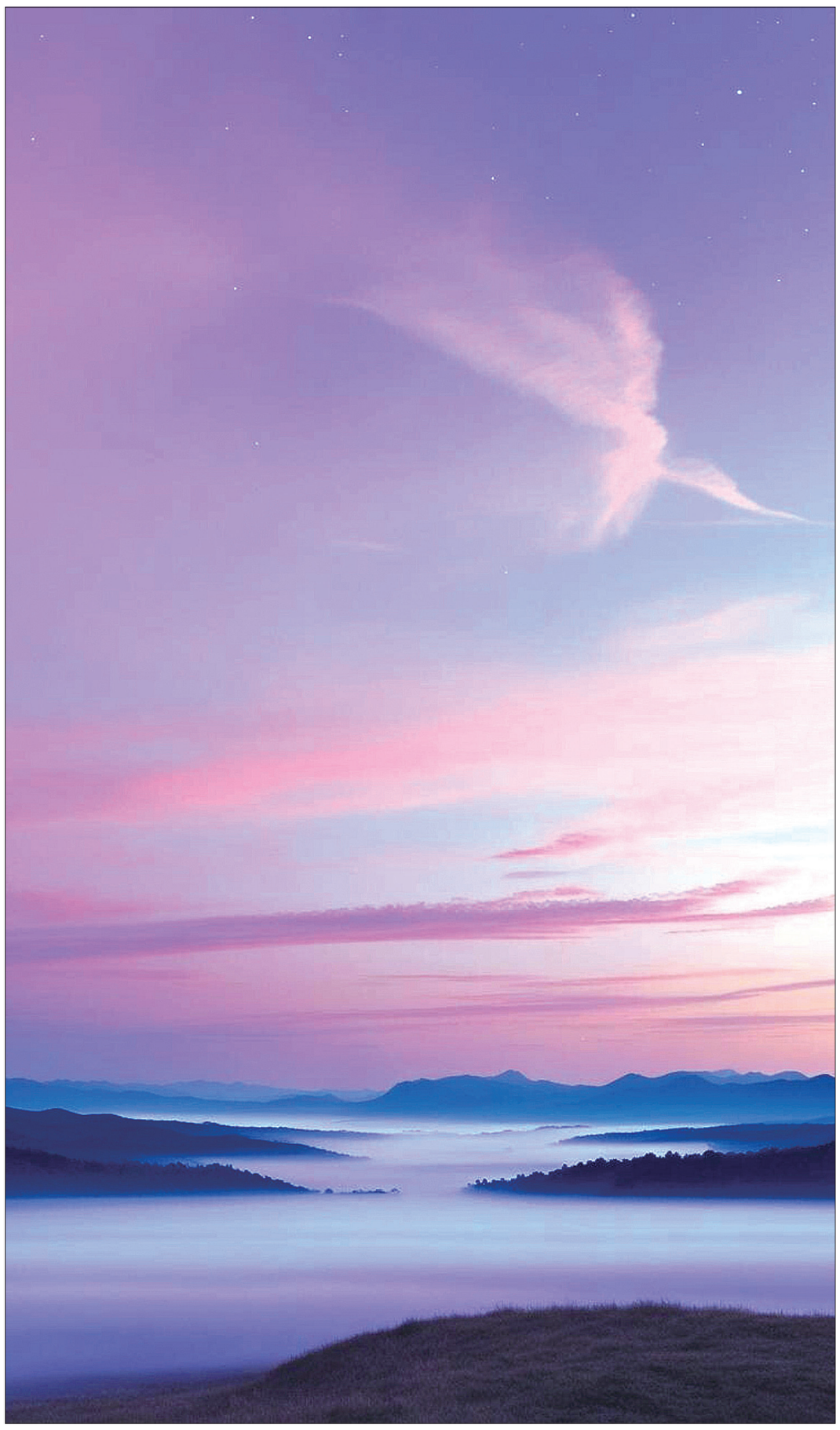
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑪ 때를 기다려라



▶한줄 요약
세상의 모든 현상은 내가 원하는 것과 상관없이 때가 되면 그 결과가 한 치 오차 없이 그대로 나타나는 것이므로, 마음을 잘 쓰는 이는 때와 결과를 그대로 받아들여 스스로 편안함을 얻게 됩니다.

