

어려울수록 긍정적 마음가져야 행복한 삶 산다



긍정 에너지

나를 살린다

미국 서부 지역을 여행할 때의 일이다. 샌프란시스코에서 라스베가스를 경유해 로스앤젤레스에 도착해 다음 날 다시 귀국을 해야 하는 상황이었다. 그런데 일행 중에 몇 명이 로스앤젤레스에서 라스베가스로 되돌아가는 일이 벌어졌다. 그들에게 귀국을 포기하고 라스베가스로 되돌아가게 한 것은 무엇이었을까? 돌아오는 이룬 도착이었을까? 아니다. 그들을 그곳으로 데리고 간 것은 그들의 마음이었다. 마음은 사람을 이곳저곳으로 이끌고 가는 에너지를 갖고 있다.

배가 고플 때 음식을 먹는 것도 내 마음이 시켜서 하는 일이다. 그런데 그 마음의 에너지에는 두 가지가 있다. 라스베가스로 돌아간 여행객의 마음은 욕심이며 죽으려는 마음이다. 먼저 돈을 잃고, 가족과의 단란한 행복의 기회를 잃고, 그러다 보면 살아도 사는 게 아니다. 살려는 마음은 긍정 에너지이며, 욕심은 부정 에너지이다.

세상이 욕심 채우는 만큼 행복해지도록 만들어 줬다면 어떻게 됐을까? 결론은 "세상이 망하게 된다"이다.

#마음의 촛불을 밝혀라

모든 사람과 사물에는 양면성이 있다. 밝은 면과 어두운 면. 긍정적인 부분과 부정적인 부분은 누구에게나 존재한다. 그런데 어떤 사람은 밝은 면과 긍정적인 부분을 잘 보고, 어떤 사람은 어둡고 부정적인 면을 잘 본다.

그 이유는 매우 간단하다. 내 마음이 밝으면 밝은 면이 보이고, 내 마음이 어두우면 어두운 면이 보이게 돼 있다. 나의 촛불이 밝게 켜져 있으면 어두운 방도 밝힐 수 있고, 밝은 곳은 더 밝게 보인다. 반면 나의 촛불이 꺼져 있으면 밝은 곳에서도 어둡고 어두운 방은 당연히 더 어둡다. 그 촛불은 다름 아닌 내 마음이다.

내 마음에 부정 에너지인 욕심과 고정관념과 상처가 있으면 촛불을 밝힐 수 없다. 내 마음에 욕심과 고정관념과 상처가 사라지면 촛불이 저절로 밝아진다. 우리의 마음은 원래 밝기 때문이다. "누구에게나 '불성'이 있다" "모든 사람이 부처님이다"라고 하는 말은 그런 뜻이다. 맹자가 "인간의 본성은 선하다" "모든 것이 나에게 갖춰져 있다"고 한 것도 같은 뜻이다. 인간의 본성은 밝고 순수하며 그 능력이 무한하다. 따라서 인간의 본성은 긍정적이며 동시에 행복 자체이다. 그런데 평소 긍정적이며 행복이 드러나지 않는 것은 어두운 마음이 가려져 있기 때문이다. 어두운 마음은 다름 아닌 욕심과 고정관념과 상처가 누적된 상태이다. 어두운 마음이 밝고 순수한 본성을 가려서 긍정적이며 부정적으로 바뀌고 행복이 불행으로 바뀌는 것이다. 부정 에너지를 긍정 에너지로 바꾸는 것은 다름 아닌 본심을 회복하는 것이다.

#역경은 디딤돌이다

만일 내가 장님이거나 귀머거리라면 어떨까? 아니면 팔다리가거나 노이로제 환자라면 어떨까? 대부분의 사람들은 그 경우 삶을 비판해 스스로 불행한 사

람으로 인정해 버린다. 그러나 '그럼에도 불구하고' 오히려 위대한 성공을 이뤄낸 사례는 역사 속에서 흔히 볼 수 있다.

