죽음, 무한 생명으로 이어지다

명상書 톺아보기

로버트 A.F 서먼의 〈분노〉

〈6〉 분노에 항복하기

참을성의 수련을 통해서 기른 인내를 몸에 익힌 후에 당신은 분석적인 정념을 동원해서 통찰에 바탕을 둔 능동적인 자제의 경지로 올라가야 한다.

분노는 항상 하나의 틀 안에 불타오른다. 즉 습관적으로 심지어 본능적으로 그리고 과도하게 자신을 실체화하고 과도하게 타인을 대상화하는데서 오는 개념적인 표적화 안에서 불타오른다. 당신이 화를 내는 사람과 관련해서 당신은 특히 그 사람의 의도에 주목한다. 보통 이러한 마음의 작동은 무의식적 자동적으로 일어나는 것이다.

하지만 당신은 당신 자신의 절대화하고 과도하게 타인을 대상화하는데서 오는 개념적인 표적화 안에서 불타오른다. 당신이 화를 내는 사람과 관련해서 당신은 특히 그 사람의 의도에 주목한다. 보통 이러한 마음의 작동은 무의식적 자동적으로 일어나는 것이다.

하지만 당신은 당신 자신의 절대화한 자아감각으로부터 투사해서 당신의 적 안에 하나의 인격을 절대화하고 그 적의 자아에게 악의적인 의도를 부여하고 그가 당신을 해치기를 냉혹하게 원하고 있다고 생각한다. 그러면 당신은 편집증을 느끼고 적이 할지 모를 일을 두려워하면서 분노를 선제적으로 폭발시키고 그 위협을 제거하겠다고 스스로에게 절망적으로 약속한다.

여기서 분노가 자연의 자연스러운 폭발력인 것 같아보여도 실제로는 습관적이고 분별적인 틀 안에서 작동하고 있는 것에 주목한다. 담즙으로 인해 열이 나고 아플 때, 그리고 원소들이 재해, 지진, 홍수, 화재, 폭풍을 일으킬 때, 당신은 담즙이나 지수화풍에 화를 내지 않는다. 그러니 당신이 중생을 대적으로 선택하는 것은 당신을 해치기를 이미 원하고 있고, 지금 원하고 있으며, 앞으로 원할 중생에게 하나의 독립된 행위자를 투사하는 것에 기초하고 있다. 그 상황과 관련하여 좀 더 집중된 정념을 하고 그리고 자신과 대적의 실재, 그리고 상황의 실재를 분석하게 되면 당신은 대적이 땅이나 강처럼 단지 자동장치에 불과하다는 것, 그의 행동도 당신의 행동처럼 무의식적 충동과 태도에 의해서 추동된다는 것을 금방 알 수 있다. 그에게는 독립적인 의지가 전혀 없으며 그도 당신과 마찬가지로 자신의 내적 충동의 무력한 희생자일 뿐이다.

우선 분노에 항복한다는 것이 결코 분노에 다시 굴복한다는 것을 의미하지는 않음을 이번에 분명히 하고 싶다. 그보다 이것은 예전에는 분노의 통제 하에 있었던 강력한 에너지, 즉 모든 그림자를 물리치는 불과 연소의 에너지, 빛의 에너지를 회복하고 그 것을 지혜롭게 사용함을 의미한다.



인내가 최고조에 도달하면 깨달은 사람은 그 인내를 통하여 초월하게 되며 인내를 더 기르기 위한 기회로 상처를 사용할 필요가 없다. 일체의 초월은 그 초월들이 충분히 성취되지 않으면 완전히 성취되지 않는다. 지혜가 초월하고 무아가 완전히 경험될 때 인내가 초월하게 되며 더 이상적, 가해자, 상처, 상처받은 자 사이에 진정한 차이는 아무것도 없게 된다.

초월적으로 인내하는 자는 상처받을 수가 없다. 초월적 인내는 침해받을 수 없는 지복(至福), 고갈하지 않는 지복으로 그 사람을 채우기 때문이다. 그 사람은 완전한 일치에서 오는 지복을 누리면서 표면적인 개별화를 여전히 자각하지만, 그의 지복은 절대 손상되지 않는다.

