행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈3〉 행복을 위한 씨앗을 뿌리다

사랑엔 경계가 없다… '적' 일지라도

〈敵〉



기쁨, 열반에 이르는 門

사랑은 스스로 존재합니다. 빌려주거나 빌려오는 것이 아닙니다. 저 진주처럼, 사랑만이 사랑을 살 수 있습니다. 왜냐하면 사랑은 돈으로 살 수 없으며 무엇과도 바꿀 수 없기 때문입니다. 하지만 모든 사람은 사랑을 길러낼 수 있는 충분한 마음이 있습니다. 살아 있음과 자유로움을 의미하는 메따가 있다면 우리는 서로 이어질 수 있습니다.

어느 요양원에서 있었던 일입니다. 그 요양원에서는 그곳에서 지내고 있는 노인들 모두에게 나무 한 그루씩을 나눠 주었습니다. 나무를 받은 절반의 노인들에게는, 나무가 그들의 소유이며 자신들이 직접 돌보아야 한다고 말했습니다. 나무를 키우는 데 필요한 물을 주고 빛을 잘 쬐어 주면서 관심을 갖고 세심하게 돌봐줄 것을 요청했습니다. 나머지 절반의 노인들에게는, 나무를 보고 즐길 수는 있지만 책임감을 가질 필요는 없다고 말했습니다. 대신 그 노인들의 나무는 요양원 직원들이 돌보았지요. 1년 뒤 연구자들은 이 두 집단을 비교해 보았습니다. 나무를 손수 돌보도록 요청받은 노인들은 보통의 노인들보다 더 건강하게 살았으며, 세상에 더욱 마음을 쏟으면서 열린 관계를 맺고 있었습니다. 한편, 나무를 직접 돌볼 책임이 없었던 노인들은 그저 평균적인 수준의 수명과 건강, 주의력, 사회 참여도를 보여주었습니다.

이 연구 결과는 다른 무엇보다 삶에 활기를 주는 힘, 서로 연결되어 있는 힘, 사랑의 힘, 친밀감의 힘을 우리에게 암시해 줍니다. 그 힘이 바로 메따가 우리 삶에 주는 효과입니다. 이 연구에 대해 들었을 때 나는 다른 사람이나 반려동물 또는 관상용 식물과 나누는 친밀감을 얼마나 중시하고 있는지 생각해 보게 되었습니다. 내적인 경험을 포함해서 우리가 자기 자신에 대해 느끼는 친밀감에 대해 평소 거의 고려하지 않는다는 점에 대해서도 생각해 보았습니다. 자신의 삶에 대한 권리를 주장하는 사람, 자기 자신과 연결되어 있다고 느끼는 사람이 얼마나 되겠습니까!

자기 자신이나 세상과의 친밀감을 발견하기 위한 방법은 남에게 해를 끼치는 일 없이 연민 가득한 마음으로 진실하게 사는 것입니다. 자신과 남에게 상처 주지 않는 행동을 적극적으로 할 때, 삶은 우리가 발견한 정신적인 진리 안에서 찢기거나 너덜거리는 부분이 전혀 없는 하나의 옷처럼 온전한 것이 될 수 있습니다.

온전하게 살기 위해 우리는 삶을 조각내고 구분 짓는 일을 해서는 안 됩니다. 직장에서는 거짓말을 하면서 명상 수행으로 숭고한 진리를 깨닫기를 기대하는 것은 터무니없는 일입니다. 우리의 성적인 에너지를 자신과 남에게 해가 되는 방식으로 사용하면서, 다른 곳에서는 탁월한 사랑을 알고자 기대하는 것도 지각없는 태도입니다. 우리 삶의 모든 면이 다른 측면들과 연결되어 있다는 이러한 진리는 깨어 있는 인생을 위한 바탕입니다. 온전하게 살 때 우리는 행동하면서 기뻐할 수 있으며 적극적으로 기쁜 행동을 함으로써 더욱더 온전해질 수 있습니다. 기뻐하는 일을 통해서 마음을 활짝 열고 벽을 무너뜨리며 삶 전체를 온전하게 만들 수 있습니다. 기쁨에는 분리되어 있는 상태를 없애는 힘이 있습니다. 그래서 붓다는 "기쁨은 열반에 이르는 문이다"라고 말했습니다.

세상과의 친밀감 높이려면
연민 갖고 진실하게 살라
나의 내적 세계 통찰할 때
모든 존재가 하나임 깨달아

무조건적인 사랑으로

메따 수행에서 중요한 점은 우리 자신에게 메따를 향하는 것에서 시작한다는 점입니다. 이는 다른 사람에게 진정한 사랑을 베풀 수 있게 하는 초석이 됩니다. 진정으로 자신을 사랑할 때 우리는 다른 사람을 돌볼 수 있으며 우리 자신을 풍요롭게 하고 삶을 윤택하게 할 수 있습니다. 진정으로 내적인 삶을 영위하면 우리는 자신과 친밀해지고 다른 사람들과도 친밀해집니다. 자신의 내적 세계를 통찰할 때 우리는 주변의 모든 것과 이어지고, 살아 있는 모든 존재가 하나라는 사실을 아주 분명하게 볼 수 있습니다. 모든 존재가 행복을 원한다는 이런 강한 바람을 우리를 하나가 되게 합니다.

