마음-훈련

노먼 피셔(젠 프리스트)

〈2〉 공감과 자비심을 훈련하라
– 두 번째 : 상대적 자비심

사랑엔 고통 받아들일 능력도 포함



우리는 절대적 보리심을-즉 삶이 본질적으로 꿈과 같으며 사랑의 기반 위에 세워져 있다는 진리를-가르치는 경구들에 대해 고찰해 보았다. 당연한 말이지만, 이 시점에서 여러분이 심오한 진리들에 대해 완벽한 통찰을 지니게 되었다고 전제하지는 않음을 지적할 필요가 있을 것이다. 오히려 이 경구들이 의도하고 희망하는 바는, 이에 대한 사색을 통해 이 진리를 존중하여 받아들이고 이에 대해 어느 정도 믿음을 갖기 시작하는 것이다. 그것만으로도 공감과 자비심 훈련의 두 번째 부분으로 넘어가는 데는 충분할 것이다. 그 두 번째 부분인 상대적 보리심은 더 실제적이고 더 쉽게 이해할 수 있지만 어쩌면 더 어려운 부분일 수도 있다.

상대적 보리심이 어려운 이유는, 이 불완전한, 진짜 모습 그대로의 세계에서 실제 사람들을 진짜 모습 그대로 사랑하는 데는 언제나 어느 정도의 고통이 따르기 때문이다. 누군가를 사랑하고 그와 함께하는 것을 즐기다가 둘 사이에 어려움이 닥쳤을 때 그 사람을 버리는 것은 확실히 무의미한 일일 것이다. 분명히 사랑은 즐거운 만큼 불쾌하기도 하다. 때때로 사람들은 그 자신이 불쾌해지거나 불쾌한 일을 겪으며, 그런 때에 그들이나 그들이 처한 상황이 불쾌해졌다는 이유로 우리가 그들을 버리고 달아난다면, 우리는 우리의 사랑이 애초부터 충분치 못했다는 결론을 내려야 할 것이기 때문이다. 즉 사랑은 고통스러운 상황을 수용할 능력을 요구한다. 상대적 보리심이 멋지면서도 그만큼 어려운 이유가 그것이다.

보내기와 받아들이기

'마음 훈련의 일곱 가지 요점'에 대한 최초의 문헌은 보내기와 받아들이기(통렌)라고 부르는 명상 수행을 소개한 것으로 유명하다.

모든 종교와 모든 불교 종파는 나름의 문화적 편견을 지니고 있으며, 선불교-특히 내가 속한 일본(조동종)-의 편견은 바로 기법을 배격하는 것이다. 앞에서 말했듯이, 선불교에서는 명상과 명상이 아닌 것의 차이마저 부정한다. 그래서 선불교에서는 특수한 기법을 수련하더라도 그 세부에 대해 너무 염려하거나 진지하게 취급하지 않고 언제나 이를 아주 가볍게 받아들인다. 우리가 필요로 할 때 기법은 유용해질 수 있다. 따라서 우리는 이렇게 기법을 배격하는 편견과 적극적 호기심에 찬 유연한 정신을 겸비한 상태로 보내기와 받아들이기 수행법을 배우게 될 것이다. 이 수련을 설명하는 두 개의 경구가 있다.

'보내기와 받아들이기를 교대로 수행하라.'

'나로부터 보내기와 받아들이기 수행을 시작하라.'

보내기와 받아들이기는 자비심을 직접 계발하는 수행법이다. '자비'의 영어 번역어 'compassion'이 "수난을 더불어 느낀다(to feel passion with)"는 뜻임을 기억하라. 수난은 고통을 의미한다. 자비는 타인과 더불어 고통을 느끼려는, 타인의 고통을 자신의 것으로 느끼려는 의지다. 우리 대부분은 자신의 고통을 받아들이는 데 그리 능하지 않으며, 이를 부인하거나 무시하는 편을 더 선호한다. 우리는 자신의 고통을 없애는 데 너무 열중하여 스스로에게 그것을 느낄 틈을 주지 않는다. 그 결과, 타인의 고통을 느끼는 데 무능해졌으며, 자기가 아주 자비롭다고 여길지 몰라도 실제로 자비를 베푸는 데는 무능해졌다.

