행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈6〉 허공처럼 강물처럼 사랑하라

# 모든 생명에 이로움 주는 慈悲喜捨

〈자비희사〉



### 분리된 존재라는 관념

우리가 세상과 분리되어 있다고 느끼는 것은 우리의 관념 때문입니다. 부족하다는 생각, 위험하다는 생각, 외롭다는 생각, 거부하고만 싶은 생각 때문에 우리는 고립됩니다. 어려운 일에 부닥쳤을 때 그 어려움을 실제보다 크게 생각하거나 심지어 있지도 않은 어려움을 만들어 스스로 더 깊은 혼돈으로 빠지기도 합니다. 자기 생각의 노예가 되고 싶지 않다면 마음을 바꾸는 길을 선택해야 합니다. 고립되어 있다는 혼돈의 길을 택할 것인지, 아니면 서로 연결되어 있다는 진리를 택할 것인지는 오직 자신에게 달려 있습니다.

어느 가을, 교외에 위치한 통찰수행회에서 수행을 지도하고 있었습니다. 나는 매일 아침 날이 밝아올 때쯤 산책을 나갔는데, 맥스라는 큰 개가 살고 있는 트레일러식 이동 주택을 지나가야 했습니다. 맥스는 도베르만 핀셔(경찰견)와 쿠거(아메리카 사자)를 이종 교배한 것처럼 보이는 개였습니다. 나는 맥스가 흥분을 잘해서 사람을 보면 으르렁거리고 위협적으로 공격하려 든다는 소문을 들었습니다. 그해 가을 나는 이미 여러 가지 불행한 경험을 했던 터라, 이 개에게 온몸을 물어뜯기는 일로 그 불행한 시기의 마지막을 장식하지 않을까 생각했습니다.

매일 아침, 나는 '맥스에 대한 의식'으로 하루를 시작하는 기분이었습니다. 맥스가 사는 곳으로 한 걸음씩 다가갈 때마다 공포는 더욱 커졌습니다. 그 집 마당에 맥스가 나와 있는 모습을 며칠 동안 보지 못해도, 언젠가는 만나리라는 생각 때문에 더 긴장했습니다. 다시 며칠이 지나도, 새벽에 잠에서 깨는 순간 가장 먼저 떠오른 생각도 무서운 맥스였습니다. 달라이 라마는 잠에서 깨면 가장 먼저, 살아 있는 모든 존재를 위해 자비와 사랑의 기도를 하며 그날 해야 할 일을 모두 바치리라는 생각으로 하루를 시작한다는 글을 읽은 적이 있습니다. 그에 비하면 맥스에 대한 두려움으로 하루를 시작하는 내 모습이 정말 부끄럽게 느껴졌습니다.

어느 날 아침, 나는 드디어 맥스와 마주치게 되었습니다. 멀리 여명 속에 맥스가 앉아 있는 모습을 보자 가슴을 찌를 듯한 두려움이 솟구쳤습니다. 한 걸음 한 걸음 천천히 다가갈 때마다 엄청난 고통을 느끼며 나는 나 자신과 점점 분리되어 갔습니다.

'맥스가 저기 있구나. 정말 큰 개야. 점점 가까워지고 있어.'

드디어 맥스 앞에서 걸음을 멈추었고, 우리는 한동안 서로를 바라보았습니다. 그때 나는 갑자기 마음속에 떠오른 생각을 무심결에 내뱉었습니다.

"맥스, 내 중간 이름은 맥진(Maxine)이야. 나도 맥스로 불렸었지."

우리는 다시 서로를 가만히 바라보았습니다. 맥스는 앉았고 나는 다시 산책을 시작했습니다.

여러 가지 수많은 상황이 있겠지만 이 사건을 계기로 나는 내가 선택할 것은 오로지 사랑뿐이라는 사실을 알게 되었습니다. 맥스와의 관계에서 나는 우리가 서로 연결되어 있다는 느낌을 더욱 키웠습니다. 그러자 맥스가 마치 이전부터 알고 지낸 친구처럼 여겨졌습니다. 나와 그다지 사이가 좋지 않고 실제로 내게 해를 끼칠 뻔했지만, 그럼에도 불구하고 여전히 친구로 지내는, 그런 존재로 말입니다. 물론 그 뒤에도 나는 여전히 맥스 앞에서 조심스러웠지만 이전만큼 두렵지는 않았습니다. 맥스는 더 이상 무섭고 낯설고 커다랗고 나를 물어 버릴 것처럼 으르렁대는 짐승이 아니었지요. 맥스는 이제 낯선 타자(他者)가 아니었습니다.

