행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈4〉 행복해지기 위해 무엇이 필요한가

행복의 필수요소, 누군가 만든 것에 불과

명상을 가르치기 위해 구소련에 갔던 해의 일입니다. 제가 모스크바에 도착한 날은 우연히도 당시 대통령이었던 미하일 고르바초프가 쿠데타로 실각하기 바로 전날이었습니다. 쿠데타가 시작되자 모스크바는 엄청난 공포와 혼란에 휩싸였고, 나는 어찌하면 좋을지 알아보기 위해 미국 대사관으로 갔습니다. 하지만 대사관도 폭동의 소용돌이에 휩싸여 자포자기 상태에 빠져 있었습니다. 미국인들뿐만 아니라 소련인들도 도움을 구하느라 아우성이었습니다. 어떤 여인은 제발 미국 영사를 만나게 해 달라고 계속 울부짖었습니다.

"내 조카의 서류가 어제 막 도착했습니다. 그 아이를 꼭 미국으로 이주시켜 주세요. 제발 부탁합니다."

당시 모스크바에는 소련인들과 합작해서 벤처사업을 시작한 미국인들도 있었습니다. 그들은 막대한 자금을 날리게 될까 두려워했습니다. 지금껏 깊이 간직해 온 그들의 꿈이 물거품이 되어 버릴지도 모른다는 생각에 충격과 걱정에 휩싸인 채로 마냥 기다리고만 있었지요.

이런 소동 속에서 미국의 한 여행 단체 대표가 대사관 직원에게 이 사태를 어떻게 넘겼으면 좋겠냐고 물었습니다. 대사관 직원의 대답이, 군중들이란 본래 변덕스러우니 그저 군중들에게서 좀 떨어져 있는 게 좋겠다고 충고했습니다. 그 여행단체의 대표는 충격을 받은 듯 당황스러운 표정으로 대사관 직원을 올려다보며 물었습니다.

"그 말은 지금, 쇼핑을 갈 수 없다는 뜻이오?"

욕망(애착 · 매달림 · 탐욕 · 집착)이란, 우리가 행복해지기 위해 필요하다고 여기는 어떤 대상에 대한 마음 상태를 말합니다. 우리는 그 대상을 통해 우리의 모든 희망과 꿈을 충족하려고 시도합니다. 욕망의 대상은 사람뿐만 아니라 특정한 행동이나 결과, 혹은 어떤 물건이 될 수도 있습니다. 우리는 일시적으로 마법에 걸린 것처럼 착각에 빠져 마치 동굴에서 세상을 내다보는 것처럼 아주 좁은 시야로 세상을 바라보게 됩니다. 오직 그 대상만이 우리를 행복하게 해줄 것이라고 생각하면서 말이지요. 어떤 생각이나 사고에 푹 빠져 있지 않은 사람만이 두 달 뒤나 여섯 달 뒤, 일 년 뒤의 일을 내다보며 이렇게 생각합니다.

'이 모든 것이 전부 무엇이던가?'

불교 경전에서는 마음속 욕망을 염료로 가득 찬 연못에 비유합니다. 연못 속에 염료가 가득 차 있으면 우리는 연못의 바닥을 볼 수 없습니다. 자신이 원하는 대상에 매달리는 욕망은 마음에 불화를 일으키고 집착이라는 먹구름으로 마음을 덮어 버립니다. 마음의 장벽을 녹이고 자연스럽게 마음을 빛나게 해주는 사랑의 힘은 메따와는 대조적이지요. 그렇기 때문에 욕망은 메따의 방해물로 간주됩니다.



대상으로부터 얻는 행복
욕망에 사로잡혀 고립돼
베풂으로 내면 닦아내고
자연스러운 삶 살아가야

소유에 뒤따르는 욕망

언젠가 집들이 선물로 아주 소박한 유리 찻주전자를 받은 적이 있습니다. 나는 그 찻주전자를 정말 애지중지했습니다. 어느 날, 차를 마시려고 난로 위에 찻주전자를 올려서 물을 끓인뒤 찻주전자를 잡으려고 하는 순간 그만 주전자가 깨지고 말았습니다. 그 바람에 내 손도 끓는 물에 데었지요. 이 일이 일어났을 때 내가 제일 먼저 보인 반응은 배신감이었습니다. 나는 이 찻주전자가 나를 배신했다고 생각했지요.

'내가 그렇게 좋아하고 또 그리도 아꼈는데 어떻게 내게 이럴 수 있어?'