한 번이라도 신체적 · 감정적으로 아프거나 자비로운 보살핌에 목말랐던 적이 있다면, 많은 사람들이 도움과 친절한 말을 건네지만 그런 친절은 대부분 건성이거나 과녁에서 빗나간 것처럼 보임을 깨달았을 것이다. 그런 것은 좋게 느껴지지도 않고 도움이 되지도 않는다. 그들은 분명 선의를 품고 있으며 그들의 친절이 감동적이기는 하지만, 그들은 나의 고통을 진실로 받아들일 능력이 없는 것처럼 보인다. 그들은 내 기분을 띄워주고, 해결책과 권고, 기분 좋은 말, 기분 전환용 선물 등을 써서 어떻게든 나를 돕고 싶어 하지만, 내가 그들에게 진정으로 원하는 일-내 고통을 느끼고 인정하는 일-을 할 능력이나 의지는 없는 것처럼 보인다. 사실 이는 그들이 그들 자신의 고통을 두려워하기 때문이다. 그리고 당신은 그들이 당신의 고통 또한 두려워함을 느낄 수 있다. 물론 그들은 절대 그런 말을 하지 않으며 어쩌면 자신이 그렇게 느낀다는 것조차 깨닫지 못하겠지만

사랑은 즐거운 만큼 불쾌하다
이마저도 수용해야 진짜 사랑
안 되는 일 해결하려 집착 말고
치유의 원재료로 이용해보자

말이다.

보내고 받아들이는 수행의 주된 목표는 두 가지다. 첫째는 여러분의 가슴이 평소에 원치 않는 일-나 자신의 삶에서 고통스럽고 힘든 것을 멀리하지 않고 그것을 향해 나아가는 일-을 하도록 훈련하는 것이다. 둘째는 나의 고통과 타인의 고통이 다르지 않음을 깨닫는 것이다. 고통을 기꺼이 받아들이는 것을 사랑을 향해 가슴을 여는 유일한 방법임을 이해하게 된다. 이 수행은 이를 경험적 진실로 만들어 줄 것이다.

보내기와 받아들이기는 절대적 보리심의 경구인 '마음을 열어 놓고 쉬어라'로 시작하고 끝난다. 편안하고 힘이 되는 이 휴식은 이 수행에 따르는 힘든 과업을 감당하는 데 필요한 든든한 기반이 된다. 우리는 시작할 때에 여기서 용기를 얻고, 끝날 때에 다시 여기로 돌아와 쉬고 원기를 회복할 수 있다.

마음을 열어 놓고 호흡하는 것으로 시작하라. 그리고 숨을 내쉬면서 모든 것을 내려놓고 열린 마음과 하나가 되어 그것 외의 아무것도 존재하지 않게 하라. 이때 우리는 현실의 물 위에 둥둥 떠서 흘러 다니는 듯한 느낌이 든다. 우리는 필요한 만큼 충분히 오랫동안 이 상태에 머무를 수 있다.

이제부터는 숨을 들이쉴 때에 자신의 고통과 괴로움도 들이마신다. 고통과 괴로움을 시커멓고 끈적끈적한 물체나 연기 같은 것으로 형상화하여, 그것을 들이마셔서 몸 안으로 끌어들이고 있다고 상상할 수 있다. 물론 숨을 들이쉬기만 하는 게 아니라 내쉬기도 한다. 우리 몸은 이 끈적거리는 물질과 괴로움과 고통을 가벼움과 평안과 평화로 변환하여, 콧구멍과 우리 몸의 구멍을 통해 옅고 향기로운 안개의 형상으로 내보낸다.

이 수행은 처음 들었을 때는 벅차게 느껴질지도 모른다. 하지만 여기서의 요점은 완벽히 해내는 것이 아니라 자기가 할 수 있는 만큼 최선을 다하는 것임을 염두에 두라. 고통을 들이쉬고 안도를 내쉰다는 기본 개념만 있으면 이보다 간단하게 실천할 수 있다.

제거 대신 상황 전환을

상대적 보리심의 다음 경구는 다음과 같다.

'상황을 전환하라.'

나는 이 경구의 전통적 형태-세 가지 대상, 세 가지 독, 세 가지 덕의 씨앗-를 이렇게 간단히 수정해보았다. 삶에 혼란이나 고통이 있을 때, 이를 제거하는 대신 이용하라. 이를 제거하려는 시도는 어차피 먹히지 않는다. 상황을 더 악화시킬 뿐이다.

이 경구는 세 가지 대상과 세 가지 독이 우리 생각과는 반대로 문제도 덫도 아니고, 세 가지 선의 씨앗이며 세 가지 미덕의 씨앗이라고 말한다. 다시 말해서 좋고 싫음이라는 인간의 기본적 곤경이 멋지고 진정한 보물이라는 것이다. 고통스럽고 힘겨운 모든 것에는 우리를 크나큰 기쁨과 깊은 영적 충만으로 인도하는 잠재력이 깃들어 있다.

