전법 일기

10만배 회향한 미국인 거사님 술 끊고 스스로를 변화시켰다

서미사(미국 시애틀 소재) 보살님 몇 분이 용맹정진을 원하시며 삼천배 철야 기도를 한번이라도 해보자고 제안해 주셨다. 서미사는 시애틀 근교 타코마시에 위치한 조계종 사찰로, 2년 전 열반한 주지 일면 스님께서 40여 년 전에 큰 원력으로 세운 곳이다. 스님은 국제포교사인 저를 법사로 대우해 주셨다. 스님이 출타 중일 때는 필자가 목탁을 치며 일요법회를 집전하고, 월례 철야 대다라니 108독 기도를 이끌었다.

철야 기도를 원하는 보살님들과 상의하여 토요일 저녁 6시에 대웅전에서 기도하기로 했다. 3000배 철야 정진 기도 계획을 세우고 나니, 법당 안에서 혼자 앉아 있던 미국인 거사님과 다음 주 철야 기도에 참여할 의향이 있는지 물었더니, "좋다"고 답했다. 이 거사님은 일요법회에 누구와도 대화하는 모습을 볼 수 없을 정도로 조용한 성품이었는데, 항상 검은 운동복만 입어 형편이 그다지 넉넉하지 않아 보였다.

3000배 철야 기도 당일이 새벽 회향 후에 공양할 콩나물죽을 준비해 갔다. 주지스님과 오후 6시에 입재를 하고, 이후에는 필자가 죽비를 치며 3000배를 새벽 4시경까지 이어갔다. 준비한 죽 공양을 위해 모두 요사채로 왔으나, 미국인 거사님만 보이지 않았다.

다음 주 일요법회에 온 미국인 거사님은 "자신은 2000배도 하지 못했다"고 아쉬워했다. 필자는 미국인 거사님에게 정견 스님의 '절 잘하는 법'을 알려드렸다. 그 후 미국인 거사님은 평소 왕래가 있던 베트남 사찰의 노스님께 삼천배를 끝내지 못한 심정을 이야기했더니, 노스님은 업을 맑히려면 3000배뿐만 아니라 10만배를 마쳐야 업이 녹아 사정이 나아질 것이라고 하셨다고 한다. 그 말을 들은 이후, 미국인 거사님은 10만배를 몇 년에 걸쳐 회향했다.

미국인 거사님은 사찰에 다니기 전 결혼을 하고 두 아들이 있었지만, 번번히 직업도 없이 술과 담배 중독으로 지냈다. 견디기 힘든 아내는 이혼을 요구했고 수년간 아이들 얼굴도 보지 못했다. 아이들이 너무 보고 싶어 괴로워하며 살던 중, 우연히 〈명상(Meditation)〉이라는 책을 보게 되어 끌려 읽기 시작했다. 책 속에서 소개하는 명상법대로 명상을 하다 보니 자연히 술이 맛이 없어지고, 담배 냄새도 싫어지며 법당 안에 앉아 있을 때 마음이 평온하고 고통이 서서히 줄어들어 서미사에 오기 시작한 것이다.

그렇게 몇 년 동안 10만배를 했다. 동시에 늦은 나이에 공부를 시작하여 전문대학도 졸업하고 대학원에서 사회복지를 전공하여 시애틀에서 제일 큰 병원에 취업했다. 또한 근사한 집도 마련했다. 집 정원에는 관세음보살상을 모시고, 거실은 법당으로 꾸며 불상과 불단을 설치했다.

한때는 한국에 와서 스님이 되려고 했으나 병원에서 어려운 사람들을 돕는 것도 수행이라며 스님 같은 생활을 했다. 미국인 거사님의 살아온 인생을 보면 불보살님의 가피를 굳게 믿게 된다.



