



마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

⑨ 혼자 있을때 누구를 바라보나?

혼자 있는 외로움

“정말 외로움을 느낍니다. 아내는 이제 같이 지내려 하지 않고... 혼자 지내야 하는 시간이 이렇게 힘들 줄은 미처 생각 못했습니다.”

몇 년 전 정년퇴임한 K교수의 말이다. 퇴임 후 K교수는 거의 매일 집에 있게 되었다. 스스로는 계속 책도 읽고 공부도 하려 하지만 상황은 예전 같지 않았다. 우선 세 끼 식사를 집에서 해야 하는 경우가 많아졌다. 당연히 부인이 종일 식사도 챙겨주고 말벗도 되어 줄 줄 알았는데 아니었던 것이다. 부인은 아침부터 지역 봉사 모임이나 다른 일이 있다고 나가곤 했다. 음식준비는 부인이 해 놓지만 혼자 밥을 차려서 먹고 있거나 솔직히 외롭고 서글픈 마음이 되었다. 혼자 있게 되는 시간이 견디기 힘들다고 한다.

어느 날 부인에게 불평을 해 보았다. 그러자 부인은 “당신 마치 나하고 하우 동일 함께 있기를 바라는 것처럼 말하시네요. 언제부터 그러셨어요? 당신은 나 없어도 얼마든지 잘 지내는 사람 아니에요?” 하고 쏘아붙이는 것이었다.

나위주로 산 시간

사실이었다. K교수는 평생 재직하는 동안에는 전혀 그렇지 않았다. 강의와 논문쓰기, 연구에

바빴고 무엇보다 항상 주위에 동료 교수들이나 학생들이 있었기 때문이다. 주말에도 학교에 가거나 모임, 행사에 참석하곤 해서 부인이나 자녀들과는 함께 보낸 시간이 많지 않았다. 부인이 가끔 외롭다고 이야기하면 “이 바쁜 생활에 외로울 시간이 어디 있어? 당신도 집에만 있지 말고 뭔가 보람 있는 일을 해봐. 봉사라도 하든지” 하고 면박까지 주었다. 부인과 깊은 대화를 해본 기억이 별로 없었다.

이제는 부인이 필요했다. 퇴임 했더니 할 일

한탄하였다. 지금부터라도 어떻게 본인의 마음을 이해하고 대화를 시작해야 하는지 좀 가르쳐 달라는 것이었다. 가끔 절에 다니던 교수는 불법을 머리로는 이해했지 실제 생활에서 적용해 본 적이 없었다. 틀은 대로 조금씩 해 보기는 하는데 너무 오랜 세월 부인과의 마음이 떨어져 있었음을 느끼며 힘든 시간을 보내는 중이다.

늦기 전에 사랑합니다

불자라면 누구나 알고는 있습니다. 나에 집착하지 않는 아담하고 진실한 마음으로 타인을 생각해야 한다는 것. 바로 대소보살의 자비로운 마음과 실천이 중요함을 머리로는 알고 있습니다. 그러나 완고하게 나 중심으로 살아온 습관과 아상을 갑자기 바꾸기는 쉽지 않습니다. 특히 가까운 사람에게 관심을 기울이고 사랑을 나누는 노력을 등한시하는 것입니다. 핑계는 여러 가지가 있습니다. 시간이 없어서, 여유가 없어서 나중에 한다고 합니다. 지금은 나만 생각하기도 힘들다. 좀 더 여유가 생기면 그 때 남들도 생각해 보자, 대화할 시간을 내 보자. 내일, 내년에 하지 뭐, 노후에 하지, 그 때 가서 이야기해야지, 사과해야지, 용서해 주어야지, 사랑한다고 말해 주어야지. 그러나 그 내일은 오지 않을 수도 있습니다. 무엇을 하기에는 안타깝

게도 이미 너무 늦을 수도 있습니다.

