마음책 다시 읽기 ‘그대는 꽃입니다’ ❷ 마음에 꽃 피우기

▶ 한줄 요약
상대방을 이해하고 소통하는 커뮤니케이션이 공동체를 화합하게 만든다. 그 커뮤니케이션의 시작이 마음챙김이다.



행복을 만드는 기술 ‘마음챙김’

마음에 꽃피우는 수행법

수행학교가 운영되는 플럼빌리지에는 매주 마음에 꽃피우기(Beginning anew)’ 수행을 합니다. 먼저 플럼빌리지의 모든 대중들이 한 곳에 모입니다. 신선한 꽃이 꽂혀 있는 꽃병을 중앙에 두고 둥그렇게 둘러앉습니다. 호흡을 관하면서 진행자가 개회사를 시작할 때까지 조용히 기다립니다.

마음에 꽃피우기 수행은 네 단계로 진행됩니다. 상대방의 장점 찾아내기, 나의 잘못을 참회하기, 나의 상처와 고통 말하기 그리고 상대방에게 물어보고 사실을 확인하기입니다. 이 수행은 가족이나 공동체 사람들이 서로에게 마음을 다쳐 오랜 세월 동안 아프고 힘든 상태에 있을 때 다시 의사소통하게 하는 좋은 방법입니다.

자, 그럼 이제 누군가 한 사람이 말할 준비가 되었다면 합장을 합니다. 다른 사람들도 같이 합장을 하고 그 사람에게 말할 권한을 줍니다. 그러면 발언자는 일어서서 조심스럽게 꽃이 있는 쪽으로 걸어갑니다. 꽃병을 집어 들고 다시 자리로 돌아와 그것을 본인 앞에 내려놓습니다. 발언자는 앞에 놓인 꽃의 싱그러움과 아름다움에 관한 이야기로 말을 시작합니다.

첫 번째 단계에서는 상대방 마음의 꽃에 물 주는 수행을 합니다. 마음의 꽃에 물을 주는 첫 번째 단계에서 발언자는 다른 사람들의 완벽하고 훌륭한 재능에 대해 언급하고 그것을 칭찬합니다. 이것은 결코 아첨이 아닙니다. 사람들은 모두 인정할 만한 장점을 하나씩은 갖고 있기 때문에 그것에 대해 정직하고 진실하게 말할 수 있습니다.

어느 누구도 현재 꽃이 담긴 꽃병을 갖고 있는 발언자를 방해하지 못합니다. 발언자가 말하고 싶은 것을 모두 다 말할 수 있도록 충분한 시간을 줍니다. 나머지 사람들은 주의 깊게 들어야 가 마음에 꽃피우기 수행의 나머지 세 단계에서도 나누어야 할 것이 있다면 계속 이어갑니다.

말을 다 끝낸 후에는 꽃병을 조심스럽게 다시 방 중앙에 되돌려 놓으면 됩니다.

두 번째 단계에서는 다른 사람들에게 상처를 준 말, 방해했던 말, 후회되는 말과 행동에 대해 이야기합니다. 생각 없이 경솔한 말로 타인의 마음에 상처 주는 일을 삼가야 합니다. 마음에 꽃피우기 수행시간은 우리가 지난날 범했던 부주의한 말과 행동을 다시 참회하게 합니다. 이렇게 함으로써 결과적으로 꼬여 있던 마음 속 매듭이나 응어리를 풀 수 있는 기회까지 갖게 되는 것이지요.

세 번째 단계에서는 다른 사람들이 우리의 마음을 아프게 했던 일에 대해 솔직하게 이야기하는 겁니다. 이번에도 공손하고 상냥한 말로 해야 합니다. 관계를 치유하고 강화하는 말을 하도록 하세요. 관계에 해를 끼치는 말은 절대 안 됩니다. 직설적인 말로 인해 관계가 다시 손상되기를 원하지 않으니까요.

그리고 이야기를 들을 때도 자비로운 마음으로 듣는 것이 이 수행에서는 굉장히 중요합니다. 사람들이 주의 깊게 경청한다면 발언자의 이야기는 더욱 아름답고 건설적인 방향으로 진행될 거예요. 함께하는 모든 사람들은 발언자의 고통을 완화시키기 위해 주의 깊게 듣는 것이지 판단하고 논쟁하기 위해서가 아닙니다. 그래서 우리는 모든 주의를 기울여 경청해야 합니다. 혹시라도 그가 진실이 아닌 내용을 말하더라도 계속 주의 깊게 들어야 해요. 그가 자신의 고통을 표현하고 내면의 긴장을 풀 수 있도록 해야 합니다. 만약에 우리가 그를 지적하고 말대답을 한다면 좋은 결실을 맺지 못할 거예요. 그 사람이 잘못된 견해를 갖고 있다는 사실을 말하고 싶다면 며칠 뒤에 개인적으로 조용히 말하세요. 마음에 꽃피우기 수행시간은 그가 자신의 잘못된 견해에 대해 스스로 참회하도록 하는 것이므로 경청하는 사람들은 아무런 말도 하지 않도록 합니다.

마지막 단계는 상대방에게 실제적인 질문을 하면서 더 많은 정보를 얻는 것입니다. 종종 우리의 고통은 부정확하거나 불충분한 정보 때문에 생긴 것이죠. 다른 사람들과의 관계에서 무슨 일이 일어났는지, 자신의 행동 뒤에 어떤 일이 벌어졌는지 확인한다면 관계 회복의 길로 갈 수 있습니다.