**他者라는 관념 심는 공포**
**모든 존재 연결돼 있다는**
**근원적 사실 알아차릴 때**
**존재 대한 사랑으로 극복**

공포는 '타자'라는 관념을 지속적으로 갖게 하는 가장 중요한 기제입니다. 이러한 공포는 삶의 외로움과 거리감을 강화시킵니다. 멍한 상태와 공포 사이를 오가는 동안 우리는 두려움으로 가슴이 조여들고 삶을 제대로 바라보지 못하게 됩니다. 분리된 존재라 여기는 그릇된 생각은 우리의 정체성을 왜곡하여 스스로를 변명하도록 합니다. "이게 바로 나야." "나는 이론 존재일 뿐이야." 이런 식으로 우리는 전체가 아닌 아주 단편적인 면을 자기 자신이라고 생각하지요.

### 매 순간 죽고, 다시 태어난다

분리되어 있다는 생각이 남긴 유산은 우리의 정신을 황폐하게 합니다. 분리감은 오직 자신만을 보호하며 다른 사람들과 진정으로 연결될 수 없게 만듭니다. 우리가 진심으로 원하는 것은 사랑이라는 사실을 보지 못하고, 지독한 고독 속에서 싸우게 됩니다. 고립된 상태에서 다른 사람들에게 도달하기 위해 애쓰는 것은 위험한 국경선을 넘고자 각오한 지친 여행자와도 같습니다. 즉, 새로운 땅에 도달하기를 조심스럽게 희망하지만 속으로는 그 희망이 가능하지 않으리라는 마음을 지닌 여행자 말입니다. 변덕스런 희망과 마음속에 깔려 있는 불안 사이를 오가며 우리는 결코 평화롭지 않습니다. 하지만 넘어야 할 국경이라는 것이 본래 없었다는 사실을 발견했을 때 어떤 안도감이 들지 한번 상상해 보십시오! 삶의 진정한 평화를 찾는 일은 우리가 근원적으로 세상과 연결되어 있다는 사실을 알아차릴 때에만 가능합니다.

이런 통찰에 다다르기 위해 마음을 어떻게 다뤄야 하는지를 생각해 보는 것은 그래서 매우 중요합니다. 이런 마음의 전환, 즉 잘못된 통념의 짐을 벗어나는 일을 이론적으로만 생각해서는 안 됩니다. 이를 실현할 수 있는 길이 또 있습니다. 붓다는 '사랑'과 '연결되어 있음'에 대해 탐구했고, 또한 명상 수행과 함께 네 가지 거룩한 마음(사무량심)이라는 가르침으로 삶과 우리의 관계를 근본적으로 바꿀 수 있는 가능성을 제공해 주었습니다.

잘못된 통념들을 넘어서 분명하게 보는 법을 배울 때 더 이상 존재를 고립시키지 않습니다. 우리는 그저 왔다가 가고 생겼다가 사라지는 파도를 봅니다. 몸과 마음으로 구성된 우리 삶은 연속적이고 끊임없이 변화하며 흐른다는 사실을 봅니다. 이 삶은 언제나 근본적으로 변화할 수 있는 가능성이 있습니다. 매 순간, 시적이거나 상징적인 표현이 아니라 문자 그대로 매 순간 우리는 죽고 다시 태어납니다. 모든 생명이 그러하듯이 말입니다.

어떤 통념들에 얽매이지 않고 내면에서 우러나오는 빛으로 바라볼 수 있다면 세상은 더 환하고 분명하게 보일 것입니다. 생명이 있는 모든 존재가 서로 연결되어 있고, 흐르지 않는 것이 없으며, 완전히 분리된 것도 없다는 사실을 볼 것입니다. 생명 자체의 본질과 깊이 엮여 있는 그 모습이 바로 우리 자신입니다. 연결되어 있다는 감각으로부터 사랑과 연민이 생겨납니다.

