분노를 다스리는 붓다의 가르침

샤론 샐즈버그 · 로버트 서먼

〈3〉 세 번째 승리: 은밀한 적

이타적 '타인몰두'는 마음 개조의 동력

자기 몰두와 자기 사랑

일종의 내적 반응 양식인 은밀한 적은 불교 심리학에서 '자아 습관'이라고 부르는 것과 철저히 엮여 있다. 이 자아 습관은 욕망과 분노와 망상의 가장 깊은 뿌리이다. 그 자아 습관을 토대로 만들어진 은밀한 적은 자기몰두(self-preoccupation)라는 내면의 목소리이다. "나는, 나는 지금 어떻지? 나는 무엇을 갖고 있지? 나는 거기서 무엇을 얻게 될까? 그들은 나를 어떻게 생각할까? 그들은 내게 어떤 도움을 줄까?" 이렇듯 쉬지 않고 종알대는 자아의 이 집요한 목소리에 우리는 열심히 귀를 기울이며 그 목소리를 차단해서는 안 된다고 느낀다. 그것이 자신의 유일한 목소리라고 생각하기 때문이다. 하지만 이 끊임없는 자기 몰두는 가장 치명적인 적이다. 이 강하고 교활한 적은 우리의 진실한 목소리인척 가장하며 우리를 도와주고 격려하는 것 같지만 실제로는 파멸의 길로 이끈다. 이 적은 우리의 의식을 장악함으로써 우리에게 의식되지 않는다. 이렇듯 은밀한 적은 그림자 속에 살면서 자아의 모습으로 우리 앞에 나타나기 때문에 언제까지나 우리도 모르는 비밀로 존재한다.

자기에게 몰두하는 것과 자기를 사랑하는 것은 다르다. 달라이 라마는 지금까지 만난 사람들 중에 어느 누구도 낯선 사람이라고 생각한 적이 없다고 말한다. 자기 몰두는 그 말이 의미하는 것과 상반되는 개념이다. 자기에게 몰두한다는 말은 보통 자기가 또는 자기 인생이 놓치고 있다고 생각하는 것에 골몰하는 것을 의미한다. 이렇듯 자기에게 몰두할 대는 실존 자체가 적이되며, 우리는 다른 사람들과 연결되지 못하고 그들의 말을 귓등으로 듣게 된다. 내면의 쉼 없는 독백 때문에 그들의 말이 들리지 않기 때문이다.

'그들은 나에 대해 어떻게 생각할까? 전에 만난 사람보다 내가 더 괜찮아 보일까? 아니야, 그렇지 않아. 그들은 나를 혐오해. 내가 멍청한 말을 했거든. 이건 문제가 있어.' 자기 몰두의 방에 갇히면 우리는 다른 사람들과 주고받거나 연결되기가 불가능하다. 때문에 불안하게 흔들리는 자기 이미지를 다지고 암울하고 공허한 느낌을 없애는 데 치중한다.

내적 세계 및 주변 세계와 진정으로 연결될 때 우리는 자기 몰두라는 무거운 짐을 내려놓는다. 그렇기 때문에 우리 마음속에 살고 있는 비관론자와 훼방꾼, 비판가 등의 수많은 목소리에 정면으로 맞서는 것이 무엇보다 중요하다. 자기 몰두는 그들의 분노와 경멸을 촉발하고 이는 당연히 갈등으로 이어진다.

상호 연결돼 있다는 말은 우리가 다 함께 해내야 한다는 것을, 그렇지 않으면 결코 해내지 못하리라는 것을 의미한다. 우리 대 그들 사고는 '저기'가 어디든 간에, '저기 있는' 그들에게 무슨 일이 일어나는지가 중요하지 않음을 암시한다. 이 케케묵은 생각은 이젠 아무 쓸모가 없다. 일상생활이 이 세계와는 상관이 없다거나 저기서 벌어지는 일은 항상 저곳의 문제일 뿐이라고 믿어서는 안 된다. 그렇기 때문에 이 힘겨운 시대에 '타인'을 사물화하지 않고 누군가를 향한 증오에 근거하지 않으면서 윈-윈 해결책을 추구하는 사회변혁 행동에 대한 요구의 목소리가 높아지고 있다. 적을 만드는 것은 그 대가가 너무 크다.

