행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈2〉 나는 얼마나 사랑스러운 사람인가

자애로운 마음은 두려움을 이겨낸다



공포에 물들지 않는 자애

'자신의 사랑스러움을 다시 일깨워 주는 것', 이것이 자애(mettā)의 본질입니다. 자애를 통해서 만물은 다시금 자신 속에서 꽃을 피울 수 있습니다. 우리 자신과 다른 사람에게서 사랑스러움을 발견할 때, 스스로를 축복하는 일은 자연스럽고 아름다운 일이 됩니다.

'메따(mettā)'는 '사랑'이나 '자애'로 번역할 수 있으며, '범천이 사는 곳'을 의미하는 브라흐마 위하라의 첫 번째 덕목입니다. 나머지 덕목인 연민, 함께 기뻐함, 평온은 메따에서 발전해 나가며 메따가 그 나머지 덕목들을 지탱해주고 확장시킵니다.

자애의 정신에는 조건이 붙지 않습니다. 어떤 방해물도 없으며 모든 것에 열려 있습니다. 물을 각자 다른 그릇에 담아도 '물'이라는 본질은 변하지 않듯, 메따 또한 각 상황에 알맞은 모습으로 자유롭게 흐르면서도 그 본질은 변하지 않습니다.

우리는 자신의 정체성을 지키거나 또는 단체의 일원으로 소속감을 잃지 않기 위해 진실을 희생시킬 때가 종종 있습니다. 우리는 그런 공포와 불안의 감정을 부정하고 잘라버리려 합니다. 이런 태도의 마지막 종착점인 인간성의 상실입니다.

붓다는 무시무시한 공포가 밀려올 때 그것을 극복하는 방법으로 가장 먼저 메따 수행을 가르쳤습니다. 이와 관련해 전해오는 이야기가 있습니다.

붓다는 한 무리의 수행승들을 나무의 정령이 살고 있는 숲으로 보냈습니다. 수행승들이 숲속에 들어와 지내는 것을 괘씸하게 여긴 정령들은 그들을 숲 바깥으로 내쫓기 위해 귀신으로 나타나거나, 지독한 냄새를 풍기며 괴성을 질렀습니다. 그러자 수행승들은 겁을 먹고 도망쳐 붓다에게 돌아갔습니다. 다른 숲으로 가서 수행하게 해 달라고 수행승들이 간청하자 붓다는 이렇게 대답했습니다.

"다시 그 숲으로 가서 수행하도록 해라. 하지만 이번에는 너희들에게 필요한 보호 장치를 함께 주겠다."

이것이 맨 처음 메따 수행을 가르친 계기였다고 합니다. 붓다는 메따에 대한 경을 암송하는 것뿐만 아니라 실제로 그것을 잘 닦으라고 수행승들을 격려했습니다. 수행승들은 다시 숲으로 돌아가 열심히 메따 수행을 했고, 숲을 가득 채우는 아름다운 사랑의 에너지에 깊이 감동받은 나무의 정령들은 수행승들을 항상 보호하고 모시기로 결정했습니다.

이 이야기에서 우리는 공포에 가득 찬 마음에도 메따의 덕목이 스며들 수 있다는 것을 엿볼 수 있습니다. 더 나아가, 자애로 넘치는 마음은 공포에 압도되지 않는다는 것도 알 수 있습니다. 공포가 생겨나더라도 자애로 넘치는 마음은 정복되지 않는다는 말입니다.

메따는 세상의 모든 것은 물론 자기 자신의 모든 것을 감싸는 능력입니다. 메따 수행은 우리 내면의 진실한 모습 그대로를 조명합니다. 메따 수행을 하면 내면의 여러 가지 다른 모습들을 부정할 필요가 없기 때문입니다. 우리 삶이 어떠한 상황에 놓이게 되더라도 자애를 통해 그 상황을 손상시키지 않고 진심을 다해 있는 그대로 삶을 마주할 수 있게 됩니다.

