

화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다

틱낫한 스님(승려·평화운동가)

④ 행복 씨앗 키우기

“나에게 주어진 삶의 모든 순간을 즐겨라”

각자의 모자람을 스스로 인정하라

고통을 맞보지 않으면 우리는 연민의 정을 기를 수가 없고, 행복을 제대로 음미할 수 없다. 고통이 무엇인지를 모르는 사람은 진정한 행복이 무엇인지도 알 수 없다. 그러므로 고통을 감당하는 것 또한 우리에게 하나의 수련이 된다. 그러나 우리에게만 하나의 수련이 된다. 그러나 우리에게만 저마다 한계가 있다. 우리는 누구나 자기가 가진 능력만큼만 할 수 있다. 우리가 스스로를 잘 보살펴야 하는 이유가 바로 이것이다. 남으로부터 온통 고통과 화로 가득한 말을 들으면 나의 마음이 다치게 된다. 그의 고통만이 나에게 전해질 뿐, 다른 긍정적인 감정들이 내게로 전해질 기회를 갖지 못한다. 그리하여 내 마음의 균형이 무너진다. 그러므로 하루하루 삶 속에서 우리는 고통을 드러내지 않는 것들과 늘 접촉을 하도록 노력해야 한다. 푸른 하늘, 맑게 노래하는 새, 나무, 꽃, 어린이-우리와 우리 주위를 신성하게 해주고, 치유해 주고, 거름이 되어주는 것들을 늘 접해야 한다.

우리는 누구나 기쁨과 평화와 애정을 갖고서 하루하루를 살아야 한다. 세월이 너무도 빠르게 흐르기 때문이다. 나는 매일 아침마다 부처님 앞에 나가서 향을 피운다. 그리고 나에게 주어진 삶의 모든 순간들을 즐기기라고 다짐한다. 내가 하루하루 삶의 모든 순간을 즐길 수 있는 것은 의식적인 호흡과 보행을 늘 실천하기 때문이다. 의식적인 호흡과 보행은 나에게 마치 절친한 친구 두 명과 같다. 나를 지금 이곳에 존재하게 해주고, 삶에서 일어나는 모든 놀라운 일을 감지하게 해준다.

우리는 매순간 삶의 온갖 거름을 받아들여야 한다. 종소리를 들으면 마음이 살찌고 기분이 상쾌해진다. 풀뿔발리에서는 전화가 울리거나 시계가 울리고 종이 울릴 때마다 제각기 하던 일을 멈춘다. 그것은 자각을 일깨우는 소리다. 종소리를 들을 때, 우리는 몸이 편안해지고 심호흡을 한다. 우리가 지금 살아 있다는 사실을 새삼 깨닫

고, 우리 앞에 주어진 삶의 경이로움을 감지한다. 우리는 기쁜 마음으로 자연스럽게 일손을 멈춘다. 마음이 그리도 가벼울 수가 없다. 일손을 멈출 때 평화와 고요가 다시 우리에게 깃들고, 참다운 자유를 느낀다. 그러면 일이 더욱 즐거워지고, 주위의 모든 사람들의 존재를 더욱 확실하게 느끼게 된다. 종소리와 함께 일손을 멈추고 심호흡을 하는 것은 하루하루 삶의 모든 아름답고 기쁜 것들을 나의 것으로 받아들이기 위한 일종의 수련이다. 우리는 이것을 혼자서도 할 수 있지만, 여럿이 함께 하면 더욱 효과가 크다. 우리는 늘 타인들과 함께 살아간다. 내가 고통에 마음을 빼앗겼을 때는 그들이 나를 구해주고, 삶의 긍정적인 면들을 보도록 도와준다.

