통찰명상

조셉 골드스타인

〈4〉 내가 무가치하게 느껴질 때

마음 장애, 손님일 뿐 주인 아니다

명상 수련회를 시작할 때 대개 삼보에 대한 귀의로 시작합니다. 여기에는 깊은 의미가 있습니다. 불(佛), 법(法), 승(僧) 삼보에 대한 귀의는 각각 깨달은 마음, 깨달음에 이르는 길, 깨달음의 길을 가는 수행 공동체에 귀의한다는 의미입니다. 사람들은 단지 의례적 행위로 삼보에 귀의하기도 하며 그것 역시 나름의 기능이 있습니다. 그러나 삼보에 대한 귀의는 그보다 깊고 직접적인 의미를 갖습니다.

괴로움이 끝난 경지에 이르려면 괴로움을 정면으로 통과해야 합니다. 괴로움을 피해 가는 길은 없습니다. 열심히 수행의 길을 가면 붓다가 말한 마음의 해탈을 확실히 얻을 수 있습니다. 그리고 그 과정에서 황홀한 축복을 맛보기도 합니다. 그럼에도 수행은 많은 부분 우리 마음의 닫혀 있고 불편한 곳을 드러내는 작업입니다. 수행을 통해 닫히고 불편한 마음자리에 대한 저항이 사라질 때 자유가 생겨납니다. 마음이 훌쩍 넓어지고 크게 명료해집니다. 이렇게 그간 닫혀 있고 불편했던 마음자리가 녹아 사라질 때 우리는 자유로워집니다.

그런데 치유와 벗어남의 과정이 언제나 수월하게 진행되는 것은 아닙니다. 내면의 불편한 마음자리가 '너무' 힘들게 느껴지는 때가 있습니다.

우리가 불편해하는 마음자리 중 하나가 "나는 무가치한 존재"라는 생각입니다. 특히 현대인들은 이러한 자기혐오의 마음으로부터 해롭고 파괴적인 영향을 받기 쉽습니다.

삼보에 대한 귀의는 나를 무가치한 존재로 여기는 해로운 마음 습관에서 벗어나는 데 도움이 됩니다. 불안과 자기 의심, 무가치한 존재라는 생각이 가득할 때 붓다에 대한 귀의를 통해 우리 내면의 불성(佛性)과 다시 연결될 수 있습니다. 온갖 불편하고 힘든 감정을 느낄 때에도 붓다에 귀의함으로써 우리 스스로 가진 깨달음의 잠재력과 역사적 인물인 붓다의 지혜에서 안식처를 발견합니다. 이 깊은 안식처에 있을 때 우리는 자기 거부와 불안이 우리의 본래적 속성이 아니라 마음의 일시적 현상임을 알아보는 힘을 갖습니다.

한번은 달라이 라마가 매사추세츠 바(Barre)에 있는 우리의 명상 센터를 방문한 적이 있습니다. 그때 누군가가 무가치함과 자기 의심이라는 뿌리 깊은 느낌에 관하여 달라이 라마에게 질문했습니다. 그 질문에 달라이 라마는 멋지게 응대했습니다. 내 경험으로 볼 때 그는 언제나 놀라울 정도의 자비심을 체현해 보입니다. 스스로 무가치하다고 여기는 그 사람에게 보내는 달라이 라마의 사랑이 생생하게 느껴졌습니다.

달라이 라마는 이렇게 말했습니다. "아닙니다. 당신은 완전히 잘못 알고 있습니다!" 그것은 아주 강렬한 순간이었습니다. 달라이 라마의 대답은 스스로를 무가치하게 여기는 마음 상태를 '나'로 동일시하는 우리의 고정관념에 부드럽게, 그러나 강력하게 틈을 냈습니다. 이 훌륭한 스승은 우리가 마음 깊이 알고 있는 것처럼 자기에 대한 의심과 불안, 두려움의 아래에서 우리 마음의 본성은 여전히 순수하다는 사실을 알고 있었습니다.



