행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈5〉 혐오와 분노의 감정은 어떻게 다루는가

분노 표출로 얻는 만족은 잠깐이다



혐오는 2가지로 나타난다

1985년, 우 빤디따 스님의 지도 아래 처음으로 수행할 때 나는 이전에 겪었던 무서운 일들에 대한 기억이 한꺼번에 떠오르는 바람에 힘든 시간을 보냈습니다. 옛 친구를 쌀쌀맞게 대했던 기억, 좋은 의도라고 자위하며 거짓말했던 기억, 포기할 수 있었음에도 어떤 물건에 집착했던 기억, 이런 모든 기억들이 떠올라 머릿속에서 빙빙 돌았습니다. 별로 언급하고 싶지 않은 일들이었지만 나는 스님께 이런 경험에 대해 말해야 했습니다.

"스님, 예전에 제가 저지른 나쁜 일들이 하나씩 꼬리를 물고 끊임없이 생각납니다. 정말 무섭고 소름 끼치고 두렵습니다."

우 빤디따 스님은 나를 바라보시더니 이렇게 말씀하셨습니다.

"당신이 보고 있는 것은 정말 당신에 대한 진리입니까?"

그분의 대답을 듣고 나는 무척 놀랐습니다. 자기비판과 비난에 휩싸여 있던 나에게, 스님의 말씀은 마치 내가 그것들에 도전하기를 원하는 것 같았습니다. 나는 속으로 생각했습니다.

'아닙니다. 저는 저에 대한 진리를 보지 못하고 있습니다.'

한참 지난 후에야 나는 스님의 지혜로운 조언에 대해 이해할 수 있었습니다. 우리 중에 다른 사람이나 다른 생명 아니면 이 지구에 해를 끼치지 않은 사람이 있을까요? 혐오감에서 나오는 행동은 자기 자신뿐만 아니라 다른 사람에게도 해를 끼칩니다. 분노, 공포, 죄책감, 참지 못함, 슬픔, 실망, 낙담, 불안, 절망 등 수많은 고민거리가 있을 때마다 우리는 혐오를 경험합니다. 증오나 혐오와 같은 감정은 사랑의 반대편에 있으며 메따의 '멀리 있는 적'입니다.

혐오의 힘은 두 가지 방식으로 나타납니다. 하나는 분노나 격노와 같이 밖으로 표출되는 방식입니다. 이런 상태는 큰 에너지를 가지고 있어서 강력하게 표현됩니다. 다른 하나는 우리 마음속에 혐오를 간직하는 방식으로 경험하는 것입니다. 우리는 슬퍼하고, 공포를 느끼며, 실망하고, 절망함으로써 혐오를 경험하는데, 이런 에너지는 아주 냉랭하고 무기력합니다. 혐오의 마음이 자신을 향하든 다른 사람을 향하든, 혐오의 감정을 마음속에 묻어 두든 밖으로 표출하든, 이것은 그저 마음 상태가 다른 모습으로 나타난 것에 불과합니다.

혐오가 자신에게로 향할 때 죄책감의 형태를 띠는 경우가 있습니다. 스스로를 향한 혐오감을 놓아버리지 않고 계속 생각하게 되면, 우리는 자신이 잘못했다는 죄책감만 더 강화시키게 됩니다.

불교심리학에서는 죄책감과 후회를 재미있게 구분합니다. 죄책감 또는 스스로를 미워하는 감정은 자신의 마음에 상처를 줍니다. 우리가 죄책감을 강하게 느낄 때는 그런 마음을 전환시키거나 극복하기 위한 에너지가 거의 없습니다. 에너지가 급속히 고갈되면서 죄책감 자체에 정복당하는 것입니다. 이럴 때 매우 고독하다고 느끼게 되며 자신이 가치 없는 인간이라는 생각에 빠집니다.

자기혐오는 수행을 꽃피우는 데 방해가 됩니다. 1979년, 달라이 라마가 통찰수행회를 방문했을 때 누군가 이렇게 질문했습니다.

"저는 초보 수행자입니다. 저는 제 자신이 인간으로서 아주 가치 없는 존재라고 느껴집니다. 한 말씀 해주실 수 있으십니까?"

달라이 라마는 이렇게 답했습니다.

"그렇게 생각하지 마십시오. 그것은 완전히 잘못된 생각입니다. 당신에게는 생각의 힘, 즉 마음의 힘이 있습니다. 그것이야말로 당신에게 필요한 모든 것입니다."

달라이 라마는 우리 모두에게 깨달을 수 있는 잠재력이 있다고 일깨워 주었습니다. 그러니 "나는 가치 없는 사람이다"라고 말하면서 그러한 잠재력을 더럽혀서는 안 됩니다. 우리는 자기 자신을 분명히 보기 위해서 우리에게 잠재되어 있는 깨달음에 대해 다시 생각해볼 필요가 있습니다.