우리의 한계를 깨닫는 것이 매우 중요하다. 그것 역시도 하나의 수련이다. 정신적 스승으로서 타인의 고통에 귀를 기울이는 특별한 능력을 가진 사람이라 할지라도 자신의 한계를 분명히 알아야 한다. 그도 보행 명상을 실천해야 하고, 차 한 잔을 진정으로 마실 수 있어야 한다. 행복한 사람들과 접촉해 자신의 마음을 살찌우는 데 필요한 거름을 받아들여야 한다. 타인의 말에 진정으로 귀를 기울이기 위해서 우리는 먼저 우리 자신을 보살펴야 한다.

한편으로는 날마다 우리에게 필요한 양분을 흡수해야 하고, 또 한편으로는 타인들의 말에 진정으로 귀를 기울일 수 있게 해주는 연민의 마음을 길러야 한다.

우리는 누구나 관세음보살이 되어야 한다. 스스로 지극한 행복 속에서 살고, 고통 속에서 사는 타인들을 구해줄 능력을 가진 사람이 되어야 한다.

행복이 눈앞에 있다는 사실을 잊지 마라

결혼 전 남편한테서 받은 옛 연애편지를 고이 간직해온 프랑스 여자가 있었다. 연애 시절 남편은 그녀에게 참으로 아름다운 편지를 많이 보냈다. 편지를 받을 때마다 그녀는 문장 하나 낱말 하나를 깊이 음미했다. 참으로 달콤하고 이해가 넘치고 사랑으로 가득한 편지였다. 이루 말할 수 없는 기쁨을 주었던 그 편지들을 그녀는 과자상자에 보관했다. 어느 날 아침에 옷장을 정리하다가 그녀는 옛 연애편지들을 넣어두었던 상자를 우연히 발견했다. 그녀는 오랫동안 그걸 잊고 지내왔다. 그 상자가 그녀에게 참으로 아름다웠던 그 시절의 얘기를 들려주었다. 젊은 시절에 그들은 서로를 지극히 사랑했고, 서로가 없는 날 수가 없다고 믿었다. 그러나 지난 몇 년 동안에 남편도 아내도 많은 고통을 당해왔다. 그들은



더 이상 기쁜 마음으로 서로를 대할 수가 없었다. 즐겁게 대화를 나누지도 못했다. 물론 이제는 서로 편지를 주고받지도 않았다. 아내가 그 상자를 발견하기 전날, 남편은 사업차 출장을 떠났다. 그는 집에 있는 게 즐겁지가 않았고, 그래서 잠시나마 편하고 즐겁게 지낼 수 있을 거라고 잔뜩 기대하면서 집을 떠났다. 아내도 그걸 알고 있었다.

남편이 뉴욕에서 회의를 있다고 말했다. 그때 그녀는 그저 덩달하게 잘 다녀오라고만 말했다. 그녀는 그런 일에 익숙해질 대로 익숙해져 있었다. 그들 사이에서 그런 일은 그저 일상사일 뿐이었다. 그런데 남편은 예정대로 집에 돌아오질 않고 집으로 전화를 걸어서 며칠 더 걸릴 거라고 말했다. 그녀는 그것도 그저 아무렇지 않게 받아들였다. 남편이 집에 없어도 그녀는 불행하지 않았다.

전화를 끊은 후에 그녀는 옷장을 정리하다가 그 상자를 보았다. 참으로 오랜만에 상자의 뚜껑을 열었을 때 그녀는 묘한 기분이 들었다. 뚜껑을 열자 친숙한 향기가 확 풍겼다. 그녀는 편지들을 꺼내서 읽기 시작했다. 얼마나 달콤했던 편지였던가! 그는 이해와 사랑이 넘치는 말만을 골라서 썼다. 메달렸던 땅에 마침내 비가 내린 것처럼, 그녀의 기분이 매우 싱그러워졌다. 그녀는 그 놀라운 편지들을 하나하나 넘겨보았다.