자기혐오로 마음 불편한 현대인
마음의 본성은 여전히 순수하다
스스로 무가치하다는 생각 들 때
조용히 생각 바라보면 사라진다

마음에는 여러 가지 장애와 오염물이 찾아옵니다. 마음의 장애와 오염물이 한동안 우리의 마음을 물들이는 때도 있지만 그들은 '손님'이지 '주인'이 아닙니다. 우리가 지금 어떻게 행동했든, 어떤 일이 일어났든, 또 현재와 과거의 삶이 어떠하든 우리는 누구나 지혜와 연민심이라는 커다란 잠재력을 갖고 있습니다. 우리의 삶은 그 자체로 다르마가 펼쳐지는 과정입니다. 우리가 할 일은 다르마를 깨닫기 위해 거기에 열리는 것입니다. 우리 삶에 실제로 존재하는 것을 깨닫기 위해 거기에 열리면 됩니다.

불안과 자기 의심, 나는 무가치하다는 생각에 잘못 이끌리지 않는 것이 중요합니다. 그렇다고 이 감정들을 부정하거나 없는 듯 덮으라는 말은 아닙니다. 엄연히 존재하며 우리 마음에 어떤 식으로든 영향을 미치는 감정을 부정하거나 없다고 치부해서 될 일은 아닙니다. 그렇지만 그 감정들이 갖지 않은 의미와 중요성을 거기에 보탤 필요는 없습니다.

삼보에 귀의하십시오. 달라이 라마는 다음과 같은 따뜻한 조언을 주었습니다. "당신의 머리를 붓다의 무릎에 누이십시오." 바로 지금 당신의 불성에, 다르마의 본성에, 그리고 깨어남의 길을 걸어간 수많은 존재들의 공동체에 귀의하십시오. 귀의처는 안전한 장소입니다. 우리가 본래 가치 있는 존재라는 사실을 깨닫는 것이야말로 우리 내면의 가장 안전하고 성스러운 귀의처입니다.

죄책감을 대하는 법

자신이 무가치한 존재라는 생각과 자주 짝을 이루어 일어나는 감정이 있다면 바로 죄책감입니다. 죄책감이라는 마음 상태 또는 감정은 자신과 타인에게 괴로움을 가져오는 잘못된 말과 행동을 했을 때 흔히 고개를 내밉니다.

그런데 잘못된 말과 행동을 했을 때라도 나에게 선택권이 있음을 아는 것이 중요합니다. 잘못된 말과 행동을 저질렀을 때 우리는 흔히 습관적으로 자신을 질책합니다. "나는 형편없는 인간이야"라고 생각합니다. 그러나 이런 가혹한 자기 평가는 자아의 속임수입니다. 마음 또는 자아는 우리를 속여 자신에 대한 부정적인 평가를 내리게 만듭니다. 그 과정에서 '나'라는 자아 감각이 더 단단해집니다.

그런데 자아 감각은 한 번 제거하면 그만인 고정적인 마음의 구조물이 아닙니다. 마음이 깨어있지 못한 상태에서, 일어나는 현상을 '나'로 동일시할 때마다 자아 감각은 매번 새롭게 일어납니다. 한편, 마음이 깨어 있는 순간에는 지혜가 생겨 자아의 속박에서 벗어납니다. 자아가 존재한다는 망상도 모든 현상처럼 지속적이지 않고 일시적입니다. 깨어있음의 지혜와 자아가 존재한다는 망상은 동시에 존재할 수 없습니다. 지혜가 있을 때는 망상이 없어지고, 망상이 생기면 지혜가 일어나지 못합니다. 하나가 다른 하나를 몰아냅니다.

마음에 일어나는 죄책감을 나로 동일시하고 '자아'로 여길 때 죄책감은 더 커집니다. 깨어있는 마음으로 관찰하지 못하면 죄책감은 더 불어납니다. 다음번에 마음에 죄책감이 일어나는 때가 오면 죄책감 자체를 알아차림의 대상으로 삼아 보십시오. 죄책감을 관찰하고 알아보고 받아들이며 '나'로 동일시하지 않는 것입니다. 그럴 때 죄책감이라는 질긴 마음의 힘이 실은 엉성한 '종이호랑이'에 불과함을 알게 될 것입니다. 죄책감이 일어나는 순간, 그것을 관찰하십시오. 관찰하는 순간 더 이상 죄책감을 '나'로 동일시하지 않게 됩니다. 그러면 죄책감은 떨어져나갈 것입니다.