죄책감 된 자신 향한 혐오
마음 열어놓아야 치료 돼
복수의 행위자 되지 않도록
사랑하는 마음 기르려 해야

분노를 지혜로 바꾸는 방법

현대사회는 혐오의 감정을 다루는 방법에 대해 혼동합니다. 우리는 분노를 느끼는 것과 분노를 발산하는 것의 차이를 잘 이해하지 못합니다. 하지만 우리가 인식하고 알아차리는 것들과 우리가 느끼는 모든 것들을 받아들이고 발생하는 모든 일들에 대해 마음을 열어 놓는 것은 수행을 할 때 아주 중요합니다. 우리는 오랫동안 인식 영역 외의 특정한 것들을 억압하며 스스로를 속여 왔습니다. 이처럼 무언가를 거부하거나 억압하는 마음을 극복하고 혐오의 상태에 대해 마음을 열어놓을 수 있다면 우리 마음은 치료될 수 있습니다. 하지만 그 과정에서 분노를 마음대로 조절할 수 있다고 착각한다면, 우리는 분노 통제의 실패에 따른 대가를 치러야 합니다.

분노는 다양한 요소로 이루어진 아주 복잡한 감정입니다. 분노에는 실망, 공포, 슬픔과 같은 감정들이 한데 얽혀 있습니다. 감정이나 생각을 하나의 전체로 본다면 분노는 어떤 단단한 것으로 보일 테지만, 그것을 쪼개서 여러 측면에서 바라보면 분노의 궁극적인 본질을 볼 수 있습니다. 분노는 늘 변하는 것(無常)입니다. 파도가 밀려왔다가 사라지듯 분노 또한 생겨났다가 사라집니다. 분노는 괴로움(苦)이며, 우리에게 지속적인 즐거움을 주지 못합니다. 분노 안에는 분노를 결정하는 '자아'가 없습니다(無我). 분노는 우리의 변덕스러운 마음이나 의지, 바람 때문에 생기지 않습니다. 분노는 그것을 일어나게 하는 조건이 있을 때 바로 생겨납니다. 우리는 분노를 소유할 수 없으며 분노가 생기는 것을 조절할 수도 없습니다. 그저 숙련된 방법으로 분노를 다루는 법에 대해 배울 뿐입니다. 분노는 겉모습을 꿰뚫을 수 있는 능력이 있습니다. 그 말은 분노가 단지 피상적인 단계에만 머무르지 않는다는 것입니다. 분노 때문에 우리는 아주 비판적이게 되고 많은 것을 요구할 수 있습니다. 분노가 있을 때, 우리는 감추어져 있는 것을 더 분명하게 꿰뚫어 볼 수 있습니다. 이것이 분노가 지혜로 바뀔 수 있는 이유입니다. 본래 분노에는 지혜와 같은 성질이 있습니다. 그럼에도 불구하고 잘 다스려지지 않는 분노의 부정적인 측면이 강하면, 분노의 긍정적인 측면은 그 무게에 짓눌려 버리고 맙니다. 이런 상태에 대해 붓다는 다음과 같이 말했습니다.

"여러분이 더 이상 눈물을 흘리지 않기 위해서는 독기가 서린 분노, 타는 듯 끓어오르며 잔인하게 달콤한 이런 분노를 완전히 끊어버려야 합니다."

분노는 정말 달콤하지만 그것을 표출해서 얻는 만족은 아주 짧고 고통은 오래 갑니다. 이런 분노 때문에 우리는 쇠약해집니다.

어떻게 하면 이런 상황을 놓아버릴 수 있을까요? 어떻게 이 상황을 변화시킬 수 있을까요? 우리는 마음 안에서 일어나는 분노보다 자신과 다른 사람의 괴로움에 더 주의를 기울일 수 있습니다. 우리가 정말로 누구에게 화가 나는지 스스로에게 물어볼 수 있습니다. 우리는 대개 다른 사람의 분노에 화를 냅니다. 우리에게 화를 내는 사람은 이미 분노의 노예가 되어버렸기 때문에 대부분 충동적으로 행동합니다. 누군가 우리에게 화가 나서 소리를 지를 때, 우리는 소리치는 그 사람의 입에 화가 나는 것이 아닙니다. 그를 소리 지르게 만든 그 사람의 분노에 화가 나는 것입니다. 분노에 분노를 더하면 오히려 더 큰 분노를 초래할 뿐입니다. 붓다의 가르침 가운데 아주 잘 알려진 말이 있습니다.

