마음책 다시 읽기 '그대는 꽃입니다' ⑧ 마음챙김 수행기

▶ 한줄 요약
일상생활에서의 마음챙김이 바로 마음꽃 피우기 지름길이다.

# 매일 행복하기 위한 방법 '마음 꽃피우기'

**지금이 바로 그때입니다**
**- 존 살레르노 화이트**

고향에 성격 좋은 친구 한 명이 아보카도 농사를 굉장히 크게 하고 있습니다. 어느 날 그 친구가 나에게 묻더군요.

"아보카도 나무를 심는 가장 좋은 시기를 아니?" 나는 어깨를 으슥하면서 머리를 흔들었죠. 그러자 그가 "바로 지금이야!"라고 말하더군요. 무언가 큰 이익을 창출하려면 바로 지금 그 방향으로 행동을 취해야 한다고 그는 믿었던 거죠.

'마음에 꽃피우기' 도 그와 같다고 생각해요. 누군가와 처음으로 마음에 꽃피우기 수행을 해야 하는 상황이 발생하면 그것을 해야 하는 시간은 바로 그 순간이거나 또는 할 수 있는 가능한 가장 빠른 시간에 해야 하는 거죠. 너무 오래 기다리게 되면 수행을 함으로써 얻게 되는 이익을 놓칠지도 모릅니다.

마음에 꽃피우기 수행단계는 우리가 필요할 때 언제라도 순서에 상관없이 사용하면 됩니다. 수행단계로 우리를 구속한다든지 또는 뒤로 미루게 하려는 의도는 전혀 없어요. 우리가 마음에 꽃피우기의 모든 단계를 항상 다 실행할 수 있는 것도 아니고 심지어 다 필요로 하는 것도 아니에요. 좀 더 공식적인 수행에 들어가기 위해 그 조건이 맞을 때까지 기다리는 것보다는 항상 비공식적인 방식으로 그 수행의 행동지침을 사용하는 것이 훨씬 낫다는 말입니다.

**마음에 꽃이 피었어요**
**- 미첼 래트너**

나는 2008년 아내와 함께 프랑스 남동부의 르앙벨레에서 스페인 북서부의 산티아고 데 콤포스텔라까지 수천 킬로 미터를 걸었습니다. 우리는 하루에 7시간에서 10시간 동안 걸었죠. 고대로부터 내려오는 전설과 카톨릭 교회에 따르면 이 길은 세인트 제임스의 유물이 안치되어 있는 산티아고 데 콤포스텔라에 도착하기 위해서 많은 순례자들이 1,200년동안 이용해온 코스라고 합니다. 우리는 배낭에 오직 필요한 것만 넣고 가볍게 여행을 시작했어요.

아침 6시 30분에 일어나 짐을 꾸리고 아침 식사 후 걷기 시작했어요. 아침 나절에 우리는 유치원 서클 타임과 플럼 빌리지의 마음에 꽃피우기 수행시간의 혼합같은 아침 조회 시간을 가졌습니다. 우리는 서로에게 특별한 인사를 나누며 노래를 불렀고 어떤 식으로든 우리를 격려해 준 사람들에 대해서 그리고 서로에 대해서 감사를 표현했습니다. 예를 들어 앤 마리는 그녀가 가고 싶어하는 교회에 내가 기꺼이 들러준 것에 대해 나에게 감사해 하기도 했고 또는 전에 우리가 만났던 친절한 사람들을 만나면 그들에게 감사를 표현하기도 했습니다.



감사의 말을 한 후에 우리는 참회와 슬픔도 함께 나눴어요. 우리가 한 행동이나 하지 못한 행동 그리고 어떤 이유로든 우리가 느낀 고통에 대해 이야기했습니다. 우리의 참회와 슬픔은 감정적인 생각에서 나온 말이나 행동과 관련이 있었어요. 때로는 우리 둘 중에 한 사람이 특히 보고 싶어 했던 박물관 문이 닫혔을 때와 같은 슬픔을 서로 나누는 경우도 있었죠.

