행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈7〉 연민은 결코 나약하지 않다

존재에 대한 마음표현이 '연민' 실천

몇 년 전, 인도 보드가야에서 명상 수행을 할 때의 일입니다. 콜카타로 가서 친구와 함께 며칠 지낸 뒤 우리가 그곳을 떠나려고 하는데, 보드가야로 가는 기차를 타기에는 시간이 모자란다는 것을 알았습니다. 시간에 맞춰 기차역에 도착하려면 릭샤라는 인력거를 잡아타야 했습니다. 인도의 다른 지역에서는 사람들이 자전거나 오토바이로 릭샤를 끄는데 콜카타에서는 사람들이 직접 릭샤를 끌고 달립니다. 사람이 힘들게 끄는 릭샤를 타고 싶지 않았지만, 시간 때문에 어쩔 수 없이 우리는 릭샤를 타고 역까지 갔습니다.

릭샤를 끄는 사람은 우리를 어두운 거리와 뒷골목으로 이어진 지름길로 데려갔습니다. 그런데 아주 덩치 큰 남자가 갑자기 나타나 릭샤를 멈춰 세우더니, 나를 릭샤 밖으로 끌어내려 했습니다. 나는 도움을 요청하려고 주변을 둘러보았습니다. 하지만 인도에서 흔히 그렇듯, 사람들이 주변에 많아도 우리를 도와줄 만큼 친절한 사람은 보이지 않았습니다. 나는 순간 이런 생각이 들었습니다.

'맙소사, 이 사람이 나를 끌어내려서 폭행을 한 뒤에 죽이려고 하는데 아무도 도와주지 않는구나.'

그때 릭샤에 함께 앉아 있던 친구가 그 남자를 밀쳐 내고는, 릭샤를 끄는 사람에게 빨리 가자고 했습니다. 그래서 우리는 무사히 역에 도착할 수 있었지요.

보드가야에 도착했을 때 나는 몹시 떨리고 화가 났습니다. 내게 수행을 지도해 준 스승인 문인드라(Munindra) 선생에게 콜카타에서 일어났던 일을 말하자 그는 이렇게 말했습니다.

"오, 샤론. 마음을 자애로움으로 가득 채워서 당신의 우산으로 그 남자의 머리를 내리쳤어야 했는데!"

우리는 흔히 마음을 열고 진실을 사랑하며 연민을 느끼는 사람이 된다는 것이, 수동적인 자세로 다른 사람이 우리에게 해를 끼쳐도 받아들이고 어떤 사람이 우리에게 무엇을 원하든 미소만 지어야 하는 것이라고 생각하기 쉽습니다. 하지만 그것은 연민이 아닙니다. 연민은 결코 나약하지 않으며 세상에 존재하는 괴로움의 진정한 모습을 볼 때 생기는 힘입니다. 연민을 간직하고 있다면 괴로움을 잘 견뎌 낼 수 있습니다. 그 괴로움이 나에게 있든 다른 사람에게 있든 두려움 없이 견딜 수 있습니다. 주저함 없이 잘못된 것은 잘못되었다고 말할 수 있고 자신의 의지에 따라 능숙하고 자신 있게 행동할 수 있습니다. 네 가지 고귀한 마음 중 두 번째인 연민을 기르는 것은, 붓다가 그랬듯 예외 없이 모든 살아 있는 생명을 위한 동정심으로 살아가는 방법을 배우는 것입니다. 하지만 우리가 연민에 대해 말할 때 우리는 종종 그 의미를 잘못 이해하곤 합니다.



잘못 이해한 연민의 뜻
결코 수동적이지 않아
현상의 원인 이해한 뒤
마음 열 때 연민 생긴다

괴로움에 마음 열어 놓기

우리가 정신적 수행을 하는 목적은 다른 사람들과 우리 자신에게서 일어나는 일들, 삶의 자연스러운 요소들을 착각 없이 관찰하고 이해하기 위해서입니다. 진실을 보려는 자발적인 마음이 연민을 기르는 첫걸음입니다. 괴로움을 '인식하는' 것보다 더 어려운 일은 그 괴로움에 마음을 '열어 놓는' 일입니다. 이것이 연민을 기르는 두 번째 걸음입니다. 이는 괴로움에 마음을 열고 적절한 관계를 설정하는 일입니다. 괴로움에 솔직하게 마음을 열기 위해 어느 정도 마음 아픈 일을 해야 할지도 모릅니다. 만일 강요에 의해 억지로 마음을 열고자 한다면 수행의 본래 목적이 깨어질지도 모릅니다.

