마음책 다시 읽기 '그대는 꽃입니다' 7 내가 안아줄게요

▶ 한줄 요약
마음에 꽃피우기 위한 따뜻한 대화의 기술 중 가장 멋진 방법은 포옹이다.

가장 확실한 마음 전달 '포옹'



마음에 꽃피우기 위한 따뜻한 대화의 기술 다섯 번째는 멋진 마무리 수행인 포옹명상입니다. 우리의 스승 틱낫한 스님은 포옹명상을 동서양의 조합으로 보시고 곧잘 티백(tea bag)에 비유합니다. 차는 아시아에서 많이 재배되지요. 산 속 차밭에서 신선한 잎을 골라내어 서늘한 방의 그늘에서 조심스럽게 말립니다. 그 다음 차관에 차를 넣고 약간 더운물을 부은 다음 잠깐 놓아두었다가 마십니다. 차가 서양에 들어왔을 때 사람들은 아주 빠르고 실용적이며 쉽게 마실 수 있는 티백을 만들었습니다. 티백을 머그잔에 넣고 더운 물을 부으면 몇분 만에 차가 준비되니까요. 그것은 동양과 서양의 지혜가 결합된 것입니다. 이제 틱낫한 스님은 동서양의 화해를 위한 또 다른 멋진 수행을 포옹명상의 형태로 보여주십니다.

서양에서는 친구나 가족끼리 인사할 때 흔히 포옹을 합니다. 하지만 그들이 인사로 하는 포옹은 짧고 피상적입니다.

대부분 포옹에 별로 신경 쓰지 않죠. 포옹을 하면서 앞으로 맞이할 저녁 일과나 해야 할 다른 일에 대해서 생각할지도 모릅니다. 그렇기 때문에 그것은 진정한 포옹이 아닙니다.

틱낫한 스님은 포옹에 명상을 접목한 포옹명상을 진심으로 권합니다. 몸으로 포옹하는 부분은 서양문화에서 왔고 마음으로 포옹하는 부분은 동양문화에서 온 것이죠.

포옹명상 방법

포옹명상은 마음챙김 수행을 하면서 포옹하는 것을 의미합니다. 포옹명상을 할 때는 용수철 장난감처럼 바로 포옹하는 것이 아닙니다. 포옹하기전에 먼저 마음을 현재의 순간에 완전히 집중합니다. 두사람은 서로 마주보고 서서 호흡을 따라가면서 몸과 마음이 서로 연결되도록 집중합니다. 상대방을 깊이 들여다보고 그 사람의 존재를 소중하게 생각하는 것입니다.

아내를 보는 순간 당신은 더 명확하게 보게 됩니다. "내 앞에 있는 이 사람은 내 아이들의 어머니입니다. 우리는 수없이 많은 행복과 고통의 시간을 함께 보냈습니다. 이런 아내가 나에게는 너무나 소중합니다!" 그렇게 생각한 후에 두 팔을 벌려 안아주면서 그녀가 얼마나 소중한 존재인지를 생각합니다. 이런 아내에게 무슨 일이 일어난다면 당신은 몹시 고통스러울 겁니다.

아내는 남편을 보면서 말합니다. "당신은 내 아이들의 아버지예요." 아내는 두 팔을 벌리고 숨을 들이쉬고 내쉬면서 조용히 또는 큰소리로 말합니다. "세 명의 훌륭한 아이들의 아버지가 되어 주어서 정말 고마워요. 우리 아이들은 당신과 나의 조상들로부터 가장 좋은 점을 물려받아서 너무나 사랑스럽고 재능도 많고 예뻐요."

다시 숨을 들이쉬면서 말합니다. "나는 이 아이들의 아버지인 당신이 나의 팔 안에 이렇게 살아 있다는 것이 너무 행복해요." 숨을 내쉬면서 말합니다.

"정말 고마워요." 숨을 들이쉬면서 말합니다. "만일 당신에게 무슨 일이 생기면 나는 비참해질 거예요." 숨을 내쉬면서 말합니다. "당신이 제 팔 안에서 이렇게 살아 있다는 것이 정말 행복해요."

