두려움을 넘어 미소 짓기까지

쵸 C트룽파 린포체

〈2〉 두려움을 넘어서 가다 ㊥

자기 인생의 王이 되어라



늘 즐거운 존재

두려움 없는 마음으로 여정을 떠나 훈련을 쌓았고 이제 목적지에 이르렀습니다. 그 목적지는 위대한 동쪽의 태양입니다. 태양은 떠올라서 사방에 빛을 비추고 과일을 익히며 꽃을 피워 사람들을 이롭게 합니다.

두려움 없음의 결실은 다음 3가지로 비유될 수 있습니다. 첫째로 두려움 없음은 신뢰의 저수지 같은 것입니다. 이 신뢰는 참본성을 경험함으로써 생깁니다. 참본성을 느낄 때, 우리는 꼬치꼬치 캐묻게 되고 매 상황을 살피고 검토해보게 됩니다. 꼬치꼬치 캐묻는 전사에게 있어 신뢰의 의미란 우리가 행동을 하면 현실에서 명확한 답이 따라온다는 것입니다. 우리는 메시지를 받을 것을 알고 있습니다. 실패는 일반적으로 우리의 행동이 어떤 점에서 미숙하고 부정확했다는 걸 말해줍니다. 신뢰의 저수지는 전사가 언제나 결론을 끌어낼 수 있는 풍요로운 은행으로, 결코 메시지가 바닥 날 일이 없습니다. 우리의 기호대로 상황을 펼치려 할 때만 문제가 생깁니다. 이 저수지는 아무런 조건이 없고 오염되지 않은 채 있어야 합니다. 그러므로 편견을 가져서도, 조건적이어서도 안 됩니다. 그렇게 되면 저수지는 말라 버릴지도 모릅니다.

우리는 항상 세상이 메시지를 준다고 믿습니다. 성공의 메시지든, 실패의 메시지든, 우리는 항상 이 세상으로부터 메시지를 받습니다. 저수지에 대한 이러한 신뢰는 오만한 마음이나 소심함으로부터 멀어지게 합니다. 만일 당신이 오만방자하다면, 우리는 스스로 천장에 머리를 치고 있는 것입니다. 만인 당신이 소심하다면, 스스로 바닥을 치는 것입니다. 거칠게 말해서, 그것이 저수지의 개념입니다. 고대 중국의 주역을 다룬 〈변화의 서(Book of Changes, or I Ching)〉를 보면 성공이 실패가 되고 실패가 성공이 된다는 내용이 나옵니다. 두려움 없는 전사는 "봐, 나는 운이 좋아. 난 성공의 길을 가고 있어"라고 말하지 않습니다. 용기 있는 전사는 실패했다고 해서 벌을 받는다고 생각하지도 않습니다. 성공이든 실패든 똑같은 일이라고 생각합니다.

두 번째의 비유는 음악입니다. 음악은 늘 즐거운 존재가 된다는 생각과 연결됩니다. 왜 당신은 그렇게 즐거울까요? 당신은 태양, 메아리, 그리고 활과 화살로 단련되면서 길을 안내받고 있습니다. 당신에게는 근본적인 참본성의 증거가 있습니다. 아무것도 불들 것 없는 데서 오는 즐거움을 가지고 있습니다. 당신은 '근본적인 없음(no)'을 깨달아 의심으로부터 자유롭고 내려놓음을 경험했습니다. 그래서 그 상황이 성공을 주든 실패를 주든 아무 조건 없는 '좋음(good)'이라는 이해에 도달했습니다. 그러므로 당신의 몸과 마음은 하나가 되었습니다. 당신이 한 경험은 음악 같은 것입니다. 리듬과 멜로디로 이루어진 음악은 끊임없이 퍼져나가고 새롭게 재생됩니다. 그래서 개인적인 삶이 아무리 오르락내리락해도 축복받는 느낌은 떠나지 않고 늘 따라다닙니다. 그것이 바로 늘 즐거운 존재가 된다는 의미입니다.

정신적 균형감각

신뢰와 감사를 키우면 마침내 두려움을 정복할 수 있습니다. 이것은 말안장에 비유될 수 있습니다. 불교 가르침에서는 정신적 균형 감각을 키우는 것에 대해 말합니다. 잠깐 정신을 놓치더라도 알아차리게 되어 자동적으로 균형을 잡아주는 것입니다. 말안장에 자세를 잘 잡고 앉으면, 어떤 놀랄 일이나 예기치 않았던 말의 움직임도 극복할 수 있습니다

이 단계에 이르면, 지나치게 흥분하거나 과장하지 않습니다. 좋든 나쁘든, 옳든 그르든 조금은 바라지 않았던 일이 일어나도, 당신은 과장하지 않습니다. 이 단계는 긍정적인 의미에서 불가사의함을 성취한 것입니다.