소위 일이 잘 되고 있을 때가 조심할 때입니다. 나 중심으로만 사는 것은 결국 외로움을 가져오고 만다는 점을 알아야 합니다. 부지런히 자신의 이기심을 돌아보고 타인의 마음을 이해해 보고 배려해 보려는 노력이 필요합니다. 무엇을 기다리십니까. 바로 지금 내 옆에 있는 타인의 마음을 헤아려보고 따뜻한 말 한마디 건네 봅시다.

■ 황수경(동국대 선학과 강사)

“당신은 나 없어도 잘 살지 않으세요?”
정년퇴직 후 외로움 실감...아내와의 '먼 거리'도 고통
지금 곁에 있는 사람에게 최선 다하라

도 없고 어딜 가도 예전처럼 반기는 사람이 없어진 것이다. 수십 년간 부인의 마음을 헤아리지 못하다가 비로소 집에만 있는 심정을 알게 된 것이다. 이제는 부인이 같이 있어 주었으면 하는 마음이 간절하다. 그러나 부인은 이미 남편에 대한 기대를 포기한 지 오래이며, 봉사 속에서 새로운 사람들과 친밀하게 되었다. 그는 절망적인 목소리로 “자업자득이네요. 이렇게 늦게 외롭게 될 줄 알았다면 진작 아내와 대화도 좀 더하고 화기애애하게 지냈을 텐데” 하며



부처님 감사합니다

명상 여행의 행복 (상)

아이다 서울 마포구

공항 가는 길에 눈이 오고 있었다. 봄에 눈이라... 비행기에 탑승할 때도 눈발이 휘날렸다. 구름 사이 푸른 하늘로 햇살이 내비치고 있는데... 축복 받은 여행의 조짐을 일리는 하늘에서 뿌려주는 꽃 눈이라 상상하며 가벼운 발걸음으로 여행길에 올랐다.

공항에 집합해서 느긋노트와 틱낫한 스님의 책 '기도'를 받았다. “이번 여행의 주제는 내가 웃으니 꽃이 피네요”라고 하며 “자신의 틀을 넘어서는 만큼 행복해지고 성숙되는 것”이라는 마가 스님의 법문으로 명상여행이 시작되었다.

출국 수속을 밟고 25번 게이트에 모였다. 옆자리에 있는 사람들과 인사를 하며 우리는 마음을 열었다. 대기실에서 그대로 앉아 눈을 감고 손바닥으로 자기 머리, 팔, 팔꿈치 등을 만지면서 손에 닿는 다른 감각들을 느껴보며 그 다름을 알아차리는 감각으로 걷기명상을 했다.

대기실은 넓고 길어서 걷기명상을 하기에 안성맞춤이었다. 곳곳에서 내뿜는 고요한 한결을 한결같이 우리의 여정을 함께 수놓아가기 시작했다. 여행으로 들뜨고 흥분된 기분대신 잔잔한 행복감이 밀려처럼 밀려왔다.

약 6시간이 걸려 캄보디아 수도 프놈펜에 도착했다. 숙소로 도착하자

자정을 훌쩍 넘긴 시간이었지만 우리는 일출식 당에서 눈을 감고 호흡을 느껴보며 잠시 명상을 배웠다. 다음날 아침에 발표할 숙제도 받았다. 나의 장점 15가지 쓰기였다.

시간은 많이 늦었지만 방에 들어서니 풍성한 과일바구니가 반기고 있었고 낯선 여행지의 첫날밤이라 즐거움으로 피로한 줄 모르고 방밖 보살님과 열대 과일을 맛보며 담소를 나눴다.

귀여운 새소리에 잠을 깨어 아침공양을 마치고 짐을 챙겨 로비로 내려왔다. 시간이 있어 정혜심 보살님과 호텔 주변을 산책했다. 흐드러지게 피어있는 꽃들이 산들거리고 있었다.

