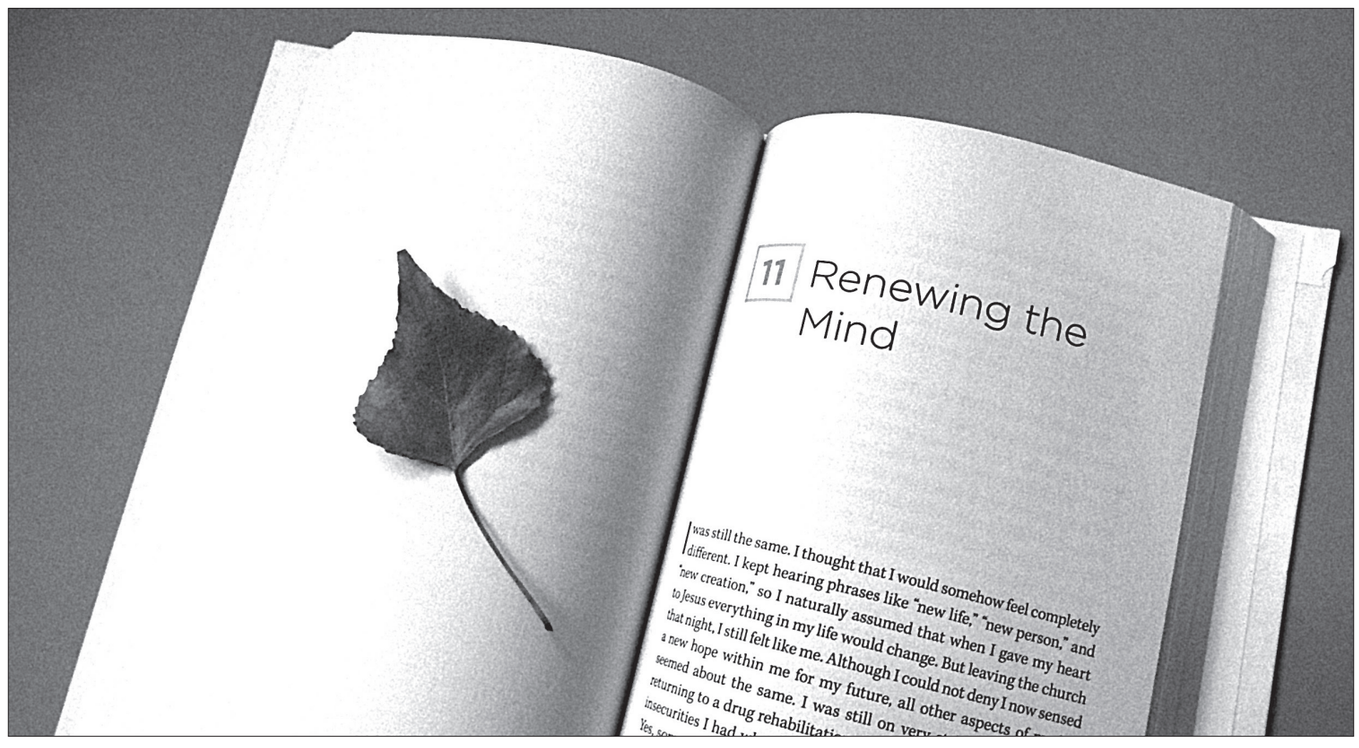
마음책 다시 읽기 분노를 다스리는 붓다의 가르침 ❹ 마지막 승리, 가장 은밀한 적

▶ 한줄 요약
가장 무서운 적 '죽음', 극복하면 자유 찾아온다.

죽음, 자유와 깨달음의 방편



죽음은 대부분의 사람들에게 가장 큰 적이다. 물질주의 사회의 구성원에게는 물리적 육체가 언젠가는 죽을 수밖에 없다는 현실보다 더 무서운 것은 없다.

우리는 죽음을 육체의 적으로 여길 뿐만 아니라 의미를 말살하는 적으로 여긴다. 다른 동물들과 달리 인간은 제 삶에 어떤 의미가 있어야만 한다고 굳게 믿는다. 의미를 향한 우리의 갈망을 고려하면 죽음은 마지막 명성에 대한 희망을 무너뜨리고 우리의 삶을 무로 환원하는 적이다.