우리가 누군가를 소유한다고 생각하면 그 사람을 조종하려는 욕망이 생기고 뒤따라 배신감도 특별히 강해집니다. 그 사람이 무엇을 하는지 감시하며 불안감에서 생긴 경계심으로 잔뜩 긴장합니다. 우리는 누군가를 소유한다는 생각, 즉 우리가 그들을 '가진다'는 생각은 '우리'와 '그들'을 무엇으로 단정해버리는 일입니다. 그처럼 단정하는 일 자체가 바로 나와 타자를 분리하는 원천이며, 실제로 소유자와 소유물 사이에 넘을 수 없는 벽을 만듭니다. 우리와 소유물 사이가 분리되어 있다고 생각하면 할수록 우리는 소유물을 더욱 마음대로 하려고 합니다. 소유물을 접하면서 즐기기보다는 그 소유물을 붙잡아 매는 것에 더 관심을 두게 되는 것입니다.

우리는 다른 사람을 소유하고 있음을 느끼기 위해 여러 가지 방법을 씁니다. 누군가를 치유해주고 도와주는 관계를 맺을 수도 있습니다. 그런데 그런 상황에서조차 상대방이 어떤 특정한 방식으로 반응해주기를 바랍니다.

"내가 이렇게까지 하는데 왜 당신은 더 좋아지지 않는 거요?"

이런 시각 때문에 사람들은 올바르게 행동하지 못하고, 자신이 원하는 특정한 방식대로 상대방이 반응하지 않는다면 그들에게 배신감을 느끼며 화를 냅니다.

우리는 무엇인가를, 또 누군가를 소유함으로써 행복의 목적과 의미를 찾으려고 합니다. 그리고 우리가 소유한 그 욕망의 대상을 지키려고 하지요. 하지만 대상들과 관계를 맺는 그 같은 방식 때문에 스스로 고립되고 맙니다. 소유나 욕망에서 우리가 얻는 만족은 일시적이며 환상일 뿐입니다. 왜냐하면 우리가 소유하고 욕망하는 모든 것은 언젠가는 잃게 될 것이기 때문입니다. 그리고 소유와 욕망에는 늘 두려움이 따릅니다. 우리는 끊임없이 맴돌며 무엇인가를 좇고 있으며, 더 많은 것을 가지려 애쓰다가 마침내 죽고 맙니다. 이것이야말로 배신이라고 할 수 있지요. 붓다는 다음과 같이 말했습니다.

"애착은 불안과 두려움을 초래한다."

실제로 애착과 불안은 서로 순환 관계에 있습니다. 두려움은 때로 강한 집착을 불러일으킵니다. 가지고 있던 것을 잃을지도 모른다는 두려움 때문에 그것을 지키기 위한 수단에 집착하게 되지요. 욕망은 본질적으로 두려움을 초래합니다. 이 세상은 본래 안정되지 않고 늘 변화하는데, 그러한 세상에서 안정된 행복을 얻으려 하기 때문입니다. 필사적으로 안전함을 발견하려는 노력이 실패하면, 우리는 스스로에게 책임을 돌리며 다른 문제를 만들어 냅니다. 우리는 이렇듯 늘 방심할 수 없는 위험한 상태에 서 있습니다.

자발적으로 살아가자

불교에서는 욕망에 근거하는 집착을 괴로움의 뿌리라고 가르칩니다. 집착에는 구하는 것과 지키는 것, 두 가지 속성이 있습니다. 구하는 것은 끝이 없습니다. 결코 휴식을 취하는 일도 없습니다. 멈추지 않는다는 말입니다. 지키는 것은 붙잡으려고 애쓰는 일을 의미합니다. 우리의 몸, 마음과 관계있는 일은 끊임없이 변하는데, 늘 변화하기에 붙잡을 수 없는 그 무언가를 지키려고 하기 때문에 두려움과 불안이 생겨난다는 것입니다.