사랑을 길러 나갈 때, 붓다가 가르친 가장 힘찬 진리 가운데 하나를 우리는 기억합니다. 마음은 본래 빛나고 순수하다는 가르침입니다. 우리가 괴로워하는 이유는 밖에서 들어온 번뇌, 즉 객진번뇌 때문입니다.

붓다는 우리 마음에서 괴로움을 초래하는 것들이 사랑이나 지혜와 같은 긍정적인 힘들을 일시적으로 억누를 수는 있지만 결코 파괴할 수는 없다고 가르칩니다. 부정적인 힘은 결코 긍정적인 힘을 몰아낼 수 없습니다. 하지만 사랑은 공포나 분노, 죄책감 같은 부정적인 힘을 뿌리 뽑을 수 있습니다.

자애를 뜻하는 빨리어 메따는 두 가지 어원에 그 뿌리를 두고 있습니다. 하나는 '부드럽다'는 의미입니다. 메따는 부드럽게 흩뿌려 땅을 촉촉하게 적셔주는 비와 같습니다. 이 비는 조건을 선택하거나 가리지 않습니다. 아무런 차별 없이 그저 내릴 뿐입니다.

다른 어원적인 의미는 '친구'입니다. 메따를 이해하는 것은 진정한 우정을 이해하는 것과 같습니다. 붓다는 이 세상에서 좋은 친구를 사귄다는 것에 대해 실제로 많은 가르침을 주었습니다. 좋은 친구란, 행복한 시절은 물론이고 불행한 시절에도 늘 한결같은 사람이라고 붓다는 말했습니다. 진정한 친구는 우리가 스스로를 돌볼 수 없을 만큼 힘들 때 우리를 지켜주거나 돕는 사람이며, 우리가 두려워할 때 피난처가 될 수 있는 사람이라고 붓다는 설명했습니다.

세상 품어 안는 능력 '메따'
부정적 에너지보다 강력해
수행으로 본래모습 발견하면
'自他不二' 사랑 알게 된다

어떤 사람이 명상 수행 중에 아주 무서운 경험을 했다고 달라이 라마께 말하자, 달라이 라마는 이렇게 말했습니다.

"두려움을 느끼면, 여러분의 머리를 부처님의 무릎에 갖다 대십시오."

부처님의 무릎은 진정한 우정이 주는 안전에 대한 상식적인 예입니다. 최상의 메따 수행은 바로 자기 자신과 생명 있는 모든 존재에게 이러한 친구가 되는 것입니다.

행복 바라는 일은 멋진 행위

사랑의 힘을 밝히는 메따 수행은 자기 자신과 친해지는 일에서부터 시작하며, 수행을 통해 우리는 공포나 분노, 죄책감을 뿌리 뽑을 수 있습니다. 붓다는 이렇게 말했습니다.

"당신은 이 우주에서 당신 자신보다 더 사랑하고 관심을 쏟을 만한 존재를 찾아 헤맬 것입니다. 하지만 어디에서도 그런 존재를 찾을 수는 없을 거예요. 우주 전체를 통틀어 누구보다도 당신의 사랑과 관심을 받아야 할 존재는 바로 당신 자신이니까요."

이런 식으로 자신을 감싸 안을 수 있는 이들은 정말 적을 것입니다. 메따 수행을 통해 우리는 스스로를 진심으로 존경할 수 있는 가능성을 발견합니다. 내면에서 자연스럽게 빛나는 이 마음을 직접 보게 되면 우리는 자신이 얼마나 사랑스러운 사람인지 다시금 알게 됩니다. 선(禪)의 전통에서 말하는 용어를 빌려 쓰자면 이 사랑스러움이야말로 우리가 태어나기 전의 본래 얼굴(父母未生前本來面目)입니다. 즉, 분리되고 한정된 자아로 태어나기 이전의 본래 모습인 것입니다. 우리 자신이 태어나기 전부터 지니고 있었던 사랑의 힘을 깨닫는 것은, 바로 우리 자신의 진정한 모습을 깨닫는 일입니다.