불교는 생사를 이런 환원주의적 시각에서 보지 않는다. 삶을 죽음이라는 적이 항상 이기는 승산 없는 싸움으로 규정하지 않고, 삶과 죽음을 신성하게 서로 연결된 분리할 수 없는 과정으로 본다(상반되는 음과 양의 관계에 대해 생각해 보라). 우리가 허락한다면 필연적인 죽음은 삶을 풍요롭게 한다.

인간으로 귀하게 태어난 것에 깊이 감사하게 해 주고 언젠가는 죽게 될 이 세상의 모든 형제자매와 우리를 연민을 통해 연결시킨다.

많은 영적 전통이 이러한 시각을 고수한다. 죽음은 우리의 존재를 소멸시킨다기보다는 삶의 의미를 강조한다. 이렇게 생각하면 가장 무서운 그 적이 친한 친구로, 제 그림자만큼이나 가까운 친구로 바뀔 수 있다.

중국의 현자인 장자는 한 남자에 대한 이야기를 통해 인간의 조건을 은유한다. 그 남자는 제 그림자가 너무 두렵고 자신의 발자국이 너무 싫어서 그 둘을 떨쳐 내기로 결심했다. 겁에 질린 이 남자가 궁리해 낸 방법은 그림자로부터 달아나는 것이었다. 하지만 걸음을 옮길 때마다 당연히 그림자는 전혀 힘들이지 않고 그를 따라왔다. 그 남자는 자기가 천천히 달려서 그렇다는 결론을 내리고 속도를 높여 쉬지 않고 빨리, 더 빨리 달리다가 결국 쓰러져 죽고 말았다. 그냥 그늘 속으로 들어가면 그림자가 즉시 사라진다는 것을, 걸음을 멈추고 고요히 머물면 발자국이 생기지 않는다는 것을 그 가련한 남자는 깨닫지 못했다.

죽음을 수용하는 것에도 똑같은 원리가 적용된다. 무상(impermanence)의 지혜 속으로 깊이 들어갈수록 그에 비례해서 공포가 줄어든다. 걸음을 멈추고 고요히 머물면, 마음챙김 수행을 통해 매 순간 균형을 유지하면 협오스러운 발자국이 사라지기 시작한다. 필멸을 의식하므로 더 많이 배려하고 감사하며 산다. 그러면 이 자각은 마음속에 자애가 솟아날 길을 열어 준다. 삶의 모든 순간을 충분히 경험할 때, 그 순간이 일어날 때부터 사라질 때까지 온전히 경험할 때 우리는 새로 태어나기 위해, 즉 깨어나기 위해 매 순간 '죽는 것'을 배운다. 죽음은 결코 적이 아니다. 죽음은 우리를 깨우치는 훌륭한 방편이다. 그리고 죽음을 받아들이는 수행을 해야 할 시점은 바로 지금이다. 죽음이 실제로 우리 앞에 모습을 드러내기 전에 수행을 시작해야 한다.

이러한 수행은 어렵다. 우리는 자신이 죽으리라는 사실을 직시하지 못하기 때문이다. 마음은 마음이 소멸한다는 생각을 철저히 차단한다. 우리는 사랑하는 사람들이 죽으리라는 진리에도 저항한다. 키사 고타마(Kisa Gotami)의 유명한 이야기는 이 저항과 우리가 그 진리를 어디까지 부인하는지 잘 보여 준다. 부유한 남자의 아내인 고타미가 하나밖에 없는 아들을 잃고 말았다. 극한의 슬픔에 빠진 그녀에게 어떤 위로도 소용이 없었다. 사랑하는 아들을 잃었을 뿐만 아니라 자신이 살아갈 이유도 잃어버린 것 같은 이 여인을 아무도 도와줄 수가 없었다. 고타미는 죽은 아들을 품에 안고 사방을 돌아다니며 되살릴 방법을 찾았다. 사람들은 고타미가 슬픔이 지나쳐서 결국 정신을 놓았다고 생각했다. 마침내 고타미는 부처님을 찾아가서 아들을 살려 달라고 애원했다. 이에 부처님은 겨자씨 한 알을 구해 오면 아들을 살려 주겠다고 말했다. 단, 지금까지 죽은 사람이 한 명도 없는 집에서 얻은 겨자씨여야 했다.

