

제5강 죽음, 끝이 아니다 3

티베트의 바르도 가르침

『티베트 사자의 서』라는 책은 독특한 내용을 담고 있는 문헌이다. 이 책은 티베트에서 오래 전부터 전해 내려오는 죽음 이후의 상황에 대해서 상세하게 기록한 일종의 사후세계에 대한 안내서 같은 성격의 책이다. 어떤 사람이 죽어갈 때 또는 죽은 이후에 스승이나 주위 사람이 그를 위해 읽어주는 책이다. 티베트인들은 죽은 사람의 시신 옆에서 그의 귀에 대고 이 책을 읽어준다. 시신이 없으면 죽은 사람이 쓰던 침대나 의자 옆에서 그의 영혼을 불러, 그 영혼이 옆에서 듣고 있다고 상상하면서 읽어준다. 티베트인들은 죽어가는 사람 혹은 이미 죽은 사람이 들을 수 있다는 것을 자명한 사실로서 전제하고, 이 책을 죽어가는 사람에게 들려준다.

우리에게 잘 알려진 『티베트 사자의 서』의 원래 제목은 ‘바르도 퇴돌 첸모(Bardo Todrol Chenmo)’이다. “바르도 상태에서 가르침을 들음으로써 위대한 해탈을 성취한다(Great Liberation through Hearing in the Bardo)”는 뜻이다. ‘바르도’라는 개념은 티베트인의 생사관에서 매우 중요한 용어이다. ‘바르도’의 ‘바르(Bar)’는 ‘사이’를 뜻하고 ‘도(Do)’는 ‘배달된’ 혹은 ‘던져진’이라는 뜻이다. 따라서 ‘바르도’란 하나의 상황의 완성과 다른 상황의 시작 사이에 걸쳐 있는 ‘과도기’ 혹은 ‘틈’을 의미한다. 인간은 삶과 죽음 사이에 걸쳐 있는 과정적 존재라는 뜻이다.

♣ 삶과 죽음을 포괄하는 4가지 바르도

바르도는 티베트인들이 일반적으로 죽음과 다시 태어남 사이의 중간 상태를 가리키는 말로 사용하기도 하지만, 그 속에는 훨씬 깊고 넓은 의미가 담겨 있다. 티베트인들은 바르도를 4단계로 나누어 설명한다. 첫째가 삶, 둘째 죽어가는 과정, 셋째 죽음 이후, 넷째 환생이라는 4가지 바르도가 그것이다.

첫째, 바로 지금의 삶이라는 의미의 ‘일상적인 바르도’는 태어난 이후에서부터 죽을 때까지의 기간이다. 바로 우리가 살아가고 있는 지금을 가리킨다. 일반적으로 우리가 알고 있는 바르도는 이것뿐이고, 나머지 세 가지 바르도는 우리가 잘 알지 못하는 세계이다.

둘째, ‘죽어가는 고통스러운 바르도’는 죽어가는 과정이 시작된 직후부터 ‘내적인 호흡’이 끝날 때까지 지속된다. 이 바르도는 죽음의 순간에 ‘근원적 광명’이라 불리는 마음의 본성이 떠오르면서 절정에 달하게 된다.

셋째, ‘다르마타’라 일컬어지는 ‘밝게 빛나는 바르도’는 마음의 본성이 밝게 빛을 내기 시작하는 죽음

이후의 모든 경험을 포함한다. ‘밝은 빛’은 소리, 색채, 빛깔을 지닌다.

넷째, ‘업에 따라 다시 생성되는 바르도’는 우리가 환생하는 순간까지 지속되는 시간을 말한다.

티베트어의 바르도 개념은 우리가 알고 있는 삶, 그리고 죽음의 범위에 한정되지 않는다. 우리는 자신의 삶만 알고 있을 뿐, 죽음의 과정이라든가 죽음 이후에 대해 말할 수 없다. 그러나 바르도 개념은 우리가 살고 있는 바로 지금의 이 삶만이 아니라 죽어가는 과정, 죽음 이후, 다시 태어나는 바르도까지 포함해 말하고 있다. 네 가지 바르도 개념에 비추어볼 때 죽음이 끝이 아니라는 말은 더 이상 재론할 필요조차 없다. 티베트인들은 이처럼 삶과 죽음에 대한 확고한 생사관을 통해 죽음을 끝이 아니라고 보기 때문에 전혀 죽음을 두려워하지 않는다. 죽음을 자연스럽게, 당연히 지나가야 할 하나의 과정으로 받아들인다.

