



마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

11 다음생을 준비하는 마음

소외되는 마음의 상처

K씨는 요즘 하루하루가 참으로 소중하게 느껴진다. 이제 70대 말인 그는 최근 들어서야 비로소 죽음을 제대로 준비하게 되었다는 것이다. "아무리 젊에 다녔어도 막상 내생이 있다는 것이 실감나지 않을 줄 몰랐어요. 그래서 늙어가는 것이 슬프기만 하고 화도 나고, 애들에게도 짜증을 많이 냈지요. 내가 바란 만큼 대접을 안 해주니까, 얼마나 소외감을 느꼈는지 말도 못했어요. 아무튼 늙는 게 서럽고 죽음이 슬직히 두렵고 무서웠어요."

작년에 남편이 갑자기 세상을 떠나게 되었다. 아들은 어차피 새 집으로 이사를 계획하고 있었다. 홀로 남은 어머니를 모시고 살겠다고 했다. K씨는 혼자 살 엄두도 나지 않아 아들이 이사하는 새 집으로 함께 들어가기로 결정했다.

그런데 놀라운 일이 벌어졌다. 새 집에서 그를 위해 준비된 것은 단지 조그만 방 하나였다. 방에는 장롱 하나만 달랑 있었다. 평생 쓰던 물건과 가구들을 거의 다 가져갈 수 없었다. 새 부엌의 살림살이들은 수십 년 손에 익은 그릇들이 아니라 머느리 것이었다. 남편의 집 같았다. 게다가 아들은 매일 늦게 들어오고 손자들도 학원에 가거나 자기 방에 들어가 컴퓨터만 하는 것이었다. 자신은 이 집에 아무 필요도 없는 존재 같았다.

"정말 그 때 마음은 '어머니는, 할머니는 이제 곧 가실 분'이라는 취급을 받는 것만 같았어요. 나도 이제 출모았구나, 가는 날만 남았구나 하는 생각이 떨려 들었어요." K씨는 서러운 생각에 자꾸만 눈물이 흘러내렸다.

죽음은 끝이 아닌 새로운 시작

어느 날 K씨는 이렇게 좌절하며 죽음을 기다리고 살 수만은 없다고 결심했다. 우선 죽는 것

그러려면 인생에 지은 업들을 참회해야 할 것 같았다. 미워했던 사람들이나 잘못했던 일들을 떠올리며 절에 갈 때마다 하나하나 참회하기 시작했다. 아들 내외에게도 원망하는 마음을 바꾸어 감사하게 생각하기로 했다. '그래, 요즘 부모 모시기 좋아하는 사람이 어디 있겠나. 자기들 새 집 이사하며 나를 받아준 것도 고맙지 뭐.' 그랬더니 애들에게 미소가 지어지고 따뜻한 말이 나왔다.

K씨가 마음을 바꾸어 웃고 다니니 집안 분위기도 달라지고 다들 좋아하게 되었다. 머느리는 "어머니, 어머니는 정말 긍정적인 분이세요. 저희들을 참 잘 배려해 주시고요. 저도 나중에 어머니 같이만 되었으면 좋겠어요"하면서 주위에 자랑까지 하게 되었다.

K씨는 가끔 다음 생의 모습을 그려보고 있다. 어떤 부모일까, 형제들은, 하면서 선업(善業)을 쌓아야 한다는 생각에 봉사도 더 많이 하게 되었다. 매일 절에 나가며 즐겁게 생활하게 되었다. 물론 힘들 때도 많지만 '죽는 게 끝이 아니다. 다음 생이 기다리고 있다. 잘 살아야지' 하며 스스로 마음을 다스려가게 되었다.

날마다 좋은 날

한 생이 전부이고 끝인 줄 아는 중생의 마음은 높고 죽는 것에 좌절하게 됩니다. 그러나 인생에 그치는 것이 아니라 다음 생이 계속된다고

확실히 알고 있는 사람은 여유가 있습니다. 끝이 또 다른 시작이므로 오히려 더욱 열심히 정진하며 살아가게 됩니다. 보살의 원력과 희망을 가지고 정진하여 하루하루, 한 생 한 생을 소중히 발전하는 기회로 삼아야 합니다. '날마다 좋은 날'은 바로 우리의 마음과 노력에 달려 있습니다.