고타미는 겨자씨를 구하러 집집마다 찾아갔다. 하지만 가족 중에 죽은 사람이 한 명도 없는 집은 단 한 곳도 없었다. 인간이 죽는 것은 자명한 사실이기에 어느 집도 죽음에서 벗어나지 못한다는 것을 고타미는 마침내 알게 되었다. 진리를 깨친 그녀는 부처님에게 돌아갔다. 부처님은 고타미를 위로하고 무상에 대해 가르쳤다. 이 가르침을 통해 고타미는 무지에서 깨어났고 영적 깨달음의 첫 단계에 들어섰다. 그리고 그제야 죽은 아들을 땅에 묻을 수 있었다.

어떻게 보면 이런 방법으로 고타미에게 그 중요한 진리를 가르친 것은 잔인한 듯도 하다. 하지만 겨자씨를 구해 오라는 부처님의 말을 통해 고

죽음은 '삶의 의미'를 말살
삶의 의미 측면서는 큰 적
자유에 대한 새로운 도전

타미는 자신이 혼자가 아니라는 것과 진리가 자신을 깨우쳐 준다는 것을 알게 되었다. 또한 자신은 여전히 삶의 일부라는 것을 깨달았다. 아들은 죽었지만 그녀의 삶은 계속되고 있었다. 그리고 삶을 그렇게 지속시키는 것은 견딜 수 없는 상실로 괴로워하는 다른 사람들에게 연민을 갖는 것에 부분적으로 달려 있었다.

우리는 세상을 새롭게 바꾸고 질병과 노화와 죽음과 싸우는 다른 사람들의 고통을 덜어 주려고 애씀으로써 우리 자신을 새롭게 바꾼다. 죽음을 향한 분노에서 주의를 거두고 자비로운 행위에 열중하는 것을 배우는 수행은 그리 쉽지 않다. 한 가지 시각에서만 보면 세상은 완전히 불공평하고 불합리하다. 어차피 죽을 텐데 아등바등 살고 있다는 게 얼마나 터무니없는가.

회복 중인 알코올 의존자가 이렇게 말한 적이 있다.

"젠장, 나는 술을 끊고 마음이 건강해지는 것에 시간과 기운을 온통 쏟아 부었어요. 그러고 났더니 이젠 몸이 병들었대요."

그렇다. 우리가 죽어야만 한다는 것은 부당하다. 하지만 그게 사실이다. 그 강렬한 분노를 어디에 쓰느냐가 가장 중요하다. 고인이 된 친구, 릭 필즈(Rick Fields)는 제 분노를 시 쓰기에 일부 쏟아 넣었다. 그중 한 편의 제목이 〈암, 엿 먹어라 Fuck You, Cancer〉다. 20) 릭이 전통 의학과 대체 의학을 이용

해 오랫동안 투병했던 폐암이 결국 재발했고 다른 장기로 전이되었다. 그는 자신이 느끼는 분노를 실제보다 줄여서 표현하려고 애쓰지 않았다. 그 덕분에 그는 대단히 품위 있게 임종을 맞았다. 릭은 그 자신의 죽음을 적으로 생각하지 않는다고 말했다. 이 말은 우리 문화에서 죽음은 일종의 배신이며 결코 일어나서는 안 되는 어떤 것으로 간주된다는 뜻이었다. 그런 죽음의 거부는 우리가 모든 것을 통제해야만 한다는 생각과 엮여 있다. 그리고 죽음은 우리가 육신을 얼마간 통제하지 못했다는 것을 상기시킨다. 그로 인해 우리는 뭔가 이질적인 것, 뭔가 잘못된 것이 일어나고 있다는 결론에 이른다. 릭은 죽음에 저항하고 대항했다. 하지만 죽어 가는 제 육신 속에서 뭔가 잘못된 것이 일어나고 있다는 그릇된 믿음에 빠지거나 증오의 덫에 걸리지는 않았다.