우리는 눈앞의 고통을 없애고 괴로움을 치워버릴 수 있는 통제력이 자신에게 있다고 생각하곤 합니다. 그래서 사람들은 끊임없이 신문이나 잡지, 영화나 텔레비전의 폭력물을 탐욕스럽게 찾아보는지도 모릅니다. 텔레비전 채널을 돌려버리는 것으로 눈앞의 괴로움을 통제할 수 있다는 희망을 갖고 계속 비극을 즐기는 것입니다.

우리에게 통제력이 없다고 여겨질 때는 정의감으로 가득 찬 분노, 두려움 또는 슬픔을 느낍니다. 불교 심리학에서는 이러한 감정을 '연민의 가까운 적'이라고 합니다. 왜냐하면 이런 감정들은 단지 연민으로 위장된 것이기 때문입니다. '연민의 멀리 있는 적'은 바로 잔인함인데, 이 감정은 연민과 매우 상반되는 상태이므로 알아채기 쉽습니다. 혐오감에 빠져서 제정신이 아닐 때에는 '연민'과 '연민의 적'을 구별하는 일이 더욱 어렵습니다. 우리는 가정이나 단체 또는 정치적 상황에서 권력이 남용된 부당함, 또는 폭력적인 상황을 보거나 들었을 때 분노를 느낍니다. 다른 사람들이 두려워하는 모습을 목격하면 우리 자신도 두려워질 수 있습니다. 괴로움에 빠져 제정신이 아닌 사람들을 보았을 때 우리는 슬픔이나 비탄을 느낄 수 있습니다. 이 모든 감정들은 '가슴이 떨리는 상태'인 연민과 비슷합니다. 하지만 사실 분노나 두려움 그리고 슬픔 같은 감정들은 연민과 그 성격이 아주 다릅니다. 분노나 두려움, 슬픔과 같은 혐오스러운 감정은 우리 마음을 메마르게 하고 심지어 우리 스스로를 파괴할 수도 있습니다. 이런 감정을 느끼는 것 자체가 잘못된 일이라는 말이 아닙니다. 하지만 우리는 진심으로 우리의 경험을 제대로 바라볼 수 있어야 하고 서로 반대되는 감정들이 공존하면서 빚어내는 결과를 이해해야 합니다.

조건의 본질을 파악하면

연민으로 삶을 바라보기 위해서는 일어난 일과 그 일을 일어나게 한 조건들을 함께 보아야 합니다. 마지막 지점이나 결과만을 보는 게 아니라 그 결과가 나타날 때까지의 여러 상황들을 모두 볼 필요가 있습니다. 붓다의 가르침의 핵심은, 현상계(조건 지워진 우주 안)에 존재하는 모든 것에는 조건이 있다는 사실에 대한 이해라고도 할 수 있습니다. 여러분은 어떤 사람을 원망하고 나서, 그가 어떤 이유 때문에 그러한 방식으로 행동하게 되었는가를 이해하게 된 적이 있습니까? 마지막 결과에만 관심을 갖다가도 순식간에 그러한 상황을 불러일으킨 여러 조건들을 이해하게 될 수 있습니다.

어린 시절에 받은 학대로 괴로움을 겪던 두 사람이 있었습니다. 한 사람은 지나치게 두려움이 많은 성격으로 자라난 여성이었고, 다른 사람은 분노로 가득 찬 성격으로 성장한 남성이었습니다. 그 남자와 같은 곳에서 일하게 된 여자는 그를 매우 싫어해서 심지어 그가 해고당하게 만들려고 했습니다. 그러던 중 남자의 성장 배경을 어렴풋이 알게 된 그녀는 그가 자신과 같은 방식으로 고통받은 사실을 알고는 "그는 내 형제야!"라고 소리쳤습니다.

이런 이해심은 누군가의 부정적인 행동에 대해 그저 잊어버리거나 눈감아 주라는 의미가 아닙니다. 하지만 일이 일어난 상황과 그 조건을 함께 생각해 보면, 그 사람의 삶을 만들어 온 모든 요소를 볼 수 있고 그 조건들의 본질을 파악할 수 있게 됩니다. 이와 같은 비인격적인 힘들이 상호 작용하여 우리의 '자아들(selves)'이 만들어진다는 것을 알 때, 우리는 용서와 연민을 위해 마음을 열어 놓을 수 있습니다.

연민이란, 어떤 상황에서건 다양한 조건과 구성 요소들을 관찰하는 데 주의를 기울이는 일입니다. 우리는 매 순간 일어나는 일들을 있는 그대로 바라볼 수 있어야 하고, 현실적인 조건들과 전체 맥락을 함께 볼 수 있도록 마음이 넓게 열려 있어야 합니다. 예컨대 "헤로인은 아주 위험한 마약이다"라는 말을 들었다고 가정해봅시다. 이 말은 의심의 여지가 없는 사실입니다. 하지만 불치병으로 극심한 고통에 처해 진통제가 필요한 환자에게도 그 기준을 적용해야 할까요? 그런 상황은 어떤 맥락에서 받아들여야 할까요? 틀에 박힌 분별심에 얽매이지만 않는다면 우리의 연민과 이해심은 방해받지 않을 것입니다.