■ 황수경(동국대 신학과 강사)



부처님 감사합니다

명상 여행의 행복 (하)

이일다 서울 마포구

또다시 긴 여정에 올랐다. 바오루로 가는 길 두 대의 차에 나누어 탔던 일행이 한차에 다 되었다. 용서를 주제로 서로 마음나누기를 했다. 지난날 용서할 일을 기억해내서 노트에 '-구나, -겠지' 하는 식으로 감사명상에 따라 느낌을 적어 내려갔다. 그리고 적은 것을 찢아 바꾸어 읽고 거기에 대해 서로 얘기해 보며 우리는 한층 더 마음을 열고 서로에게 다가갔다.

이번엔 짝을 바꾸어 3단계 인사 나누기도 배웠다. 먼저 상대를 칭찬하고 칭찬을 들은 사람이 그 말을 그대로 반복하며 기분을 표현하고 그런 다음 칭찬을 해 준 사람을 다시 칭찬하는 방법을 고스란히 잘 받아들이는 법을 배웠고 결미체가 아닌 진실심으로 그 칭찬을 되풀이하는 법을 배웠다.

버스가 평지를 지나 산으로 진입할 무렵 스님의 10분 스피치가 있었다. 이 여행이 더욱 값지게 빛을 발하는 순간이었다.

지인 스님의 유쾌한 진행으로 바오루에 도착하는 그 순간까지 장시간 여행의 지루함을 잊고 시간은 금세 흘렀다. 한분 한분의 스님께서 진솔하게 들려주시는 속 이야기 어디에서도 들 수 없는 귀한 심고와 범회다. 바오루는 산이라 기온도 다르고 공기도 달랐다.

한 호텔이 없는 탓에 우리는 두개의 호텔로 나누어 투숙했다. 여행 마지막 날을 남겨두고 아쉬운 마음에 백련님, 연리원님이 여연심님과 내가 있는 방으로 놀러 오셨다. 중간에 오 보살님도 오셔서 차를 들며 정담을 나누었다. 다음날 탁났한 스님을 친견하는 설렘도 늦은 시각 무거워지는 눈꺼풀도 우리의 얘기보따리를 접을 수는 없었다. 비몽사몽 얘기를 나누다 겨우 잠자리에 들었다. 우리 사이는 나흘 동안 가족처럼 가까워져 있었다.

드디어 탁났한 스님을 친견하는 날이었다. 우리 일행은 행사가 있는 안락사로 향했다. 탁났한 스님께서 행복이란 무엇인가라는 법문과 경기명상하며 탁났한 스님에 대해 말씀하셨다.

베트남어와 영어를 번갈아 가며 법문을 하셨는데 스님의 말씀은 마치 미풍이 불어오는 듯했다. 잔잔한 미소와 고요하신 모습은 참 단아하셨다. 우리 스님들도 가사를 입으시고 발우를 드시고 탁났한

행렬에 동참하셨다. 길게 늘어난 사람들은 탁났한행렬을 따라 전진했다. 탁났한 스님은 줄곧 미소 띠고 얼굴로 탁났하시며 간간히 손을 들어 인사에 답례도 하셨다. 사람이 어찌면 그토록 거룩하고 아름다운 수 있는지 가슴이 벅차올라 눈물이 흘렀다.

모든 사람들이 탁났한 스님처럼 부처님 모습으로 피어날 기도하며 탁났한행렬을 따랐다. 탁났한 스님이 끝나고 절로 들어가 점심공양이 있었다. 탁났한 스님을 비롯해 탁났한행렬 모든 스님과 한국에서 온 우리 불자님들의 자리도 함께 마련되어 있었다.

공양을 들기 전에 아름다운 하모니가 어우러진 노래를 들었다. 베트남 말이어서 아마 오관개의 내용을 담은 노래가 아닐까 하고 짐작만 하였다.