부모는 아들, 딸을 깊이 들여다보면서 말합니다. "너희들은 우리와 우리 조상들의 가장 좋은 것을 미래에도 이어갈 거야. 너희들은 아주 어렸을 때부터 지금까지 내가 깊이 사랑해온 나의 아들과 딸이란다. 너희들은 나의 미래와의 연결이며 연속이고 앞으로 나의 희망과 포부를 간직해 갈 거야."

아들과 딸은 아버지와 어머니를 보면서 말합니다. "나의 아버지! 아버지는 저희에게 너무나 소중한 분이예요. 지금 아버지를 품에 안을 수 있어서 너무 기뻐요. 어머니, 나의 어머니! 어머니는 연약하시지만 강한 분이세요. 용감하신 어머니! 어머니는 언제나 자식들을 보호하기 위해 모든 위험에 맞서 오셨고 모든 어려움을 감당해 오셨어요. 저희들 인생에 주어진 이 소중한 보물을 제가 품에 안을 수 있어서 너무 좋아요."

동생이 누나와 포옹할 때도 포옹명상을 하십시오. 잠시 동안 누나를 바라봅니다. 포옹을 하면서 누나 안에 남아 있는 어머니와 어머니의 따뜻한 성품을 찾아보세요. 포옹하면서 생각합니다. "아, 내가 누나를 안고 있어서 얼마나 기쁜가. 동시에 부모님도 함께 안아주고 있어서 너무 기쁩니다. 나는 누나들 안에서 내 부모님의 모든 성품을 볼 수 있어서 매우 행복합니다."

북미에 살고 있어서 자주 만나지 못하는 베트남 출신의 여학생이 명상하러 플럼빌리지에 오는 날이면 나는 그녀와 포옹으로 인사합니다. 그녀를 보고 두 팔을 벌리면서 생각하죠. "이 사람은 베트남의 딸이며 서양의 딸입니다. 이 젊은 여성에게는 두 가지 문화가 공존합니다. 그녀는 틱낫한 스님에 의해 설립된 이 곳 아름다운 실천의 공동체에 의해 마음이 착하고 아름다운 사람으로 성장했고, 더 많은 아름다움을 북미 사람들에게 나누어 주기 위해 이 곳에 왔습니다."

나는 그녀를 꼭 안고는 그녀의 존재를 소중하게 생각합니다. 그녀가 플럼빌리지에서 시간을 보내기 위해 그렇게 먼 길을 왔다는 것은 매우 소중한 일입니다. 우리는 이렇게 포옹명상을 합니다.

> **마음챙김 수행의 포옹 방법**
> **마음의 현재 순간에 집중해**
> **상대방을 깊게 생각하는 것**
> **사랑과 감사의 표현에 적합**

30년 결혼생활 후 첫 포옹명상

콜로라도에서 틱낫한 스님과 함께하는 안거가 열렸습니다. 그 곳에 한 심리치료사가 참석했는데 그는 포옹명상을 하며 마음챙김 수행하는 법에 대해 배웠습니다. 그는 안거가 끝난 후 집으로 돌아갔을 때 공항에 환영 나온 아내에게 이 새로운 수행법을 시도해보았다고 합니다. 그는 아내를 보고 바로 포옹을 하지 않고 처음에는 큰 감사의 마음을 가지고 집중하면서 그윽하게 그녀를 바라보았다고 합니다. 그리고 난 후 두 팔을 벌리고 오랫동안 그녀를 안아 주었습니다. 그의 사랑이 완전히 전달되었다고 느꼈을 때까지 그녀를 놓아주지 않았다고 합니다.

남편의 포옹이 이전과 달라진 것을 느낀 아내는 놀라워하며 그에게 물어보았습니다.

"이게 어떻게 된 일이에요? 우리가 30년 동안 같이 살아 왔지만 당신이 이렇게 저를 안아준 적은 한 번도 없었잖아요."

그가 말했습니다. "나는 한 스님께 이 방법을 배웠어요. 이 것은 마음챙김 포옹이라는 겁니다." 그녀가 물었죠.

"스님이 저를 그렇게 안아 주라고 가르쳐 줬단 말이에요? 그 스님이 누구시죠? 저도 만나 뵙고 싶어요."