메따 수행은 아주 조직적이고 독특한 방법으로 시작되고 진행됩니다. 메따의 마음을 우리 자신에게 향하게 한 뒤 어느 정도 시간이 지나면 내가 좋은 이들이라고 여기는 사람들, 감사와 존경을 느끼는 분들에게 옮겨 갑니다. 그다음은 친한 친구들에게 메따의 마음을 옮겨갑니다. 이런 범주에 있는 존재들에게 자애의 마음을 가지는 것은 비교적 쉬운 일입니다. 이러한 연결을 잘 맺은 뒤에는 메따를 보내기에 비교적 어려운 존재들에게로 차차 마음을 옮겨갑니다. 이러한 방식으로 우리는 자신의 한계에 도전하며 사랑의 능력을 넓혀 나가는 것입니다.

친한 사람들 다음에는 별로 좋아하지도 싫어하지도 않는 중립적인 감정이 드는 존재들에게 자애의 마음을 일으킵니다. 수행할 때 이 부분에서 때때로 흥미로운 점을 찾을 수도 있습니다. 좋거나 나쁘다는 가치 판단을 내리지 않은 누군가를 즉시 찾는 것은 쉬운 일이 아니기 때문입니다. 만일 이러한 중립적인 감정이 드는 사람이 있다면 그들을 향해 자애의 마음을 보냅니다.

그런 후에야 우리는 다음 단계로 나아갈 준비를 마칩니다. 이제 갈등 관계에 있는 사람들, 용서하기 어렵고 생각만 하면 화가 나거나 두려운 사람들에게로 메따의 마음을 향합니다. 불교 경전에서는 이러한 사람들을 다소 극적으로 '적(enemy)'이라 부릅니다. 이렇게 적에게 메따를 가질 수 있는 단계가 되면 수행은 아주 강해집니다. 왜냐하면 관계를 맺기 어렵거나 적과 같은 사람들은 사랑의 빛이 이를 수 있는 한계와 그 한계를 벗어난 무한 사이를 구분하는 경계 선상에 서 있기 때문입니다. 이 지점에서 조건적인 사랑은 무조건적인 사랑으로 펼쳐집니다. 조건적인 사랑이 조건을 벗어난 사랑으로 꽃핀다는 것은 우리가 원하는 것을 이미 얻었거나 기대에 들어맞는 일이 생겼기 때문이 아닙니다. 우리는 여기에서 사랑과 행복이라는 것이 본래부터 좋고 싫음에서 얻어지는 것이 아니라는 사실을 배웁니다. 마치 모든 것을 비추어 주는 태양처럼 사랑은 경계가 없습니다. 사랑은 고통에서 벗어난 자유에서 생겨나고 자유롭게 제공되는 것입니다.

메따 수행으로 얻는 것들

우리는 자신을 포함한 모든 존재의 행복을 위해 마음속으로 어떤 '의도'를 만듭니다. 이것은 특정한 느낌이나 의지를 꾸며 내어 억지로 실현시키는 일과는 다릅니다. 우리는 단지 뒤로 물러나서, 즉각적인 결과에 대한 걱정 없이 씨를 뿌릴 뿐입니다. 이것이 우리의 일이며 그 일은 반드시 어떤 결실로 찾아올 것입니다.

그 결실에 대해 붓다는 인상적인 가르침을 남겼습니다. 붓다는 우리 가슴속을 친밀함과 친절함으로 가득 채워 주는 자애의 힘이 열한 가지 독특한 이익으로 찾아온다고 말했습니다.

1. 쉽게 잠들 것이다.
2. 쉽게 잠에서 깨어날 것이다.
3. 즐거운 꿈을 꾸게 될 것이다.
4. 사람들에게 사랑받을 것이다.
5. 천신(天神)들과 동물들에게 사랑받을 것이다.
6. 천신들의 보호를 받을 것이다.
7. 외적인 위험(독극물 · 무기 · 불 등)이 해를 끼치지 못할 것이다.
8. 얼굴에서 빛이 날 것이다.
9. 마음을 집중하게 될 것이다.
10. 죽을 때 혼란스럽지 않을 것이다.
11. 행복한 세계에 다시 태어날 것이다.

보통 메따 수행을 할 때 사람들은 위의 열한 가지 이점을 자주 외우고 주기적으로 암송합니다. 의도와 노력이 가져다주는 저런 이점을 상기함으로써 우리는 풍요로운 믿음과 희열을 얻을 수 있습니다. 저런 이점들이 '다른 어떤 곳에서' 비롯된 게 아닐까 하는 의심이 생기더라도, 이를 이겨내고 자애 수행에 대한 믿음을 더욱 공고하게 합니다. 그런 이점들을 하나씩 떠올려 볼 때, 메따 수행을 함으로써 우리 삶이 어떤 방식으로 혁신되는지 더욱 분명히 볼 수 있습니다.

