

마음 다루기 행복하기란 얼마나 쉬운가

행복(Happiness)

| 앤소니 드 멜로 | 이현주 옮김 |

장기적인 행복을 맛보는 법과 단기적인 기쁨을 맛보는 실제적인 길을 보여줍니다(편집자 주).



기독교 문학에서 가장 많이 인용되는 구절들 가운데 하나가 아우구스티누스의 이 말이다. “오, 주님! 우리 가슴은 당신을 위하여 창조되었고, 당신 안에 머물기까지 쉴 수가 없나이다.” 이 구절을 읽을 때마다 나는 인도의 위대한 신비주의 시인 카비르가 생각한다. 그는 다음과 같은 말로 시작되는 아름다운 시 한 편을 남겼다. “물속의 고기가 목마르다는 말에 나는 웃었네.”

상상해 보라. 물고기가 물속에서 목이 마르다! 어떻게 그럴 수 있는가? 우리 인간들은 하느님 품에 안겨 있으면서 쉬지를 못한다. 창조된 세계를 보라. 나무, 새, 풀, 짐승들…… 모두가 기쁨으로 충만해 있다. 모든 피조물이 행복하다. 물론 그들에게도 고통, 괴로움, 성장, 쇠퇴, 늙음 그리고 죽음이 있다는 사실을 나는 안다. 분명 이 모든 것들이 피조물 안에 있다. 그러나 우리는 무엇이 그들을 행복하게 하는지 알아야 한다. 유독 사람만이 목마르고 사람만이 쉴 줄을 모른다. 무엇이 사람을 불행하게 만드는가? 무엇을 어떻게 하면 그 불행을 행복으로 바꿀 수 있을까? 어째서 사람들은 저토록 슬픈 것인가? 까닭은 그들이 틀린 생각과 잘못된 태도로 살아가기 때문이다.

행복에 대하여 그들이 가진 첫 번째 틀린 생각은 그것이 감각의 쾌락, 재미, 도취를 의미한다고 보는 것이다. 그런 생각에 근거하여 사람들은 이리저리 마취제와 흥분제를 찾아다니다가 결국 좌절하고 만다. 이것이 우리가 스스로 벗어나야 하는 첫 번째 틀린 생각이다. 우리가 도취되어야 할 유일한 것은 생명(life) 자체다. 생명은 우리를 조용히 도취시키면서 언제까지나 이어진다. 생명 아닌 다른 무엇에 도취되는 것은 행복이 아니다.

행복에 대한 두 번째 틀린 생각은 우리가 자신의 행복을 추구할 수 있고 그것을 얻기 위하여 무엇을 할 수 있다고 보는 것이다. 지금 나

는 뒤에 스스로 뒤집을 말을 하고 있다. 우리가 행복에 이를 수 있다는 말을 할 것이기 때문이다. 그러나 행복은 추구해서 얻어낼 수 있는 무엇이 아니다. 그것은 언제나 하나의 결실(consequence)이다.

행복에 대한 세 번째이자 가장 치명적인 오해는 그것을 다른 사람이나 바깥 사물 또는 상황에서 찾을 수 있다고 보는 것이다. “직업을 바꾸면 행복해지겠지.” “이사를 가면, 다른 누구와 결혼을 하면 행복할 거야.” 행복은 밖에 있는 그 무엇과도 상관이 없다. 돈, 힘, 명예 따위가 행복을 가져다주겠다고 약속하지만, 그러나 그것들은 결코 그 약속을 지키지 않는다. 아니 지키지 못한다. 오히려 가난한 사람이 행복할 수 있다.

나치스에 잡혀 수용소 생활을 한 사람의 이야기를 읽었다. 그 가련한 사람은 날마다 고문을 당한다. 어느 날 나치스가 그를 다른 감방으로 옮긴다. 그런데 그 방에는 작은 창문이 있어 그리로 낮에는 푸른 하늘이, 밤에는 별들이 보인다. 그가 뿔 듯이 기뻐하며 뜻밖의 행운을 가족에게 편지로 알린다. 이 대목을 읽으면서 나는 내 방을 보았다. 내게는 마음 놓고 감상할 드넓은 자연이 있다. 어디든지 원하는 곳이면 갈 수 있는 자유가 있다. 그런데도 나는 그 가련한 사람이 맛보았던 것과 같은 희열을 과연 얼마나 경험하며 살고 있는가?