플럼블리에서 탁났한 스님은 아직도 노래를 직접 만드는데 그곳에서는 노랫소리를 새소리처럼 자주 들을 수 있다고 마가스님께서 말씀해 주셨다. 공양을 모두 마치고 온 좋게 우리 일행은 탁났한 스님께 삼

배를 올릴 기회를 가졌다. 탁났한 스님께 드리고 싶은 말을 하라고 해서 우리는 스님을 사랑한다고 했다. 장내는 밝은 웃음이 퍼졌고 탁났한 스님은 환하게 웃으며 한국말로 정확하게 '감사합니다' 라고 인사해 주셨다. 탁났한 스님을 친견한 감동은 우리 모두의 얼굴에 환희소리로 빛났다.

우리는 다시 안락사로 가서 이번 명상여행을 회향했다. 세 분씩 앞에 나와 앉아서 삼배를 받고 다포를 받았다.

5박6일의 여행을 함께 나누며 정들었던 마음으로 깊고 진실한 마음에서 우러난 사랑과 자비를 보내며 정성스럽게 절을 올렸다. 그리고 따뜻한 포옹으로 행복한 인연에 감사했다.

한국형 비행기에서 맞는 일출은 황홀하고 장관이었다.

우리 모두가 화합해서 한 번의 불화도 없이 무사히 여행을 마칠 수 있었던 것은 자비명상으로 이어진 여행이었기 때문이 아닌가 싶었다. 가이드를 해 주신 구기모 과장님도 이번처럼 일탈하지 않고 무사고로 여행한 경우도 처음이라고 했다.

여행을 시작하는 날 뿌려진 눈은 축복의 꽃눈임에 틀림없었다. 감사하고 행복한 마음으로 함께 여행했던 분들의 건강과 평온을 염원했다. (끝)



그림: 문명성

칭찬 받아들이고 되돌리기 배워

6일간의 여행으로 '행복한 삶' 충전

신 행 계 니 판

정해년 쌍계사 보살계

하동 쌍계사가 4월 21~23일 보살계대법회를 봉행한다. 쌍계사 금강계단에서 열리는 이번 보살계대법회는 21일 오후 2시에 일제히 23일 오전 8시 정경정대불사를 끝으로 막을 내린다. 정경대이상 고산 스님, 갈마사리 법일 스님, 교수사리 보광 스님이 보살계대법회에서 사부대중에게 보살계를 소개한다. 하동 쌍계사는 계맥의 중흥조인 대은 금당 율사가 전통 계맥을 전하던 전통도량으로 매년 정기보살계 대법회와 대장경정대불사를 봉행해 오고 있다. (055)883-1901

부산 여여선원 53선지식 초청 화엄산림

부산 여여선원의 53선지식 초청 화엄산림의 여섯 번째 법회가 4월 19일 불국사 강주 덕민 스님의 강의로 열린다. 지난해 11월 시작돼 대법 한 차례씩 열리는 이 강의는 2009년 6월 25일 화엄 때까지 천일기도와 동반해 이루어진다. 부산불교회관 8층 대법당에서 마련된다. (051)853-5486

해동용공사, 심화사·불탑사 성지순례

부산 해동용공사 산도회는 4월 24일 영동 남부지역 선종사찰인 동해 심화사와 불탑사로 4월 성지순례를 떠난다.

신라시대 자장율사가 창건했다고 전해지는 심화사는 고려 태조 때 심화사라는 이름을 받았다. 임진왜란 때 소실돼 중건한 기록이 남아 있다. 신라시대 철불 등 문화재들이 많다. 오전 6시 30분 부산역 아리랑관광호텔 옆에 집결해 출발한다. 동참금은 3만원이다. (051)722-7744

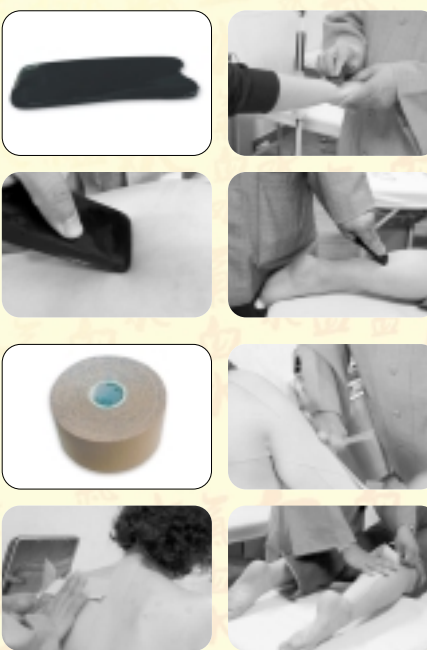
표충사 춘계향사와 등축제

밀양 표충사는 4월 15~22일 서산, 사명, 기허 대사 춘계향사를 봉행한다. 이 기간동안 오곡 호백 선양 부모 영가를 위한 천도재와 국태민안 기일 등축제도 같이 진행한다. (055)352-1070

