

용수 스님(세첸코리아 대표)

티베트 불교 1분 명상

힘내세요

힘내세요. 다 괜찮을 겁니다.

마음을 편안하게 가지세요. 모든 고통은 한때입니다.

행복할 수 없다는 생각은 완전히 틀렸습니다.

가치가 없다는 느낌은 완전히 근거가 없습니다.

우리 본성은 순수하고 지혜롭고 평화롭습니다.

본성을 오염할 수도 파괴할 수도 없습니다.

고통에서 벗어날 수 있습니다. 행복할 수 있습니다.

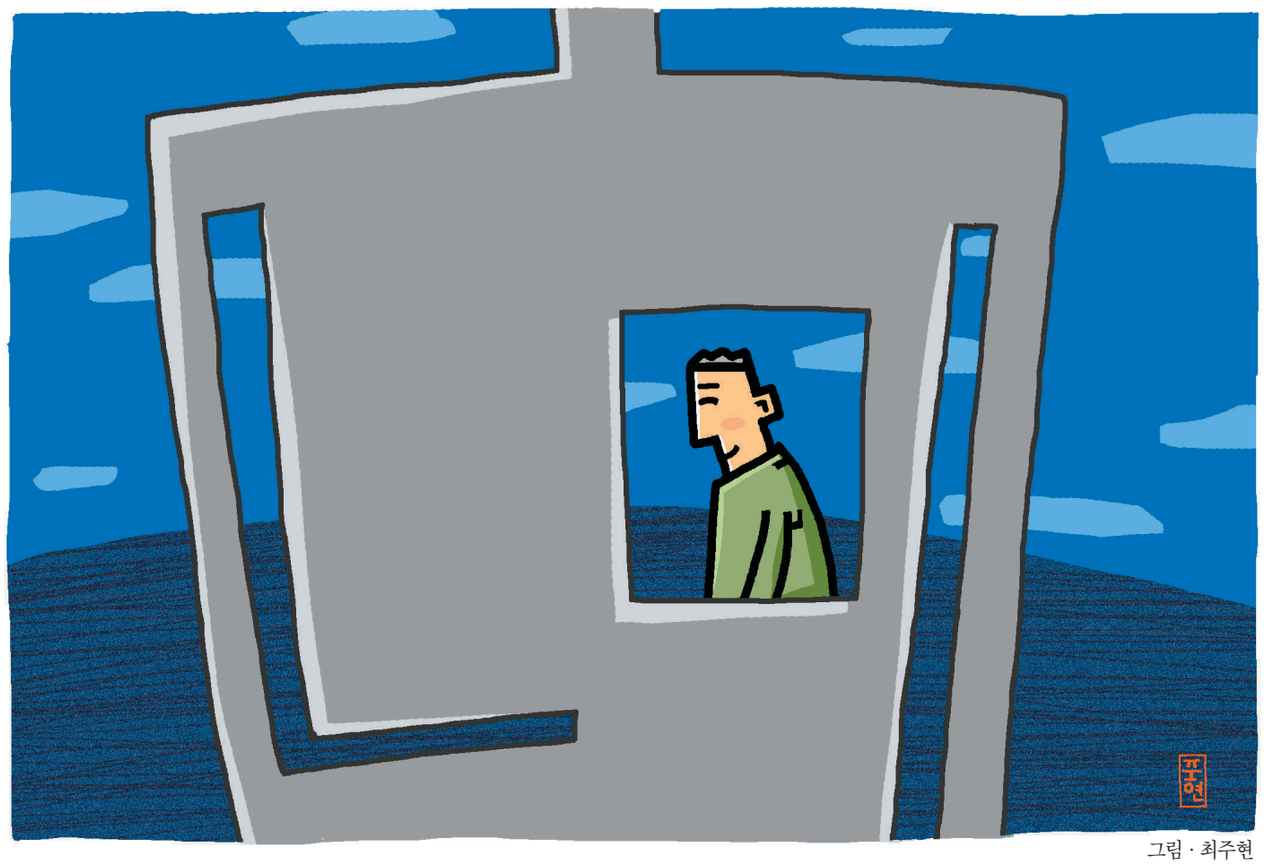


그림 · 최주현



도연 스님의 '青春사이다'