또 다른 소설의 주인공은 시베리아 집단 수용소에서 강제 노동을 하고 있다. 어느 날 새벽 운 좋게도 빵 한 개를 손에 넣는다. 그는 생각한다. ‘빵 조각을 조금 남겨두었다가 이따 밤에 배가 고파 잠이 오지 않을 때 먹어야지.’ 하루 노동을 마치고 돌아와 고된 몸을 눕힌 그가 얇은 담요를 덮고는, “오늘은 참 재수좋은 날이었어. 찬바람 맞으며 야외 작업을 하지 않았으니까. 게다가 오늘 밤엔 배가 고파 잠에서

깎을 때 먹을 빵도 있잖아?” 이렇게 혼잣말을 하며 행복하게 웃는다.

그가 행복하게 웃었다. 믿어지는가?

언젠가, 전신마비 여인을 만난 적이 있다. 사람들이 그녀에게 물었다. “무엇이 당신을 이토록 행복한 얼굴로 살게 하는 거요?” 그녀가 답했다. “나는 아직 살아있어서 온갖 놀라운 일을 겪을 수 있고, 아름다운 일도 할 수 있지요.”

마비된 몸으로 입원해 있으면서 행복으로 충만하다. 얼마나 특별한 여인인가!

행복은 바깥에서 찾아지는 것이 아니다. 밖에서 찾을 수 있다는 그릇된 생각을 버려라. 아니면 결코 행복해질 수 없을 것이다.

행복과 기쁨을 찾기 위해 당신 스스로 깨뜨려 부술 것들이 또 있다. 당신의 태도 몇 가지를 바꿔야 한다. 어떤 태도? 첫 번째는 자기중심적인 어린아이의 태도다. 당신은 “나하고 놀아주지 않으면 집으로 갈 테야”라고 말하는 아이를 본 적이 있을 것이다.

당신은 어떤가? 평상시에 자기도 모르게 이런 말을 하고 있지 않은가? “저 사람이 나한테 그러지만 않았어도 행복했을 텐데.” “이 일만 마무리되면 나는 행복할 거야.” 많은 사람이 행복하지 못한 이유는 자기 행복에 이런저런 조건을 달기 때문이다. 아직도 당신 속에 이런 태도가 남아 있는가? 있거든, 버려라.

온갖 것을 달라고 하느님께 떼를 쓰는 사람이 있었다. 하루는 하느님이 그에게 이르셨다. “네 성화에 질렸다! 딱 세 가지 소원만 말해라. 모두 들어주겠다. 그리고 그것으로 끝이다. 다시는 네 청을 들어주지 않는다. 자, 세 가지 소원을 말해보아라.”

그가 신이 나서 하느님께 여쭙었다. “아무거나 말씀드려도 됩니까?”

“되지! 하지만 세 가지다. 그 이상은 안 돼.”

“하느님도 아시지요? 말씀드리기가 좀 부끄럽긴 합니다만, 제 마누라 좀 어떻게 해주십시오. 늙은 여편네가 저를 여간 구박하는 게 아니거든요. 정말 참을 수가 없습니다. 도저히 같이 못 살겠어요. 제 마누라를 없애주시겠습니까?”

“그러지. 네 원대로 해주마.”

곧 아내가 죽었다. 그는 약간 미안했지만 이내 흐뭇해져서 속으로 생각했다. ‘매력 있는 젊은 여자와 결혼해야지.’

그런데 일가친척과 친구들이 장례식에 와서 고인이 생전에 얼마나 좋은 사람이었는지를 회상하기 시작하자 그의 마음이 바뀌었다. 그리고 슬퍼졌다. 결국 그가 하느님께 말씀드렸다. “하느님, 돌이켜보니 제가 참 훌륭한 아내와 살았군요. 그런데 아내가 살았을 때는 그런 줄 몰랐습니다. 하느님, 제 아내를 돌려주십시오!”

하느님이 말씀하셨다. “좋다. 이것으로 너의 두 번째 소원이 이루어졌다.”

이제 그에게는 소원 하나가 남았다.

‘뭘 달라고 하나?’ 그가 자문을 구하러 친구들을 찾아갔다.

한 친구가 말했다. “돈을 달라고 하계. 돈만 있으면 뭐든지 되는 세상 아닌가?”

다른 친구가 말했다. “건강을 잃었는데 돈이 무슨 소용이람? 건강을 달라고 하계.”

곁에 있던 다른 친구가 말했다. “넌 모레 죽는다면 건강해서 뭘 하나? 영생불멸을 달라고 하계.”

