마음-훈련

노먼 피셔(젠 프리스트)

〈6〉 인간관계에서 지켜야 할 규율

타인은 골치 아픈 존재… 변화는 나부터

그동안 얘기한 수행의 요점들이 나 자신의 마음을 대상으로 하는 수행임을 주목하라. 우리는 가장 심오하고 거의 추상적인 수준에서 자비에 대해 고찰한 바 있지만, 그럼에도 경구들은 우리가 삶을 살아가며 사람들과 벌이는 더럽고 타락한 일상의 전투 가운데서 우리를 이끌어 주어야 한다. 이제 그것을 할 시간이다. 여섯 번째 요점은 '인간관계에서 지켜야 할 규율'이다.

이 요점의 문구에 대해 생각하는 것만으로도 멈칫하게 된다. 인간관계에서 지켜야 할 규율이라고?

대체로 우리는 관계를 규율로 여기지 않는다. 그러나 어쨌든 이것은 규율이다. 관계를 통해서 자신의 지평을 넓히고 마음을 훈련하여 자비와 회복력을 갖출 수 있기 때문이다.

우리는 타인과의 상호작용을 통해 인간이 되는 법을 배운다. 이 과정은 시초에, 우리가 엄마로부터 말과 인간의 기본적 반응을 배우는 갓난아기일 때부터 시작되었고, 그때 이래로 끊임없이 계속되어 왔다. 이 상호작용은 풍부하고 가능성으로 가득 차 있다. 엄청난 도전이자 엄청난 기회다.

우리는 타인들을 너무나 필요로 하지만, 타인들만큼 골치 아픈 존재도 없다. 사르트르가 그의 희곡 〈닫힌 방(No Exit)〉에서 말한 것처럼 "지옥이란 바로 타인들이다" 부부관계에서 국제관계에 이르기까지, 사람과 사람의 소통은 너무나 어렵고 거의 불가능해 보인다. 지금껏 가해진 온갖 상처들, 온갖 오해와 혼란들을 안고 타인들과 더불어 지내기란 대단히 어려우며, 타인들을 더 많이 알수록, 그들에게 더 가까이 가고 그들과 더 많이 교류할수록 이는 더욱더 힘들어진다. 우리는 자신이 친절하고 합리적인 사람이라 여길지 모르지만 타인들은 그렇게 합리적이지 않은 것 같다. 혹은 우리가 그렇게 친절하고 합리적이지 않은지도 모른다. 어쩌면 우리는 자신이 무엇을 원하고 타인에게 어떻게 행동할지를 몰라서 쩔쩔매는지도 모른다. 사실 그들도 마찬가지이기 때문에 우리 자신과 그들을 동시에 대하는 것은 정말로 벅찬 일이다.

그러나 타인과의 대면은 곧 타인과 대면하는 나 자신과의 대면이다. 나와 따로 떨어진 타인은 없으며, 타인과 따로 떨어진 나도 없다. 타인과의 문제는 자신과의 문제이며 그 반대도 마찬가지다. 이를 깨닫는 것이 첫 번째 원칙이다. 인간관계의 규율을 훈련하는 것은 곧 타인과의 관계에서 익숙지 않은 방식으로 이해하고 행동하도록 훈련하는 것이다. 그것이 이 요점에 있는 경구들이 하는 일이다. 이는 자신을 규율하여 타인과의 상호작용을 달리 하게끔 우리를 훈련시킨다. 자신이 달라질 때 타인들도 달라짐을 점차 배운다. 자신의 행동을 이해하지 못한 채로 살면서 타인들과 더불어 갈등과 싸움을 빚어 왔기 때문이다.

그리고 이 문제가 너무 크기 때문에 많은 지침과 경구와 제안이 필요하다. 이 요점에는 16개의 경구가 있으며, 그중 일부는 놀랍고도 매우 과감하다.



'기본으로 돌아가라'

마음 훈련을 하고자 했던 애초의 의도를 다시 떠올려라. 이를 하고자 했던 결심의 굳건함을 상기하라. 오랜 기간 크나큰 헌신과 강도로 영적 수행을 해왔지만 인간관계의 불길에 그을리자마자 이를 완전히 잊어버리는 사람만큼 흔한 존재는 없다. 인간관계만큼 산란하게 만드는 문제는 없다. 따라서 관계의 산란을 관계의 규율로, 관계의 영적 수행으로 전환하기 위해, 이 시점에서 우리의 서약을 갱신하는 것이 순리일 것이다.