자신이 저지른 잘못된 행동에 대해 우리는 죄책감이 아닌 다른 방법으로 응대할 수 있습니다. 현명한 돌이킴(wise remorse)이라고 하는 것입니다. 이 방법은 내가 잘못된 행동을 했다는 사실을 인정하고 받아들이는 것입니다. 또한 나의 행동에 일정한 결과가 따른다는 사실을 아는 것입니다. 자신의 잘못된 행동을 지혜롭게 인정하고 받아들임으로써 앞으로 그 행동을 반복하지 않는 힘으로 활용하는 것입니다.

죄책감은 나를 부정적으로 평가해 자아를 강화시키는 술수를 씁니다. 우리는 현명한 돌이킴을 통해 죄책감의 이런 술수를 피해갈 수 있습니다. 잘못된 행동을 돌이킬 때는 용서하는 마음을 내는 것이 좋습니다. 용서는 무엇이든 고정적이지 않고 변화할 수 있다는 진실을 알아보는 마음입니다. 용서의 마음은 한번 일어난 일이라고 해서 또 일어나야 하는 것은 아니라는 진실을 압니다. 반면 죄책감에는 용서의 마음이 없습니다. 죄책감은 부정적 자기 평가를 통해 자아 감각을 불변의 고정 상태로 만듭니다. 죄책감은 이렇게 말합니다. "한번 나쁘면 영원히 나쁜 거야."

한번은 명상 수련회에서 나의 어떤 행동에 죄책감이 크게 일어나 매우 불편했던 적이 있었습니다. 나는 끊임없이 일어나는 죄책감을 자세히 살펴보기로 했습니다. 내가 지금 죄책감에 어떻게 얽혀 있는지 알고자 했습니다. "그래, 지금 무슨 일이 일어나고 있지? 이 죄책감은 도대체 뭐지? 이 괴로움은 무엇 때문이지?" 마침내 나는 그때의 죄책감이 '나'라는 자아 감각을 만들어내기 위한 에고의 술수라는 사실을 알았습니다.

불교에는 수행자를 유혹하고 수행을 방해하는 마라(Mara)라는 악마가 있습니다. 사실 마라는 우리를 벗어남에서 멀어지게 만드는 온갖 생각과 욕망, 무지와 미망을 상징적으로 비유한 것입니다. 장차 붓다가 될 보살이 깨달음을 이루기 위한 노력을 마지막으로 기울일 때 보리수나무 아래 정좌한 그를 위협하며 집중을 깨트린 너석도 마라였습니다.

나는 당시 내가 느끼던 죄책감이 마라의 계략임을 알고는 마라를 향해 손가락을 좌우로 흔드는 수행법을 생각해냈습니다. 붓다가 마라를 향해 "마라여, 나는 너를 보았다"고 말한 것처럼 나도 마라에게 손가락을 흔들며 말했습니다. "마라여, 나는 너를 보고 있다!" 이렇게 마음으로 마라에게 거부의 뜻을 전하는 것만으로 죄책감을 '나'로 동일시하는 속임수는 더 이상 통하지 않았습니다. 그러자 내가 느끼던 죄책감도 즉시 사라졌습니다.

그 뒤에는 위에 말한 현명한 돌이킴의 참된 느낌이 일어났습니다. 현명한 돌이킴으로 "나는 나쁜 사람"이라는 생각의 수렁에서 벗어났습니다. 현명한 돌이킴을 통해 기억에서 나를 괴롭히던 행동이 잘못된 행동이었음을 깨닫고 다시는 그렇게 하지 않겠다는 다짐과 노력을 할 수 있었습니다. 그렇게 나는 죄책감에 걸리지 않고 앞으로 나아갔습니다.

다음에 죄책감이 당신의 마음에 고개를 내밀면 위에 말한 '손가락 흔들기 명상'을 해보십시오. 죄책감은 여전히 이렇게 말할 것입니다. "그래, 넌 당해도 싸. 이따위 행동을 하다니 넌 정말 형편없는 인간이야." 당신은 죄책감이 하는 말을 그대로 인정하고 받아들이겠습니까? 죄책감의 이런 생각을 '나'로 동일시하겠습니까? 그렇게 한다면 마라가 승리하는 것입니다. 한편 마라의 계략을 알아보고 손가락을 흔들며 "마라여, 나는 너를 보고 있다"고 말할 수 있다면 어떨까요? 아마 죄책감이 일어나더라도 그것을 '나'로 동일시하면서 거기에 힘을 더하지는 않을 것입니다.