우리가 욕망의 눈으로 세상을 바라보면 뭔가 마술처럼 좋은 일이 일어날 것만 같고 나쁜 일이나 고통스러운 일은 없을 거라는 희망을 품습니다. 설사 이 세상에서 우리가 원하는 일이 마술처럼 일어난다고 해도, 그것이 곧 괴로움은 없다는 의미가 아닙니다. 괴롭다는 것이 꼭 무엇인가 잘못되었다는 징후는 아닙니다. 우리 인생은 실제로 즐거움과 괴로움이 끊임없이 반복됩니다. 원하는 것을 얻으면 언젠가 그것을 또 잃고 마는 것이 인생이지요. 끊임없이 오고 가는 이 즐거움과 괴로움, 이익과 손실, 칭찬과 비난, 명성과 악평을 경험하지만 우리는 그것들을 마음대로 조절할 수 없습니다. 그런 것들은 단지 세상이 자연스럽게 제공해주는 것들일 뿐, 우리는 이와 상관없이 행복할 수 있습니다.

행복해지기 위해 우리에게 필요한 것은 무엇일까요? 세상이 우리에게 주입한 것들이 실제로 우리를 행복하게 만들 수 있을까요? 우리가 행복해지는 데 필요하다고 생각하는 것들은 대부분 다른 누군가가 만든 것입니다.

욕망과 탐욕은 내가 원하는 대상을 끌어 모아 붙잡아 두려는 갈망입니다. 이러한 태도에 새로운 방향을 제시해 마음을 열어 놓게 하는 것이 바로 무엇인가를 베푸는 행위입니다. 베푼다는 것은 물질적인 것을 누군가에게 주는 행동만을 의미하지 않습니다. 보살핌, 보호, 친절이나 사랑을 줄 수도 있습니다. 베푸는 행위는 사람과 사람 사이의 관계뿐만이 아니라 다른 사람과 나 자신 모두에게서 퍼져 나가는 내면의 마음 상태를 의미하기도 합니다.

우리는 감사하는 마음을 기르면서 집착하는 마음을 깨끗이 할 수도 있습니다. 원하는 것을 충분히 갖고 있지 않고, 충분히 가진 적도 없었고, 넉넉하지 않다는 감정으로 살아가는 대신, 세상은 누구에게나 갖추어야 할 만큼 신비롭게 주어진다는 것을 우리는 인정할 수 있습니다.

행복을 위해 우리에게 필요한 것이 무엇인지 알고, 그를 단순화함으로써 우리는 탐욕의 마음을 깨끗이 할 수 있습니다. 진정한 행복은 어떤 사물이나 사람에게서 찾을 수 없습니다. 모든 것은 변하기 때문에 외부 대상이나 남을 통해 얻는 행복은 일시적일 수밖에 없습니다. 어떤 상황에서도 사랑할 수 있는 마음이, 앞서 말한 일시적인 행복보다 더 오래갑니다.

집착이나 욕망 없이 살아간다는 것은 가장 자연스럽고 자발적인 방식으로 스스로의 삶을 살아가는 것을 의미합니다. 달라이 라마가 노벨 평화상을 수상했을 때 어떤 사람이 이렇게 말했습니다. 달라이 라마에게 노벨 평화상을 주는 것은 마치 어머니인 자연에게 예술상을 주는 것과 같다고 말입니다.

우리 모두에게 사랑이란, 자신이 가지고 있는 가장 자연스러운 상태입니다. 순수하게 우리의 존재를 반영하는 것이기 때문에 자연스럽고, 평화로우며, 우리 모두는 이 사랑의 감정으로 서로 이어져 있습니다.

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

봉행
천장사 1,000일 지장기도 안내
천년도량 천장사에서는 1,000일 지장기도
참회대법회에 동참하실 불자님을 모십니다
■ 장 소 : 단양 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 오명 합장
충북 제천시 수산면 월악로 3739-30 단양 천장사
H·P 010-5960-2085

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

수행도우미
미국FDA 등록인증 3009241067

발로해(두한족열양말)
노폐물 독소 쑥 빠지며
발 보들보들
발냉병 즉시 해소
법당에서 절할때 꼭 필요해요

선하트조욜
하루 10분 수행으로 몸맘 행복한 조욜
상·중·하 단전 챠크라 열려 기운 쌩쌩!
스트레스 제로! 피로 제로!
온 몸에서 엄청난 氣갑 체험

사라따
누구나 누워서 저절로
자동단전호흡 100%
피로회복, 氣모음 확실
환자에게 최고의 선물

휴~ 힐링베개
잠이 스르르~ 저절로
가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨뻐근, 손발저림
목아픔, 결림, 허리 뻐근 완전해결!
이원이 스르르 저절로 와선심매 100% 체험

보디스킨
발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리
목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며
정신이 맑아지고 졸림, 나른,
피로회복 즉시 해소
www.법왕정사.net
010.3487.0035