자애로운 인간이 될 가능성이 처음부터 내재되어 있다는 확신은 메따 수행을 할 수 있는 원천입니다. 언제든 사랑할 수 있다는 가능성은 아주 실제적인 것입니다. 어떤 경험을 하든 상관없이 사랑할 수 있다는 가능성은 무슨 일이 있어도 부서지지 않습니다.

사랑을 실천할 때 가장 중요한 협력자는 바로 스스로 행복해지고자 하는 바람입니다. 이 바람이 우리에게 실제적인 행복을 가져다주는 지혜와 결합할 때, 바람은 자유를 향한 귀소본능으로 작용합니다. 가끔씩 우리는 자신의 행복을 바라는 일을 부끄럽게 여기며 스스로가 행복을 누릴 자격이 없다고 느낍니다. 그러나 스스로의 행복을 바라는 일은 우리가 자신에게 베풀 수 있는 가장 멋진 일 가운데 하나이며, 우리의 제한된 삶을 뛰어넘을 수 있는 문을 열어주는 일입니다.

오늘날에는 정신적인 자유를 위해 육체를 괴롭히는 일은 거의 하지 않지만, 붓다 생존 당시 인도의 어떤 철학 체계(고행주의)에서는 육체가 충분히 고통받고 학대받아야만 정신이 진정한 자유를 얻는다고 믿었습니다.

정신이 진정한 변환을 이뤄 삶을 윤택하게 하려면 스스로를 정신적으로 학대하는 경향을 넘어서야 합니다. 자기 증오에 바탕을 둔 정신으로는 결코 스스로를 지탱할 수 없습니다. 자신에 대한 사랑에 바탕을 두지 않는 타인에 대한 사랑은 한계를 잃어버린 종속적인 사랑이 되고, 친밀한 관계를 유지하기 위한 고통스럽고 결실 없는 모색만 남을 뿐입니다. 하지만 수행을 통해 우리의 진정한 본성을 보게 되면 우리는 다른 사람들도 그들 자신을 사랑하는 마음을 찾도록 배려하게 됩니다.

캄보디아에서 어린 시절을 보낸 한 젊은이의 이야기를 들은 적이 있습니다. 그가 살던 마을의 아이들은 모두 철조망이 쳐진 캠프에서 몇 년 동안 집단 수용생활을 했습니다. 그곳에서는 하루 네 번씩 사람들이 수용소 한편으로 끌려가 살해되었다고 합니다. 그때 아이들은 일렬로 줄을 서서 강제로 그 장면을 보아야 했습니다. 수용소의 규칙에 따라, 그 장면을 보고 우는 아이가 있으면 그 아이도 살해되었습니다. 이 젊은이는 매번 사람들이 끌려가서 살해될 때마다 혹시 그 안에 친구나 이웃, 친척들이 있을까 너무나 무서웠다고 합니다. 만일 아는 사람이 살해된다면 자신이 울게 될지도 모르고 그러면 자신도 죽을 것이기 때문입니다. 젊은이는 이런 상황에서 살아남을 수 있는 유일한 길은, 모든 감정을 완전히 없애버리고 스스로 인간성을 포기해버리는 것이었다고 말했습니다.

세월이 흘러 캄보디아의 정치 상황이 바뀌었고, 이 소년은 입양되어 미국으로 오게 되었습니다. 삶의 전환점에서 이 젊은이는 다시 자신이 살 수 있는 유일한 길은, 강제로 만들 수밖에 없었던 마음의 벽을 허물고 사랑하는 법을 배우는 일이라는 것을 알게 되었습니다. 자신을 그토록 사랑하는 양아버지의 눈을 바라보면서 이 젊은이는 다시 스스로를 사랑하는 법을 배웠습니다.