미움은 미움에 의해 없어지지 않는다. 미움은 오직 사랑(미워하지 않음)에 의해서만 없어진다. 이것은 영원한 진리이다.

행복과 불행은 우리의 행동에 달려 있습니다. 이 말은 다른 이들이 잘못되는 것을 보며 편안히 등을 기대고 앉아 "당신이 했던 행동의 과보를 이번 생과 다음 생에서 받게 될 거야"라고 생각하라는 뜻이 아닙니다. 남을 괴롭힌 사람은 그 자신도 고통 받을 것입니다. 그렇다 하더라도 우리 자신이 복수의 행위자가 되어서는 안 된다는 의미로 이해해야 합니다. 이 말은 특정 개인과 상관없이 우리 모두에게 해당하는 법칙입니다.

우리는 용서로써 자신의 어떤 일부분을 다시 회복할 수 있습니다. 분노와 미움에 사로잡혀 뒤로 미루어두었던 일들을 회복하는 것입니다. 이처럼 매였던 마음을 놓아버리면 우리의 정체성 가운데 어떤 부분은 죽어야 할지도 모릅니다. 하지만 그렇게 해야 과거에 매여 있던 에너지를 다시 이용할 수 있을 것입니다.

만약 우리가 가능한 한 가장 깊이 있는 방식으로 그 느낌을 알아차릴 수만 있다면, 이 모든 가르침이 우리에게 유용할 것입니다. 아무것도 우리의 의식을 가로막을 수 없으며 그때 우리는 다음과 같이 생각할 수 있습니다.

'우리의 싸움은 무엇인가? 왜 우리는 싸우고 있는가?'

우리를 하나의 고정된 방식으로만 느끼게 할 수 있는 것은 아무것도 없다는 사실을 이해하는 것이 중요합니다. 조건 지워진 이 세상에서는 어느 것도 홀로 존재할 수 없습니다. 우리는 상호 의존하는 현실에서 살고 있습니다. 현재의 상황과 모든 일들은 우리가 그렇게 만든 것입니다.

그러므로 우리는 자신의 마음에 책임져야 합니다. 여러 가지 반응들을 쫓아 늘 마음이 떠돌거나 오르락내리락하지 말고 희망차게 살아야 합니다. 사랑하는 마음을 기르려는 목적의식을 가지는 일은 자유에 이르는 삶을 위한 수행의 열쇠가 됩니다.

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

하기책자 5권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!



"타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?"

(명) 글쓴이 : 혜천법사

책자 내용
- 사주명리학(사주팔자술)이란 무엇인가?
- 사주팔자(四柱八字)를 뛰어 넘을 수 있는 비책(秘策)이 있다
- 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬수 있는 방법(方法)은 무엇인가?
- 부록

"영가들이 확실하게 천도되는 비법(秘法)이 수록된 책자"

"영가천도의 중요성"

※이 책은 영가의 장애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 타격을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 20년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가이든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.

"전생의 빚을 소멸시켜 자신의 운명을 바뀌게 하는"

생전예수재기도의 중요성과 그 성취효과

글쓴이 : 혜천법사

책 자 안 내
① 생전예수재는 "왜" 필히 지내야만 하는가?
② 생전예수재 신청 및 집에서 기도하는 방법
③ 생전예수재 기도후 일어난 영험사례

"풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!"

12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력

글쓴이 : 혜천법사

책 자 안 내
① 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?
② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방안의 모색
③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?
④ 팔괘의 상징에 대한 설명
⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명
⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력
⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법
⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건
⑨ 팔괘만다라 액자의 신비

산소(음택)풍수의 중요성 글쓴이 : 혜천법사

① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?
② 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가?
③ 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당터의 토질로 변하게 하는 산소처방 비법은 무엇인가?
④ 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?
⑤ 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?
⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?
⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례

상담문의 및 책자신청 성지관음회
경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4 성지빌딩
전화 031)768-8414~6, Fax 768-8413

제97기 교직자 양성 전문교육

佛教儀式(범음·범패) 學人 모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

■ 과정(야간 및 통신생)

기본과정(3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량석, 쇳송, 상단예불, 각단예불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정(3개월)	상주권공, 대령관욕, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등
신행과정(1년)	기본·중급 수료자에 한 함
특수작법(1년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆ 모집인원 : 30명 (선착순)
◆ 개 강 일 : 2017년 9월 7일 오후 5시
◆ 강의일시 : 매주 (화, 금) 오후 5시 ~ 6시 30분 (90분 강좌)
◆ 제출서류 : 입학원서 1통, 반명함판 사진 2매

※ 본원은 초종파 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.
※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.
※ 전화 · 서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

海東佛教儀式教育院
海東佛教梵音大學
서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495,0496