헬렌 켈러는 생후 19개월에 알 수 없는 병에 걸려 시각과 청각을 상실했다. 그녀는 그 악조건으로 인해 더욱 예민하고 섬세한 촉각을 발달시킬 수 있었던 것이다. 그녀는 장애인 권익과 여성의 평등을 위해 자신의 일생을 바쳤고, 그녀의 용기와 신념은 영원히 살아 있다. 회랍의 유명한 웅변가인 데모스테네스는 본래 심한 말더듬이였다 발음도 정확하지 못했다. 하지만 그는 입에 모래를 넣고 피나는 발음 연습을 한 끝에 훌륭한 웅변가가 됐다. 그는 지금껏 수많은 강사들과 웅변가들에게 용기를 주는 영웅으로 남아있다.

<데미안> <시다르타> 등 불후의 명작을 남긴 헤세는 과로로 인해 지병인 노이로제에 발작하여 정신과 의사를 만난 덕분에 정신분석에 흥미를 갖게 됐다. 그런 계기가 없었다면 그의 대표작인 <데미안>은 세상에 나올 수 없었을 것이다. <목민심서>를 쓴 다산 선생은 18년 간 유배생활을 했기 때문에 수 백 권의 명 저술을 남길 수 있었다. <오뒷세이>를 쓴 호머와 <실락원>을 쓴 밀턴도 실명한 장애인이었다. 베토벤은 청각 장애자였기 때문에 더 섬세한 감각으로 작곡할 수 있었고, 미국 루스벨트 대통령은 30대에 소아마비로 두 다리를 못 쓰게 됐음에도 불구하고 네 번이나 대통령에 당선될 수 있었다.

잔잔한 강물에서 노련한 뱃사공이 만들어지지 않으며, 눈보라와 비바람과 해충을 이겨내면서 고난을 극복한 경험이 없는 나무가 충실한 열매를 맺는 경우는 없다. 인간의 성공적인 삶도 그와 다르지 않다. 맹자는 이렇게 말한다.

"하늘이 장차 이 사람에게 큰일을 맡기려 할 때에는 반드시 먼저 그 마음과 뜻을 괴롭히고, 근육과 뼈를 고통스럽게 하며, 그 몸을 굶주리게 하고, 그 생활은 궁핍하게 해 하고자 하는 일을 어지럽게 한다. 그



지혜경영연구소가 개최한 지혜인캠프에서는 긍정 마인드를 통해 행복을 키우는 연습을 한다.

행복한 마음이 끌 수 있는 단 하나의 선택 '긍정'

나부터 긍정적인 마음가져야 세상이 기분 좋아진다

러한 연유는 그의 마음을 움직이게 하고 참을성을 길러줘, 불가능한 일도 더욱 잘 할 수 있게 하기 위함이다."

역경을 이기고 자신의 삶을 성공과 행복으로 이끌기 위해 해야 할 단 하나의 선택은 '긍정'이다. 사실 주어진 상황은 누구에게나 역경이다. 그러나 긍정적인 사람은 그것을 디딤돌로 삼고 도약의 발판으로 삼지만, 부정적인 사람은 그것을 걸림돌로 여기고 실패의 이유로 삼는다.

#긍정이 긍정을 부른다

우리는 마음이 에너지이고, 그것이 긍정 에너지와 부정 에너지로 나누어져 있음을 안다. 긍정 에너지와 부정 에너지는 어떻게 다른가? 나와 가까운 사람, 예를 들면 배우자, 부모, 자녀, 형제자매 또는 직장 동료 가 평소 다음 두 가지 에너지 가운데 어떤 것을 드러내는지, 그때 내 기분이 어땠는지 되새겨 보자.

- (1) 감사 > 원망, (2) 용서 > 분노, (3) 사랑 > 증오, (4) 축복 > 시기, (5) 칭찬 > 비난, (6) 웃는 얼굴 > 화난 얼굴, (7) 현재 > 과거 또는 미래.