'위선자가 되지 마라'

네가 네 삶을 변혁하고자 한다면 부디 변혁하라. 그러나 스스로에게 무슨 형식을 강요하지는 마라. 실제로 수행을 해나가면서 영적 과정이 이와 정확히 반대임을 깨닫기 시작한다. 평생 동안 스스로에게 어떤 형식을 강요해 왔으며 이를 나 자신으로 취급해 왔음을 깨닫는다. 마침내 그것을 관두고 느긋해질 수 있다. 아무에게도 감명을 줄 필요가 없다. 특히 자신에게는 더더욱 그렇다.

'남의 잘못에 대해 말하지 마라'

이 경구의 전통적인 문구는 '다친 수족에 대해 말하지 마라'다. 이는 공격적으로, 어리석게 혹은 무능하게 행동하거나 말하는 사람은 모두 팔다리가 다친 사람이라는 개념이다. 우리가 상처로 인식하고 그 때문에 오는 제약을 인지하지만 그런 부상을 입었다고 해서 그 사람을 비난하지 않는 것처럼, 내면에 상처 입은 사람을 비난하지 말라는 것이다.

> 인간 됨됨이 만드는 상호작용
> 풍부한 가능성 가득 차 있지만
> 관계 속에서 다치고 실망한다
> 나의 문제 깨닫는 것이 순서

'남을 파악하려 들지 마라'

다른 사람의 동기나 욕구나 감정에 대해 생각하고 있음을 깨달았다면, 이를 중단하고 자신의 생각과 통찰이 터무니없이 빗나갔을 수 있음을 인식하라.

'가장 큰 문제부터 먼저 다루어라'

나와 타인과의 관계에서 가장 괴로운 나의 일부분에 지금 집중하고 그저 집중함으로써 이를 신뢰할 때, 자신이 무엇을 해야 할지를 조금씩 알게 될 것이다.

'희망을 버려라'

희망이 절망이나 무관심보다 낫다는 데는 의심의 여지가 없다. 그러나 희망에는 부정적인 측면도 있다. 마음 훈련이 내게 이런저런 일을 해주리라고 희망한다면, 자기가 나간 진도를 재보고 그 진도가 우리 희망이 투사한 이미지와 맞지 않을 때 의기소침해진다면, 희망은 역효과를 낼 것이다.

'독이 든 음식을 피하라'

자기집착이라는 독이 든 음식을 피하라. 지금 자기비판, 낙담, 오만에 빠졌음을 깨달았을 때 이 경구를 기억하라. 우리의 목표는 이를 제거하는 것이 아니라 이 경구를 수행하는 것이다.

'너무 예측 가능해지지 마라'

이는 자신 및 자신의 경험과 관련하여 초심자의 마음을 기를 것을 주문한다. 아마추어의 자아를 가져야 한다. 아마추어는 출세나 금전을 위해서가 아니라 그저 좋아서 어떤 일을 하는 사람이다. 프로페셔널은 예측 가능해야 하지만 아마추어는 그럴 수가 없다.

'남을 헐뜯지 마라'

그저 전 세계 모든 시대와 문화에 공통된 건전한 상식이며, 언젠가 우리가 어머니에게서 들은 적이 있는 말이기도 하다.

'매복하여 기다리지 마라'

원한을 품지 말라는 뜻이다. 누가 내게 상처를 주는 말이나 행동을 했을 때, 이를 마음에 담아 놓고는 언젠가 덤불에서 뛰쳐나가 그를 공격할 순간을 기다리며 기회를 노리지 마라. 덤불에 도사리고 있는 시간 내내 나는 미처 깨닫지 못한 채로 나 자신을, 나의 수행을, 내 고통과 상처로부터 배우고 마음을 열 기회를 잃어버리고 있다.

'만사를 너무 고통스럽게 만들지 마라'

다른 사람과의 관계나 내 마음이 고통스러울 때, 진짜 고통과 진짜 문제를 집어내려고 노력하라. 불평을 덧붙이거나 생각과 말과 행동을 증식시켜 이를 너무 세세히 부풀리지 마라. 이는 상황을 더 악화시킬 뿐이다.