“안 좋은 감정들, 질투, 앙심, 상처, 적개심 등을 내려놓으면 나에게 무슨 일이 일어날 것인가?” 이 물음을 계속 붙잡고 있으면 두려움이나 분노가 겉으로 표출될는지 모른다. 그래도 계속 물어라. 당신은 굉장한 것을 발견할 것이다.

그 가련한 사람은 정말 무엇을 소원해야 할는지 알 수 없었다. 다른 한 친구가 이렇게 말했던 것이다. “사랑하는 사람이 없는데 영생불멸이 무슨 소용인가? 사랑을 달라고 하게.”

그는 생각하고 또 생각했지만 마음을 정할 수 없었다. 그렇게 하루, 이틀, 한 달, 1년, 3년…… 세월이 흘렀다.

어느 날 하느님이 그에게 물으셨다. “언제 너의 세 번째 소원을 말할 참이냐?”

그가 대답했다. “하느님, 머리가 복잡해서 무엇을 소원해야 할는지 모르겠어요. 하느님께서 가르쳐주실 수 있겠습니까?”

하느님이 웃으며 그에게 이르셨다. “좋다. 네가 무엇을 소원하면 좋을는지 말해주마. 너한테 어떤 일이 일어나도 행복할 수 있게 해달라고 빌어라. 그것이 비결이다!”

두 번째 잘못된 태도는 집착이다. 좋지 않은 감정들에 집착하는 한 당신은 결코 행복할 수 없다. 좋지 않은 감정들을 아예 품지 말라는 게 아니다. 누가 그런다면 그는 사람이 아니다. 절망이나 걱정이 없고 슬픔도 상실감도 느끼지 않는다면 그 사람은 사람이 아니다! 당신은 얼마든지 안 좋은 감정을 지닐 수 있다.

그러나 고약한 점은 그것들에 집착하는 것이다. 이렇게 해보라. 약간 어렵긴 하겠지만 효과는 만점이다. 당신이 입은 상처, 당신의 적, 당신의 단점, 당신의 수치심 등에 대하여 이렇게 스스로 묻는 것이다.

“이것들을 내려놓으면 나에게 무슨 일이 일어날 것인가?”

동양에는 공안참구(供案參究)라는 심오한 수련법이 있다. 합리적인 답을 찾을 수 없는 문제를 스승이 제자에게 준다. 그것이 공안이다. 예를 들어 “한쪽 손바닥으로 내는 소리가 무엇이나?” “부모가 태어나기 전의 네 얼굴을 보아라.” 같은 것이다.

지금 당신에게 공안 하나를 주겠다. 스스로에게 물어보라. “안 좋은 감정들, 질투, 앙심, 상처, 적개심 등을 내려놓으면 나에게 무슨 일이 일어날 것인가?” 이 물음을 계속 붙잡고 있으면 두려움이나 분노가 겉으로 표출될는지 모른다. 그래도 계속 물어라. 당신은 굉장한 것을 발견할 것이다.

기쁨과 행복을 찾을 수 있도록 당신을 도와줄 몇 가지 간단한 수련법을 소개한다.

첫 번째 수련법은 따로 자세하게 설명하는 대신, 다음 이야기에서 당신이 찾아보라.

료칸이라는 이름의 위대한 선사(禪師)가 산기슭에서 가난하게 살았다. 하루는 도둑이 그의 집을 부수고 들어왔는데, 아무리 둘러보아도 훔쳐갈 만한 것이 눈에 들어오지 않았다. 마침 외출했다가 돌아온 료칸이 도둑을 보고 말했다. “그대가 먼 길을 걸어서 여기까지 왔는데, 빈손으로 가게 할 수는 없는 일이지.” 그러면서 자기에겐 있는 옷과 담요를 모두 내주었다. 깜짝 놀란 도둑이 영겁결에 옷과 담요를 들고 자취를 감추었다. 그가 떠난 뒤, 집주인은 문간에 서 있다가 하늘에 떠 있는 둥근 달을 보고 혼자 중얼거렸다. “딱한 친구! 저 밝은 달까지 쥐서 보낼 수 있었더라면 좋았을 것을.”

이 이야기에 무슨 수련법이 암시되어 있다고 보는가? 찾아보라. 장

기적인 효과를 원하는 사람에게 공안은 아주 좋은 수련법이다. 혹시 단기적인 효과를 원하는가? 즉석에서 맛보는 기쁨을 경험하고 싶은가? 지금 곧 행복해지기를 원하는가? 그렇다면 다음 두 가지 방법을 권한다.

첫 번째 방법.