우리는 이 경구를 옮겨 적고, 주의 깊게 생각하고, 좋고 싫음이 고통을 일으켜 짜증나거나 속상할 때에 머리에 떠올리면서 수행할 수 있다. 이 수행은 그 순간 우리가 작은 짐을 내려놓을 수 있도록 도와줄 것이다. 이를 믿지 못하고 이 시점에서는 별 흥미를 못 느끼더라도 이 경구를 수행하면 도움이 될 수 있다. 잠시나마 한탄을 멈추고, 지금 휘말려 있는 이 고통 속에 좋고 긍정적인 어떤 것이 잠재돼 있을 수 있음을 상기하게 해줄 것이다.

이 경구가 보내고 받아들이는 수행과 어떻게 조화를 이루는지는 쉽게 알 수 있다. 이 수행은 이 삶에서 우리의 고통과 어려움, 타인의 고통과 어려움이 우리를 사랑의 길로 인도하는 관문임을 보고 느끼게 하는 훈련이다. 고통을 피하거나 고통으로부터 자신을 보호할 필요가 없다. 오히려 그 반대다. 고통과 괴로움이 존재할 때 이를 마주보고 들이쉬어야 한다. 그리고 이렇게 고통을 받아들이는 수행을 통해 고통을 변화시킬 수 있으며, 덤으로 우리 자신을 변화시킬 수 있다.

싫어하는 일, 힘들거나 고통스러운 일이 일어났을 때 이를 불평하거나 (바꿀 수 없을 경우) 헛되이 바꾸려 노력할 필요가 없으며, 마치 자신이 희생자인 양 탓할 사람을 찾거나 탓할 사람과 다툴 필요도 없음을, 그 대신에 나는 깊고 진심 어린 수용과 사랑의 감각을 지닐 수 있으며, 곤경을 들이쉬어 내 몸을 통해 그것을 평안과 치유로 변환할 수 있음을 정말로 깨닫는다면, 우리 삶에 얼마나 큰 변화가 일어날 것인가? 모든 고통과 괴로움을 변화와 치유의 원재료로 이해한다고 생각해보라. 삶은 완전히 달라질 것이다.

상대적 보리심의 경구들은 심오하고 어렵다. 또한 오랜 기간의 수행과 끈기, 성실, 힘을 요한다. 마치 이 점을 인정하는 듯, 이 절의 마지막 경구는 따로 설명이 필요 없는 단순한 내용이다. 이는 우리가 하는 모든 일에서 언제나 노력을 멈추지 말아야 한다는 사실을 일깨워 준다.

'이 경구들로써 끊임없이 수련하라.'

이 글은 〈마음-훈련 미친 세상에서 평온하게 살기 위한 59가지 매뉴얼〉(도서출판 팡세)에서 발췌한 내용입니다.

가야사 도량 약사여래 부처님을 친견하세요

가야사 약사여래 부처님 도량에 지극지성으로 불공드리시면서 소원하시고, 백병의 난치병과 연관된 차를 드세요.
성태산 성수 부처님 원력으로 가피가 바로 옵니다.

가야사 도량에 오시면 언제라도 숙박이 가능하며 불공차를 드실 수 있습니다.

각종 종양 차법

- 위 암 : 미후도 괴전우 요자 옴지 차
- 폐 암 : 인동화 천문동 백합 길경 차
- 신장암 : 목통 옴지 토사자 불수 차
- 간 암 : 인진 제조 다슬기 연교 달래 차
- 유 암 : 산자고 조각 화고초 차
- 뇌 암 : 불환금 강황 옴지 불수 차
- 장 암 : 괴화 지실 루로 옴지 차 가자 차
- 직장암 : 괴각자 지실 괴전우 가자 차
- 식도암 : 권백 차, 불수 차
- 혈액암 : 불환금 연교 루로 옴지 차
- 자궁암 : 금은화 포공영 유근피 옴지 차, 불수 차
- 당뇨합병 : 생지황 옥발 여주 불환금 불수 차
- 피 부 : 연교 조각자 옴지 차
- 조갑암 : 권백 차, 불수 차
- 통 풍 : 요자 옴지 불수 차

문의 전화 : ☎ 041-943-5505
도량 주소 : 충남 청양군 남양면 백금리 608-1번지 가야사

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 쑥 빠지며
발 보들보들
발냉병 즉시 해소
법당에서 절할때 꼭 필요해요


선하트조율
하루 10분 수행으로 몸맘 행복한 조율
상·중·하 단전 챠크라 열려 기운 쌩쌩!
스트레스 제로! 피로 제로!
온 몸에서 엄청난 氣감 체험


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


휴~ 힐링베개
잠이 스르르~ 저절로
가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨뻐근, 손발저림
목아픔, 결림, 허리 뻐근 완전해결!
이완이 스르르 저절로 와선삼매 100% 체험


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

www.법왕정사.net
010.3487.0035