흔히 이러한 우리의 나눔은 오래된 습관, 어린 시절의 상처 또는 간절한 소망에 대한 기나긴 대화로 이어졌어요. 우리 앞뒤로 길이 수십 마일씩 뻗어 있었지만 우리는 조급하게 느껴지지 않았죠. 우리의 이러한 아침 조회는 때때로 몇 시간씩 계속되기도 했답니다.

마음에 꽃피우기 수행은 우리의 관계를 더욱 깊게 만들었고 도보여행을 즐겁게 만들었어요. 비록 우리가 28년 동안 결혼생활을 했음에도 불구하고 우리의 삶은 결코 이 여행 동안에서처럼 그렇게 끊임없이 가깝게 결속되어 있지는 못했거든요. 우리는 3개월 동안 하루 24시간 내내 곁에 있었습니다. 하루를 점검하면서 우리의 작은 상처와 고통이 빠르게 치유되었고, 잘못이 있을 때는 서로에게 바로 사과했죠. 우리 주변에 일어나는 삶의 경이로움과 서로에 대한 감사함이 매일 매일 깊어졌답니다.

**가족에게 마음에 꽃피우기를 소개했어요**
**- 존 무어**

내 여동생과 아버지는 함께 휴가를 보내면서 심각한 논쟁을 벌였는데 그것으로 인해 엄청난 대립 상태가 되었습니다. 여동생이 해외에 살게 된 이후로 두 사람은 얼굴을 마주칠 기회가 없었습니다. 두 사람은 이전처럼 다정한 부녀사이로

**갖가지 감정을 직시해**
**긍정적 발현으로 유도**
**마음을 한송이 꽃처럼**
**아름답게 사용해 가자**

지내지 못하게 된 거죠. 어쨌든 그들이 서로 만나기를 원할 것이라고 확신할 수도 없었어요. 나는 어머니와 남동생 부부에게 뿐만 아니라 여동생과 아버지에게도 이메일을 보냈어요.

나는 마음에 꽃피우기 수행에 대해서 설명했고 그리고는 내 감정을 예를 들어 설명했어요. 나는 두 사람의 마음에 있는 꽃에 물을 주면서 어려움과 참회의 마음을 부드럽게 전했습니다. 이메일을 보내는 것이 내가 두 사람 사이에 끼어드는 것처럼 보이지 않도록 조심했어요. 그래서 가능한 아주 간단하게 의사소통을 했죠.

그들이 내가 한 방법과 같은 형식을 취하지는 않았지만, 어떤 대화는 그들이 서로의 상처를 무시하지 않으면서 관계가 치유되는 결과를 가져왔고 이후 지속적인 만남의 계기가 되어주었습니다.

**어린이들과 함께 마음의 꽃에 물을 주었어요**
**- 애니 마혼**

우리는 아이들을 위한 마음챙김 여름 캠프의 일환으로 마음의 꽃에 물주기 수행을 했습니다. 매주 캠프가 끝날 때 어린이들과 카운슬러들이 원 안에 꽃을 놓고 둥글게 앉습니다.

우리는 마음 꽃에 물 주기 과정을 설명하고 난 후 지난 주부터 함께 지내온 다른 어린이들 및 어른들과 함께 각각의 참가자들에게 지정된 친구를 칭찬하거나 감사를 표현하도록 했죠.

어린이들은 준비가 되면 일어나서 칭찬해 주고 싶은 사람 앞에서 무릎을 꿇거나 꽃을 그 상대방의 자리에 갖다 놓습니다. 그런 후 그 사람이 왜 고마웠는지 말했어요. 이 일이 끝나면 그는 꽃을 다시 중앙에 갖다 놓고는 본인의 자리로 돌아갑니다.

모든 연령대의 어린이와 청소년들에게 이 수행은 매우 아름다운 경험입니다. 한 예로 1년 동안 캠프 회원으로서 발달장애를 겪고 있는 존과 인기가 많은 소녀 중의 한 명인 릴라가 친구가 되었어요. 이 경험은 두 사람 모두에게 아름다운 추억으로 남을 것입니다. 건강하지 못한 존은 대체적으로 친구들 특히 소녀들로부터 긍정적인 피드백을 많이 받지 못했어요. 릴라가 존에 대해 높이 평가한 점에 대해 이야기를 나누었을 때 존은 뛸 듯이 기뻐했죠. 나는 릴라가 마음의 꽃에 물 주기 프로그램이 아니더라도 존같이 긍정적인 사람을 높이 평가하지 않을 리가 없다고 생각했어요. 아마 지금도 그녀는 발달상으로 지연된 다른 아이들을 아름답게 바라보는 멋진 소녀가 되어 있을 거예요.