① 행복을 위한 바른 마음가짐

숨 쉬는 것처럼 매 순간 행복도 존재

우리가 살아가는데 있어서 가장 중요한 것은 무엇일까? 사랑, 명예, 돈, 관계, 직장, 성공, 가족, 취미 등 떠오르는 것들은 참 많다. 이 모든 것들을 포함하고 있는 하나의 공통분모가 있다면 바로 '행복' 일 것이다. 우리는 행복해지기 위해 사랑도 하고 명예도 추구하며 돈을 번다. 뿐만 아니라 직장을 다니면서 열심히 일하고 성공을 추구한다. 또한 가족과 함께 하는 시간을 갖거나 자기만의 취미 생활을 하면서 행복한 삶을 살아간다.

우리 모두는 '행복' 을 원한다. 행복만큼 소중한 것도 없으며 행복을 추구하는 것이야 말로 가장 아름답고 가치 있는 삶일 것이다.

그런데, 우리는 지금 얼마나 행복한가? 행복은 고사하고 '불행하지 않으니 다행' 이라는 생각을 할지도 모른다. 행복을 추구한다는 것이 과연 뜬구름 잡는 일이자 부질없는 망상일 수도 있다. 하지만 최소한 지금보다 덜 불행하고 조금 더 행복할 수 있는 길이 있다면 그 길을 찾아 가는 것이 맞지 않을까?

나는 우리가 바로 지금 행복할 수도 있고 그것을 위한 방법이 결코 어렵지 않을 것이라고 생각한다. 오늘은 내가 찾은 행복의 비결에 대해서 나누어 보고자 한다.

행복은 저 먼 곳에 있지도 않고, 저 먼 미래에 있지도 않다. 지금 바로 여기에 있다. 늘 호흡 하고 심장이 뛰듯 매 순간 행복은 존재한다. 다만, 내가 그것을 알아차리지 못할 뿐이다. 그런데, 왜 알아차리지 못하는 것일까? 행복에 무관심한 태도와 마음가짐 때문이다. 지금 이 순간 행복할 수 있는데 그것을 놓치고 살아가는 모습을 보면 참 안타깝다. 가장 쉬우면서도 중요한 '마음가짐' 을 통해 지금 바로 여기에서 행복하자.

우리는 어떠한 마음가짐을 가져야 할까? 3가지 마음가짐이 있는데 그 중에서 가장 먼저 시작해야하는 것은 행복을 위한 '결심' 이다. 지금 이 순간부터 '나는 행복해질 것' 이라는 결심 말이다. 두 번째로 지금 이 순간 '나는 행복하다' 는 믿음. 마지막으로 지금 행복에 대해 감사하는 회향의 마음이 그것이다.

자동차 운전에 비유하자면 행복할 것이라는 '결심' 은 시동을 키고 가속 페달을 밟기 시작하는 순간이 된다. 시동을 키지 않고 엑셀을 밟지 않으면 차가 움직이지 않듯이 '행복하겠다' 는 의지를 내지 않으면 결코 행복할 수 없다. 내 삶의 목적을 행복에 두어야 그것을 위한 흐름으로 나아갈 수 있게 된다. 만일 '행복하겠다' 는 의지가 생기지 않고 머뭇거리게 된다면 최소한의 용기가 필요하다.

위대한 결심에는 용기가 선행되어야 한다. 행복은 가장 쉬우면서도 제일 어렵다. 행복을 위한 과정이 불편할 수도 있다. 지금의 내 모습으로는 행복할 수 없고 변화가 불가피 하기 때문이다. 우리는 변화한다는 그 자체만으로도 지레 겁을 먹고 불안해하는 경향이 있다. 하지만, 그로 인해 생기는 '불편한 진실'을 마주할 용기가 반드시 필요하다. 행복을 삶의 목적으로 두는 순간 다가오는 예기치 못한 여러 가지 저항을 받아들일 수 있어야 한다.

