행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈8〉 함께 기뻐함으로 얻는 마음의 자유

괴로움 다루게 해주는 '열린 마음'



기쁨에 의한 해탈, 무디따

다른 사람들이 행복할 때 진심으로 행복을 느낄 수 있다면, 이러한 마음은 보기 드물게 아름답습니다. 우리가 행복할 때 다른 사람이 즐거워한다면 그들이 보여준 호의 때문에 우리는 존경과 고마운 마음이 흘러넘칠 것입니다. 다른 사람들의 번영과 성공 또는 행운에 대해 시기하기보다 진정으로 기뻐할 때, 다른 사람의 행복을 보며 우리 자신도 즐거워질 때, 바로 우리는 네 가지 고귀한 마음 또는 한량없는 마음의 세 번째 덕목인 '함께 기뻐함'에 머무르는 것입니다.

빨리어 무디따(mudita)의 어원은 '즐거워하다, 기쁜 감정을 지니다'라는 뜻입니다. 붓다는 무디따를 기쁨에 의한 마음의 해탈이라 했습니다. 행복의 힘으로 우리가 자유를 경험할 수 있기 때문입니다. 함께 기뻐하는 일은 흥분된 상태나 들뜬 상태와는 다릅니다. 함께 기뻐함으로써 우리는 고독이나 상실, 행복에 대한 뿌리 깊은 선입견을 고칠 수 있으며 새로운 가능성을 발견할 수 있습니다. 함께 기뻐하는 마음을 기를 때 우리를 옭아매는 수많은 부정적인 마음을 극복할 수 있습니다.

살아 있는 존재로서 우리가 경험하는 불행의 조건들은 서로를 압박하는 부정적인 태도 때문에 만들어집니다. 우리는 자기 자신과 다른 사람을 틀 속에 가둡니다. 서로 비판하고 남들과 비교하며 질투하고 시기하며 서로의 품위를 떨어뜨리지요. 이처럼 틀 속에서 만들어진 숨 막히는 상황 때문에 우리는 괴로워합니다. 마음의 제한된 상태들이 무디따를 방해하는 경우가 많기 때문에 함께 기뻐함은 네 가지 고귀한 마음 중에서 가장 향상시키기 어렵다고 합니다. 하지만 함께 기뻐함은 우리를 옭아매고 있는 반감과 집착을 이겨 내게 할 만한 잠재력을 갖고 있습니다.

불교 경전에, 덫에 걸린 원숭이에 대한 멋진 우화가 한 편 나옵니다. 길을 가던 원숭이 한 마리가 끈적끈적한 타르를 뿌려 만든 덫을 밟고 맙니다. 먼저 원숭이의 손 한쪽이 붙어 버리고, 나머지 손마저 꼼짝 못하게 되어 버립니다. 원숭이는 마지막까지 필사적으로 빠져나오려고 발버둥 치다가 그만 머리까지 붙어 버리지요. 이것이 바로 덫에 걸려 버린 원숭이 이야기입니다.

덫에 걸린 이 원숭이처럼 우리는 판단하고, 비교하고, 분석하고, 품위를 떨어뜨리고, 시샘하고, 좋지 않은 일을 도모하는 등 마음을 괴롭히다가 스스로 덫에 빠져 비참해지곤 합니다. 원숭이가 한 발만 빠졌을 때, 나머지 손과 발로 나뭇가지를 잡아서 빠져나왔다면 덫에서 벗어날 수 있었을 것입니다. 무디따에 의해서, 우리는 스스로 타르에 빠지는 곤경에서 벗어나 충분히 자유롭고 행복한 삶을 누릴 수 있는 기회를 얻게 됩니다. 우리가 빠져드는 마음의 상태들을 하나하나 주의 깊게 바라본다면, 함께 기뻐하는 마음을 닦음으로써 어떻게 자유로워질 수 있는가를 이해할 수 있을 것입니다.

열린 마음 위해 버릴 것

(판단하기) 함께 기뻐함이란, 판단하지 않는 것입니다. 그것은 우리 자신의 관점을 세상에 강요하려는 선입견과 태도를 잘게 잘라 내는 일입니다. 사람들은 우리와는 아주 다른 삶의 방식을 선택할 수 있습니다. 그들은 우리가 일하는 방식과는 아주 다르게 일을 처리할 수 있으며, 우리가 개인적으로 행복을 느끼지 못한 일에서 행복을 발견할 수도 있습니다. 아이를 낳아 기르기로 선택하는 사람이 있는 것처럼, 아이를 갖지 않기로 선택하는 사람들도 있습니다. 우리와는 다른 삶을 선택해 행복을 느끼고 있는 사람들을 마음 깊이 받아들일 수 있습니까? 어떤 방식으로든 사람들이 행복을 키워 나갈 때, 그들을 위해서 진심으로 기뻐할 수 있습니까? 그들이 자기 자신과 다른 사람들에게 해가 되는 일을 하지 않으면서 행복을 느낀다면 그들을 위해서 기뻐해 줄 만큼 우리는 관대할 수 있지 않을까요? 이것이 함께 기뻐함, 즉 무디따의 실천입니다.