우리는 공격성이 결코 적합해 보이지 않는 영역에 그 특성을 도입한다. 삼십여 년 전, 통상적인 암 치료의 부가적 치료법으로 시각화 기법이 인기를 끌었다. 그때 환자들은 자신의 암세포를 이질적인 침입자로, 자신의 면역계는 그 암세포를 살육하는 갑옷 입은 기사로 상상해야 했다. 비디오게임을 손쉽게 이용할 수 있게 되면서 그 기사는 입을 쩍쩍 벌리고 적군 세포를 잡아먹는 팩맨(Pac-Man) 같은 인물로 대체되었다. 이러한 이미지가 일부 환자에게는 효과가 있었다. 하지만 다른 사람들은 나를 찾아와 이렇게 말하곤 했다.

"저는 그걸 못 하겠어요. 제게는 그렇게 호전적이지 않은 기법이 필요해요." 그들은 자신의 병든 육신을 전쟁터로 상상하는 것이 편안하지 않았던 것이다. 그들은 그 이미지 대신에 통합의 이미지를 이용하기로 했다.

암세포를 적으로 보지 않고 그것을 살기 위해 애쓰는 세포로, 단지 너무 빨리 너무 공격적으로 너무 열심히 살려고 애쓰는 세포라고 보았다. 암을 치유하기 위해 그들은 자신이 경험하는 모든 것, 즉 기쁨과 평온은 물론이고 혼란과 분노와 공포까지도 하나로 통합해야 했다. 그렇게 함으로써 그들은 자신이 비디오게임 속에서 싸운다고 상상할 때보다 삶을 더욱 평화롭게 대할 수 있었다.

암 환자들은 자신의 생명력이 암을 통해 스스로를 표현했다는 관점을 유지해야 했다. 암은 환자들의 생명력에 대한 표현이었다. 이 방법을 통해 그들은 암을 밖에서 쳐들어온 적이 아니라 자기가 잘못 인도하고 통제하지 못한 자신의 일부로 여길 수 있었다. 이러한 관점은 약하거나 자멸적인 태도, 즉 체념이나 수동성에 대한 핑계가 아니었다. 그것은 질병을 대하는 완전히 새로운 방식이었다. 그리고 이것은 전사 유형(warriors model)에 적용하는 그 어떤 관점보다 실제로 더 많은 힘을 주었다. 우리는 힘이 원래 공격적이라는 생각을 너무 당연시한다. 때문에 사랑과 친절과 연민의 힘을 이해하기 위해서는 생각을 정반대로 바꿔야 한다.

분노와 품위를 가르는 날카로운 경계 위에서 균형을 잡기는 쉽지 않다. 하지만 그것이 자유에 이르는 길이다. 우리의 손을 비틀어 통제력을 빼앗음으로써 죽음은 우리를 훌륭하게 해방시킨다. 최근에 나는 친구가 세상을 떠나기전 두 주 동안 그 곁에서 함께 머물렀다. 병원 침대가 집으로 옮겨져 식당에 놓였고, 친구는 거기에 누워서 지냈다. 문이 정원으로 열려 있어서 친구의 생명이 서서히 잦아드는 동안 부드러운 산들바람이 들어오고 새소리가 들렸다. 친구는 의식이 오락가락했다. 한동안 말이 없다가 다소 동요하며 내게 고개를 돌리더니 이렇게 말했다.

"내 물건을 전부 길 건너편으로 옮겨야 해."

"그게 무슨 말이야?" 내가 물었다.

"복잡해!" 친구가 말했다.

나는 친구가 무슨 말을 하고 있는지 그리고 내가 무슨 말을 해 주어야 할지 알지 못했다. 그래서 나는 친구에게 얼마나 많은 사람들이 그녀를 사랑하는지, 내가 얼마나 사랑하는지를 말해 주었을 뿐이다. 그리고 한 시간이 흘렀다. 그제야 나는 '길 건너편' 이 무엇을 뜻하는지를 알 것 같았다.

우리는 이 세상의 물건에 집착하는 경향이 있다. 이 경향 때문에 우리는 다른 곳으로 이동할 때마다 자기 물건, 다시 말해서 물질적 소유물이나 정서적 짐, 오래된 믿음, 습관적이고 충동적인 반응 들을 힘겹게 끌고 다닌다. 죽음의 길을 건널 때도 우리는 내려놓으려는 생각을 쉽게 하지 못한다.

모든 것을 실제로 남김없이 내려놓는 것은 말할 필요도 없다.

저자 : 샤론 샐즈버그, 로버트 서먼 〈담앤북스 펴냄〉