> 우리 곁에 늘 '행복' 있지만
> 스스로 알아차리지 못할 뿐
> 원인은 무관심한 태도 때문
> 가장 쉬운 '마음가짐' 통해
> '지금 여기' 행복할 수 있어

나의 행복은 어느 누군가가 대신해 줄 수 있는 것이 아니다. 나의 선택에 따른 결과와 기분을 스스로 느끼고 감당하게 된다. 좋든 싫든 자기 자신을 떠난 행복이란 없다. 반면에, 많은 사람들은 현재 내가 해야 하는 의무와 주변의 시선 때문에 '나의 행복'을 놓치고 산다. '행복'을 선택하면 다른 것들을 잃게 될 것 같은 두려움이 느껴지기 때문이다. 그래서 우리는 행복을 선택하기를 꺼려하게 되는 것이다. 그럼에도 불구하고 '행복해질 용기'를 내면서 내가 진정으로 원하는 행복을 계속 추구해 나가야 한다. 단호한 마음을 가지고 내 삶이 어떻게 변하고 저항이 밀려와도 '행복하겠다' 는 마음을 내어야 한다. 이러한 '용기' 는 행복을 위한 '결심'을 이끈다.

'행복을 위한 결심'이 바로 섰다면 '행복하다는 믿음' 은 그것을 지속하는데 도움을 준다. 지금 이 순간에 행복감을 느끼기 위해서는 내가 지금 행복하다는 '믿음' 이 필요하다. 이 믿음은 운전자가 행복을 위한 엑셀을 밟으며 일정한 속도를 유지하며 나아가는 매 순간순간의 상태를 유지시켜준다. 행복은 매 순간 순간의 행복감이 모여서 이루어지기 때문에 그때그때 느껴지는 행복감을 인정해 주고 잘 받아주어야 한다. 행복은 내 마음에 달려있기 때문에 아무리 돈을 많이 벌고 성공을 하여도 그것을 행복으로 받아들이지 않으면 무의미하게 된다.

반면 작은 성취와 좋은 일에도 만족하며 긍정적으로 받아들이면 지금 행복한 순간이 된다. 그런데 사람들은 이것이 작다는 이유로 소홀히 여기는 경향이 있다. 이러한 부정적인 마음은 행복감을 사라지게 한다. 이 작은 느낌과 상태도 행복이라는 '믿음' 을 갖고 '있는 그대로' 를 받아들여야 한다. 행복은 통장에 원금과 이자가 불어나듯 꾸준히 축적될 것이다. 또한, 내가 지금 행복하다는 '믿음' 은 나의 행복을 방해하는 주변의 저항과 불편한 시선 그리고 내 마음의 불안감과 부정적인 에너지를 극복하는 힘이 되어준다.

행복을 위한 마음가짐, '결심'과 '믿음' 과 더불어 반드시 필요한 한 가지를 더 꼽는다면 '회향' 의 마음이다. 운전을 하면서 감속을 위한 브레이크를 적절히 밟아주지 않으면 이내 위태롭게 되고 사고가 날 것이다. 이처럼 행복에는 시동과 가속만 필요한 것이 아니고, 감속이 반드시 있어야 한다. 내가 지금 행복할 수 있고 살아갈 수 있는 것은 내가 잘 나서가 아니다. 삼라만상의 우주자연과 사람들의 도움 그리고 대자대비하신 부처님의 마음과 원력이 있었기 때문이다.

행복한 만큼 겸손하고 감사한 마음으로 그 모든 공덕을 주변으로 회향할 때 나의 행복은 여여하게 흐르며, 광대무변하게 넓어진다. 내가 잘나서 온 것이라는 생각은 아만이자 어리석음이다. 이것은 나의 소중하고 행복한 삶의 드라이빙에 가장 큰 위험요소가 된다. 지금의 이 행복은 내가 잘 나서가 아니라 고마운 존재들로 인해 얻은 은혜라는 사실을 잊지 말고 다른 사람들을 위해 나누겠다는 '회향' 의 마음으로 살아가야한다.

