마음책 다시 읽기

분노를 다스리는 붓다의 가르침

❺ 세상을 보는 다른 눈 – 차가운 혁명

▶ 한줄 요약
세상에서 가장 강력한 힘은 사랑과 자비에서 나온다.

자비심이 세상을 바꾼다



누군가가 다른 사람을 해치거나 학대하는 것을 보았을 때 우리가 그 가해 행위를 확실히 중단시키는 것에 전념하는 사회에 살고 있다면, 뿐만 아니라 약자를 보호하고 그 잔학 행위가 애초에 어떻게 시작됐는지를 이해하는 것에 전념하는 사회에 살고 있다면 어떨까? 폭력을 근절하려는 우리의 방법이 철저히 비폭력적이라면 어떨까?

또 가해자를 서둘러 처벌하고 비난하기보다는 그의 사연을 들어 보는 것에도 똑같이 관심을 기울이면 어떨까 상상해 보라. 그렇게 하면 범죄자를 적절히 처벌하는 동시에 그 범죄행위를 낳은 원인과 조건을 따져 보는 것도 가능해질 것이다.

만일 우리가 범죄자를 증오하지 않고 범죄행위를 증오한다면? 개인을 향해 분노하지 않고 그렇게 방치되고 결핍된 폭력적인 사람을 양산하는 데 일조하는 각종 시스템을 향해 분노한다면?

분노는 원하는 것을 얻지 못할 때 기본적으로 일어나는 감정이다. 따라서 행동을 바꾸려면 더욱 창의적으로 사고해야 한다. 이것이 행동 변화의 원칙이다. 비통과 절망에 분노하지 않고 다르게 반응하는 것이 가능하다. 불의와 폭력 앞에서 분노하는 것은 사실 당연하다. 하지만 분노가 고착된다면 지각의 폭이 좁아지고 다르게 반응할 가능성이 줄어든다.

두려움과 마찬가지로 분노도 우리의 시야를 제한한다. 분노가 일어나면 그 감정을 있는 그대로 느끼되 격렬해진 분노에 다르게 반응하려는 결심을 무너뜨리지 않도록 한다. 우리의 목표가 전쟁을 종식하고 폭력을 근절하는 것이라면 분노는 그 목표 달성에 장기적으로는 도움이 안 된다. 아무리 정당한 분노라도 마찬가지다. 세상을 바꾸려고 애쓰는 도중에 우리는 불안, 희망, 슬픔, 좌절, 성공 등 온갖 일을 겪겠지만 어느 경우에라도 분노는 유용한 방법이 아니다.

우리는 보통 친절과 공감처럼 평화주의도 일종의 나약함으로 생각하는 경향이 있다. 이로 인해 '힘'이라는 것이 실제로 무엇인지에 대해 숙고할 필요가 있음을 잊어버린다. 폭력과 불의를 중단시키고 피해자를 보호하는 것에 전념하는 동시에 연민을 통해 분노를 잠재우는 것이 가능하다.

이선 닉턴(Ethan Nichtern)은 상호 의존 프로젝트(Interdependence Project)의 창립자다. 상호 의존 프로젝트는 비영리 조직으로 심리학, 행동주의, 언론, 예술, 불교 명상 및 마음챙김 수행을 접목하는 일에 헌신한다. 그는 우리가 폭력 중단과 분노 통제의 그 절묘한 균형을 유지하려고 할 때 자주 난관에 처하는 이유를 명쾌하게 설명했다. 그는 사회 규칙들 밑에 깔린 인간 본성에 대한 견해를 탐구한다면 '인간으로서 존재한다는 것에 대한 두려움'을 발견하게 된다고 지적한다.

널리 퍼진 서양철학의 관점에 따르면, 인간은 '만인에 대한 만인의 투쟁'을 지향하도록 타고난다. 그러한 표현으로 인간 본성에 대해 가장 비관적인 견해를 제시한 철학자는 17세기의 토머스 홉스(Thomas Hobbs)였다. 이선은 비판적 관점에서 본 인간의 가장 뚜렷한 특징이 '3S'라고 말한다. 분리(separate), 이기심(selfish), 두려움(scared)이 그것이다.

이 철학이 우세할 경우에 삶은 '타인과의 영원한 싸움, 자신과 제 가족을 끝없는 위협에서 지키려는 자기 몰두적이고 두려운 싸움'이 된다.

이선은 완전히 다른 방식으로 더욱 만족스럽고 더욱 생산적인 삶을 위한 대안적 관점을 제시하며 이를 '3C'로 정의한다.

3C란 연결(Connection), 연민(Compassion), 용기(Courage)를 말한다. 그는 3S에서 3C로 옮겨가는 것을 '변형적 행동주의(Transformational Activism)'라고 부른다.