메따 수행에 몰두하면 우리는 편히 잠들고 편히 깨어나며 즐거운 꿈을 꾸게 됩니다. 스스로를 존중하며 은혜와 확신을 가지고 살아간다는 것은 누구도 해치지 않고 사랑스런 보살핌을 실천한다는 의미입니다. 그렇지 않다면 우리는 잠시라도 편안히 쉴 수도 없고 평화로움을 느낄 수도 없으며 항상 자신과 싸우게 될 것입니다. 누군가를 해치는 일에서 생겨나는 느낌은 자신과 타인 모두에게 고통스럽습니다. 남을 해치는 일은 죄책감, 긴장 그리고 혐오감을 초래합니다. 하지만 분노나 공포, 죄책감에서 벗어나 맑고 단순한 삶을 살게 되면, 잠을 자고 꿈을 꾸고 깨어나는 일에서부터 변화가 시작될 수 있습니다.

메따는 값을 매길 수 없는 보배와도 같습니다. 메따 수행으로 우리는 삶에 활기가 넘치고 다른 존재들과도 깊은 친밀감을 형성할 수 있습니다. 사랑의 힘은 분열과 고독, 공포를 넘어설 수 있는 길로 인도합니다. 지금은 돌아가신, 님 카롤리 바바(Neem Karoli Baba)라는 힌두교 스승은 다음과 같이 자주 말했습니다.

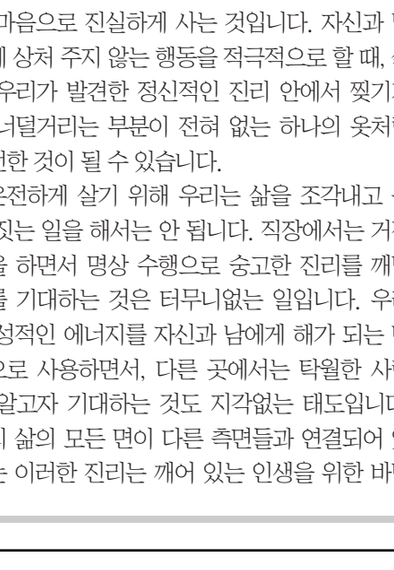
"그 누구도 여러분의 마음 밖으로 내몰지 마십시오."

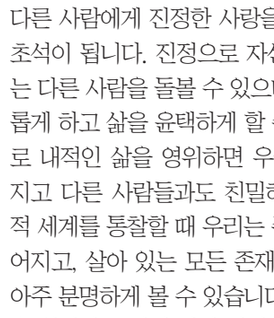
이 말대로 사는 법을 배운다면, 우리는 인생에서 가장 거대한 모험을 하게 되고 그 모험 속에서 가장 강력한 치유의 힘을 찾게 될 것입니다.

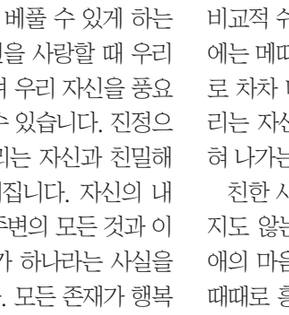
이 글은 〈행복을 위한 혁명적 기술 자애〉(조계종 출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

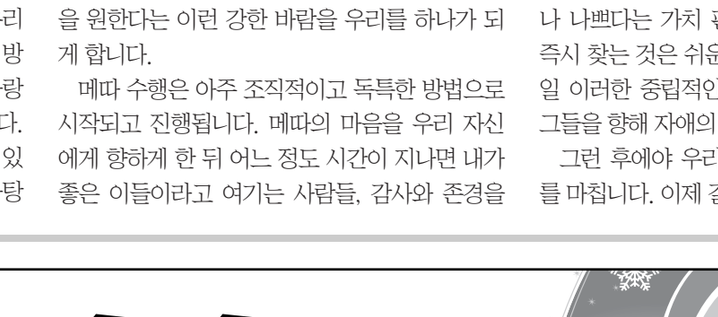
양지국악사

사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어


대북


2자


태징



서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442, 764-2159 / 010-5264-3906
경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906 / 010-5264-3906
계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양 www.yangjikukak.com

대한명인 제14-406호 대고제작

영혼의 세계(빙의)

영가천도는 이렇게 해야 한다!

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우)
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.〈환자의 입으로 말한다〉
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)
- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다)
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가, 전생영가로 인해 잡귀가 들어온다)
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
- '비만' 같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, **근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분**, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

※ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분.
※ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다.

▶ 풍수에 관한 모든 것 상담 가능 ◀

천 광 수 련 원 ☎ 043)905-8275
<충북 보은군 내북면 봉황리 223번지>