**손자를 키우며 마음에 꽃이 피었어요**
**- 레니스 리옹**

매일 나는 손자와 함께 이야기책을 읽고 나서 아이의 등을 문지르면서 사랑하는 사람들의 이름을 불러줍니다. 그리고는 이렇게 말하지요. "나는 너를 지켜보고 있을 거야. 너를 안전하게 지켜 줄 거야." 그러면서 녀석이 잠들 때까지 뺨과 이마에 부드럽게 입맞춤을 하지요.

이 귀여운 손자의 탄생과 함께 나와 나의 가족은 어두웠던 마음이 치유되었습니다. 나는 아들이 한 살 때 이혼을 했고 한 부모 가정이 되었습니다. 고통스런 이혼의 외상으로 삶에 대한 나의 공포감은 점점 깊어져갔고 아이들에게도 소홀했습니다. 그러다가 뒤늦게 마음챙김 수행을 통해 아이들이 원하는 것은 엄마가 바로 곁에 있어주는 것이라는 걸 알게 되었습니다. 그리고 지금 내가 원하는 것은 손자 마테우스를 즐겁게 해주기 위해 이 아이의 곁에 있는 것입니다. 스님들의 가르침 덕분에 지금 현재 이 순간에 존재한다는 것이 어떤 느낌인지 잘 알게 되었죠.

나는 손자에게 화를 내지 않았습니다. 목소리를 높이지도 않고 퉁명스런 말투도 쓰지 않죠. 그런데 어느 날 내가 갑자기 손자를 향해 공격적으로 폭발했을 때 스스로도 깜짝 놀랐습니다. 손자를 침대 위에 눕히고 기저귀를 갈던 때였어요. 갑자기 마테우스가 전에 하지 않았던 행동을 하는 거예요. 손을 뻗어 내 위로 올라와서는 내 팔을 갑자기 물어 버렸어요. 나는 순간적으로 손으로 손자의 얼굴을 때렸습니다.

강하게 때린 것은 아니었지만 분명 따끔했을 거예요. 마테우스는 흐느껴 울기 시작했어요. 그 때부터 우리의 관계에는 변화가 왔답니다. 나는 손자를 안아주면서 계속해서 속삭였죠.

"미안하다, 마테우스야. 정말 미안해."

그날 저녁 나는 법사스님이 가르쳐주신 마음에 꽃피우기가 생각났어요. 첫째는 꽃에 물을 주는 것이죠. 이것은 듣는 사람이 기분 좋아지게 뭔가를 칭찬하는 것입니다. 둘째는 좋은 결과를 얻기 위해 참회하는 것이죠. 셋째는 비슷한 행동을 다시는 하지 않겠다는 의사를 표현하는 것입니다.

다음날 나는 손자에게 편지를 써서 읽어주었습니다.

마테우스는 밝게 응답했습니다. "할머니, 한 번만 더 읽어 주세요."

그 다음 주 화요일에 마테우스가 집에 왔을 때 아이가 나에게 부탁하더군요.

"할머니께서 화나셨을 때는 저한테 먼저 말씀해 주세요."

"그래, 그렇게 할게"라고 나는 대답했습니다. 하지만 간혹 마테우스가 말을 안 들을 때는 나도 좀 화가 납니다. 그럴 때마다 나는 아이에게 "내가 지금 화가 나기 시작하는구나"라고 말하죠. 나는 내가 원하는 것을 어린 손자가 들어줄 것을 기대하고 있었던 거예요. 나에게 통찰력이 생길 때까지 이것을 여러 번 관찰했습니다.