그래서 그녀는 틱낫한 스님의 다음 안거에 참석했고, 차명상시간에 모든 사람들에게 자신의 이야기를 들려주었습니다. "남편이 명상안거에서 돌아왔을 때 저를 안아 주었던 방식이 저를 굉장히 행복하게 만들었어요. 저도 남편과 차를 마시고 밥을 먹고 포옹을 할 때마다 그이를 행복하게 만들어주고 싶어서 마음챙김포옹명상을 배우러 왔습니다."

포옹명상은 아주 깊은 효과를 주는 간단한 수행법입니다. 이것은 '마음에 꽃피우기' 시간을 마무리하거나 또는 언제든지 사랑하는 사람에게 깊은 감사를 표현할 때 쓰는 훌륭한 수행방법이죠.

아버지의 장례식에서 포옹명상

내가 아는 한 가정은 다섯 명의 성인 자녀들이 서로 낯선 사람처럼 지내고 있었죠. 내가 그들 가정의 가톨릭 장례식에 참석했을 때 네 명의 아들이 서로 간에 큰 갈등을 안고 있었어요. 그들은 다른 형제들이 집에 있으면 절대 집에 가지 않았다고 합니다. 나는 이 사실을 그때까지 전혀 모르고 있었어요.

장례식에서 아버지의 관이 막 닫히려 할 때 나는 아버지의 시신을 가리키며 그들에게 말했죠.

"이 몸은 당신 아버지의 한 작은 부분일 뿐입니다. 당신의 아버지 안에 있는 훌륭한 점들, 그의 마음과 재능, 아름다움과 자애로움은 여러분 각자 모두에게 들어 있습니다. 당신 형제들이 서로 포옹하고 다시 아버지를 포옹해 드리세요. 여러분 모두에게는 아버지와 어머니의 성향이 들어 있습니다. 부디 아버지의 살아있는 몸을 당신의 품 안에 꼭 껴안으세요!"

그들은 한 명 한 명씩 서로를 껴안으면서 큰 소리로 울더군요. 그들의 어머니는 자녀들이 그동안 아무 일도 없었던 것처럼 서로 이야기하는 것을 보고 놀라워했습니다. 그들은 지난 5년간 크리스마스나 새해에도 전혀 연락하지 않고 살아왔기 때문이죠.

깊은 상처를 치유하는 포옹명상

우리가 버몬트에서 주최한 3주간의 명상안거 동안 서로에게 아주 매정하게 행동했던 한 부부가 있었어요. 명상안거 중에 아내는 남편에게 격노하여 가솔린을 부어 불 질러 버리겠다고 위협까지 했죠. 그녀의 분노는 엄청났습니다. 아내가 자신에게 불을 지르려고 한다고 남편이 신고를 해서 경찰까지 왔었습니다.

내가 '마음에 꽃피우기' 수행에 관한 발표를 한 후에 남편이 나에게 와서 말을 걸더군요.

"스님, 제 아내가 화가 나서 저한테 불을 지르겠다고까지 하네요. 저는 아내가 스님의 말씀을 좀 들었으면 좋겠습니다. 다음 주에 스님께서 '마음에 꽃피우기'를 한 번 더 말씀해 주신다면 큰 도움이 될 것 같습니다."

나는 그의 아내를 초대하여 다음 주에 함께 이야기를 하자고 했어요. 그리고 그 후 두 사람을 만났죠. 만남이 끝나갈 때 즈음 나는 그들에게 포옹명상법을 알려주었어요. 그들은 눈물을 흘리며 큰 소리로 울더군요. 다음날 그들은 아이들을 데리고 와서 나를 안아주었습니다. 매우 행복한 포옹명상이었습니다.

저자 : 찬콩 스님 〈사유수 펴냄〉

불기2566(2022)년 부처님오신날 다시 희망이 꽃피는 일상으로

봉암사 세계명상마을

전국선원 수좌 선문화복지회 이사장
의정 대종사

문경 세계명상마을 선원장
각산스님

경북 문경시 가은읍 원북큰마길 30-27 (가은읍 원북리 424)
전화 1577-4327 팩스 054)571-9218

불기2566(2022)년 부처님오신날 다시 희망이 꽃피는 일상으로

대한불교조계종
성남 봉국사

주지 혜일
사부대중일동

경기도 성남시 수정구 태평로 79
전화 031)755-0329 팩스 031)722-3761
http://www.bongguksa.or.kr