명상書 톺아보기

로버트 A.F 서먼의 〈분노〉

분노와 행복 중간지대 '인내'



〈4〉 분노 초월의 요가

우리는 분노에서 어떻게 해방될까? 〈입보리행론〉〈인욕품〉에는 그 방법이 잘 나와 있다.

'내가 했던 선행이 무엇이었든 간에 예불, 보시 등등 천겁을 쌓았다 해도 한순간의 분노로 무너지네.'

분노는 여기서 죄라기보다는 감정적 중독이다. '죄'는 위법행위인 '범죄'처럼 결과로 처벌이 내려진다. 조의 경우는 유일신적 '신'이 처벌하고 범죄의 경우는 사회가 처벌한다. 중독은 강박이 되어버린 습관으로서 중독에 빠진 사람은 그 것을 통제할 수 없다. 그리고 중독은 그 사람의 물리적, 정신적 인과과정에 부정적 결과를 초래한다. 그 결과가 한 개인의 한 생을 넘어서 지속될 때 그것이 '진화적'이라고 말해도 적절해 보인다. 이 때 진화적 연속체라는 말은 하나의 물질적 과정, 즉 습관이 물질적 유전자들 안에 암호화 되어 새롭지만 영향을 받은 신체를 만들어 내는 과정을 의미할 수 있다. 또 하나의 정신적 물질적 과정, 즉 습관이 하나의 정신적 유전자에 암호화 되어 이미 진행 중인 개별적인 연속체의 새로운 심신 복합체를 만들어 내는 과정을 의미할 수도 있다.

인내의 요가에서 절대적인 첫 단계는 분노가 나쁘고 악하고 부정적인 것이며 중독 혹은 심지어 죄라고 결단을 내리는 것이다. 어떤 중독에서 벗어나려면 이러한 부정적인 태도와 감정을 제거하겠다고 마음은 단호하게 결의해야 한다.

이 점을 가르치기 위해서 분노는 정확히 정의되어야 하고 분노와 그와 관련된 충동들, 감정들, 에너지들 사이에 경계선을 그어야 한다. 짜증, 성가심, 반대 등이 이런 것들을 일으킨 원천으로 인지된 대상에 대해서 해로운 방식으로 반응하면서 갑자기 억누를 수 없는 충동으로 폭발할 때 분노가 일어난다.

당신은 자신이 저지르는 정신적 언어적 신체적 행동의 주인이 더 이상 아니게 된다. 당신은 '자신의 분노를 표현하는' 것이 아니라 당신 분노의 비자발적 도구가 되어 버린다. 예를 들어 사람들이 자신의 감정을 제어 할 수 있었다면 과연 누가 보살, 즉 완벽하게 이타적인 사람에게 분노할 수 있었겠는가?

당신은 분별력을 잃고 격분으로 흥분했을 때만 순전한 분노, 증오, 폭력의 충동을 느낄 수 있다. 이렇게 격노에 찬 미친 광기는 당신이 아주 오랫동안 애써 만들어 왔을 모든 진화적인 과정을 파괴한다.

분노가 항상 해롭다고 결단하면서, 분노와 반대되는 것은 틀림없이 도움이 된다는 것을 이해할 필요가 있다. 분노와 반대되는 것은 결국 사랑과 자비, 다른 이들이 고통을 겪지 않고 행복해지도록 도우려는 의지다. 그러나 분노와 증오로부터 자비와 사랑으로 당장 바꾸라고 강요하는 것은 우리 스스로를 너무나 심하게 다그치는 것이다. 중간 기대가 있는데 그 것은 내성, 인내, 자제, 용서의 지대이다.

해를 입었을 때 또는 해를 입었다고 생각할 때 우리는 화가 난다. 우리가 짜증을 참고 상해에 인내하고 반응을 자제하고 심지어 상처를 용서하기까지 할 수 있다면 우리는 짜증은 나더라도 분노에 자신을 잃지는 않을 것이다. 그래서 적극적인 결심은 내성과 인내를 기르는 것이다.

생활 속 분노 초월 방법
부정적 감정 제거서 시작
인내와 용서로 행복 전환

나는 분노에 의해 상처받은 마음을 품고서
평화를 경험 할 수는 없네.
기쁨이나 행복을 얻을 수도 없으니
잠 못 이루고 좌절감으로 뒤척이게 되네.
〈입보리행론〉〈인욕품〉

무엇인가에 혹은 누군가에 의해서 상처받았을 때, 상처받은 그 사람이 느끼는 분노는 내부로부터 오는 두 번째 상처다.

이것은 그 자체로 제2의 상처다. 상처를 준 사람에게 스스로 복수하기 위해서 당신 안에서 분노가 들끓는 한, 당신의 마음은 쉴 수가 없다. 보통 때는 당신에게 즐거움, 심지어 기쁨을 주던 것들, 사랑하는 이의 얼굴, 좋은 음식, 매혹적인 연회, 관능적인 환희, 이 모든 것들이 당신이 분노하는 즉시 매력을 잃는다. 당신이 정말로 분노하면 잠들지도 못하고 마음은 상처를 곱씹으며 어떻게 하면 비슷하게 혹은 더 심하게 복수할지 계획을 꾸민다.

분노는 크게 상호 호혜적이어야 할 인간관계를 망친다. 심지어 당신에게 의지하고 당신 덕분에 생계를 해결하고 품위를 유지하는 사람들이라고 해도, 당신이 끊임없이 그들에게 분노한다면 그들은 당신을 증오하면서 해치거나 심지어 파멸시킬 기회를 엿볼 것이다.