이것을 깨닫는 데는 특별히 영적인 시각이 필요하지 않다. 자연환경을 이해할 때 우리는 서로 연결돼 있음을 확인한다. 역학(疫學)은 국경이 관념적 구조물이라는 것을 거듭 입증함으로써 상호 연결 및 상호의존관객의 진리를 우리 앞에 제시한다.

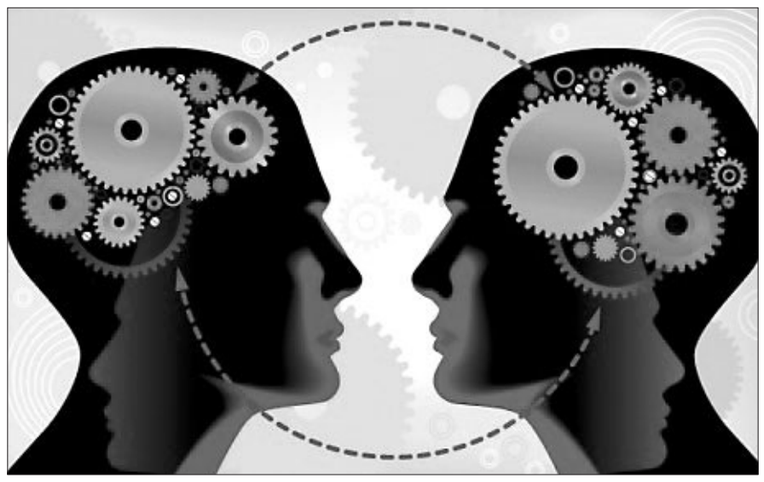
우리가 매 순간을 알아차릴 때 삶은 우리가 실제로 어떻게 연결돼 있는지를 보여준다. 그 진리는 삶의 모든 우여곡절을 통해 분명히 드러난다. 곤경에 처할 때, 한순간에 힘없이 무너지는 생계에 직면할 때, 자신의 행복을 다른 사람들과 나눌 때, 낯선 사람을 기꺼이 새로운 방식으로 대하려고 할 때마다 우리는 그 상호 연결의 진리를 깨닫는다.

은밀한 적은 우리의 뿌리 깊은 자아 습관, 즉 고정적이고 습관적인 정체감을 딛고 굳건하게 서 있다. 그런데 고정적이고 습관적인 정체감이 정확히 무엇일까? 우리는 '나'가 항상 똑같은 사람, 즉 고정된 주체라는 느낌 또는 '나'의 정체성이 일생 동안 어떤 상황에서도 항상 똑같을 거라는 느낌을 갖고 있다. 이 느낌이 바로 고정적이고 습관적인 정체감이다. 어릴 적 사진을 들여다볼 때 지금의 '나'가 그 '어린 나'와 여전히 똑같은 사람이라고 느낀다. 온몸의 세포 한 개도 그때와 똑같지 않다는 것을 아주 잠깐 생각할지도 모르지만, 그렇더라도 그 느낌은 바뀌지 않는다. 변함없이 지속되는 그 느낌을 우리는 습관적 정체감 또는 가장 깊은 무의식에 있는 '본능적 정체감'이라고 부른다.

이렇듯 내가 항상 똑같은 자아라는 느낌이 습관적 정체감 또는 본능적 정체감을 이룬다. 그 느낌 때문에 어느 시점에서든지 자신의 '진짜 자아'를 지각하고 있다고 느낀다. '나는 여기 있다'고 절대적으로 확신한다. 이 절대적인 확신이 '나' -나의 자기중심성, 나의 이기심, 나의 소유욕-에 대한 지속적인 몰두의 기반이 된다. 자기 몰두의 이 기반은 겉보기에는 구체적이고 실제적이다. 우리를 끝없는 좌절과 불만 상태에 머물게 하는 것이 바로 이 자기 몰두다. 우리는 충분히 사랑받지 못하고 충분히 소유하지 못하며 충분히 나답지 못하다는 느낌에서 헤어나지 못한다.