사람들과 마주하고 교감하면서 그들이 사랑받을 수 있고 또 사랑할 수 있는 존재임을 일깨워주는 일은 그들에게 엄청난 선물을 주는 것입니다. 그것은 우리 스스로에게도 크나큰 선물입니다. 삶을 이루고 있는 모든 구성요소와 우리가 하나라는 사실을 알게 해주기 때문입니다. 우리 자신과 세상 속에 이러한 사랑스러움이 내재해 있음을 가르쳐주는 것, 이것이 바로 메따의 힘입니다.

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

회향선원의 회향

회향선원(회향복지원)에서
평생 함께할 가족을 모십니다

입주하시고 평생 거주가 가능하며
3년째 퇴실을 원하시면 보증금 전액을 돌려 드립니다.

• 1층 : 12평 1억 (3人 까지 거주 가능)
• 2층 : 9평 5천 (2人 까지 거주 가능)



발 원 문

우리는 비로자나 법신이나 변하는 모습따라 뒤바뀌는 여김으로 갈팡질팡 생사고해에서 뜨잠기는 중생이니 좋은 인연 회향선원 그늘 밑에 동업 보살 되어 지고, 괴로운 첫울음은 인생살이 시작이요 외로운 끝 놀라움은 이세상 등짐이니 들 뜬 마음 가라앉혀 보리도를 밝혀내고 부처님땅 회향선원 함께 사는 동업보살 되고지고 좋은 인연 만나기를 발원합니다.

회향선원 주지 혜명 합장

• 문의 : 회향선원 010-3771-7575
경기도 광주시 곤지암읍 새재길 190번길 31-15

종 도 모 집

사)해동불교 조계종 총무원

총무원장 : 혜 암

불조의 혜명을 탁마 하면서
원만한 승가의 길을 함께하실
제방의 스님과 법사님을 모시오니
뜻을 함께하여 주시길 권청합니다.

전북 익산시 왕궁면 시대길 73-26

총무원장 전화 : ☎ 010-8224-1688

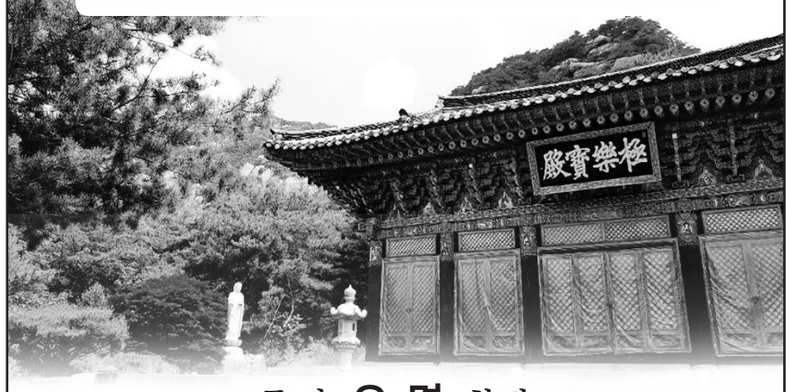
천년고찰 암반수 영험도량 영 천 사

봉행 천장사 1,000일 지장기도 안내

천년도량 천장사에서는 1,000일 지장기도
참회대법회에 동참하실 불자님을 모십니다

■ 입 제 일 : 7월 11일 화요일 오전 10시
■ 장 소 : 제천 천장사 대웅보전
■ 동 참 비 : 100일 기준 20만원
■ 계좌번호 : 농협 351-0532-6151-23
(예금주 : 대한불교조계종 천장사)

※ 천장사 방문을 원하시는 분은 배편을 이용해야 하므로 꼭 전화주시기 바랍니다. (보트로 5분거리)



주지 오 명 합장

충북 제천시 수산면 월악로 3739-30 천장사
H·P 010-5960-2085