분노는 불과 비슷하다. 그 것은 당신을 불태우고 다른 이들도 불태운다. 다른 사람에게서 고립되면 당신은 행복할 수 없다. 그러나 남들 눈에 당신이 분노할 때마다 항상 해를 끼치고 상처를 주는 사람으로 비춰진다면, 그들은 당신에게서 멀어져 갈 것이다. 당신은 이런 생각들을 모아서 분노가 항상 해롭고, 통상 좋은 것들도 망친다고 결정할 수 있다.

가장 큰 결단은 분노 자체를 당신의 최대 원수로 생각하는 것이다. 분노야 말로 당신을 가장 크게 해치고 내부로부터 상처를 입히고 당신의 행복을 죽인다. 분노에 특히 대항하기 어려운 이유는 그 것이 당신 내면에서 온 것이기 때문이다.

실제로 분노는 당신 자신으로 가장해서 나타난다. 이것을 일단 이해하면 행복을 발견하려는 당신의 투쟁은 단순해진다. 이러한 결단은 행복으로의 열쇠를 당신에게 준다. 왜냐하면 최대의 적은 당신 안에 있으며 그 것은 단 하나의 원천이기에 내부로 향해서 그 뿌리를 발견하고 분노의 모습들을 알아서 그 것들에 대항해서 자신을 무장하고 그 뿌리를 근절할 수 있기 때문이다. 그러면 당신은 분노의 위해로부터 자유로워질 것이다. 당신은 분노를 조금씩 조금씩 정복하여 당신이 찾고 있는 행복을 실제로 성취할 수 있을 것이다.

이것은 불교 심리학의 근본적인 발견이다. 당신은 일상적인 고통 앞에서 항복할 필요는 없다. 즉 당신이 사회와 시간과 공간, 다른 사람들 앞에서 뿐만 아니라 그 보다 더 중요하게는 당신 자신의 내적 욕구와 충동, 요구 앞에서 속수무책으로 무엇이 정말로 어떻게 돌아가고 있는지 항상 의식하지도 못한 채로 고통 앞에서 항복할 필요는 없다. 당신은 포기할 필요도 없고 열정과 분노 때문에 여기저기서 시달릴 필요도 없다.

당신은 예전에는 의식하지 못했던 것을 의식할 수도 있다. 당신은 자신의 다양한 충동들을 이해할 수 있고, 그 것들이 어디에서 왔는지 이해하고 그 근원을 차단하며 그 에너지를 자신의 필요에 맞게 전환할 수 있다. 당신은 마음의 모든 명령에 저항 할 수 있고, 근원적인 에너지의 활용법을 배울 수 있다. 당신은 이 에너지들을 자신의 삶과 행복을 위해서, 사랑하는 이들의 행복을 위해서 되찾을 수 있다.

처음으로 우리는 분노의 정신적 메커니즘을 이해해야 한다. 분노에 대한 정의는 서양에서 이를 죽음에 이르는 치명적인 악과 죄라고 한다. 동양에서 근본적인 정신적 중독이라고 하는데, 본질적으로 자신을 휩쓸어가는 능력을 포함하고 있다.

분노는 중독에 빠진 정념이 우리의 이성과 상식을 파괴할 때 일어난다. 우리의 마음, 말, 몸은 분노의 도구가 된다. 통찰은 진정한 분노가 일어나기 전에 정신적 불편, 즉 좌절감이 있다는 것을 알아챈다. 이러한 좌절감은 당신이 원치 않는 일이 일어나는 것을 보거나, 원하는 일이 좌절되는 것을 볼 때 일어난다.

이런 상황에 당신은 점점 더 짜증이 나긴 하겠지만, 여전히 이성적이기는 할 것이다. 이럴 때 핵심적 해결책은 불편이 사라지도록 마음과 말로, 혹은 신체적으로 관여하고 당신이 폭발해서 분노에 대한 제어력을 잃고 그 도구가 되기 전에 상황에 적극적으로 개입하는 것이다.

여기서 내적 관여는 정신적 불편이나 좌절이 견딜 수 없을 정도로 되는 것을 막는다. 당신은 항상 행복하고 활기차고 만족해야 한다. 어떻게 해야 할까?

여러 가지 방법이 있다. 당신이 누리고 있는 축복을 하나씩 떠올리면서 당신의 주의를 다른 데로 돌리고 그 불편이 얼마나 더 나쁠 수도 있었는지를 생각해 본다. 그리고 당신은 자신을 괴롭히는 상황을 좀 더 깊게 들여다보고 좌절된 희망이라는 불이익을 어떻게 자신의 이익을 위해서 사용할 수 있을 지를 생각해보고, 내성과 강인함을 기른다.

또 다른 방법은 잘못이 무엇인지에 대한 확신을 통찰해서 그 것을 다른 관점에서 보는 것이다. 당신 스스로 완전히 이상 증상을 보이는 것은 상황을 개선하는 것이 아니라 단지 당신의 불행만을 더할 뿐이라는 것을 최소한 깨닫게 될 것이다.

이 글은 로버트 A.F 서먼의 〈분노〉(민족사)에서 발췌한 내용입니다.

붓다북 불교종합쇼핑몰
Buddha Book



지면에 진열된 상품들은 붓다북에서
미니불상으로
검색해서 구입이 가능합니다.

www.buddhabook.co.kr

서울 성북구 보문로 38길 11 동일하이빌 지하 1층 (주) 운주사 Tel. 02-953-7181