하지만 이 습관적 자아감을 탐구하면서 자기 몰두 성향을 되짚어 본다면 '진짜 나'라고 꼭 집어 말할 수 있는 안정적이고 지속적인 것들을 단 한 개도 찾아내지 못할 것이다. 우리는 내 몸의 각 부위와 그 변화를 자각할 수 있다. 감각과 생각과 의견이 매 순간 스치듯 오가는 것을 자각한다. 단어와 이미지가 떠오르고 소멸하는 것을, 느낌과 감정이 그 감각과 단어와 이미지와 서로 엮여 있는 것을 자각한다. 나는 자각 그 자체를 자각하게 되고 그 모든 것을 계속 자각하며 때로는 주의가 흩어지기도 한다. 하지만 내가 상상한 구체적이고 고정적이며 독립적인 자아를 나는 그 어디서도 찾지 못한다.

더 깊이 파헤칠수록 나의 자아감이 망상, 즉 오류라는 것을 더욱 분명하게 인식한다. 자아감이 망상이라는 인식에 주의를 집중함에 따라 나의 자기 몰두가 공허하게 느껴지기 시작한다. 그것의 격렬한 흐름이 점차 잔잔해진다. 나의 자아감이 몹시 투덜대기 시작한다. 우리는 자신이 미쳐 가고 있다고까지 느낀다. 그리고 그 틈틈이 내가 어떤 사람이 되고자 애쓰고 있는지를 잠깐씩 잊어버리면서 주변 환경에 휩쓸려 자신이 사라지고 없다는 것을 깨닫는다. 완고한 자아감에서 잠깐 벗어날 때 우리는 나 이외에 다른 것들과도 연결돼 있음을 알아차리고는 깜짝 놀란다.



'나는 어떻지? 무엇을 얻게 될까 그들은 나를 어떻게 생각할까…' 끊임없는 자기몰두는 파멸 이끌고 타인과의 연결 불가능 하게 해

은밀한 적은 무의식의 구성물로서 강한 본능이지만 의식적 수준에서는 습관으로 작동한다. 우리는 현실과 사람들로부터 격리시킴으로써 그 적은 제 존재를 뚜렷하게 드러내고, 그로 인해 우리는 오직 자신의 상태에만 초점을 맞춘다. 그 은밀한 적은 내면을 단단히 움켜쥐고 자기가 견고한 구조물이라는 환상을 강화한다. 하지만 그 적은 신발끈의 매듭과 비슷하다. 아주 단단히 묶인 것처럼 보여도 끈의 양 끝을 당겨 풀 때 우리는 그 매듭이 절대 견고하지 않다는 것을 알아차린다. 부처님의 위업중 하나는 고정된 자아감이라는 견고한 매듭을 발견하고는 그것을 풀어내서 그 견고함이 환상에 지나지 않음을 깨달은 것이다. 외관상 견고해 보이는 자아가 일으키는 환상을 경험한다면 우리는 그 속박에서 풀려날 수 있다. 자아에 대한 무의식적 집착과 자기 몰두라는 의식적 습관에 더 이상은 지배당하지 않는다. 그럼으로써 우리는 진정한 내적 자유를 경험하고 즐길 수 있다.

공감

공감은 다른 사람들의 감정을 똑같이 느끼는 능력을 말한다. 이 공감의 발달 과정에 대해 과학은 흥미로운 사실을 알려 준다. 1990년대에 거울 뉴런(mirror neuron)이라고 부르는 뇌세포가 발견됐다. 이 과학적 발견은 우리가 서로 사이좋게 지내는 법을 어떻게 배우는지에 관해 새롭게 이해하게 해준다. 현대 과학자들은 겨울 뉴런을 개인이 각자의 환경과 화합하는 데 필요한 뇌의 하드웨어로 간주한다. 거울 뉴런의 목적은 우리가 관찰한 타인의 행위를 우리의 뇌에 거울처럼 비추어 주고 그가 느끼고 있는 감정을 똑같이 느끼게 해 주는 것이 전부인 듯하다. "거울 뉴런은 우리가 관념적 추론을 통해서가 아니라 직접 자극을 통해 다른 사람들의 마음을 정확히 이해할 수 있도록 해 줍니다. 생각함으로써 이해하는 게 아니라 느낌으로써 이해하는 거죠." 거울 뉴런을 발견한 연구를 이끈 자코모 리졸라티의 설명이다.