이제 나는 숨을 들이쉬고 내쉬고 하면서 호흡을 고르게 합니다. "안녕하십니까, 나의 분노여, 당신이 거기에 있다는 것을 나는 잘 압니다."

최근에 마테우스를 내집 침실에 눕혀 하룻밤 재워야 했는데 그때 녀석이 나에게 말했어요.

"할머니의 모든 것이 제 마음 안에 있어요."

"내가 너의 마음 안에 있어서 너무 행복하구나"라고 나는 대답했죠. 나는 마테우스에게 하나의 소중한 선물을 남겨줄 수 있습니다. 나는 법사스님들의 가르침을 항상 소중히 간직하기 때문입니다.

저자 : 찬콩 스님 〈사유수 펴냄〉

생활 불교 · 실천 불교 · 효행 불교

문화체육관광부 법인 인가 종단 사단법인 한국생활불교조계종

종정대행·총무원장 석도선 고 문 석암도

승정원 승정원장 석벽봉

원로원 원로원고문 석법령 위 원 석일우, 석도명, 석청산, 석체법, 석일두, 석혜천, 석혜암, 석진공

총무원
총무원장 석도선 교육원장 석남산 기획원장 석담허 법계고시위원장 석일두
호법원장 석종허 의전원장 석법도 어산장 석도암 감찰원장 석원허
비구니회장 석경호
부원장 석대공 총무부장 석성덕 감찰부장 석성현 조사부장 석성도
수행부장 석보각 사회부장 석자광 사회부장 석성우 조직부장 석성각
종무부장 석법민 문화부장 석성원 포교부장 석보현 연수부장 석원희
총무국장 석성민 지원국장 석해인 봉사국장 석성운 포교국장 석혜진
포교국장 석법정 포교국장 석성원 의전국장 석균중 수행국장 석성오
종무국장 석성안 문화국장 석원종 의식국장 석성혜 사서국장 석성오

비구니회 부회장 석효성 부장 석지현 국장 석충효

종무원
김해중앙종무원장 석천각 칠곡중앙종무원장 석혜천 부천중앙종무원장 석원해 충북중앙종무원장 석선학
성주중앙종무원장 석홍재 영주중앙종무원장 석문교 속초중앙종무원장 석태성 영천중앙종무원장 석도명
포항중앙종무원장 석체법 천안중앙종무원장 석함월 시흥중앙종무원장 석지일 경남중앙종무원장 석일현
태백중앙종무원장 석일현 창원중앙종무원장 석청암 대구중앙종무원장 석성담 제천중앙종무원장 석진공
제주중앙종무원장 석의공 예천중앙종무원장 석명허 강릉중앙종무원장 석성만

법인 임원
이사장 도선 이 사 체법 일두 성만 성우 감 사 성덕 성민
운영이사 남산 학산 성원 일현 도명 청암 혜천 의공

법률자문위원장 주소 : 서울시 종로구 종로1 교보생명 16층 법무법인 한결 대표변호사 : 이경우

사단법인 생활불교조계종

총무원장 석도선

종립미래로봉사회
회장 학산(이종길)
부회장 진불심(이순임)
총무 대각심(김경숙)
임원 혜명심(박현숙)
임원 보덕심(박경남)

종립종합예술원
원장 묘각(이재인)
부원장 혜정(이영숙)
국장 불심화(정형숙)
무용 무애심(박순애)
연출 원각심(도지연)

법사승단임원
법사고문 도혜 홍보부장 원명 구미부장 혜진
울산원장 법광 부산부장 혜성 대구부장 혜련
종무원장 성종 경기부장 자운 청주부장 혜원
법사원장 목암 전남부장 혜명 충북부장 상학
경남국장 성광 포교국장 청운 삼척국장 정허
사업국장 종현 통영국장 덕인 영천국장 원명
포교국장 덕운 포교국장 혜림 통역국장 정연
종무국장 도연 봉화국장 혜정 포교국장 혜경
서울국장 명덕 화순국장 보정

종도 입종을 환영합니다

총본산 경북 영양군 수비면 절터길 54-39, 전화 054)682-5808 / 팩스 054)682-9848 총무원 서울시 은평구 증산서길 91 2층, 전화 02)303-5612