조정희
국제포교사, 선명상 전문 트레이너



김권태의 **요즘 학교는**

⑭ 대화법 특강: 존중의 햇살(1)

사랑하기 위해선 '경청' 해야 합니다

오늘은 대화법 특강입니다. 대화를 하는 것도 배워야 하나라고 생각할 수 있겠지만 나이를 아무리 많이 먹어도, 수많은 대화를 나누어도 사람들에게 상처를 주고 갈등을 일으키는 주변 사람들을 보면 이 대화라는 것이 저절로 잘하게 되는 것은 아닌 것 같습니다.

〈사자와 소의 사랑 이야기〉라는 유명한 이야기가 있습니다. 옛날에 사자와 소가 서로 사랑에 빠져 결혼을 했습니다. 사자는 날마다 신선한 고기를 잡아 소에게 주었고, 소는 날마다 신선한 풀을 뜯어 사자에게 주었습니다. 아무리 날이 덥고 짓궂어도, 아무리 몸이 아프고 힘들어도 이들은 정말 서로에게 최선을 다했습니다.

그러나 아무리 최선을 다해 노력해도 전혀 행복하지 않았습니다. 노력할수록 더 어긋나기만 하고 더 외롭다고 말하며 서로에게 상처를 주었습니다. 그리고 결국에는 무엇이 잘못됐는지도 모른 채 헤어지게 되었습니다.

이 이야기를 통해 생각해 볼 것은 '사랑과 집착의 구분'입니다. 쉽게 말해 '사랑'은 상대가 원하는 것을 주는 것이고, '집착'은 내가 소중하다고 생각하는 것을 주는 것입니다. 그러나 대부분 사람들은 사랑한다면서 상대가 원하는 것을 주지 않고 자기가 좋다고 생각하는 것을 줍니다. 특히 부모와 자식 간에 벌어지는 갈등 대부분은 부모가 자기가 소중하게 생각하는 것을 사랑이라는 이름으로 강요하기 때문에 그렇습니다. 그러나 정작 아이들은 자신이 원하는 것을 받지 못한 괴로움과 부모님의 소중한 선물을 거부하는 데서 오는 죄책감으로 괴로워합니다. 그동안 많은 학부모 강의를 통해 사랑과 집착의 차이를 설명했지만, 잘 되지를 않습니다. 집착이 오히려 사랑보다 더 사랑처럼 보이기 때문입니다.

사랑하기 위해서는 '경청'을 해야 합니다. 상대가 원하는 것이 무엇인지 귀를 기울여(傾) 들어야(聽) 합니다. 이렇게 상대가 원하는 것에 귀를 기울여 듣는 것을 '존중'이라고 합니다. 누군가 나의 말을 잘 들어주고, 나의 마음에 공감해 줄 때 우리는 크게 위안을 얻고 대접받는 느낌이 듭니다. 존중을 받았기 때문입니다. 이렇게 존중을 경험할 때 또 우리는 다른 사람들도 존중할 수 있습니다.

아이가 학교에서 울면서 돌아옵니다. 애들이랑 선생님들이 다 자기만 미워한다고 오열합니다. 조금 욕하고 때린 거 가지고 자기를 왕따시킨다며 억울해 합니다. 이때 엄마는 아이에게 무슨 말을 해줄 수 있을까요? 과연 아이가 원하는 것을 다 들어주고 공감하며, 사랑과 경청을 실천할 수 있을까요?

'행동과 감정은 분리'해서 볼 줄 알아야 합니다. 엄마 손을 떨치고 달리다 넘어진 아기는 먼저 달래주고 상처를 치료해 준 다음에 조심히 걷도록 다시 안내합니다. "그러면 다친다고 몇 번이나 말했잖아!" 소리쳐봤자, 엄마도 힘들고 아기도 더 자지러지게 울어댈 뿐입니다. 감정은 옳고 그름이라는 도덕적 잣대로 평가할 수 없는, 그 자체로 존중의 대상입니다. 뻔뻔함과 적반하장의 감정은 존재하지 않습니다. 감정은 그냥 그렇게 타고난 정신의 육체일 뿐입니다.