때가 되면 새벽은 찾아옵니다



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
어두운 밤 지나면 새벽 고이 오는 것을
굳이 불을 밝혀 먼 산천을 보려는가.
구름 걷히면 산은 스스로 드러나건만
청산이 사라졌다고 비구름을 원망하랴.

세상의 모든 모습은 한 치의 오차도 없이 인연에 의해 돌아가고 있으니, 때가 되면 생겨나고, 때가 되면 사라지는 것이 세상의 모습입니다.

마음이 힘들고 불편한 것은 때를 기다리지 못하거나, 때가 되어 나타나는 것에 대해 긍정하지 못하기 때문입니다.

때가 되면 새벽이 오고, 때가 되면 구름이 걷힐 것임에도 불구하고 대부분의 사람들은 그 때를 기다리지 못합니다.

또한, 한 치 오차 없이 나타나는 인연의 결과에 대해 자신이 바라는 대로 되지 않는다고 억지를 부리거나 긍정하지 않음으로 스스로의 마음을 불편하게 만듭니다.

그러나 애를 쓴다고 새벽이 빨리 오는 것이 아니고, 밤을 거부한다고 밤이 금방 사라지는 것이 아니듯이, 일상을 살아가며 때를 기다리지 못하고 마음이 조급하지는 않는지, 지나친 욕심으로 결과에 대해 억지를 부리고 있지는 않는지 항상 자신을 살펴보는 자세를 가져야 합니다.

욕심 없는 마음이야말로 가장 편하고 좋을 것이나, 수억 겁(億劫) 쌓인 욕심을 하루아침에 없애기는 힘들 것입니다. 최소한 바라는 대로 되지 않는 것에 대해 "아직 때가 되지 않았구나", "나의 업연(業緣)이 이런 결과로 이어지는구나" 하고 긍정하는 마음을 가져야만 그 즉시 편안한 마음으로 전환될 것입니다.

> **모든 현상 인연에 의해 돌아가고 있어**
> **때가 되면 생겨나고 사라지는 게 이치**
> **바람대로 이뤄지지 않음에 불편해 말라**
> **집착 내려놓는 '쉘패스 명상' 실천하길**

꽃이 피면 "꽃 필 때가 되었구나", 꽃이 지면 "꽃 질 때가 되었구나", "꽃이 피는 것은 이렇구나", "꽃이 지는 것은 이렇구나" 하고 있는 그대로 보고 긍정하는 마음을 가져야 편안한 마음을 유지할 터인데, "꽃은 왜 이렇게 피는 거야", "꽃은 왜 빨리 지는 거야" 하고 지나친 욕심으로 대한다면 스스로를 얼마나 불편하게 만드는가 말입니다.

세상의 모든 현상은 내가 원하는 것과 상관없이 때가 되면 그 결과가 한 치 오차 없이 그대로 나타나는 것이므로, 마음을 잘 쓰는 이는 때와 결과를 그대로 받아들여 스스로 편안함을 얻을 것이고, 마음을 잘 쓰지 못하는 이는 때와 결과를 그대로 받아들이지 못하여 스스로를 괴롭히며 불편한 마음이 될 것입니다.

이러한 마음 다스림에는 쉘패스 명상이 큰 도움이 됩니다. 쉘패스 명상은 마음의 모든 것을 흘려보내는 연습입니다. 조용히 앉아 호흡에 집중하며, 마음속에 떠오르는 욕심과 집착을 놓아보는 것입니다. 이를 통해 지금 이 순간의 내면을 그대로 받아들이고, 변화와 결과에 대한 집착을 내려놓을 수 있습니다.

그래도 욕심이 앞서서 마음이 진정되지 못하다면 무조건 기도로서 극복할 일입니다.

[오늘의 명상]
악인(惡人)이 나타나면 화나고 싫으나
악인은 재수가 없어 나타난 것이 아니라
내 안에 악인의 성품 있어 스스로 보이기 때문이니
악(惡)의 성품 제거하면 악인은 나타나지 않으리.