사랑을 표현하라

붓다는 아주 다양한 방식으로 몸소 연민을 보여 주었습니다. 그분이 보여 주신 연민은 가장 개인적인 수준에서 가장 절대적인 것에 이르기까지 이루 헤아릴 수가 없을 정도입니다. 살아 있는 존재들에 대한 그분의 헌신은, 병든 환자를 돌보는 일에서 해탈의 길을 가르치는 일에까지 두루 이르렀습니다. 그분에게 이 두 가지는 결코 다른 일이 아니었습니다.

붓다가 생존할 당시 한 비구가 심각한 병에 걸려 매우 보기 흉한 모습을 하고 있었다고 합니다. 경전에 따르면 그 비구의 온몸에서는 진물이 흘러내렸고 보기에도 흉할 뿐 아니라 냄새도 아주 고약해서 아무도 그에게 가까이 가지 않았습니다. 그래서 비구는 아무런 도움도 받지 못했습니다. 돌봐 주는 이도 없이 그저 자리에 누워 고통 속에서 죽음을 기다릴 뿐이었습니다. 이런 상황을 알게 된 붓다는 그 비구의 처소로 가서 상처를 닦아 주고 보살피며 그를 안심시켰고 정신적인 가르침을 주었습니다.

후에 붓다는 수행승들이 모인 자리에서 "누구라도 나를 위해 일하고자 한다면, 반드시 병든 환자를 돌보아야 한다"고 말했습니다. 이 말씀은 오백 년 후, 연민에 찬 또 다른 영적 스승의 말씀과 유사합니다.

"너희가 여기 내 형제 중에 지극히 작은 자 하나에게 한 것이, 곧 내게 한 것이니라."(마태복음 25:40)

연민이 있을 때 우리는 고통에 반응하게 되고, 지혜로써 그 반응에 능숙하게 대처하는 법을 알게 됩니다. 이해하고 돌보고 가치를 부여하는 모든 것에 대해 마음을 표현하는 것이 바로 연민을 실천하는 삶입니다. 연민을 향상시키는 일은 단지 관념론적인 겉치레가 아닙니다. 연민은 우리가 괴로움의 진정한 의미를 알고 마음을 열어 놓을 때 일어납니다. 삶에 대한 강한 목적의식과 가치에 대한 감각은 연민의 마음에서 생겨나며, 어떤 상황이나 환경에 처하더라도 우리의 목표나 가장 강렬한 욕구는 바로 진정한 사랑을 표현하는 일이 됩니다.

이 글은 〈행복을 위한 혁명적 기술 자애〉(조계종 출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

바다의 미네랄과 폴리페놀 덩어리 지구상 최고의 항산화 식품...
NEW 임해 밥 죽순 식물성 단백 콩고기
몸속의 오염된 지방을 분해 배출시키는 탁월한 항산화 식품!
전립선 및 다이어트, 성인병 예방에 최고!
❶ 스님들의 단백질 영양 부족을 해소하기 위해 개발된 고단백 식물성 콩고기 식품
❷ 효모와 항산화(폴리페놀)가 함유된 건강 단백질 콩고기
❸ 하루 섭취량 40g (가격 하루 700원대)로 충분한 단백질 영양 섭취
❹ 가격은 1kg 2만원 (25인 분량)
〈사찰에서 다량 구매시 할인하여 드립니다.〉
※ 폴리페놀은 항산화 능력(활성산소 제거)이 6년근 홍삼보다 65배, 블루베리보다 44배

임해 밥 죽순 차(茶)용
• 500g 茶용 (6개월분) 6만원
• 깨끗한물에 씻어 2L기준 20g 정도 넣어 30 ~ 40분 끓인 후 복용하시면 됩니다. 재탕으로 1회 더 복용 가능합니다.
(주)임해 대표전화 1661-4288

수행도우미
미국FDA 등록인증 3009241067

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

선하트조욜
하루 10분 수행으로 몸맘 행복한 조율
상·중·하 단전 차크라 열려 기운 뻥뻥!
스드레스 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!
이온이 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

양지국악사
사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어





▮ 서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442, 764-2159 / 010-5264-3906
▮ 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906 / 010-5264-3906
▮ 계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양
www.yangjikukak.com
대한명인 제 14-406호
대고제작