끝까지 무아인 그의 몸, 즉 모든 생명을 포괄하는 그 몸의 일부 어딘가에 여전히 표면적인 고통이 있을 것이고, 이 고통에 대해서 그가 계속해서 자비에 찬 감수성을 갖는다해도 그 지복은 손상되지 않는다.

그는 다음과 같은 사실을 이해하고 있다. 즉 중생 자신들이 타인으로부터 소외되어 있다는 잘못된 느낌 때문에 여전히 고통받고 있다는 사실을, 이런 소외감이 그들 자신의 잠재적 지복이라는 실재를 차단하고 있다는 사실을 이해하고 있다. 고통 속에 있는 중생은 다른 사람들에게 상처를 줘서 자신의 고립을 타개하려고 한다. 여기에는 깨달은 자도 포함되지만 그런 표면적인 상처는 그의 지복(至福)을 방해할 수 없다.

> **초월적 인내, 지복 변환**
> **지혜와 자비의 자유로움**
> **스스로 느끼며 공포극복**

인내요가, 통찰요가, 용서하는 인내의 요가들로 분노를 정복해도 그 분노의 맹렬한 불은 여전히 남아있어서, 지혜를 갖춘 영웅적인 천사가 그 불을 창조적으로 사용하게 된다. 분노는 이제 창조 초월이 되고 기쁨에 찬 영웅의 에너지가 된다.

이 경지에서는 상대적으로 고립되어 상대적으로 고통을 받고 있는 이들과의 상호작용을 선택할 때, 그 선택은 더 이상 그 상황으로부터 자신의 향상을 이끌어 낼 필요에 의해서 방해받지 않게 된다. 더 이상 진화적인 자기 이익을 따지지도 않는다.

이 것은 이경지에 이른 사람이 자기를 없애는 순교자가 되어서가 아니라 자기 완성적인 존재, 황홀하게 지복을 누리는 완전히 자기 만족적인 존재, 지복공불이의 인격을 이룬 사람이 되었기 때문이다. 이런 사람은 때로는 '헤루카' 라고도 불리는데 자비를 통해서 무아를 신체화한 남녀 영웅이다.

이런 영역에서 분노가 파괴적으로 부리던 에너지는 창조적인 용도로 자유롭게 쓰인다. 위대한 故타라툴쿠 라마의 말을 다시 인용하면 이들 에너지는 그것들이 무지에서 나온 고통의 세계를 구성하고 있었을 때도 이미 지혜에 의해서 모두 파괴될 운명이었다고 한다. 망념, 교만, 인색, 정욕, 질투, 그리고 마지막 분노, 이 모든 것들은 파괴되어야 할 것이다. 망념은 무지 또는 착각이며, 이 모든 것들의 뿌리다. 왜냐하면 이 모든 것들은 모두 자-타 분별의 실체화에 의지해서 그리고 주체와 객체가 가졌다는 자아, 사람과 사물들이 가졌다는 자아를 절대화 하는 것에 의지해서 일어나는 것이기 때문이다. 착각이 최종적으로 파괴되면 분노 등이 부리던 에너지들은 자유의 에너지가 된다. 지혜는 그들 에너지를 재활용하여 자유와 지복의 세계를 재건하기 위해서 그 것들을 사용할 수 있다.

망념은 거울같은 지혜가 된다. 이 지혜는 물질적 형상의 세계를 상대성의 거울에 비춰주고 다이아몬드처럼 하얀 자유의 세계를 드러내고 외견으로만 자기 충족으로 보이는 물질적 사물들이 순수한 상호관계 속으로 자기를 초월하는 세계를 드러낸다.

교만, 인색은 평등성의 지혜가 된다. 이 지혜는 자아와 타자, 사람과 사물의 평등성을 통찰력 있게 알아차린다. 그리고 이 지혜는 순수 보시의 황금빛 광휘로 빛나면서 모든 존재와 사물들은 스스로를 모든 다른 존재들에게 주게 된다.