순례를 나서기 전 호텔 로비에서 장성호 거사의 나의 장점 15가지를 듣고 세 분의 강원 비구니 스님과 선방스님 한 분께서 <자비경>을 노래로 지어 불러 주셨다.

스님께서 이런 표현은 실례가 될지 모르겠지만 노래하시는 네 분의 비구니 스님은 너무 순수하고 사랑스러우신 모습에서 달려가 피로 안아드리고 싶은 마음이 들었다.

왕궁과 국립박물관을 관람하기 위해 버스에 올랐다. 창밖 풍경은 대사관과 호텔을 제외하고는 많이 낙후된 모습이었다. 그와는 달리 왕궁과 박물관은 한때 번영했던 문화와 세력의 유물들이 고스란히 잘 보존되고 있어 그 화려함이 캄보디아 서민의 삶과 대조적이었다.

씨엘립으로 떠나기 전 점심공양을 들었다. 공양을 하기에 앞서 식사명상을 배웠다. 눈을 감고 밥을 떠서 입에 넣고 천천히 씹었다. 어떤 맛을 느끼며 혀는 어떻게 움직이는지 이는 어떻게 음식물을 씹는지 잘 살펴보고 마가 스님께서 알려주셨다. 주의를 기울여 식사를 하니 음식이 더 달고

맛있었다. 거기에 간간히 담소하는 공양시간은 화기애애했다.

공양이 끝나고 각지에서 혼자 오신 분들의 소개가 있었다. 멀리 제주도에서 오신 여연심 보살님, 서울에서 오신 전범심 보살님, 과산에서 오신 모계수 보살님, 울산에서 오신 장순경 보살님. 함께 '만남'을 부르며 우리의 소중한 인연을 서로의 가슴에 물들였다. 다음으로 부부가 함께 오신 분들의 소개가 있었다. 네 쌍의 부부가 오셨는데 서로의 장점 다섯 가지를 얘기하며 따뜻한 포용하는 모습이 아름다웠다.

씨엘립에 도착해 톤레삼 호수로 향했다. 우기였으면 물에 잠겼을 흥미를 먼저 풀풀 날리며 한참을 달렸다. 길가에는 가는 나무다리가 반짝인 영성한 집들이 늘어서 있었다. 한 평 남짓 나무 울막엔 3대가 살고 있는 집도 있었다.

풍요로움과 현대문명의 안락함에 길들여진 우리의 눈으로 보았을 때 한없이 가난하고 불편한 생활이었다. 그러나 그들은 미소 지으며 우리를 향해 손을 흔들고 있었다. 행복지수가 세계10위 안에 든다는 캄보디아... 더 많이 가졌으면서도 행복 보다는 불행에 더 많이 느끼는 우리 국민과 비교가 된다. 우리는 누구나 행복을 찾고 있는데 과연 그 행복은 어디에 있는 것인지, 어떻게 얻을 것인지 많은 생각을 하게 했다.

아시아에서 제일 큰 호수답게 톤레삼은 바다처럼 까마득한 수평선이 있었다. 작은 배를 타고 수상촌을 둘러보았다. 대부분이 베트남의 보트피플이라고 했다. 노 젓는 배를 타고 와서 과일과 음료수를 파는 아이들이 안쓰러웠다. 수상촌에는 학교도 있었고 심지어 배 위에서 돼지도 기르기도 있었다. (계속)



그림: 문병성

'내가 웃으니 꽃이 피네요' 주제로 캄보디아에서 열리는 수행에 동참

신 행 계 니 판

여성리더십 교육

불교여성개발원은 제3회 조화로운 세상을 여는 여성 리더십 교육을 4월 11일 개강한다. 올해로 세 번째를 맞이하는 여성 리더십 교육은 6월 27일까지 매주 수요일 오후 7-9시 조계사 교육관에서 진행된다. (02)722-2101