신생아는 보는 것이 거의 불가능함에도 출생 후 한 시간 내에 어른들의 얼굴 표정을 모방할 수 있다. 아기는 맹목적인 사랑으로 가득한 엄마의 눈빛을 통해 최초로 연결과 관심과 애정에 대한 무언의 가르침을 배운다. 그리고 무시당한 경험이 그 좋은 느낌들을 없애 버린다는 것도 배운다.

하품하는 사람을 보면 우리도 하품을 하고 누군가가 얻어맞는 것을 보면 우리도 움찔한다. 그리고 주변 사람들이 웃음을 터뜨리면 우리도 따라 웃게 되는데 모두 거울 뉴런 때문이다.

실제로 하품에 '쉽게 전염' 되는 사람이 공감 능력이 높다고 한다. 거울 뉴런의 존재는 부정적 또는 긍정적 감정이 때때로 독감처럼 널리 빠르게 전염되는 이유를 설명해 준다. 뇌 자체가 우리로 하여금 분리된 나와 너를 잇고 상대방의 마음을 마치 내 마음처럼 경험하게 해 줄 수 있도록 창조된 것 같다.

연구자 바버라 프레드릭슨은 이 생각에서 한 걸음 더 나아가 우리가 서로 어떻게 연결되는지에 대한 새로운 견해를 제시한다. 그 견해는 그녀가 '긍정성이 공명하는 찰나적 순간'이라고 부르는 것에 기반을 둔다. 우리가 가장 사랑하고 가장 가까이 있는 사람들뿐만 아니라 하루하루 일상에서 우리와 연결되는 모든 사람들과 공유하는 그 찰나적 순간들이 모여서 사랑을 이룬다고 바버라는 말한다. 그 모든 사람들에는 직장 동료와 커피숍 웨이터, 심지어 낯선 사람도 포함된다. 바버라가 연구한 행동 방침은 자애명상이다. 바버라는 이렇게 설명한다. "육체의 관점에서 보면 사랑은 좋은 느낌과 상호 관심의 생물학적 파장이다. 이 출렁이는 파장이 둘 이상의 육체와 뇌를 동시에 즉각 관통한다. 육체는 긍정성이 공명하는 이 찰나적 순간들을 필요로 한다. 영양가 높은 음식과 신체 활동을 필요로 하는 것과 똑같다.… 이 찰나적 순간을 많이 가질수록 당신은 더욱 행복하고 더욱 건강하고 더욱 현명해진다."

바버라는 우리와 타인들 사이를 흐르는 이 긍정적 감정의 "격렬한 파장이 유대를 형성하고 바로 그 유대가 우리를 계속 살아가게 해준다."라고 말한다.

긍정성이 공명하려면 거울 뉴런과 옥시토신 호르몬과 미주신경 활성화(vagal lone)라고 부르는 생물학적 과정이 필요하다. 옥시토신은 우리가 더 많이 연결되고 더 많이 신뢰하게 해 준다. 이것은 유대와 애착의 호르몬으로 사랑을 느끼는 찰나적 순간에 분출한다. 미주신경은 뇌를 심장 및 그 밖의 기관들과 이어 주고 개인이 사랑을 느낄 가능성에 영향을 미친다. 바버라가 설명하듯이 "미주신경은 작은 얼굴근육을 자극해서 상대방과 눈을 더 잘 맞추고 얼굴 표정을 상대방의 표정과 더 잘 일치시킬 수 있도록 해 준다. 미주신경은 귀의 미세 근육까지 조정한다. 그럼으로써 당신은 배경 소음을 물리치고 상대방의 목소리를 더 잘 따라갈 수 있다."

뇌와 신경계와 호르몬 들은 공명할 만반의 준비를 갖춘 듯하다. 공감, 심지어 사랑도 우리가 생각하는 것보다 훨씬 더 가까이 있는지도 모른다.