죄는 미워해도 사람은 미워하지 말라는 말이 바로 이것입니다. 상대의 문제행동과 감정을 동일시할 때 갈등은 영원히 평행선을 달립니다.

모든 문제행동은 그의 숨은 욕구를 발견하는 단서일 뿐입니다. 상대가 진짜 원하는 것에 귀 기울이는 '존중'의 의미를 알 때 우리 마음은 따뜻한 햇살이 되어 그를 비춥니다.

〈동국대사범대학부속중학교 교사〉

기자칼럼

출가, 더 깊이 세상을 보듬는 길

최근 KBS 다큐멘터리 프로그램 '다큐ON'에서 방영된 '봉녕사 수행일기'를 봤다. 봉녕사 수행자들의 출가 생활을 담은 내용이었는데, 무엇보다 출가한 스님들의 가족을 초청해 템플스테이를 하는 장면이 인상적이었다.

'가족 템플스테이'에서 부모님들은 스님이 생활하는 공간을 둘러보고, 함께 예불을 올리며 사찰에서의 삶을 직접 체험했다.

그리고 한 부모님이 이렇게 말했다.

"이제야 우리 아이가 좋은 길을 가고 있음을 믿을 수 있게 됐다."

이 한 마디가 오래도록 마음에 남았다.

출가는 흔히 세속과의 단절로 여겨진다. 특히 부모 입장에서 자녀의 출가는 마치 영원한 이별처럼 느껴지기 마련이다. 하지만 이 다큐멘터리는 출가가 세속을 떠나는 것이 아니라, 더 깊은 수행의 길로 나아가는 중요한 선택임을 보여준다.

과거에는 출가자가 삭발하고 사찰에 들어가면, 가족과의 접점이 거의 없었다. 그저 남겨진 가족들은 '절에서 잘 지내겠거니' 막연히 짐작할 뿐이었다. 그러나 가족이 출가자의 삶을 직접 경험할 기회를 갖는다면 출가에 대한 인식도 달라질 수 있다. 출가에 대한 진정성 있는 이해를 통해 자녀의 선택을 존중하고 신뢰하는 과정이 될 수도 있기 때문이다.

오늘날 출가자가 점점 줄어들고 있다. 개인주의적 가치관이 강해지는 사회적 분위기 속에서 출가는 점점 더 먼 길처럼 느껴진다. 많은 이가 출가를 결심하지만, 부모님의 걱정과 반대로 결국 뜻을 접게 되는 경우가 적지 않다.

이런 상황에서 봉녕사의 시도는 불교계에 시사하는 바가 크다. 출가를 고민하는 이들에게 '가족의 반대'가 걸림돌이 된다면 가족이 출가의 의미를 이해할 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

출가는 결코 세상을 등지는 길이 아니라, 더 큰 세상을 보듬는 길이다. 출가자의 삶이 수행과 포교의 길이라면, 가족의 이해를 돕는 것도 그 수행의 일부가 될 수 있다.



김내영 편집국 기자

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**



체질 개선과 건강 회복을 위한 합리적 조건
당신의 날씬한 건강이 시작되는 곳
'초록원웰빙'
since 1984
프리미엄 효소 제품과 다이어트 제품을 만나보세요



NAVER 초록원웰빙 검색
네이버 스마트스토어에서 만나요
강남점 (도곡동 467-24)



김영숙 대표
02-578-1708 / 010-7384-1708

민속죽염
30년 전통
조상의얼과혼이담긴
우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈

가루자죽염	125g	45,000원
가루자죽염	230g	82,000원
알갱이자죽염	125g	50,000원
알갱이자죽염	230g	90,000원
휴대용 알갱이 자죽염	20g	9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈

◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용

보급형 민속죽염	500g	20,000원
	250g	10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농 협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr