마음-훈련

노먼 피셔(젠 프리스트)

〈1〉 시작하기로 결심하라

진리 받아들일 자세부터 갖추자

"내려놓아라." "마음을 비워라." "구분하지 말라."

심적으로 힘들고 지칠 때 사람들은 다른 이들의 조언을 구한다. 종교인이나 유명인 등에게 용기를 북돋아주는 말을 듣고 싶지만 되돌아오는 조언은 썩 와 닿지 않는다. 무엇을 내려놓고 비우라는 것인가. 그렇기에 쉽게 접근하고 쉽게 실망한다. 하지만 그 어떤 조언보다 중요한 것은 내 마음을 스스로 다스리는 일이다. 마음도 훈련을 통해 건강해질 수 있을까? 젠 프리스트로 활동하며 특유의 유연함으로 세상문제에 접근하는 노먼 피셔의 얘기를 들어보자. **정리=윤호섭 기자**



마음 훈련 시작하기 앞서
예비 훈련으로 마음 다져
삶을 정직하게 바라보고
영적 행로 여는 결심할 것

선불교 마음 훈련의 첫 번째 요점에 들어 있는 경구는 단 한가지다.

'먼저 예비 훈련을 하라.'

여러분은 이 경구를 세 가지 방식으로 이해하고 연습할 수 있다.

첫째로, 예비적인 것에는 훈련을 시작하는 지금 이 순간까지 내 삶에 발생한 모든 어려운 일들이 포함된다. 예컨대 지금 겪고 있는 이혼 과정, 혹은 이미 겪었지만 아직 헤어 나오지 못한 이혼의 여파, 이해할 수 없는 느닷없는 이별, 내 내면의 중심을 흔들어 놓은, 가까운 사람의 예기치 않은 죽음, 이제는 극복했다고 여길지 모르지만 알고 보면 그렇지 못한 끔찍한 어린 시절, 질병, 실직, 기타 과거와 현재의 재앙들이 내가 지닌 예비적인 것이 될 수 있다. 이런 일들로 그저 고통 받는 것과, 이에 대처하려 노력하고 '훈련하는' 것의 차이는 그런 일들을 바라보는 나의 방식, 결심, 개인적 책임감과 관련되어 있다. 내게 일어난 일이 내 잘못이 아니었더라도, 그 일을-일어나지 말았어야 할, 따라서 다른 누군가의 탓인(그런 누군가가 실제로 존재하더라도) 비극으로 보거나, 나의 슬픈 운명과 삶의 끔찍한 부당함을 한탄하기보다-지금 일어난 모습 그대로 책임지는 것, 현재 삶의 일부로 인정하는 것이야말로 바로 예비 훈련이다. 다시 말해, 예비 훈련은 한탄과 자기연민을 멈추고 왜 무슨 일이 일어났든 간에 이것은 내 삶이며 나는 여기에 대응할 능력을 갖춘 유일한 사람임을 깨닫는 것이다.

그리고 예비 훈련에는 개인적 책임감에 기초하여 내 삶을 반추함으로써 새로운 삶의 행로를 시작하려는 결의와 용기를 키우는 일도 포함된다. 예비 훈련은 삶을 정직하게 바라보고 훈련된 영적 행로를 개시하려는 굳은 결심을 다지는 과정이다.

여기에 착수하는 데는 여러 가지 방법이 있다. '익명의 알코올 중독자들' 같은 회복 프로그램에서 이는 공동체 안에 모여 서로 이야기를 하고 듣는 식으로 이루어진다. 이는 심리 치료를 통해, 일기나 다른 형태의 글쓰기, 예술, 혹은 이러한 훈련을 의식하고 고안된 자기반성 활동을 통해 이루어질 수도 있다. 요점은 내 삶을 잠시 멈추고 나 자신에게, "지금까지의 길을 내게 더 이상 이롭지 않아. 이제는 끝내겠어. 다르게 나아갈 동기를 찾기 위해 이제 내 삶을 돌아보는 시간을 가질 필요가 있어"라고 말하는 시간을 가짐으로써 새로 시작하는 것이다. 일단 그런 시간을 갖고 동기를 찾았다면, 여러분은 예비 훈련을 한 것이다.

예비 훈련을 이해하는 두 번째 방식이자, 선을 공부하는 이들이 가장 즐겨 택하는 방식은 '좌선 수행(참선)'이다. 명상 수련을, 가능하다면 매일 수련을 시작하고, 규칙적으로 방석에 앉아 호흡하고 자기 신체를 느낌으로써 영적 영감을, 내 삶에서 새로운 과정의 시동을 거는 데 필요한 힘을 얻을 수 있음을 믿는 것이다.

세 번째 방법은 구체적인 예비 훈련의 한 방식으로서 티베트 불교와 대승불교의 전통적 명상법을 따르는 것이다. 이 명상법에는 생각해야 할 네 가지 사실이 존재한다. 이 사실들을 진정으로 진지하게 받아들인다면, 이것들이 그 얼마나 진실인지 깨달을 만큼 충분히 오래, 열심히 생각한다면 이는 여러분의 세계관을 변화시킬 것이며, 여러분은 다시 시작할 동기를 찾게 될 것이다. 이 네 가지 사실에 대해 성찰하는 연습의 첫 번째는 그것을 읽는 것이다. 두 번째는 그것을 읽고 또 읽는 것이다. 세 번째는 그것을 받아 적고 그것에 대해 생각하는 것이다. 네 번째는 그것에 대해 일기를 쓰는 것이다. 다섯 번째는 여러분이 참선 수련이나 개인적 성찰을 위해 따로 마련한 시간에 그것을 지속적으로 상기하는 것이다.

성찰로 깨닫는 현실

이 네 가지 사실은 다음과 같다.

첫째, 인간의 삶은 드물고도 귀중하다.

우리의 삶이 있는 몸은 드물고 귀중한 행운의 선물이며, 우리 인간의 마음-정체성과 가치와 사고와 미와 자율적 선택을 지니는 경지에 이른 의식-은 비길 데 없이 소중하다. 이토록 드물고 귀중한 선물을 받은 당신이, 어떻게 여태껏 인간으로서의 목표를 이룰 최선의, 지고의 방법에 대해 생각하지 않았단 말인가? 어떻게 여태껏 지혜와 자비를-혹은 당신이 생각하는 인간의 가장 높은 목표를-발현하기 위해 나의 자기중심성과 이기성을 극복하겠다고 결심하지 않았단 말인가? 인간 삶의 귀중함을 깊이 생각할수록, 우리는 자신의 삶을 가지고 지금 이상의 무언가를 시작해야 할 긴박한 필요성을 느끼게 된다.

둘째, 죽음은 절대적 필연이다.

우리가 살아가는 시간은 균일하거나 고정되어 있지 않다. 그것은 시계로 균등하게 측정되는 물체가 아니다. 실제로 시간은 주관적이다. 나이가 들수록 시간은 더더욱 빨리 간다. 갓난아기에게 하루나 일주일은 마치 영원과도 같다. 너무나 많은 경험과 배움이 이루어지기 때문에 시간은 마치 거의 존재하지도 않는 것처럼 느릿느릿 기어간다. 그러나 중년에 접어든 사람에게는 5년도 상당히 빨리 흘러간다. 시간의 흐름은 실제로 나이가 들고 삶의 경험이 쌓일수록 가속화된다. 남은 시간은 당신이 생각하는 것처럼 많지 않다.

이는 심각한 문제이며, 나중이 아닌 바로 지금의 문제다. 긴급한 상황에 처해 있음을 깨달아야 한다. 우리에게 남은 시간은 생각보다 훨씬 적으며, 삶은 언제 끝날지 모른다. 그러므로 지금 정말로 중요한 문제에 주의를 돌리고 시간을 낭비하지 않는 것이 중요하다. 죽음의 불가피성과 시간의 희소성은, 삶을 변화시킬 견고한 동기를 유발하고 싶다면 꼭 생각해야 할 두 번째 사실이다.

셋째, 우리의 행동은 지울 수 없는 크나큰 영향을 끼친다.

불교에서 업(業, karma)이라고 부르는 이것은 신비적이거나 숙명론적인 관념이 아니다. 업이란 그저 우리의 행동 하나하나에는 그 결과가 따른다는 뜻이다. 다시 말해서 여러분이 책을 손에 들고 있는 지금 이 시점까지 삶의 매 순간마다, 우리가 의도가 얼마나 진지하든 상관없이, 우리는 이 세계에 미세하지만 실질적인 영향을 끼치고 있다.

우리 대부분은 자신이 그리 대단치 않은 사람이라고 생각한다. 자신의 힘을 별로 심각하게 받아들이지 않는다. 대통령, 시장, 노벨상 수상자, 팝스타, 불교 성인들은 중요한 인물이지만 나는 중요치 않다고 생각할지 모른다. 하지만 그렇지 않다. 우리 모두가 함께 이 세계를 만들어 나가고 있다. 따라서 이렇게 자문해야 한다. "나는 어떻게 살고 있는가? 나는 어떤 식의 행동을 취하고 있는가? 나는 세상에 선한 쪽으로 힘을 싣고 있는가, 아무런 도움도 보태지 않고 일을 더 악화시키는 사람 중 한 명일 뿐인가?" 그리고 이런 질문을 진지하게 던진다면, 지금보다 훨씬, 훨씬 더 잘해 나갈 수 있으며 또 그래야만 한다는 결론을 내릴 수밖에 없다.

넷째, 우리는 괴로움을 피할 수 없다.

누구도 괴로움을 피할 수 없다. 이것이 진실임을 우리가 받아들인다면 어떻게, 자기 삶을 돌보고 지혜와 자비와 회복력을 키우려는 진지한 노력을 기울이지 않을 수 있겠는가? 언젠가 맞닥뜨릴 피치 못할 괴로움에 대비하여 마음과 가슴을 준비시키지 않을 수 있겠는가? 우리는 사고나 손실의 가능성으로부터 자신을 보호해야 함을 알기 때문에 자동차나 집에 대해 보험을 들어 둔다. 또 건강을 지켜야 함을 알기 때문에 병원에 간다. 그런데 미래의 어느 시점에 어느 정도로든 확실히 닥쳐올 괴로움에 대처하기 위해 우리 마음과 가슴을 방어하고 강화할 생각은 왜 하지 않는 걸까? 어쩌면 그 필요성을 그처럼 오랫동안 무시할 정도로 어리석을 수 있을까?

이 네 가지 사실에 대한 깊고 체계적인 성찰이 바로 예비 훈련을 이룬다. 이 성찰을 통해, 삶의 이 냉엄한 현실에 대한 유일하고 적절한 대응은 바로 일종의 영적 훈련임을 깨닫게 될 것이다. 반드시 관습적 의미의 종교나 영성을 말하는 것이 아니다. 오히려 이런 성찰을 통해서 우리 인간 조건의 엄중함을 인식하고, 삶이라는 선물이자 문제에 대응하여 가능한 한 진지하게 살아야 함을 깨달을 수 있다고 말하는 것이다.

노먼 피셔는

시인이자 젠 프리스트(Zen Priest)다. 서양에서 가장 오랜 역사를 가지고 있고, 가장 규모가 큰 새로운 불교 공동체인 샌프란시스코 젠 센터에서 오랫동안 선 수행을 지도해왔고, 샌프란시스코 젠 센터에서 1995년에서 2000년까지 주지를 역임했다. 현재는 선불교의 가르침을 서양 문화의 토양에 맞게 새롭게 하려는 문제의식에서 출발한 에브리데이 젠 공동체의 설립자이자 상임 법사, 그리고 정신적 구심이다.

이 글은 〈마음-훈련 미친 세상에서 평온하게 살기 위한 59가지 매뉴얼〉(도서출판 팡세)에서 발췌한 내용입니다.

"참 불교방송" 출연하실 스님을 모십니다

본 "참불교 방송"은 케이블 방송국인 현대미디어 에서 운영 하는 모바일 케이블 방송인 "에브리 온TV" 어플 을 통해서 채널을 런칭 하여 시험방송을 마치고 샘플링 방송을 송출하고 있습니다.

인터넷이 pc로만 사용하던 시대에서 지금은 휴대폰(모바일)로 대부분 사용하듯 방송도 케이블 티비로 가정의 TV에서 보던 방식이 휴대폰으로 시청하는 시대로 바뀌는 시점에 본 방송을 시작하게 되었습니다.

모바일 방송인 "에브리 온" 방송은 케이블에서 시청하는 대부분의 채널이 회원가입 없이 무료로 시청 할 수 있고 불교 채널도 기존 2개의 채널에 "참불교 방송"이 추가되어 총 3개의 불교채널이 방송되며 약 260개의 기존 케이블 채널이 방송되고 있습니다.

방송출연 하실 관심 있는 스님의 많은 관심과 참여 부탁 드립니다.

좋은 법문과 방송에서 프로그램으로 할 수 있는 모든 소재의 방송 가능합니다

또한 방송된 프로그램은 신도들께 유튜브 와 카카오톡 이나 밴드 또는 문자로 동영상 보낼 수 있게 제작 해 드립니다.

방송시청 방법 :

휴대폰 에서 "에브리 온 TV" 어플 설치 (EVERY ON TV)
방송 분류에서 종교 선택 "참불교 방송" 선택시청
채널 : 300번
에브리온 TV

방송문의: 070-7766-6360(代)
010-4058-7553



바다의 미네랄과 폴리페놀 덩어리 지구상 최고의 항산화 식품...

NEW 임해 밭 죽순 식물성 단백 콩고기

몸속의 오염된 지방을 분해 배출시키는 탁월한 항산화 식품!
전립선 및 다이어트, 성인병 예방에 최고!

❶ 스님들의 단백질 영양 부족을 해소하기 위해 개발된 고단백 식물성 콩고기 식품
❷ 효모와 항산화(폴리페놀)가 함유된 건강 단백질 콩고기
❸ 하루 섭취량 40g(가격 하루 700원대)로 충분한 단백질 영양 섭취
❹ 가격은 1kg 22,000원 (25인 분량)
〈사찰에서 다량 구매시 할인하여 드립니다.〉

※ 폴리페놀은 항산화 능력(활성산소 제거)이 6년근 홍삼보다 65배, 블루베리보다 44배



임해 밭 죽순 차(茶)용
• 500g 茶용 (6개월분) 6만원
• 깨끗한물에 씻어 2L기준 20g 정도 넣어 30 ~ 40분 끓인 후 복용하시면 됩니다. 재탕으로 1회 더 복용 가능합니다.

(주)임해 대표전화 1661-4288 / 010-4746-0335
인천광역시 동구 방축로 37번길 30 인천산업유통센타 37동 201호 ㈜임해
기업은행 418-038069-04017 [예금주 : ㈜임해]

육임실전 비법 출간

육임으로 쓴 세계 최초의 육임실전비법이다. 지금까지 이론책은 많았지만 육임으로 실전법이 나온 책이 없었다. 이론을 많이 알아도 적용방식을 모르면 공부하는 시간만 허비하고 정확한 점사가 어렵다. 그러므로 이론과 실전방법을 적용하는 공식으로 각각의 정단에 적용하여 만든 비술이다. 생년월시로 보는 사주와 신수는 물론이고 시간법으로 보는 초사 잡는 법, 목적사 구별법 등으로 편리하게 (e-book) 전자책으로 출간하였다. 명리, 주역 등을 공부하신 분도 실전방법을 알면 알 수 있도록 만들었다.

실전비법 30만원, 출판기념 이벤트로
육임실전비법 + 수강 3개월 – 합 50만원
50명 선착순 모집!

육임 (명궁법, 신수법, 시간법 프로그램)
600만원에서 250만원으로
한정 10대 e-book 기념 파격판매!
e-book 교보문고에서도 구입가능!

http://www.사주보궁.com
전화 02)793-7333