자신에게 이렇게 말한다. “나는 얼마나 행운아인가? 이 얼마나 고마운 일인가!”

고마워하면서 행복하지 않기로 불가능한 일이다.

어떤 사람이 랍비에게 달려가서 말했다. “선생님, 도와주십시오. 제 집안 형편이, 마누라와 자식들에 조카까지 겨우 방 하나에 살고 있습니다. 지옥이 따로 없지요.”

랍비가 웃으며 말했다. “좋아, 도와주지. 그런데 한 가지, 내가 시키는 대로 하겠다고 약속해야 하네.”

“약속합니다. 하고말고요! 말씀만 하십시오.”

“자네 집에 가축이 몇 마리 있는가?”

“암소와 염소가 한 마리씩, 그리고 병아리 여섯 마리가 있습니다.”

“그것들을 모두 방에 들여서 함께 살다가 한 주간 뒤에 오시게.”

그는 귀가 의심스러웠지만 약속은 약속인지라, 집으로 돌아와 가축들을 방에 들여놓았다.

그렇게 한 주간을 어렵게 보내고, 잔뜩 낙심이 되어 랍비에게 와서 말했다. “미치겠어요. 숨이 막힐 지경입니다. 도대체 저에게 무슨...”

랍비가 말했다. “가서 짐승들을 모두 내보낸 다음, 한 주 뒤에 다시 오시게.”

한 주 뒤에 랍비를 만나러 온 그의 얼굴이 환하게 빛나고 있었다.

“선생님, 낙원이 따로 없어요. 제 집이 바로 낙원입니다!”

아시겠는가? “나는 구두 한 켤레 없는 가난한 신세를 한탄하며 늘 불만이였다. 다리 없는 그 사람을 만날 때까지!”

헬렌 켈러를 생각해 보자. 들을 수도, 말할 수도, 볼 수도 없었지만, 그녀는 활기 넘치는 인생의 주인공이었다. 감사할 줄 안다면 당신도 행복의 비결을 발견할 것이다. 당장 해보시라.

방금 전에 말한, 전신 마비된 여인의 처지가 되어보라. 느낌을 실감하기 위하여 몸을 바닥에 눕혀보는 것도 좋은 방법이다. 당신은 지금 온몸이 마비되어 있다. 그리고 당신은 말한다. “나는 아직 살아있어서 온갖 놀라운 일을 겪을 수 있고 아름다운 일도 할 수 있지요.” 이제 당신은 사랑과 함께 미각, 후각, 청각, 시각, 촉각을 모두 동원하여 새들의 노래 소리, 나뭇잎에 스치는 바람소리, 친구들의 목소리를 듣고 그들의 얼굴을 본다. 그 모든 것을 보고 듣고 만질 수 있다는 게 얼마나 고마운 일인지 당신은 알게 될 것이다.

두 번째 연습은 이렇게 한다. 매우 간단하다. 어제를 생각해 보라. 어제 있었던 일을 기억나는 대로 하나하나 떠올리며 차례로 말해준다. “고맙다!” “그런 일이 있어서 얼마나 다행인지!” 물론 불쾌한 일들도 생각날 것이다. 그러면 숨을 멈추고 이렇게 생각한다. “내게 무슨 좋은 선물을 주려고 그 일이 있었던 거야.” 그렇게 생각하고, 그러니까 감사한 다음, 연습을 계속한다.

앞의 두 연습은 감사에 관계된 것들이다. 마지막 세 번째 연습은 믿음(faith), 모든 것이 나에게 좋은 결과를 가져다주기 위하여 하느님의 허락을 받고 내게 주어진 것이라는 믿음에 관계된 것이다. 나는 이 연습을 ‘강복(blessing)’이라고 부른다. 지난날에 있었던 일들을, 기분 좋은 일이든 나쁜 일이든 생각나는 대로 떠올린다. 그리고 말한다.


“나를 위해 좋은 일이었어! 그래, 좋은 일이었어!” 지금 일어나고 있는 일들을 생각하며 말한다. “좋은 일이야. 그래, 좋은 일이야.” 미래를 생각하며 말한다. “잘 될 거야. 아무렴, 잘 될 거야.” 그러면서 당신에게 무슨 일이 일어나는지 살펴보라. 모든 것이 하느님 손 안에 있다는 믿음, 모든 것이 우리의 행복에 이바지하고 있다는 믿음, 그 믿음이 당신의 행복으로 바뀔 것이다.

마을로 지나가는 수도승을 만나러 달려간 사람 이야기가 있다.