'남에게 짐을 떠넘기지 마라'

이는 자신의 감정을 타인에게 떠넘기지 않는 것보다 더 깊은 뜻이 있다. 고통의 사연을 서로 공유하는 것은 서로 유대를 맺는 가장 중요한 방법 가운데 하나다. 그러므로 이 경구는 입을 꾹 다물고 슬픔을 혼자서 삭이라는 말이 아니다. 오히려 업 혹은 인과관계에 대한, 우리 모두가 자신의 행위에 대해 어떤 식으로 책임이 있는지에 대한 경구다.

'너무 빨리 가지 마라'

조급함을, 완벽한 성취에 대한 어리석은 집착을 깨달으라는 권유다. 그리고 이를 깨달았을 때 자기 자신을 크게 비웃고 이를 던져 버리라는 권유다. 말 그대로 멈추어 숨 한번 쉰 다음 내려놓으라는 말이다.

'영악해지지 마라'

이 경구의 뜻은 편안하고 솔직한 눈으로 자신을 보고 내 자연스러운 약점들을 기꺼이 용서하라는 것이다. 그리고 후회나 자기비난 없이 항상 기꺼이 앞으로 나아가라는 것이다.

'신을 악마로 만들지 마라'

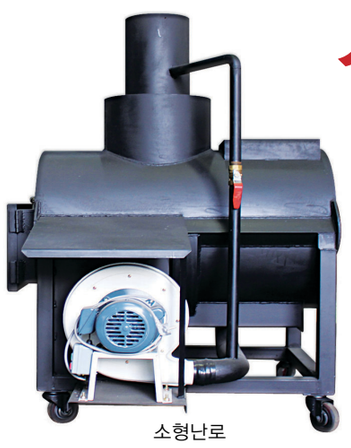
우리 자신과 우리의 상황과 타인들에 대해 너무 무리한 요구를 해서 삶에 적용될 수 있는 긍정적인 상황을 놓치지 말라는 말이다. 완벽해지려고 할 때, 아니 그저 선해지려고만 하더라도 대개의 경우는 실패한다. 이에 대해 불평하며, 내가 얼마나 잘해왔고 내 상황이 얼마나 운이 좋은지를 깨닫지 못하곤 한다. 우리 눈에는 문제점만 보인다.

'남의 고통에 기뻐하지 마라'

원수에게 나쁜 일이 닥치기를 바라지 마라. 좋아하지 않는 사람에게 벌어진 나쁜 일에 즐거워하지 마라. 누가 죽어서 돈을 상속받을 수 있기를 바라지 마라. 원수의 행위를 용서하거나 용납할 수 없다 하더라도, 그의 불행을 기원하거나 그에게 나쁜 일이 닥쳤을 때 박수 칠 필요는 없다. 진정한 자비심은 사람을 가리지 않는다.

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

사천왕 대형 난로
(고압노즐 회전분식형 소각 기능)


소형난로

소형난로	폭 600mm × 길이 1,000mm × 높이 1,500mm × 두께 9t 재질 : STEEL SS 400 내구성발열온도 : 700~800℃
중형난로	폭 800mm × 길이 1,300mm × 높이 1,650mm × 두께 12t 재질 : STEEL SS 400 내구성발열온도 : 600~700℃
대형난로	폭 1,000mm × 길이 2,000mm × 높이 2,150mm × 두께 12t 재질 : STEEL SS 400 내구성발열온도 : 500 ~ 600℃
공양초집	폭 800mm × 길이 1,600mm × 높이 2,030mm 재질 STS 304


중형난로 / 대형난로

난로 할부판매 가능합니다


공양 초집

상담문의 031)766-0242 / 팩스 031)766-0233 소비자 무료전화 : 080-0766-8888 경기도 광주시 오포읍 봉골길 131-14
우창산업 SHC 삼환종합양초 농협 221133-51-020122 (입금자 : 장경분) www.shcandle.com

청동불상 조성전문
청동불상 · 천불 · 삼천불 · 만불 · 개금 · 탱화 · 금고 · 범종



성화불교예술원
(공장 내 불교 전시관) 주·야 상담합니다
조형물 · 동상 · 작품 모든 주물 가능함
경기도 이천시 율면 고당리 473-2
☎ 031)641-2747, 010-5302-1022

장인정신에 입각해 혼을 불어넣은 조성.
대덕스님들의 의견을 충분히 반영할 수 있는 조성.
40여분의 개금불사 전시로 스님들의 폭넓은 선택기회 마련.
탁월한 재질, 섬세함, 깨끗한 개금처리의 우수성.
대덕스님들의 많은 성원과 조언 바랍니다.
대표 이상식 합장

청동불 40여분 전시중!