정욕, 탐욕은 개별화하는 지혜가 된다. 이 지혜는 루비같이 빨간색의 에너지인데 그 안에서 자비는 지복이 넘쳐 예술적으로 아름다운 형상들을 창조해서 고통받는 소외된 존재들과 상호작용하게 한다. 그 과정에서 이 모든 고통받는 존재들을 포용해서 양육하고, 자유롭게 하고 다른 존재들과 사물들과 서로 해방시키는 관계를 갖게 한다. 질투, 경쟁은 에메랄드 같은 초록색 에너지가 되어 자아와 타자를 상상도 못할 정도의 통합체로 만든다. 이 통합체는 소외되고 고립된 일상적인 존재들에게는 기적같은 일을 성취할 수 있다.

마지막으로 분노의 폭발적인 에너지는 밝고 검푸른 사파이어로 빛나는 절대 순수지혜의 레이저 빛이 된다. 이 빛은 철저하게 불변이고 상대적으로 절대에너지이다. 이 에너지는 모든 차이와 대립을 흡수하고 일체의 장애물을 파괴하고 모든 복잡성과 자유에 저항하는 매듭을 절단하며, 생사를 삼키고, 무한히 자유로운 존재자들 사이에 있는 모든 것을 삼킨다. 이 빛은 모든 이기주의와 혼란을 파괴함에 있어서 아주 강력해서 어떤 것도 이에 저항할 수 없다. 이 것은 자유 그 자체이고, 자유로부터도 자유롭고 자유로움으로부터도 자유로운 자유이다. 그래서 이 자유는 모든 차원의 섬세하고 창조적인 관계 안에서 무한히 현존한다.

이 것은 원자폭탄, 수소폭탄의 폭발, 블랙홀, 펄사, 번개, 다이아몬드와 같다. 이 자유는 비이원성, 궁극의 상대적 통일, 자아와 타자의 연대, 지혜와 자비, 지복공불이라는 지고의 실재를 드러낸다.

무시무시한 여러 제불 화신들은 이 가장 강력한 에너지를 묘사한다. 야만타카, 또는 바즈라바이라바는 선정불의 모습으로서 분노를 향한 분노의 지고의 성상역할을 하고 있다.

보살로 계속 남아있는 붓다인 문수보살은 초월적인 지혜를 가진 영원한 청년으로, 지혜의 불멸성을 드러내는 절묘하고도 공포스러운 화신으로 나타난다. 이러한 붓다의 화신을 만날 때, 우리는 전율하면서 다음 사실을 기억해야 한다. 죽음마저 끝이 날 때 그 죽음에 대해서 더 이상의 죽음은 없다는 것을, 그 죽음은 무한한 생명과 하나 되는 것임을 기억해야 한다.

이 글은 로버트 A.F 서먼의 〈분노〉(민족사)에서 발췌한 내용입니다.

GmSoft GM SOFT since 2015 사찰신도 관리 프로그램

동종업계 최저가격

"번거로운 설치없이 이용가입 후 바로 사용 가능"
"이용 사찰의 프로그램 만족도 우수"

최초 가입시 1개월 무료 사용 | 월사용료 기본 19,800원 | 설치비 · 세팅비 전액무료



프로그램 주요 기능

❶ 연등표 출력
❷ 인등표 출력
❸ 위패출력
❹ 문자발송
❺ 기부금 영수증
❻ 사주팔자

부가서비스

- 원격지원 | 해당 사찰의 컴퓨터를 원격으로 제어하여 실시간 프로그램 설명 및 오류 수정
- 적립포인트 제도 시행 | 접속률, 이용후기작성, 사용료 3% 등 최대 22,000P 제공
- 축원문출력, 삼재관리, 회계관리, 우편라벨 출력, 신도생일 및 신도영가 기일 자동 표시
- 물품관리, 전국 날씨정보, 메모장, 일정관리, 등록된 모든 자료 파일 다운로드 가능

지엠소프트 [지엠소프트]를 검색하세요

대표전화 070-7633-2525, 010-8588-2525
상담문의 평일 09:30 ~ 17:30. 토/일요일, 공휴일 휴무

홈페이지 www.gmst.co.kr

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트

박현숙 원장 출연(2010.2.6)



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, 대사기능 장애 등으로 노페물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고 위험을 수반하게 된다.

일상생활하며,
공복감없이
2주에 5-8kg 감량

체내 노폐물이 빠지며
건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙원장 010-7384-1708

인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.