수강생. 영남전통 범음·범패 교육원에서 2016년도 초급·중급·고급 과정을 모집합니다. 영남불교의 전통의식 범음범패, 작법(바라춤, 나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다. 1. 교육기간 및 과정 가. 초급과정(2개월) ■ 승주: 도량식, 종송 ■ 예경: 칠정례, 오분향례, 각단 예불 가. 권공: 삼보통칭, 상단 중단 권공, 각단불공, 요령, 묵탁 나. 중급과정(4개월) ■ 시련, 삼신이온(매불이온), 대령, 관옥, 옹호계(신중적법 39위, 104위), 당일천도, 49재, 지장청, 시왕도청, 전사식, 관음의식, 상왕영반, 화엄시식, 구병시식, 봉송편 다. 고급과정(6개월) ■ 바라춤: 천수바라, 사다라니바라, 화의제바라 ■ 나비춤: 오공양, 유원송, 오접작법 ■ 사 물: 태징, 북, 광쇠, 호적(태평소), 전통의식타법 ■ 특 강: 종사이온, 종사영반, 정안의식, 시더림(타베), 예수제의식 등 라. 강 주: 석범은 스님 2. 개 강 ■ 2016년 4월 7일 목요일 / 매주 목요일 (수시모집) ■ 수업시간: 초급과정: 매주 목요일 오전 11시 ~ 오후 1시 / 중급·고급과정: 매주 목요일 오후 1시 ~ 오후 5시 3. 입학자격: 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능 4. 수 강 료: 교육비 10만원(교재비별도) 5. 제출서류: 입학원서 1부(본 총무원에서 교부) 6. 경쟁심사: 경북 칠곡군 약목면 북성 9길 28(북성리 1095) 대한불교응공조계종 총본산 총무원 동명사 영남전통 범음·범패 교육원 7. 접수기간: 상시모집 8. 문 의 처: 010-3544-2605 TEL 054)974-2605 FAX 054)974-2705 영남전통 범음·범패 교육원