♣ 죽어가는 사람에게 읽어주는 『티베트 사자의 서』

티베트인들은 죽어가는 임종과정이 거의 끝날 무렵 임종자의 귀에 대고 다음과 같이 말해준다.

그대의 마음이 흩어지지 않도록 의식을 집중하라. 죽음이라 불리는 것이 이제 그대에게 다가왔다. 그러니 이와 같이 결심해라. ‘아, 지금은 죽음의 때로구나. 나는 이 죽음을 이용해 허공처럼 많은 생명 가진 모든 것들에게 사랑과 자비의 마음을 가지리라. 그리고 완전한 깨달음을 얻기 위해 노력하리라……. 비록 내가 깨달음을 이루지 못하더라도 사후세계만은 정확하게 지각하리라. 사후 세계에서 존재의 근원과 하나가 되리라.’

이를 임종하는 사람의 귀에 가까이 대고 분명하고 정확하게 반복해서 말해준다. 티베트인들은 이 문구를 임종자에게 들려줌으로써 임종자의 마음이 단 한순간이라도 흩어지지 않도록 확실한 인상을 심어주어야 한다고 믿고 있다. 사자(死者)는 생명이 끊어져 영혼이 몸 밖에 나왔을 때 ‘자기가 살아있는 것인지, 죽은 것인지’ 반문하게 된다. 죽은 당사자는 자기가 어떤 상태에 있는지 확신하지 못한다. 왜냐하면 사자는 살아있을 때와 마찬가지로 가족과 친구들을 여전히 볼 수 있기 때문이다. 사자는 그들을 볼 수도 있고 그들의 말을 들을 수도 있다. 하지만 가족과 친구들은 사자를 볼 수도 없고 사자의 말을 들을 수도 없기 때문에 죽은 자는 실망하게 된다. 이때 그의 귀에 대고 다음 내용의 『티베트 사자의 서』를 읽어준다.

이제 죽음이라 불리는 것이 그대에게 찾아왔다. 그대는 이 세상으로부터 벗어나고 있다. 하지만 그대만이 유일하게 이 세상으로부터 떠나는 것은 아니다. 죽음은 누구에게나 찾아온다. 이 세상의 삶에 애착을 갖거나 집착하지 말라. 그대가 마음이 약해져서 이 세상에 남겨둔 것에 아무리 집착할지라도 그대는 이제 여기에 머물 힘을 잃었다. 그대가 이 세상에 대한 집착을 버리지 않는다면, 그대는 윤회의 수레바퀴 아래

에서 해매는 것밖에 아무것도 얻을 게 없다. 그러니 마음을 약하게 먹지 마라. 다만 진리, 진리를 깨달은 자, 그를 따르는 구도자들을 기억하라.

그대의 마음과 육체가 분리되어 있는 이때, 당황하거나 두려워하거나 무서워하지 마라. 아! 고귀하게 태어난 자여, 지난 사흘 반 동안 그대는 기절상태에 있었다. 기절상태에서 깨어나자마자 그대는 나에게 무슨 일이 일어난 것일까? 생각할 것이다. 그대는 지금 사후세계에 있다. 지금 그대의 눈에 보이는 모습들은 모두 빛의 몸을 하고 있고 천신들의 형상을 하고 있을 것이다.

♣ 죽어가는 사람에게 읽어주는 『티베트 사자의 서』

티베트의 바르도 가르침은 우리가 미리 죽음을 준비할 때 일어나는 것과, 아무런 대비도 하지 않을 때 닥치는 것의 차이를 명확하게 제시해준다. 만일 우리가 아직 살아있는 지금 죽음을 받아들이지 않는다면, 우리는 삶을 통해, 죽은 그 순간에, 그리고 죽은 이후에 값비싼 대가를 치르게 된다. 바로 지금 이 삶에서 죽음을 받아들이지 않을 경우 지금의 삶과 앞으로 다가올 모든 삶은 황폐해지고 우리는 삶을 온전하게 살 수 없게 된다. 우리는 죽어야만 하는 우리 자신, 바로 그 상태에 갇혀버리고 만다. 이러한 무지로 인해 우리는 끝없는 환상의 나라, 생사의 끝없는 순환, 붓다가 윤회라고 일컬은 고통의 바다에 떨어지게 된다.