기적의 파스요법 창시자

남산스님의 기혈수비법

괄사 발란스 테이핑



몰소볼 괄사
10cmX7cm(15,000원)
몰소볼로 제작된 괄사는 수공으로 직접 만들어 부직용이 없다. 관절염과 비만, 변비, 쌍살, 혈액순환, 당뇨병, 고혈압, 진주목 제거에 괄사를 사용하는 방법은 아래쪽으로 자연스런게 45도 각도로 끌어주면 된다. 또한 굵은 자리에 붉은 피멍이 드는 것은 부직용이 아니라 나쁜 사가 나오는 것으로 며칠이 지나면 사라진다. 매일 30회씩 괄사를 피부 안쪽에 바깥쪽으로 끌어주면 된다.

발란스 테이핑
5cmX10cm(25,000원)
정형외과나 한의원등에서 많이 쓰이는 테이핑 요법이다. 테이핑을 붙이기 전에 부위에 따라 15cm 간격으로 잘라놓고 어깨결림, 관절, 오십견, 좌골신경통, 근육통 등은 위에서 아랫방향으로 안쪽에서 바깥쪽으로 붙여주어야 한다. 또한 피부를 깨끗하게 닦은 뒤 사용하는 것이 효과적이다.

기혈수비법이란?
"기적의 파스요법" 창시자로 유명한 남산스님이 이번에 몇 십년 동안 대 체이팅 방법으로 꾸준히 연구하고, 많은 사람들에게 실증을 하여 얻은 결론들을 토대로 기혈수비법을 공개한 다고 해 화제가 되고 있다. 기혈수비법 중에는 고혈압과 관절염을 가정에서도 쉽게 해결하는 방법과 위장병 영농병 왜 못고치는가? 마음대로 먹고 운동 안해도 뱃살이 빠지는 비법을 위주로 구성되었으며 집에서 간단하게 혼자서도 할 수 있는 방법들을 제시하였다.



저자 남산스님
발행처 남산스님
전화 / 010-999-1080

기혈수비법 강좌안내

일시 : 매주 목요일 오전 10시, 오후 2시(남산스님 개인 친견가능)
장소 : 부산 지하철 1호선 장전동 지하철 역사내 3번 출구 안
문의 : 080-999-1080

아름다운 연꽃을 분양합니다

우리나라 연꽃 백연, 홍연, 자연연과 흰색 어리연과, 한대연꽃 수련과 온대 연꽃 등을 저렴한 가격에 특별 분양하오니 많은 이용하여 주시면 고맙겠습니다.

온대연꽃과 가시연꽃등 희귀연꽃은 6월부터 분양하옵고, 연꽃을 키우는 방법과 궁금한 것이 있으시면 언제든지 연락주시면 자세하게 알려 드리겠습니다. 또한 덕왕사에서 특별히 제조한 백연차와 3분용 연국수를 같이 판매합니다. (심는 적기는 6월달 이전에 하시면 좋습니다.)

연꽃관람은 6.7.8.9월달에 덕왕사에 오시면 약 200가지 이상 연꽃을 볼수가 있사오니 많이 관람하여 주시고 단체관람시에는 사전에 예약 하여 주시면 고맙겠습니다.

10포기 미만 주문시에는 택배비용을 부담하여 주시고, 100포기 이상 주문시에는 특별히 현장까지 배달하여 드리고 심고 키우는 방법을 지도하여 드리겠습니다.

연꽃 피는절 덕왕사 * 분 양 문 의 *

덕인행 총무님 054)854-3855 / H·P 010-4814-9095

• 온라인 계좌번호 : 통행 707107-51-019061 / 우체국 703439-02-214685(예금주 : 유재하)

• 연락처 : 경북 안동시 녹전면 사신리 455-5번지

청계산 덕왕사 주지 풍운 용각 합장