이것은 땅 위에 앉아 있는 것이기도 합니다. 땅에 자리를 잘 잡고 앉으면, 입증할 필요가 없어집니다. 한번은 누군가 붓다에게 물었습니다. "당신이 깨달았다는 걸 우리가 어떻게 알 수 있죠?" 붓다는 땅을 만지며 말했습니다. "땅이 나의 증인입니다." 당신이 말안장에 앉는다는 개념은 이와 똑같습니다.

전사의 전통에서 두려움 없음이란 궁극적인 망상증 속에서 훈련하는 것이 아닙니다. 참본성이라는 궁극적인 확고함 속에서 훈련하는 것입니다. 동시에 두려움을 정복하는 것은 감수성을 없애라는 말이 아닙니다. 말 위에 앉으려면 균형이 요구되며 말에 대해 더 깨어 있어야 합니다. 달리는 말은 누군가의 마음입니다. 다른 사람의 마음과 완전히 연결되어 다른 사람과 함께해야 한다는 뜻입니다. 불교 전통에서는 이것을 자비라고 부릅니다.

조건과 상관없이 두려워하지 않음이란 그저 매 순간 깨어 있는 존재가 되는 걸 말합니다. 상황에 대한 통제권을 갖게 되면 두려움 없음은 무조건적이 되는데, 당신이 성공이라는 측면도 실패라는 측면도 떠나기 때문입니다. 그럼에도 불구하고, 이따금 두려움이 엄습해오면 굳어버릴 수도 있습니다. 우리는 실제로 두려움에 몸서리칩니다. 하지만 당신이 참본성과 연결되어 있다면 이조차도 두려움 없음의 한 표현입니다. 바로 조건을 떠난 참본성입니다.

몸과 마음의 조화

이번 주제는 하늘과 땅의 만남입니다. 이것은 우리가 앞에서 다루었던 훈련을 통해 자연스럽게 확장된 주제입니다. 동시에 하늘과 땅의 만남은 우리의 여정 전체에 적용될 수 있는 고유의 논리를 가지고 있습니다. 여기에서 말하는 하늘은 우리 마음의 출발점이고 땅은 우리의 육체와 주변을 둘러싼 환경입니다. 몸과 마음은 함께하는 것입니다. 이 둘이 하나 되는 느낌의 시작은 앉아서 하는 명상 수련입니다. 명상 수련은 몸과 마음 모두를 훈련하는 것입니다.

수련에 있어 자세는 굉장히 중요합니다. 명상을 할 때는 척추를 똑바로 세워 앉아야 합니다. 어깨를 펴고 목을 편하게 두세요. 불교에서는 왕좌에 오른 왕과 같은 자세로 앉으라고 합니다. 물론 샴발라 왕국의 깨달음을 얻은 왕처럼 앉아야겠지요?

無常 깨달아 의심 집착 내려두면
외부 요인 관계없이 즐거움 누려
쾌락적 행복은 肉身 망각케 해
'신성한 삶' 느껴 몸·마음 일치

몸과 마음이 일상생활과 수행에서 하나가 될 때 신경을 거슬리는 일이 일어나는 경우는 극도로 줄어듭니다. 신경이 쓰인다거나 몸이 불편하고 고통스러운 것은 몸과 마음이 하나가 되지않아서입니다. 몸과 마음이 하나가 되면, 하늘과 땅도 하나가 됩니다. 그리고 당신은 진정한 전사가 됩니다. 이러한 조화가 두려움 없는 마음이 되게 합니다. 두려움이 없어져도 때로는 불확실함과 혼란으로 인해 두려움에 휩싸이기도 합니다.

두려움 없음은 두려움으로부터 옵니다. 논리는 매우 단순합니다. 예를 들어 사람은 왜 샤워를 하냐고 물을 수 있습니다. 더러우니까 샤워를 합니다. 더러움이 야말로 당신이 진정으로 몸을 깨끗이 하고 싶게 만드는 이유입니다. 전사인 우리가 의심과 두려움을 경험할 때, 그것을 알아차림으로써 우리의 몸과 마음은 하나가 됩니다. 그런 다음에 우리는 우리가 가진 참본성에 감사할 수 있습니다.

두려움 없음의 첫 단계에서는 기쁨과 휴식, 행복이 찾아옵니다. 단순한 자기 자신이 될 때 참본성이 드러납니다. 우리는 소리, 냄새, 맛, 촉감 등의 감각으로 이러한 경험을 화장할 수 있습니다. 모든 것이 감탄을 자아냅니다. 전사의 덕스러움과 품위는 신경증이나 편견에서 자유로운 이런 기본적인 행복감에서 옵니다. 여기서 말하는 품위란 기쁨의 한 표현입니다. 기쁨과 즐거움으로 충만하고, 눈은 반짝이며 아름다운 자세를 가진 긍정적인 상태가 되는 것을 바로 두려움 없는 상태라고 말하는 것입니다. 두려움 없음의 두 번째 단계는 자신의 마음과 연결되게 합니다. 두려움 없음의 마지막 단계는 마음을 자유롭게 조정할 수 있게 되는 것입니다. 당신이 어느 곳으로 가고 싶든, 무엇을 탐험하고 감지하고 싶든 조정할 수 있습니다.