그러나 바르도 가르침의 근본 메시지는 우리가 죽음을 제대로 준비한다면 삶과 죽음 모두에 커다란 희망이 아직 남아 있다는 것을 명확하게 전해준다. 바르도 가르침은 우리에게 지금 살고 있는 이곳에서 놀랍고도 영원한 자유를 얻을 수 있는 방법을 제시해준다. 그런 자유는 우리의 준비 여하에 따라 우리 자신의 것이 될 수도 있다. 죽음도 선택할 수 있고 삶 역시 선택할 수 있는 그런 자유. 죽음을 준비하고 수행을 닦은 사람에게 죽음은 패배가 아니라 승리, 삶의 가장 영광스러운 성취의 순간이다.

죽음에서 희망을 읽는다

죽음에서 희망을 읽느냐, 절망을 읽느냐 하는 차이는 곧 삶에서 희망을 읽느냐 절망을 읽느냐 하는 문제와 직결된다. 삶은 죽음과 나누어져 있는 것이 아니라 불이(不二)의 관계에 있기 때문이다. 사람이 죽어가는 마지막 모습은 그가 삶을 어떻게 살았었는가 하는 자기존재의 가치를 거짓 없이 드러내는 거울이라고 말할 수 있다. 삶에서 가장 중요한 과제가 무엇일까? 사람마다 각양각색으로 답하겠지만, 삶은 물론이요 죽음에 임하는 마지막 순간까지 희망을 잃지 않으면서 자연스럽게 밝은 모습을 유지하는 것보다 중요한 과제는 없을 것이다.

서양에서 생사학을 창시한 퀴블러 로스 박사는 어린아이들에게 죽음을 설명할 때 자주 나비의 유충인

번데기 모양의 인형을 사용한다. 번데기 모양의 인형은 그가 직접 만든 것이다. 번데기의 배에 달린 지퍼를 열자 그 속에서 예쁜 나비 인형이 나온다. 그는 소아암 등으로 죽음에 직면하고 있는 어린아이를 향하여 말한다.

“여러분의 몸은 형겅으로 만든 번데기와 마찬가지로입니다. 죽음에 의해 여러분의 영혼은 이 육신으로부터 벗어나 저 나비처럼 예쁘게 날아서 천국으로 올라가는 것입니다. 죽음은 결코 끝이 아닙니다.”

그는 이렇게 쉽게 설명함으로써 어린아이를 안심시킨다. 그도 얼마 전 우주로 여행을 떠난다고 말하면서 밝은 모습으로 죽었다.

또한 스위스 심리학자 융도 사후 생명의 존재를 믿는 편이 정신위생상 중요한 역할을 한다고 지적한 바 있다. 죽음에서 희망을 읽을 수 없다 하더라도, 가능한 한 희망을 유지하는 편이 훨씬 바람직하다는 생각이다. “나는 죽음을 지향하는 목표를 설정하는 것이 정신위생상 유익하다고 본다. 죽음을 불길한 것으로 여기는 것은 인생의 후반기를 무의미하게 만들어버릴 수도 있다는 점에서 건강하지 못하고 병적이라고 믿는다.”

얼마 전 돌아가신 교황 요한 바오로 2세도 “내가 죽어도 전부 없어지는 것은 아니다. 내 안에 소멸될 수 없는 것이 있다” 고 말했다. 교황에 따르면 죽음이란 어둡거나 모호한 것이 아니고 모든 것이 사라지는 것도 아니다. 죽음은 사람에게 최후로 찾아오는 명백함, 눈부신 빛이다.

티베트의 달라이라마는 죽음을 한마디로 “옷을 벗는 과정”이라고 말한다. 우리가 매일 옷을 갈아입을 때 아무런 두려움을 느끼지 않듯이, 죽음도 영혼이 육신의 옷을 벗는 과정이므로 죽음에 대해 절망감을 지닐 필요가 없다. 죽음은 육신의 죽음일 뿐이고 영혼은 죽음을 통해 이 세상의 삶을 마감하고 새로운 삶을 위해 여행을 떠난다.