(비교하기) 비교나 아만심은 우리 마음을 고통스럽게 하고 불안하게 만들며 좀먹게 하는 일입니다. 남과 비교한다고 해서 평화로움을 맛볼 수 없습니다. 비교의 가능성에는 끝이 없기 때문입니다. 다른 사람들과 비교함으로써 우리 자신을 규정하는 대신, 함께 기뻐함을 실천할 때 우리는 비로소 우리 자신이 정말로 행복할 가치가 있는 존재라는 사실을 깨달을 수 있습니다. 그렇게 되면 우리는 다른 사람의 행복에서 두려움을 느끼기보다는 타인의 행복을 진심으로 기뻐해 줄 수 있게 됩니다.

고독 · 상실 등에 무너진 마음
함께 기뻐해야 고칠 수 있어
스스로의 힘으로 진리를 보고
괴로움 소멸시키는 게 큰 축복

(편견) 우리가 좋아하는 사람들에게만 기꺼이 호의를 느끼는 것은 함께 기뻐함을 향상시키는 데 큰 장애가 됩니다. 물론 좋아하는 사람과 싫어하는 사람이라는 분별의 선을 넘어서는 일은 아주 어렵습니다. 함께 기뻐하는 마음은 연민 속에서 편견을 넘어 확장하기 시작합니다. 이 세상에는 엄청난 괴로움이 잠재되어 있다는 사실을 기억한다면, 누구든 나름의 행복을 경험하는 것으로도 우리는 행복할 수 있습니다.

(비하) 다른 사람의 행운을 폄하하는 일은 스스로를 패배자로 만듭니다. 다른 사람의 행복이 없어지기를 바라는 것은 자신의 행복을 없애는 일이 될 뿐입니다. 우리가 싫어하는 사람일지라도 그의 행복을 키워 주는 것은 그대로 우리 자신의 행복을 키우는 일입니다. 행복에는 경계선이 없습니다. 그리고 끝도 없습니다.

(질투) 다른 사람의 성공이나 번영, 행복을 받아들이지 못하는 상태인 질투 또한 우리의 고민거리입니다. 질투는 우리가 지닌 조건에 불만이 들게 하고 스스로 비참하게 만듭니다. 질투는 우리를 집어삼킵니다. 질투 때문에 우리는 삶의 중심에 존재하지 못하게 됩니다. 다른 사람의 삶에 관심을 기울이면서 실제로 혹은 상상 속에서 그들의 행복을 아쉬워할 때, 우리는 균형 감각을 잃게 됩니다.

(탐욕) 탐욕이 일어나면 우리 마음에 평화를 찾아볼 수 없게 됩니다. 끊임없이 주위를 살피고 우리가 가진 것을 감추려고 하며, 그래서 아무도 그것의 이로움을 경험하지 못하도록 합니다. 그러다가 이로움을 경험하는 누군가를 발견하면 비참해집니다. 타인에 대한 혐오, 물질적이고 추상적인 대상에 대한 집착이 바로 질투와 탐욕의 뿌리입니다.

(지루함) 작은 아름다움이라도 알아차릴 수 있으며 그것에 고마워할 줄 아는 것, 우리가 바라보는 시각을 잠시라도 바꿀 수 있다는 것은 우리의 마음을 고요하게 하고 쉴 수 있게 합니다. 지금 여기에 있다는 것을 기적처럼 여길 수 있다면, 고마움과 기쁨이 마음속에서 함께 자랄 것입니다.

좋은 덕목이 좋은 마음으로

붓다는 〈망갈라경〉에서 우리 자신의 축복을 생각하는 것이 얼마나 중요한 일인지 아주 자세하게 설명해 놓았습니다. 이 경전은 우리가 그 조건들을 만들기만 하면 누구라도 즐거움을 누릴 수 있는 축복에 대해 설명하고 있습니다. 그 조건들이란, 바른 삶을 사는 일과 올바른 가정생활을 영위하는 것, 우리가 좋아하고 잘 지킬 수 있는 생활 수단이나 규범을 지니는 것, 만족하고 감사할 줄 아는 것, 인내심을 지니는 일 등입니다.

붓다가 강조한 축복 가운데 하나는 좋은 벗을 사귀는 일입니다. 현명하고 좋은 마음을 가진 사람들과 사귀는 것은 축복입니다. 우리가 지혜나 평정, 마음집중, 희열 또는 무디따와 같은 좋은 덕목들을 더욱 강하게 하기를 원한다면, 이러한 덕목을 지닌 사람과 함께 지내면서 그러한 덕을 갖출 수 있도록 도움받을 수 있습니다.