가족의 행복서 행복 기술 익혀
더불어 사는 것도 기술이 필요
삶을 부드럽게 만드는 도구인
마음 챙김으로 공동체 도와야

이 수행의 마무리 단계에서는 함께 노래를 부르거나 사람들과 손을 잡고 잠깐 동안 호흡합니다. 또 가끔은 포옹명상으로 끝내기도 합니다. 우리가 정확하고 바르게 수행했다면 기초 수행단계만 끝내도 홀가분한 기분을 느끼게 될 거예요. 수행을 계속할 수 있겠다는 확신도 생기게 되죠.

포옹명상

‘마음에 꽃피우기’ 수행은 붓다 시대 포살법회를 바탕으로 한 것입니다. 현재도 승가에서는 보름과 초하루 전날에 포살법회를 하고 있지요. 플럼빌리지에서 하고 있는 포옹명상은 1966년 아틀란타에서의 경험에서 비롯되었습니다. 어느 날 한 여류시인이 나를 공항에 데려다 주면서 “스님을 한번 안아도 괜찮을까요?”라고 묻더군요. 베트남에서는 공공장소에서 이런 식으로 자신의 감정을 표현하는 일은 없어요. 하지만 나는 선사禪師니까 별문제 없을 거라고 생각했죠. 그래서 “괜찮습니다”라고 대답했지요. 그런데 그녀가 나를 껴안았을 때 나는 순간 뻣뻣하게 굳어버렸습니다.

비행기를 타고 오면서 나는 서양 친구들과 함께 활동하려 면 서양 문화에 적용되는 수행방법을 고안해 내야겠다고 생각했어요. 그래서 개발한 것이 바로 포옹명상입니다. 포옹명상은 동서양의 문화를 조합한 것이에요. 이 수행은 상대방을 두 팔로 껴안는 것입니다. 하지만 형식적으로 껴안고 두세번 등을 두드리는 것 같은 방식은 안 됩니다.

포옹명상이 시작되면 먼저 잠깐 동안 상대방을 바라보십시오. 이 사람이 당신에게 얼마나 소중하고 사랑스러운 존재인지를 깨닫는 것입니다. 세 번의 호흡을 하고 상대방을 바라보면서 그 사람의 진정한 존재감을 느끼십시오. 그런 다음 상대방을 안기 위해 두 팔을 벌리고 의식적으로 숨을 고르면서 몸과 마음과 가슴으로 포옹하세요. 숨을 들이쉬면서 사랑하는 사람이 내 팔 안에 살아 있다는 것을 느끼십시오. 숨을 내쉬면서 이 사람은 나에게 너무나 소중하다고 생각하십시오.

누군가를 사랑하게 되면 당신은 그 사람이 행복하기를 바랍니다. 사랑하는 사람이 행복하지 않으면 당신이 행복해질 수 없기 때문이죠. 행복은 개인적인 문제가 아니거든요. 상대방에 대한 참된 사랑은 깊은 이해가 필요합니다. 사랑하는 사람의 어두움과 괴로움, 고통의 깊이를 들여다보아야 합니다. 상대방을 제대로 이해하지 못하면 당신은 그 사람을 진정으로 사랑할 수 없습니다. 그렇게 하지 않으면 당신은 사랑이라는 이름으로 그 사람을 고통스럽게 할지도 모릅니다.

행복을 만드는 기술

행복을 만드는 것은 기술입니다. 부모님께서 가족을 행복하게 만드는 모습을 어렸을 때부터 많이 보아왔다면 당신은 행복의 기술을 잘 익혔을 거예요. 하지만 그 반대의 경우에는 다른 사람들을 어떻게 행복하게 만들지 잘 모릅니다. 그래서 ‘행복 수행학교’에서는 그런 분들을 위해 사람들을 행복하게 만드는 기술을 가르칩니다.

함께 사는 것은 기술입니다. 당신은 비록 좋은 의도를 갖고 한 일이라도 결과적으로는 당신의 배우자를 매우 불행하게 만들 수도 있습니다. 기술은 삶을 부드럽게 만들어주는 중요한 도구입니다. 우리는 우리의 말과 행동에 기술적이어야 합니다. 이러한 기술의 본질이 바로 마음챙김이죠.

당신이 처음으로 사랑에 빠져 어떤 사람에게 집착한다는 느낌이 든다면 그것은 아직 진정한 사랑이 아니라는 것을 아셔야 합니다. 진정한 사랑은 조건 없는 사랑입니다. 자애와 자비를 말하는 거죠. 부부는 두 사람만의 공동체를 구성해서 서로의 사랑을 돌보고 배우자의 장점이 꽃피도록 서로 돕는 수행을 해야 합니다. 이러한 수행을 통해 부부는 서로에 대한 사랑을 배우고, 상대방을 행복하게 만드는 기술을 배우고, 점차로 전 인류와 모든 존재들에게 사랑을 전해주는 법도 배우게 됩니다.

저자 : 찬콩 스님 〈사유수 펴냄〉

일일시호일

“통증서 벗어나 몽골 이주민 울타리 되고 싶어”

몽골 출신 아리오나씨 퇴글긴 교통사고로 목·허리 크게 다쳐
통역사 활동 등 이주민 지원 자처…사고 후 매일 끔찍한 고통



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업