“
고통 감당하기는 하나의 수련
고통을 맞보지 않으면
연민의 정·행복 음미할 수 없어
삶의 긍정적인 면 되찾는 것은
삶에 거름을 주는 것과 같아

이윽고 그녀는 상자를 테이블에 갖다놓고 앉아서 하나씩 읽기 시작했다. 예전 그 행복의 씨앗들이 아직 고소란히 남아 있었다. 썩어 썩어 고통 속에 묻혀버렸지만, 그 씨앗들은 죽지 않고 아직도 살아 있었다. 젊은 시절에 남편이 그녀에게 보냈던 사랑만이 가득한 편지들을 읽고 있을 때, 그녀의 마음속에 들어 있던 행복의 씨앗이 물이 뿌려지는 것을 그녀는 느낄 수 있었다. 그러한 경험을 할 때, 우리는 누구나 우리의 의식 속에 깊숙이 묻혀 있던 행복의 씨앗이 물이 뿌려지는 셈이 된다. 최근에

그녀의 남편은 연애시절에 했던 것과 같은 말을 한 번도 한 적이 없었다. 그러나 지금 옛 연애편지를 읽으면서 그녀는 남편이 예전처럼 달콤하게 말하는 목소리를 들을 수 있었다. 행복이 늘 그들과 함께 있던 것이다. 그런데 왜 그들은 지금 그리도 참담하게 된 것일까?

옛 연애편지를 읽던 한 시간 반 동안에 그녀는 자신의 마음속에 들어 있던 행복의 씨앗에 물을 뿌려준 것이다. 그녀는 남편도 자기도 서로에게 미숙했던 탓이라는 것을 깨달았다. 그 동안 그들은 서로가 서로의 고통의 씨앗에 물을 뿌렸을 뿐, 행복의 씨앗에는 물을 주지 못했던 것이다. 옛 연애편지를 다 읽은 뒤에 그녀는 갑자기 남편에게 편지가 쓰고 싶어졌다. 그 시절에는 그들이 얼마나 행복했었는지를 남편에게 말해 주고 싶었다. 그녀는 그 행복했던 황금 시절로 다시 돌아가고 싶다고 썼다. 그리고 이제 그녀는 “사랑하는 당신에게” 라는 말을 진심으로 솔직하게 남편에게 할 수 있었다.

그녀는 정성껏 편지를 썼다. 그것은 진정한 연애편지였다. 오랫동안 과자상자 속에 묻혀 있던 예전 그 연애편지를 썼던, 그 매력적인 남자에게 보내는 그녀의 새로운 연애편지였다. 그의 옛 편지를 읽고 또 그에게 전할 편지를 쓰는 데 세 시간이 걸렸다. 그 시간이 그녀에게는 수련의 시간이었다. 다만 그녀 자신이 그 사실을 깨닫지 못했을 뿐이다. 편지를 쓴 후에 그녀는 마음이 매우 가벼워진 것을 느꼈다. 남편이 출장에서 돌아오지 않아 아직 편지를 전해주진 못했지만, 그녀는 이미 기분이 좋아진 상태였다. 행복의 씨앗이 다시 깨어났고 거기에 물이 뿌려졌기 때문이다. 그녀는 남편의 방으로 가서 책상 위에 편지를 놓았다. 그녀는 행복했다.

옛 연애편지를 읽고 남편에게 편지를 쓰는 동안 그녀는 어떤 깨달음을 얻었다. 두 사람 모두가 그 동안 미숙했다는 것을, 미숙했기 때문에 마땅히 누려야 할 행복을 보전하지 못했다는 것을 가슴 깊이 깨달았다. 그들은 서로에게 상처를 주는 말과 행복을 반복해왔다. 가족으로서, 부모로서의 삶을 서로가 받아들였지만 그들은 행복하지 못했다. 그런 사실을 이해하자 그녀는 이제부터라도 돌이켜 노력을 하면 다시 행복을 되찾을 수 있을 거라는 자신감을 가질 수 있었다. 그녀의 마음은 이제 희망으로 가득했다. 지난 여러 해 동안처럼 더 이상 고통스럽지가 않았다.