그러면 참된 돌이킴의 느낌에 필요한 마음 공간이 마련됩니다. 이제 잘못된 행동을 했더라도 당신은 그 행동을 부인하지 않습니다. 잘못된 행동에 열린 채로 그것을 똑바로 보면서 그로부터 배움을 얻습니다. 그런 다음 용서의 마음으로 그 행동 역시 고정불변하지 않음을 이해합니다. 그 순간, 마음은 에고의 영향력에서 벗어나 널따란 공간으로 옮겨갈 것입니다. 내면에 일어나는 죄책감에 대하여 나에게 선택권이 있음을 알 때 기쁨을 느낄 수 있습니다. 〈끝〉

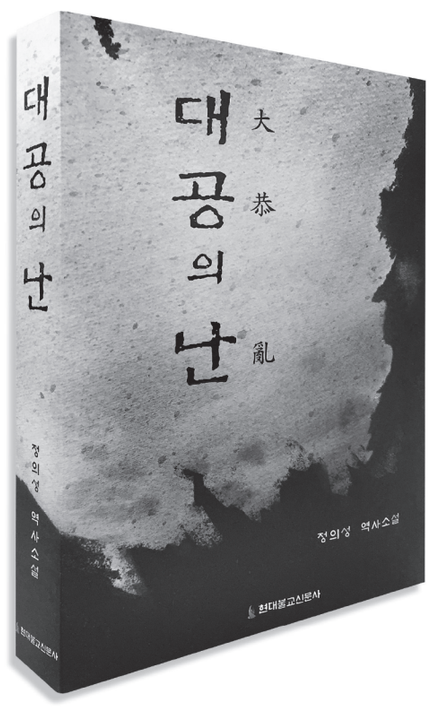
이 글은 조셉 골드스타인의 〈통찰명상〉(마음친구)에서 발췌한 내용입니다.

"운명의 화살은 일직선으로 날아가는 법이 없더라"

불법이 꽃을 피웠던 통일신라,
그러나 어둠이 짙으면 새벽이 더욱 밝게 열리듯이
법멸의 월식 기간이 있었으니,
그 시대를 건너야 했던 왕과 여왕,
화랑과 고승들, 그리고 천하제일을 다투는 검객들의
사랑과 운명이 밤하늘과 별처럼
오늘 우리의 가슴을 적신다.

작가 정의성 (鄭義成)

신라의 김대성 공은 전생의 부모를 위해
석불사를 지었고 현생의 부모를 위해 불국사를 지었습니다.
그 멋들어진 효성이 천이백 년이 훌쩍 지난 지금에도 남아있습니다.
저도 작게나마 부처님께 이 책을 지어 바쳐
부모님의 행복을 빌고자 합니다.



대공의 난
정의성 역사소설 | 신국판 | 704쪽 | 값 22,000원
현대불교신문사

현실을 꿈처럼 재해석하게 하는 불교적 환타지,
무협소설 같은 속도와 긴장,
삼국지를 연상시키는 지혜와 술수의 맞대결…

이 소설은 통일신라시대 중기에 일어난 대공의 난을 다루고 있다.
모름지기 소설은 첫째, 재미가 있어야 하는데 작가 정의성의 〈대공의 난〉은 그 첫째를 충족시키고도 남음이 있다. 암흑의 시기를 통과하는 청춘 남녀들의 사랑과 비극이 폭염 속의 단비 같고, 장마 속의 햇살 같은 신들린 작가의 손에 의해 반전에 반전을 거듭하며 절묘하게 펼쳐진다.
〈삼국사기〉,〈삼국유사〉가 갖는 비통일적인 특성들이 작가의 상상력에 의해 결합, 재창조되어 역사 속의 인물들을 더욱 생생하게 눈 앞에 되살려냄으로써 특별한 재미와 함께 인생사의 오묘한 이치를 사유하게 된다.
역사에 대한 깊은 연구와 방대한 자료조사, 검술과 진법에 대한 작가의 해박한 지식과 갈고 닦은 내공이 작품 속에 녹아 있어 삼국지를 연상시키는 박진감을 선사하면서, 영화나 드라마처럼 생생하게 펼쳐진다.

전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.
• 구입처 : 현대불교 현불샵 ☎ 02)2004-8216

한국불교 대표방송 BTN 대표이사 서성우