변형적 행동주의는 우리의 개인적인 내면 성찰 작업, 인간관계에서의 상호작용 행위, 사회를 바꾸려는 집단적 노력 등을 재조명할 것을 요구한다. 변형적 행동주의에서는 개인적 변화와 사회적 변화가 상호 의존적이라는 이해를 토대로 각자 내면을 성찰하는 동시에 우리가 추구하는 가치를 더 큰 세상 속에서 행동으로 표현한다.

이 모든 전략은 더 많은 폭력을 양산하는 대신에 공동체를 발전시키고 도덕적, 영적 성장에 필요한 교훈을 제공할 것이다. 알베르트 아인슈타인(Albert Einstein)은 이렇게 말했다.

"고삐 풀린 원자의 힘은 우리의 사고방식을 제외한 모든 것을 바꾸었다."

> **분노 고착화, 지각 폭 줄어**
> **친절·평화 대한 인식 강조**
> **분노통제 활용한 전환 필요**

우리가 어떻게 사고하는지, 자신의 삶을 어떻게 바라보는지가 가장 중요하다. 그리고 우리가 사랑을 얼마만큼 표현하는가에 따라 일상 사건을 접할 때 느끼는 자유와 수용의 정도가 달라진다. 다르게 반응하기 위해 습관적 사고방식을 깨뜨리는 데는 강력한 통찰과 상당한 용기가 필요하다. 자신이 항상 옳다는 독선을 버린다면 어떻게 될까? 익숙한 것을 지속하려는 쉬운 방식을 버린다면, 또는 다른 사람들의 생각에 무조건 따르려는 충동을 버린다면 어떻게 될까? 이 모든 것을 버리고 증오는 자비를 통해서만 극복된다는 부처님의 가르침을 실천하려고 노력한다면 어떻게 될까? 상대방의 고함에 맞서 고함을 지르고 호전적 행동에 호전적 행동으로 되갚는 것이 자동 반응일 것이다. 하지만 그런 반응은 우리를 지치게 한다. 사람들을 좋고 나쁨 또는 옳고 그름으로 엄격하게 분류할 때 우리는 안정감을 느낀다. 적어도 일시적으로는 그러하다. 하지만 그런 분류를 토대로 관계를 맺으면 우리는 그들과 진정으로 연결되지 못하며 아무에게도 이해받지 못한다고 느끼고 외로워한다.

용감하게 새로운 관점을 취할 때 우리는 새로운 소통 방식을 발견하게 된다. 자신의 감정을 정직하게 전달하면서도 자신이나 주변 사람들에게 상처를 주지 않게 된다.

우리는 우리 대 그들로 나뉜 적대적인 세상

"내 말에 동의하지 않는다면 너는 내게 반대하는 거니까 내 적이야."라는 생각이 지배하는 세상서 강하게 상호 연결된 세상으로 다 함께 옮겨 갈 준비가 되어 있다. 그 세상은 다양성을 축하하고 사회적, 정치적 갈등을 독창적이고 비폭력적인 방법으로 해결한다. 이제 적의를 품지 않는 것이 패배나 나약의 신호라는 생각을 버릴 때가 되었다. 이제 우리는 힘을 바라보는 새로운 시각과 이생의 삶을 개선할 새로운 방법을 수용할 준비가 되었다.

넬슨 만델라(Nelson Mandela)를 생각해 보라. 로벤 섬에 갇혀 있을 때 그는 교도관도 자기와 똑같이 그 감옥에 갇혀 있다는 것을 깨달았다. 미얀마의 정치가 아웅산 수지(Aung San Suu Kyi)를 생각해 보라. 민주화 운동을 했다는 이유로 십오 년 동안 가택 연금을 당한 수지 여사는 말한다.

"감금된 다른 많은 이들처럼, 시간이 흐르면서 우리도 자애의 가치를 깨달았습니다. 내가 느끼는 적의가 바로 두려움을 일으킨다는 것을 깨달았어요. 적대적인 군대에 둘러싸여 있을 때 저는 결코 두렵지 않았습니다. 제가 그들을 향해 적의를 느끼지 않았기 때문이지요. 우리 미얀마 불교도들은 자애(metta)를 대단히 강조합니다. 성경에 '완전한 사랑은 두려움을 물리친다.'는 구절이 있습니다. 거기에 메타가 내포되어 있어요. 제가 '완전한 사랑'을 찾아냈다고는 말할 수 없습니다. 하지만 내가 증오하지 않는 사람을 향해서는 두려움이 일지 않는다는 말이 사실이라고 저는 생각합니다. 물론 저도 그들의 일부 행위에 때때로 몹시 화가 났습니다. 하지만 분노를 스쳐 지나가는 감정으로 잠시 느끼는 것과 증오와 적의를 계속 품고 있는 것은 꽤 다릅니다.