모든 존재에 대해 사랑과 관심의 마음을 갖는 일은 몇몇 사람들만 타고나는 것이 아닙니다. 우리가 마음으로 하고자 했던 일들의 결과로 나타난 것이 바로 사랑과 관심입니다. 우리는 사랑을 구현하도록 스스로 마음을 변화시킬 수 있습니다. 또한 분리라는 습관과 잘못된 통념이 자라나게 할 수도 있습니다. 붓다는 이렇게 말했습니다.

"생각과 생각이 일어나는 방식을 주의 깊게 잘 살펴야 합니다. 모든 존재를 위한 관심과 거기에서 비롯된 사랑으로부터 생각이 일어나도록 해야 합니다."

모든 존재를 위한 관심에서 비롯된 사랑으로부터 생각이 일어나도록 서두를 필요는 없습니다. 이 말씀은 우리의 진정한 본성인 사랑에서 생각이 일어나게 하라고 조언하는 것입니다. 잘못된 통념 때문에 우리 자신과 다른 생명 사이에서 생겨난 불화를 치유할 수 없다면, 우리는 인생의 의미가 무엇이며 우리가 어디에 속해 있는지도 모른 채 길을 잃게 될 것입니다.

### 헤아릴 수 없는 인간 잠재력

우리는 자신에게서조차 '타자'임을 경험할 수 있습니다. 몸을 웅크리고 공격할 준비를 하고 있는 맥스와 같이, 내 안에 있는 크고 볼썽사납고 끔찍한 맹수의 성향은 내적 단절을 경험하도록 만듭니다. 미국 출신의 승려이며 수행 지도자인 아잔 수메도(Ajahn Sumedho)는 다음과 같이 말했습니다.

"우리 내면에는 우리가 두려워하는 괴물이 숨어 있고, 그 괴물은 틈만 나면 나타나 우리를 제정신 아닌 상태로 내몰고자 한다."

맥스는 바로 우리 안에 있는 괴물입니다. 그 괴물은 하나만 있는 것이 아닙니다. 우리 마음속에는 수많은 맥스가 존재합니다. 분노, 욕망, 질투, 탐욕 등 열거할 수 있는 항목은 수없이 많습니다. 끔찍한 상황에 놓인 이러한 부정적인 힘들을 찾아내어서 그것들을 우리의 연민과 보살핌이 필요한 친구로 바라볼 수 있습니까? 그러한 사랑의 힘을 자신뿐만 아니라 다른 사람들에게도 줄 수 있습니까?

명상 수행을 하며 네 가지 고귀한 마음을 닦을 때 경험하는 가장 생생한 의식의 전환은 아마도 스스로의 가능성에 대한 인식을 전환시키는 일일 것입니다. 수행을 한 뒤에는 더 이 상 예전에 가졌던 관념의 한계에 묶여 있지 않습니다. 즉, 이제는 "더 이상 사랑하지 않아도 좋아. 이제 내 한계에 도달했으니까"라고 생각하는 관념의 한계를 벗어날 수 있습니다.

우리가 인간으로서 가지는 잠재력은 헤아릴 수 없습니다. 그것은 광대하고 깊이를 잴 수 없습니다. 우리 마음은 믿기 어려울 만큼 역동적이고, 강력하며, 생명력이 넘치는 에너지장입니다. 이러한 사실을 깨닫는다면, 우리가 돌볼 대상과 우리가 마음으로 해야 할 일을 이해하기 위한 기반이 마련된 것입니다. 네 가지 고귀한 마음을 닦을 때 우리는 나 자신과 모든 생명에게 이로움을 줄 수 있습니다. 삶은 우리에게 주어진 미묘한 재료입니다. 그리고 우리 스스로 만들어 낸 한계와 가능성을 제외한 그 무엇도 삶을 실현해 나가는 일을 방해할 수 없습니다.

마음의 힘을 말한다고 해서 외적이고 물질적 조건 때문에 생기는 고통을 어떻게든 부정하려는 것은 아닙니다. 하지만 마음이 현실의 삶에 엄청난 영향을 끼친다는 관점을 품는 일 역시 매우 중요합니다.

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