만법(萬法)이 유식(唯識)이요, 일체(一切)가 유심조(唯心造)라 했습니다.

좋은 것이든 나쁜 것이든 모든 것을 내가 만든다는 말입니다.

내 마음에 있는 것만이 보이고 들리는 것이니, 마음에 없는 것은 결코 나타날 수가 없는 것입니다.

부처의 성품에는 싫고 좋은 분별심(分別心)이 없으니, 싫은 것도 좋은 것도 결코 보이거나 들리지 않습니다. 차별 없는 마음, 자비심(慈悲心)이 있을 뿐입니다.

악인(惡人)은 물론 사람을 지칭하는 것이나, 비단 사람뿐이겠습니까. 내 앞에 나타나는 싫고 나쁜 모든 현상을 말하는 것이니, 결국 내 마음 안에 있는 모습이 거울처럼 그대로 실제 악의 모습으로 나타난다는 말입니다.

마음은 두 가지의 차별 즉, 좋고 싫은 감정이 계절이 돌아가듯 때가 되면 반드시 생겨나게 되는데, 그때에 맞춰 좋고 싫은 인연이 보이고 들리는 실제 모습으로 나타나게 되는 것입니다.

마음 속에 좋은 성품이 있으면 좋은 일들의 인연을 만나게 되고, 마음 안에 나쁜 성품이 있으면 나쁜 일들의 인연을 만나게 되는 것은 당연합니다.

그러니, 만약 마음에 들지 않는 일들이 생긴다면, 그것은 재수가 없어 우연히 나타나는 것이 아니라, 내 마음 안에 좋지 않은 성품이 그대로 거울이 되어 나타난 것일 뿐, 나타난 상대 또는, 나타나는 일에 대해 탓을 한다면 누워서 침을 뱉는 어리석음에 다름 아닐 것입니다.

싫은 것, 나쁜 것, 마음에 들지 않는 것, 실패, 아픔, 괴로움, 슬픔, 울고 싶은 것, 악한 것, 불안, 불편, 등등. 이 모든 것들은 내 마음 속 모습이 거울처럼 실제로 나타나는 것들이므로, 내 마음 안에 있는 것을 먼저 제거하지 않는 한, 이 같은 실제 모습들은 결코 사라지지 않고 계속될 것입니다.

이때 유용한 방법 중 하나가 그림자 명상입니다. 그림자 명상은 내 마음 속에 숨어 있는 감정의 그림자를 알아차리고, 그것이 나의 업(業)임을 인정하는 연습입니다. 그림자 명상은 마음의 어두운 부분을 직시하며, 그것을 외면하지 않고 담담히 바라보는 것으로 시작됩니다. 이러한 연습은 내 마음 속 악의 씨앗을 없애고, 더 이상 외부로 투영되지 않도록 돕습니다.

그러니 마음 밖에서 무엇을 이루고 찾고자 함은 꿈 같고, 물거품 같고, 그림자와 같은 고로, 어서 빨리 마음 돌려 마음의 종자를 찾아야 합니다.

이제 고의 근본 원인을 찾아 길을 나서야 할 때입니다. 우선 기도로서 의지를 세우십시오.

〈조계종 총무원장〉

인간과 우주의 본질과 진리를 찾는 실상연구원 총서



깨달음의 길을 찾아서
타타타
나의 존재 이유는 오직 스승의 가르침을 세상에 알리고 한 사람이라도 더 깨닫게 하여 사실을 보여주는 데 있다!
최준권 저/304쪽/값 15,800원

종말은 디스토피아인가?
지구의 리셋
기후위기, 바이러스, 전쟁… 지구의 미래, 인류의 생존은 어떻게 될 것인가? 지구 종말의 진실을 밝힌다!
이삼한 저, 최준권 편집/296쪽/값 15,800원

깨달은 자의 명언 모음집
타타가타
운명의 주인은 자신이다! 깨닫기 전에는 진실을 받아들이기 어렵고, 깨닫게 된다면 거짓을 받아들이기 어렵다.
이삼한 저, 최준권 편집/184쪽/값 12,000원

도서출판 자유문고 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 2637-8988 ● 팩스 2676-9759 ● 실상연구원 010-7378-5581