마틴 루터 킹을 생각해 보라. 적을 대할 때는 정의라는 장기적 관점을 취해야 한다고 주장하며 그는 이렇게 말했다. "도덕적 세계의 활은 길지만 정의를 향해 휜다."

그러한 차가운 혁명(cool revolution)은 의식의 엄청난 모험을 시작케 한다. 힘을 재정의하고 인내를 체념이 아닌 힘으로 보게 한다. 끔찍한 상황에서도 의미 있는 변화를 위한 기회가 존재한다. 이것을 나는 2005년 런던 지하철역 폭탄 테러 사건 후에 깨달았다.

그때 대부분의 사람들처럼 나의 첫 번째 반응은 슬픔과 불안이었다. 그 사건으로 세상을 떠난 이들에 대해 깊이 슬퍼했고, 뉴욕에서 지하철을 타기가 불안했다. 이 불안감은 당연하고 적절했다. 하지만 친구의 일곱 살 난 딸 윌라는 관점이 달랐다. 런던에서 벌어진 일에 대해 들었을 때 그 아이는 눈물을 글썽이며 말했다. "엄마, 우리 기도해요."

윌라는 엄마의 손을 잡고 자기가 먼저 기도하겠다고 했다. 어린 딸의 기도문 첫 구절에 친구는 감동으로 전율했다. "나쁜 아저씨들이 자기들 마음속에 사랑을 있다는 걸 기억하게 해 주세요."

이 이야기를 듣는 순간에 나의 마음은 완전히 다른 수준으로 도약했다.

큰 존경을 받은 힌두교 지도자인 님 카롤리 바바(Neem Karoli Baba)는 자주 이렇게 말했다. "당신의 마음에서 어느 누구도 밀어내지 마십시오." 이 말에 따라 살아가는 법을 배울 때 생애에서 가장 강력한 치유의 순간들과 가장 위대한 모험의 순간들을 경험할 수 있다. 그러면 적을 우리의 가장 훌륭한 스승으로 기꺼이 인정할 것이다. 무엇보다 우리는 온 세상을 품어 안을 수 있을 것이다.

저자 : 샤론 샐즈버그, 로버트 서먼 〈담앤북스 펴냄〉

농선 대원 선사의 전등록 30권, 화엄경 81권 완간



수덕사 만공선사의 법맥과
대각사 용성선사의 강맥을
한 몸에 받은 혜안으로
불교 경전의 정수인
대방광불화엄경 완간!



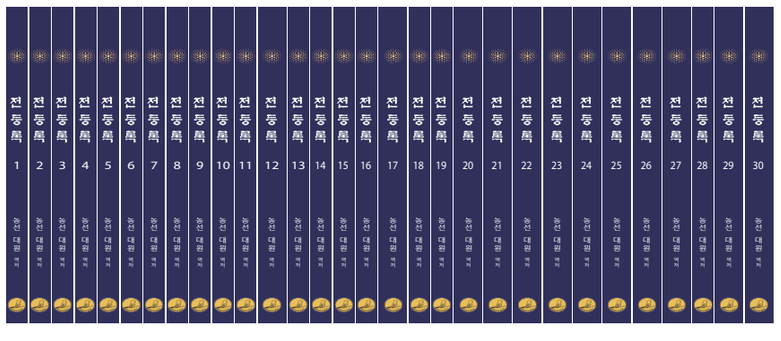
화엄경의 이해를 돕는 각 품의
요점을 요약한 소책자까지
출간 완료!



화엄경 81권 세트 100만원 (출판 기념 할인)

"7불과 역대 조사들의 깨달음의 진수가 담긴 선종 최고의 공안집!"
전등록 30권에 조사(祖師)마다 선리(禪理)의 토끼뿔을 더해 밝혀 보이다

농선 대원 선사는 불교의 최고 경전인 '화엄경 81권'을 완간하고, 선문 최대의 공안집인 '선문염송 30권' 1,463칙에 대하여 석가모니 부처님 이래 최초로 전 공안을 맑은 물 밑바닥 보듯이 회통쳐 출간하였습니다. 그런 혜안(慧眼)으로 이번에 7불과 역대 조사들의 깨달음의 진수가 담긴 선종 최고의 공안집인 '전등록 30권'을 조사(祖師)마다 선리(禪理)의 토끼뿔을 더해 닦아 증득할 수 있도록 밝혀 보였습니다. 이 바로보임에 화살이 과녁에 적중하듯이 계합하여 참나를 깨달아 몸이 내가 아닌 '마음이 내가 된 삶'을 누리기를 바랍니다.





전등록 30권 ㉮ 도서출판 문젠
세트 45만원 (T.010-8670-1445)