그가 수도승에게 말한다. “그 보물을 내게 주시오!” 수도승이 묻는다. “무슨 보물을 말하는 거요?” 그가 수도승에게 말한다. “간밤 꿈에 하느님이 내게 말씀하셨소. ‘내일 수도승 하나가 이 마을을 지나갈 것이다. 그에게 값진 보물을 달라고 하여라. 그가 그것을 너에게 주면 너는 이 나라 제일가는 부자가 될 것이다.’ 자, 그러니 어서 그 보물을 내게 주시오!”

수도승이 보파리를 뒤져 큼지막한 다이아몬드를 꺼낸다. 사람 주먹만큼이나 되는, 세상에서 가장 큰 다이아몬드다. “이 돌을 말하는 거요? 자, 가지시오.”

그가 다이아몬드를 받아들고 급히 집으로 달려간다. 그러나 그날 밤이 새도록, 그는 편안하게 잠을 이루지 못한다. 이튿날 아침, 그가 되돌아가 나무그늘에서 늦잠을 자고 있는 수도승을 깨워 말한다. “여기 당신 돌을 도로 가져왔소. 받으시오. 대신에 이런 보물을 아무렇지도 않게 내어줄 수 있는 당신의 그 부(富)를 내게 주시오.”

바로 이것이, 행복을 원하는 사람이라면 마땅히 찾아야 할 보물이다.(끝) 

- 이 글은 『행복하기란 얼마나 쉬운가』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **앤소니 드 멜로**(Anthony de Mello) | 1931년 인도 봄베이에서 태어났다. 예수회에 들어간 후, 바르셀로나와 푸나, 시카고, 로마에서 철학과 신학, 심리학을 공부했다. 예수회 신부로서 1987년 뉴욕에서 세상을 떠날 때까지 인도의 로니블라에서 한 사목원을 운영하면서 영성 생활과 관련한 상담과 교육에 몰바쳤고, 이와 관련한 많은 책을 써 세상에 널리 알려졌다. 그의 책들은 꼭 기독교 신자가 아니더라도 영성을 탐구하는 사람이라면 종교에 상관없이, 심지어 불가지론자나 무신론자 까지도 부담 없이 읽을 수 있다. 잘 알려진 책으로는 『Awareness』 『The Way to Love』 『One Minute Wisdom』 『The Song of the Bird』 『Taking Flight』 『Seek God Everywhere』 등이 있다.

역자 | **이현주** | 많은 이들이 이 시대의 멘토로, 영성가로 꼽는다. 글이 모이면 책을 내고, 부르는 곳이 있으면 찾아가 이야기를 나누며 살고 있다. 그동안 『기독교인이 읽는 금강경』 『지금도 쓸쓸하나』 『예수의 죽음』 『길에서 주운 생각들』 『장자 산책』 『대학 중용 읽기』 등을 썼으며, 『무위당 장일순의 노자 이야기』가 세상에 나오는 데 산파역을 했다. 『숨겨진 보물을 찾아서』 『예언자들』 『바가 바드기타』 등 수많은 책을 우리말로 옮겼고, 『바보 온달』 『콩알 하나에 무엇이 들었을까?』 등의 동화를 쓰기도 했다.

추천도서 | 마음에 닿은 책 | Good Book

행복하기란 얼마나 쉬운가

저자 **앤소니 드 멜로** | 역자 **이현주** | 출판사 **산티** | 정가 13,000원



이 책의 앞부분에서 드 멜로 신부는 이렇게 말문을 연다. “이 책은 우리 시대에 하나님께로 가서 닿는 길, 그 방편들에 관한 것이다. 이제부터 기도와 명상에 관하여, 그것들에 깊이 연관되어 있는 사랑, 기쁨, 평화, 생명, 자유 그리고 침묵에 관하여 말해 보겠다”라고. 그리고 그가 말하고 싶은 것들이 책의 목차를 채우고 있다. 환상, 침묵, 평화, 행복, 삶, 자유, 사랑, 기도, 해방, 영성, 명징, 치유…… 따라서 이 책은 비단 행복에 관한 책만은 아니다. 행복은 하나님께로 가는 많은 길 중의 하나일 뿐이다. 그러나 우리가 사랑이 되면, 자유가 되면, 평화가 되면 하나님께가 닿을 수 있듯이, 우리가 행복하면 하나님께가 닿을 수 있다. 그런 점에서 행복은 사랑이나 평화, 자유, 해방 등의 다른 이름이기도 하다. 그 모든 것은 하나로 통해 있다.