만일 죽음에 의해 모든 것이 무(無)로 귀결된다면, 우리가 이 세상의 삶을 영위하는 것도 결국 부조리라는 결론을 피할 수 없다. 죽음에 아무런 의미도 없고 죽음에 의해 모든 것이 종결된다면, 확실히 산다는 것 또한 무의미하게 되고 만다. 죽음을 통해 새로운 삶으로 들어간다고 생각한다면, 지금 삶의 고통도 결코 쓸데없는 것은 아니게 된다. 죽음은 끝이 아니고 영적 성장의 마지막 단계이므로, 우리가 죽음의 고통을 겪는 것도 나름대로 의미가 있을 것이다.

그래도 여전히 죽음이 끝이 아니라는 사실을 믿을 수 없다고 반신반의하는 사람이 있을 수 있다. 사실 죽음이 끝나, 아니냐 하는 문제는 제삼자에 의해 설명되거나 설득되는 문제라기보다는, 많은 시간을 두고 스스로 사색해보고 노력해서 얻는 어떤 결론이라고 말할 수 있다. 스스로 확신하게 되기까지는 나름대

로의 시간이 필요하다고 본다. 퀴블러 로스 박사는 “죽음이 끝이 아니라는 것은 종교나 믿음의 문제가 아니라 삶의 문제, 사실의 문제” 라고 말한다. 사후의 삶이 존재한다는 것은 종교적 신앙이 있느냐 없느냐 하는 믿음의 문제가 아니라, 죽음 이후에 대해 바른 지식을 통해 제대로 알고 있느냐 잘못 알고 있느냐 하는 지식의 문제라는 뜻이다.

독일의 문호 괴테도 영혼의 불멸을 말한다. “죽음이란 해가 지는 것과 마찬가지로이다. 우리의 눈으로부터 벗어나 볼 수 없게 되더라도 태양은 지평선을 향해 조금도 변함없이 빛나고 있다. 우리의 생명 또한 마찬가지로 죽은 뒤에도 변함없이 계속 존재한다. 내세에 대한 희망을 지니지 못한 사람은 이미 이 세상에서 죽어 있는 셈이다.”

여전히 죽음은 끝이 아니라는 사실을 믿을 수 없는 사람들을 위해 마지막으로 파스칼의 도박 비유를 얘기해주고 싶다. 17세기 프랑스의 과학자 블레즈 파스칼은 수학과 자연과학의 연구 성과와 함께, 인간을 ‘생각하는 갈대’ 라고 표현한 독창적인 저술 『팡세』 를 쓴 인물로 유명하다. 파스칼은 인간의 불멸성과 사후의 생명에 대해 신앙을 전제로 하지 않은 채 독자적으로 사색했다. 그는 우선 '사후의 생명을 믿는가 믿지 않는가'라는 결단을 하나의 도박으로 보는 것이 가능하다고 말한다.

만일 어느 누가 사후 생명의 존재를 믿었는데, 실제로 존재하지 않았다 하더라도 그가 특별히 손해 본 것은 없다. 그러나 사후 생명이 존재함에도 불구하고 이를 믿지 않았기 때문에 손에 넣을 수 있었던 것을 넣을 수 없었다면 그는 다시는 복원할 수 없는 커다란 손해를 본 것이다. 그 사람은 영원히 모든 것을 잃게 된다. 사후 생명을 믿으면 모든 것을 손에 넣는 것이 가능하다. 사후에 생명이 실제로 존재하지 않는다 할지라도 잃게 되는 것은 아무것도 없기 때문에, 사후의 영원의 생명을 믿는 쪽에 도박을 걸어야 한다.

인생이란 길이 너무나 막막해 허무하다고만 느껴진다면, 인생의 여행은 목적을 잃게 된다. 인생이 목적을 잃는다는 것, 그것은 생각만 해도 두려운 일이다. 그러나 죽음에 의미가 있다면, 고통이 많은 인생길도 깊은 의미를 가지게 된다. 결국 영원한 생명이란 미래와 관련된 문제가 아니라 지금 바로 이곳에서의 인생과 관련된 문제이기 때문에 더 중요하다. 사후의 삶에 대한 믿음이 현재의 인생에도 상당한 영향을 미친다는 것은 생사학이나 영적인 지도자들이 내리는 한결같은 결론이다.