집에 돌아온 남편이 책상 위에 놓인 편지를 보았다. 편지에는 이렇게 쓰여 있었다.

“그 동안 우리가 고통을 당했던 데는 내 책임이 더 컸을 거예요. 여보, 우리 다시 시작해요. 다시 서로에게 마음을 열어보자고요. 평화와 화해와 행복을 다시 우리 것으로 만들어보자고요.” 그는 오랫동안 자리에 앉아서 편지를 읽고, 아내의 말을 가슴 깊이 생각해보았다. 그 순간 그는 스스로 깨닫지 못했지만 명상을 실천하고 있었다. 아내의 편지를 읽으며 그의 마음속에서도 이미 행복의 씨앗에 물이 뿌려지고 있었기 때문이다. 그는 오랫동안 책상 앞에 앉아서 깊이 자신의 마음을 들여다보고, 그 전날 아내에게서 일어났던 그 깨달음을 도달했다. 그 일을 계기로 그들 부부의 관계는 개선됐고, 행복을 되찾을 기회를 얻게 됐다.

요즘은 사람들이 사랑하는 사이에서도 거의 편지를 주고받지 않는다. 전화를 걸어서 “그해 잘 있었어? 밖에서 만났어?” 라고 말할 뿐이다. 그러므로 그들에게는 간직할 것이 아무것도 없다. 참으로 애석한 일이 아닐 수 없다. 우리는 연애편지를 쓰던 그 시절로 다시 돌아가야 한다. 사랑하는 사람에게 편지를 통해 대화를 하자. 딸과 어머니, 자매와 친구들 사이에서도 편지를 주고 받아, 감사와 사랑의 마음을 편지로 적어 사랑하는 사람들에게 전하자.

마음의 문을 다시 여는 데는 여러 가지 방법이 있다. 아들과 대화를 하기가 어려우면, 하루나 이틀 동안 의식적인 호흡과 보행을 실천하자. 그런 다음에 차분하게 앉아서 사랑의 편지를 쓰자. 연애편지를 쓸 때와 똑같은 말로 아들에게 편지를 쓰는 것이다. “사랑하는 아들에게, 나는 네가 말 못할 고통을 당해왔다는 걸 잘 안단다. 아버지로써 나는 책임을 느끼지 않을 수 없구나. 너에게 내 마음을 제대로 전하지 못했던 게 참으로 미안하구나. 네가 너의 고통을 나한테 제대로 전달하지 못하는 심정이 어땠을지 나는 잘 안다. 이제는 모든 걸 바꾸고 싶구나. 이제부터라도 우리가 서로 도와서 마음의 문을 열어보자.”

우리는 이렇게 말하는 자세를 배우고 익혀야 한다. 사랑의 말이 우리를 구해줄 것이다. 연민의 정으로 귀를 기울이는 것이 우리를 구해줄 것이다. 그것은 우리가 실현할 수 있는 기적이다. 우리에게 그럴 능력이 충분히 있다.

정리-이아은 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 《화(Anger)-화가 풀리면 인생도 풀린다》(명진출판)에서 발췌한 내용입니다.

충은인연 대출안내

- ✓ 대출이 더 필요하십니까?
- ✓ 불사자금이 부족하십니까?
- ✓ 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

🔍 사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가



형산새마을금고 본점 전경

- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명의사찰 가능
- 종단사찰 가능

755 친절상담 전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰 화재보험

서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

* 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

	발로해(두한족열양말) 노폐물 독소 썩 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요
	자나깨나 충단전 차크라 열리고 목, 뒷골, 어깨 확 풀림 스트레스 제로 온 몸에서 엄청난 氣感 체험
	氣사라다 누구나 누워서 저절로 자동단전호흡 100% 피로회복, 氣모음 확실 환자에게 최고의 선물
	호락호락 팬티 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가움 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	보디스킨 발목, 장단지, 허벅지, 엉덩이, 등허리 목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net
010.3487.0035