부드러운 위와 같이 돼 있다면 내 기분이 좋을 것이다. 그러나 부드러운 반대로 돼 있는 경우라면 내 기분이 좋지 않을 것이다. 그런데 사람 마음이 다 같기 때문에 내가 그렇게 할 때 남들도 똑 같은 기분을 느낀다. 긍정은 긍정을 부르고, 부정도 부정을 부른다. 그것은 두 사람 사이의 문제일 뿐만 아니라 나와 온 세상과의 관계에서도 적용된다. 내가 긍정의 마음을 가지면 먼저 나 자신이 기분 좋아지고, 옆에 있는 사

람이 기분 좋아져서 온 세상이 기분 좋아진다. 내 마음이 곧 온 세상의 마음이기 때문이다. 그래서 주자는 "세상 만물이 본래 나와 한 몸이기 때문에 내 마음이 바르면 온 세상의 마음도 바르게 되고, 내 기분이 순하면 온 세상의 기도 순하게 된다"고 했다.

요즘 허버트대의 최고 인기 강좌는 '긍정 심리학', 즉 '행복론'이라고 한다. 최근에 긍정의 심리를 다룬 책들도 많이 나오고 있다. 강의와 책들은 긍정의 심리가 행복으로 연결된다는 과학적인 증거들을 함께 다루고 있다. 그 가운데 가장 많이 나오는 예시가 '감사'이다. 누군가 나에게 진심으로 "감사합니다" 또는 "고맙습니다"라고 말할 때 내 기분이 좋은 것은 이유가 있다. 사람의 본성에는 '살려는 마음'과 같은 크기의 '살리려는 마음'이 있다. '살리려는 마음'이나 '행복을 도모하는 것'이라면 '살리려는 마음'은 남의 행복을 돕는 일이다. 누군가 진심으로 "감사합니다" 또는 "고맙습니다"라는 말을 한다는 것은 내가 발휘한 '살리려는 마음'이 증명되는 순간이기 때문에 행복해질 수밖에 없다. 그래서 나를 비롯한 많은 사람들이 그를 위해 계속 원가 해주고 싶어진다. 반대로 누군가가 늘 원망하는 사람이 있다면 그에게는 아무도 도움을 주고 싶은 마음이 일어나지 않는다.

그래서 감사한 마음은 감사한 일을 부른다. 용서, 사랑, 축복, 칭찬, 웃는 얼굴도 마찬가지다. 내가 긍정의 마음을 가지면 온 세상이 마치 거울처럼 긍정의 마음을 나에게 보낸다. 내 마음이 온 세상이기 때문이다. 특이하게도 현재에 집중하는 마음은 긍정적이며, 과거와 미래에 사는 마음은 대체로 부정적인 마

음이다. 삶은 내 마음을 어디에 어떻게 두고 어떻게 쓰느냐가 중요하다. 내 마음을 지금 이곳에 두고 긍정적으로 쓰는 것이 행복해지는 길이다. 그것이 삶의 모든 것을 결정한다고 해도 과언이 아니다.

#긍정이 행복한 삶의 에너지다

내 마음의 부정 에너지를 긍정 에너지로 바꿔 본심을 회복하고 행복을 되찾는 방법은 무엇인가? 그 가장 효과적인 방법은 '명상'이다. 명상은 긍정의 장애 요소인 욕심, 고정관념, 자기자대, 마음의 상처 등 어두운 마음을 한꺼번에 씻어주는 마음의 명약이다. '위빠사나'를 비롯한 불교의 다양한 명상법은 물론 유학의 명상법인 '경교'도 있다. 단군신화를 보면 곰이 굴속에서 햇빛을 보지 않고 일념으로 정진하는 이야기가 나온다. 오직 '사람'이 되기 위해서이다. 모든 명상법은 '사람다운 사람'이 되기 위해 일념으로 정진하는 과정이다. 우리 조상들은 4300여 년 전부터 명상을 해온 전통이 있기 때문에 한국이 명상의 종주국이라 할 수 있다. 골프, 양궁, 쇼트트랙, 반도체, 디자인 등 마음의 집중이나 감성을 요하는 분야에서 한국이 가장 우수한 것은 뿌리 깊은 명상의 전통이 있기 때문에 가능하다.