마음 개조 과정에서는 우리가 누구와 사귀는지에 대해 숙고하는 것이 매우 중요하다. 만물이 상호 연결돼 있으므로 우리는 친하게 지내는 이들에 의해 큰 영향을 받기 때문이다. 자기보다 더 많이 깨닫고 더 친절하고 더 지혜로운 사람과 어울린다면 그 특성이 우리에게 옮겨 온다. 부정적이거나 기만적이거나 자기 파괴적인 자와 친하다면 우리는 그를 닮아 간다. 무엇보다 은밀한 적, 즉 습관적인 자기 몰두와 어울리지 않는 게 중요하다. 자기 몰두는 결코 사귀지 말고 필히 절교해야 할 최악의 친구다. 자기 몰두와 절교하거나 차차 멀어지는 가장 좋은 방법은 그것을 타인 몰두로 대체하는 것이다. 항상 자기 이익에만 골몰하는 대신에 우리는 다른 사람들이 얻을 수 있는 이익에 관심을 갖고 그들에 대해 염려한다. 이와 같은 이타적 생각의 흐름은 이전의 습관적이고 자기 몰두적인 생각의 흐름을 밀어낸다. 사려 깊은 행위의 결과로 차차 일어나는 변화가 마음을 개조하는 동력이 된다. 이 명상 수행을 '자아와 타자 맞바꾸기(the exchange of self and other)'라고 부르며, 매일 실행해야 한다. 이 명상은 샨띠데바와 다르마라크시타의 핵심 수행법이다.

정리=이나은 기자

이 글은 〈분노를 다스리는 붓다의 가르침〉(담앤북스 刊)에서 발췌한 내용입니다.

본 건물 급 양도 합니다

국내산 금강송과 홍송으로 지은 정면 5칸 (이익공) 집으로 완공한지 4년 되었으나 갑자기 도로로 편입되어 급 양도합니다.

◆ 용도 : 대웅전, 요사채, 천불전, 관음전, 극락전, 명부전, 전통식당, 찻집 등
◆ 평수 : 35평 (가로 15m × 세로 7.5m) / 삼문 - 가로 6m

※ 원형그대로 옮겨 드릴 수 있습니다.



연락처 : 010-5530-6814

영남 범음. 범패 제 4기 학인모집

본 범패원에서 수강생을 모집합니다
불교의식, 작법에 관심 있는 스님 및 불자님들의 많은 동참을 바랍니다

- 강의 내용
■ 실용의식 : 천수경, 상단, 각단예불, 천도재, 49재, 모든의식, 작법무-천수바라, 화의재바라, 오공양작법, 각사물 등..
- 교육과정 : 6개월과정
- 모집인원 : 수시모집
- 교육대상 : 승, 속 관계없이 가능 함
- 개강일시 : 2014년 12월 29일 월요일 개강 (매주 월요일 오후 2시~오후 5시까지
- 제출서류 : 입학원서 1통, 반명함판 사진 2매
- 교육장소 : 경남 고성군 회화면 당황리 224-2 해원사
- 문 의 처 : 010-5065-5690

※ 사찰 및 포교원에서 실제로 상용화되고 있는 의식방법을 집중 지도함

영남범음범패 원장 재봉 합장

원네스치유명상

깨어난 사람은 완전히 삶에 참여하고 행복을 누리는 사람이다.
법화선원에서는 원네스 깨어남에 당신과 함께하고 싶습니다.

깨 어 남 여정코스
원 네 스 치유명상
쿤달리니 명상수련



인원제한이 있어 선착순 모집합니다

주소 : 서울 강서구 등촌2동 566-26
문의 : 010-4740-3001

법화선원 혜웅 법광 합장

통증을 시원하게 날린다!

허리 · 팔 · 다리 · 무릎 · 어깨 등 …
통증이 있으시분
관절통 부위에 문질러 발라주시면 고통 끝!

글루코사민 오메가3 크림은 관절의 연골조직을 강화하고 충격흡수를 도와 통증을 완화시켜 준다. 손상된 관절연골 재생 및 세포조직을 환원 작용한다.

효도선물
글로코에이



문질러 발라주세요

- 허리, 팔, 다리, 무릎, 어깨에 통증이 있으신 분
- 근육통이 있으신 분
- 반복작업을 계속하는 기능공 직장인
- 수술후에도 통증이 있으신 분
- 탄력있는 피부를 원하신 분
- 골프, 운동을 자주 하시는 분

세상에 이럴수가 통증이 싹 ~

120㎖ × 2개 가격 30,000원
금강닥터사 / 전화 : 02) 2271-1441
농협은행 015-01-415953 최성욱