이보다 더 큰 축복은 우리가 다르마(Dharma), 즉 진리를 함께 나눌 수 있는 상황에 놓이는 것입니다. 또한 그보다 훨씬 더 큰 축복은 그 다르마를 살아가는 것입니다. 그래서 우리 스스로의 힘으로 진리를 보고 괴로움을 소멸시키는 것이 가장 최상의 축복입니다. 끊임없이 변하며 모든 즐거움과 슬픔이 계속 요동치는 세상사를 접하면서도 동요하지 않는 마음을 가질 때 우리는 아주 깊은 축복을 느낍니다. 변하는 조건들 속에서도 변하지 않은 평화를 아는 것, 붓다는 이것을 가장 큰 행복이라고 말했습니다.

누군가 정신의 힘을 키우고 정진하는 길을 가고 있다면 그는 축복의 바다를 건너고 있는 것입니다. "그러한 사람은 어느 곳이든 안전하게 간다"라고 붓다는 말했습니다. 그러한 축복과 안전이 가능하다고 깊이 사유하는 일 자체가 행복의 원천입니다. 우리의 축복을 생각하는 것은 우리 마음에서 감사와 행복을 키우는 일입니다. 그러면 다른 사람들이 축복을 느낄 때 우리도 함께 기뻐하며 마음을 열어 놓게 됩니다.

우리가 다른 존재들의 괴로움에 마음을 열어 놓을 때 생기는 연민의 기쁨은, 다른 존재들의 행복에 마음을 열어 놓을 때 생기는 무디따의 기쁨을 보완해 줍니다. 괴로움에 직면해 있을 때 기쁨을 느낄 수 있다는 말이 이상하게 들릴지도 모르겠습니다. 하지만 실제로 그렇습니다. 연민을 통해서 우리는 다른 사람들과 더 가까워집니다. 조화와 결합의 힘은 괴로움에 빠져 있는 사람과 가까워지려는 마음속에서 성장하며, 열려 있음과 부드러움, 집중 그리고 축복과 함께 연민에 활력을 불어넣습니다. 우리는 다른 사람의 기쁨이나 괴로움에 반응하며 행복을 느끼는 것입니다.

따라서 세 가지 고귀한 마음가짐(자애 · 연민 · 함께 기뻐함)은 고귀한 하나의 마음으로 결합됩니다. 이 덕목이 주는 밝은 빛 때문에 우리의 인식은 더욱 풍요로워지고 기쁨을 느끼게 됩니다. 실재하는 행복으로 우리는 더욱 열려 있을 수 있으며, 실재하는 괴로움을 마주보며 열린 마음으로 그 괴로움을 다룰 수 있게 됩니다. 이런 방식으로 덕목들은 서로 힘을 공유하고, 빛나는 마음의 힘은 우리 삶을 지탱해 주며, 결국 우리 자신을 행복하게 만듭니다.

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

최신형 대출력 앰프로 보상 교환설치 실시!!

단 160만원 만 준비하시면, 현재의 앰프설비를
300만원대 고급음향 설비로 교체 해 드립니다

※설치 희망일 3~4일 전에 예약 바랍니다. (종래 사용하던 앰프, 스피커는 보상, 회수해 옵니다!)

고출력 파워드 믹싱 앰프

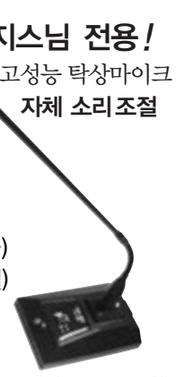


USB탑제 최신형 800 왓트

법당 앰프설치비 가격표

(기본)
A형 : 93만원 (앰프, 스피커, 마이크 2)
B형 : 127만원 (A형 + 무선 1셋)
C형 : 158만원 (B형 + CD 5개용)
D형 : 185만원 (C형 + 믹서 + 케스)
법당 표준형 : 225만원 (D형 + 무선 2인용 기타)
최고급형 일절 : 325만원 (믹싱800 + UBS, 일절)

주지스님 전용!
고성능 탁상마이크
자체 소리조절



가격 : 185,000원

무선마이크



CC 플레이어 (연속 5개 사용)



송금계좌 :
우리은행 (예금주 : 김문화)
1002-610-963886

유코음향연구소
서울시 양천구 신월3동 48-9 종경빌딩 300호
소장 김문화
음향연구가, 무선설비기사
010-5335-2695
전화 (02)2697-9976
팩스 (02)2601-8284

바다의 미네랄과 폴리페놀 덩어리 지구상 최고의 항산화 식품...

임해 밥 죽순
식물성 탄백 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 / 010-4746-0335
인천광역시 동구 방축로 37번길 30 인천산업유통센타 37동 201호 ㈜임해
기업은행 418-038069-04017 [예금주 : ㈜임해]

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)
이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.