명상을 통해 긍정 에너지가 생기면 일상에서의 훈련을 통해 그것을 강화해야 한다. 행동과 말과 마음을 모두 긍정 에너지로 바꿔야 한다. 그렇게 되면 불행도 긍정하게 되고, 악연도 긍정하게 되며, 나와 다른 종교를 가진 사람도 긍정하게 된다. 불행이 오지 않고 계속 호황으로 이어지면 인간성은 더욱 황폐해지고, 만일 10년 뒤에 더 큰 거품이 꺼지게 되면 나와 나의 가족, 특히 자녀들이 헤어지지 못할 수도 있다. 그러니 불행은 얼마나 감사한 일인가. 악연으로 인해 내 마음의 수량이 부족한 것을 알고 더욱 정진하는 계기가 되니 그 악연은 얼마나 감사한 일인가. 나와 다른 종교를 가진 사람이 있어서 내 종교를 더 바르게 볼 수 있고, 다양한 종교가 있어서 종교의 폐단이 덜해지는 것이니 얼마나 감사한 일인가.

모든 것이 그러하듯이 행복도 나의 선택일 뿐이다. 지금 여기에서 긍정의 마음을 선택하면 곧바로 행복해진다. 행복은 내 마음 안에 있다고 생각하는 마음이 긍정의 시작이며 끝이다. 긍정의 마음이어야말로 행복한 삶의 에너지다.



손기원

지혜경영연구소대표
경희대학교수(성공학)

<지금 행복해야 행복한 거야> 저자, 우리 교육의 '지혜인 리더십' 프로그램 개발, 청소년 집중력 캠프, 리더십 캠프 등 운영 (www.onwisdom.com)

오직기도할뿐!

하루 108번 신묘장구대다라니
천일기도 입재

4 분 정 근	새벽기도 : 33번
	사시기도 : 21번
	2시기도 : 21번
	저녁기도 : 33번

- ◆입재일 : 10월 18일 (음, 9월 1일) (1차 100일 기도)
- ◆시 간 : 오전 10시 30분
- ◆동참비 : 10만원 (농협 073-02-262101 전해진)
- ◆접수처 : 전화 041)942-9465
팩스 041)942-8465

충남 청양군 남양면 대봉리 703-4
성불사 선보 합장

한방 (韓方) 치료로 간경화, 간질

갑상선항진증, 결핵성 임파선염

백납, 뇌수종

산후풍, 수족냉증

불임, 갱년기(울화)병

한솔한의원
031)555-7780

경기도 구리시 수택동 847번지 타워크리닉 3층
대한한약사협회 의료광고심의필 제090423-중-5041호

지혜스님 지음
135쪽 | 5,000원

선방이기는

불교는 처음부터 끝까지 인간중생으로 시작해서 인간으로 끝납니다. 부조리한 백팔번뇌의 인간이 조화된 열반에 이르는 길이 바로 불교이기 때문입니다.

한형조 지음
333쪽 | 8,000원

무문관, 혹은 "너는 누구냐"

만법귀일(萬法歸一) 선(禪)에서의 모든 물음은 하나로 귀착된다. "너는 대체 누구냐?"

감산대사(著) · 대성스님(역)
247쪽 | 8,000원

감산대사

마음은 본래 맑은 못과 같으나, 눈앞의 경계를 받아들이는 까닭에 그성품을 혼탁하게 하여 온갖 어지러움을 일으키고 고민에 빠지며 번뇌를 낳는다. 그 근본 원인은 집착에 있다.

www.HyunbulShop.com

기존의 「여시아문」이 「현불삼」으로 새롭게 태어났습니다. 불교상품에서 일반용품, 불교도서, 음반, 각종 이벤트 등 「온라인쇼핑몰 현불삼」을 인터넷에서 만나보세요.

현대불교 현불삼 | 서울시 종로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층
T. 02)2004-8216 전화주문 가능합니다.
[농협 053-01-269062 | 국민은행 343601-04-046766 예금주 : (주)현대불교신문사]