승림사 불교대학 신입생 모집

칠곡 승림사는 불교대학 3기 신입생을 모집한다. 4월 4일 개강하는 승림사 불교대학은 매주 수요일 오후 2시-4시(주간반), 저녁 7-9시(야간반)에 불교기초교리 강

좌가 열린다. (054)976-8116

저소득 가정 청소년 희망공부방 개설

농인중앙사회복지관은 강남구 내 무허가 집단거주지역(구룡마을)에 거주하는 중·고등학생을 대상으로 저소득 가정 청소년 희망공부방을 개설한다. 매주 일요일 오후 7-9시, 구룡마을 주민자치회관에서 열리며 국어 영어 수학 집단활동 야외활동 직업체험활동 등으로 구성된다. (02)571-2988

간화선 입문프로그램 수강생 모집

조계종 중앙선도회 부설 불교인재개발원이

'제4기 간화선 입문프로그램' 수강생을 모집한다. 강의는 4월 11일-7월 1일 매주 수요일 오후 7시에 열린다. 고우 스님을 증명법사로 화두 참선을 어떻게 하는지 교육한다. 선착순 42명, 참가비 20만원. (02)735-2428

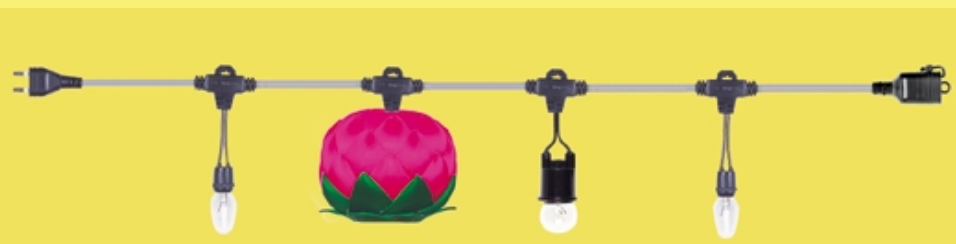
대전약사불자회 창립법회

대전지역 불자 약사 40여명이 대전 만불선원에서 대전약사불자회 창립법회를 개최한다. 4월 15일 오후 5시 만불선원에서 열리는 창립법회에서 불자 약사들은 자원봉사 활동 계획 등을 천명할 예정이다. (042)257-0281



사찰 연등 및 전선 (법당용 외곽용)

불제대원기업은 최선의 노력을 다하는 불자 기업입니다.



장엄용(법당) 전기초

- ▶ 화재 위험이 거의 없다.
- ▶ 그늘음과 납성분의 위험이 있는 일반초와는 달리 무공해임
- ▶ 시간 조절 가능



LED전구(정품)

불제대원기업 구입문의 (031) 986-0277~8 (02)2266-2634, 2263-2638
구입문의 (032) 582-6235~6 구입문의 H.P 011-630-7092 http://www.bulje.co.kr 공장 : 경기도 김포시 장기동 475

전선 간격

22cm, 25cm, 28cm, 30cm, 40cm, 50cm, 1M, 2M, 3M, 5M, 8M, 10M 기타주문

생산에서 시공까지 책임지겠습니다.

사찰 LED전구(정품)

- ▶ 고추전구, 인지전구(정품)
- ▶ 법당용, 외곽용
- ▶ 필라멘트가 아닌 반도체로 되어 반영구적이다.
- ▶ 반도체로 되어 화재와 전기소모가 거의없다.
- ▶ 소켓 AC220V용으로 다용도로 사용

사찰 램프전구(정품)

- ▶ 고추전구, 인지전구(정품)
- ▶ 종류: 3W, 5W, 10W
- ▶ 특 필라멘트로 빛이 월등히 밝고 절전효과가 있다.

건전지용초, 방생, 탐불이 행사용

청사초롱 및 초롱 곁이대

연 등(정품)

법당등(공단등), 영가등, 오색등, 황금등, 주름등, 특수등

근사찰, 법당, 외곽, 연등용 전선 시공