두려움 없음의 기쁨은 슬픔을 동반합니다. 기쁨은 그것만으로 있지 않습니다. 만약 그렇다면 뭔가 잘못되고 왜곡된 것입니다. 진정한 두려움 없음은 부드럽고 기쁜 슬픔입니다. 부드러운 슬픔과 온화함은 가치 있는 삶을 사는 전사정신, 두려움 없음과 같은 말입니다.

이러한 경험은 세상을 향해 연민을 갖게 합니다. 당신이 경험한 기쁨과 슬픔은 큰 즐거움일 뿐만 아니라 다른 사람들과 같은 경험을 나누도록 고무시킵니다. 진정한 슬픔을 느끼며 다른 사람들의 마음으로 들어가려 할 때마다 사람들은 방어합니다. 슬픔과 공허감을 느끼지 않기 위해 반대로 행동합니다. 쾌락을 좇는 저물어가는 태양의 세상은 부드러운 슬픔을 잊고 그 대신 공격적이면서 '행복(happy)'해지기 위한 것입니다. 이 비뚤어진 행복은 당신이라는 존재, 영원히 하나가 될 수 있는 몸과 마음을 망각하는 데 기반을 두고 있습니다. 이는 하늘과 땅이 만나는 것과 완전히 반대되는 개념입니다. 하늘과 땅의 만남은 이것과 저것으로 분리시키지 않고 그것들을 하나로 묶습니다.

당신은 공격을 받았다고 해서 되받아 싸우지 않습니다. 사람들이 괴롭히든 말든, 그에 동요되지 않아야 태양이 저무는 세상의 사람들과 하나가 될 수 있습니다. 전사는 다른 사람들과 함께 함과 동시에 자신과도 함께 해야 합니다. 매 순간 감사하는 마음이 사라지지 않습니다. 자신이 완전한 인간이라고 느끼며 더 이상 인생의 끈에 묶여 질질 끌려 다니지 않습니다. 이렇게 기쁘고 신성한 마음을 지니면, 우리는 인생을 귀하게 여깁니다. 이제, 당신은 삶을 지배하는 원리를 발견합니다. 자신의 인생에서 왕이 되는 것입니다. 위대한 동쪽 태양의 왕과 여왕은 인내의 왕관을 쓰고 수행으로 갈고 닦은 의자에 앉아 있습니다. 참된 자비심의 왕권을 쥐고 있습니다.

다스림에는 두 개의 상황이 있습니다. 하나는 개인적인 것으로 집안을 다스리는 일입니다. 당신과 당신의 파트너 또는 친구, 룸메이트는 이러한 왕국을 구성합니다. 그것을 넘어서 깨달음의 세상이라는 더 큰 비전이 있습니다. 그곳에서 나라 전체는 하늘과 땅이 하나가 되는 원리에 따라 다스려집니다. 위대한 동쪽의 태양을 다스리는 왕은 전 세계, 온 우주를 선명하게 봅니다. 하늘과 땅이 하나가 되면, 당신은 흔들리지 않는 완벽한 일치감을 느낍니다. 당신은 더 이상 아무런 겁을 먹지 않게 됩니다. 당신은 바로 지금 여기에 존재합니다.

이 글은 〈두려움을 넘어 미소 짓기까지〉(불광출판사 刊)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



형산새마을금고 본점 전경

· 대출기간 기본5년
· 근저당설정비 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 단체명의사찰 가능
· 종단사찰 가능

365 친절상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본 점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602

수행도우미

미국FDA 등록인증 3009241067



발로해(두한족열양말)
노폐물 독소 쏙 빠지며
발 보들보들
발냉병 즉시 해소
법당에서 절할때 꼭 필요해요



자나깨나
중단전 챠크라 열리고
목, 뒷골, 어깨 확 풀림
스트레스 제로
온 몸에서 엄청난 氣감 체험



氣사라다
누구나 누워서 저절로
자동단전호흡 100%
피로회복, 氣모음 확실
환자에게 최고의 선물



호락호락 팬티
배, 엉덩이, 골반, 허리
차가움 냉병 즉시 해소
노폐물, 독소 배출 왕~



보디스킨
발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리
목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며
정신이 맑아지고 졸림, 나른,
피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net
010.3487.0035

"새는지붕" 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브, 창고, 사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 공장, 일반 가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울·경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-3 9 6-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-4187-0062
전라도 : 010-3511-6682

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사