

행복으로 향하는 실제적인 길 두 가지

| 젠 초젠 베이스 | 황근하 옮김 |

일상에서 하는 감사연습은 큰 의미가 있습니다. 처음엔 하나의 '대상'에 대한 감사이지만, 점차 '감사의 느낌' 그 자체를 발견하고 그것이 되는 연습입니다. 그때 그의 일상은 행복한 느낌의 감사 그 자체가 될 것입니다.

또 '지금 바로 한다'는 것은 마음에 남겨져 떠도는 방랑자들을 깨끗이 청소하는 좋은 도구입니다. 이 연습을 통해 감사의 느낌이 자리할 내면의 공간이 더 커질 것입니다(편집자 주).



감사하기

연습법

하루 중 언제라도 하던 일을 멈추고, 지금 이 순간 감사할 수 있는 것이 무엇이 있는지 의식적으로 떠올려 본다. 자기 자신에 대한 것일 수도 있고, 다른 사람, 주변 환경, 혹은 지금 몸이 움직이거나 느끼고 있는 대상일 수도 있다. 이것은 탐구와 같다. 호기심을 가지고 스스로에게 물어보라.

“지금 이 순간 내가 감사할 수 있는 것이 또 무엇이 있을까?”

한 주간 기억하는 방법

‘감사하기’라고 적은 종이를 적절한 장소에 붙여 놓는다.

길잡이

많은 사람이 더 행복한 기분을 느끼고 긍정적인 미래를 만들기 위해 “나는 사랑받을 만해”, “오늘은 좋은 날이 될 것이고, 내가 원하는 것을 얻게 될 거야”라고 반복해서 말하는 긍정 선언을 활용한다. 긍정 선언은 특정 시점에는 효과적일 수 있지만, 시끄러운 마음 상태를 그저 얼버무려 버리는 역할을 하기도 한다. 하지만 지금 우리가 하려는 마음모음 연습은 그것과는 다르다.

감사 연습은 깊은 탐구와 같다. 지금 이 순간 어디에 있든 무엇이랄도 감사할 거리를 찾아낼 수 있을까? 주변을 바라보고 듣고 느껴 보라. 무엇이 감지되는가? 조금만 그렇게 해보면 감사할 것이 무척 많다는 것을 금방 알 수 있을 것이다. 비에 젖지 않았고, 옷도 잘 입고 있고, 밥도 잘 먹었고, 친절한 가게 점원을 만났는가 하면, 지금 손에는 한

잔의 따뜻한 커피가 들려 있다.

감사할 대상을 두 종류로 나누면, 첫 번째는 방금 배불리 밥을 먹었다는 것과 같은 긍정적인 경험이며, 두 번째는 병이나 전쟁 같은 일이 지금 일어나고 있지 않다는 데서 오는 감사다. 우리는 그런 일로 고통을 겪어 보기 전까지는 그것이 없는 상태가 얼마나 감사한 것인지 모른다. 지독한 독감에서 낫고 나면 우리는 잠깐 동안일지라도 다시 건강하게 된 것을 기뻐하고, 기침이나 구토를 하지 않는다는 사실에 감사해하며, 먹고 걸어 다닐 수 있다는 사실만으로도 행복해한다. 우리는 아파 봐야 건강에 감사하게 되고, 목이 말라 봐야 물의 소중함을 알며, 정전이 되어 봐야 전기의 감사함을 안다.

이 연습은 우리가 잠시 멈추어서 감각을 열고 지금 이 순간 내 삶에 허용되고 있는 것들을 받아들일 수 있도록 도와준다.

한 걸음 더

이 연습을 통해 우리의 기쁨은 더욱 커진다. 불교에서는 기쁨을 ‘무디타Mudita’라고 한다. 이는 비단 우리를 기분 좋게 해주는 것에 감사하는 것만을 가리키는 것이 아니다. 이는 다른 사람의 기쁨과 행운에 내가 느끼는 행복까지 포함한다. 이런 기쁨은 상대방이 내가 사랑하는 사람일 때는 어렵지 않게 느낄 수 있다. 예를 들어, 내 아이가 새로운 장난감이 생겨서 행복해할 때 그 행복을 함께 나누기는 무척 쉽다. 하지만 내가 싫어하거나 질투하는 사람이 대중적인 인정이나 상처를 내가 갖고 싶던 무언가를 가졌을 때는 어떠한가? 그들의 기쁨을 함께 느낄 수 있는가? 이것은 그렇게 쉬운 일이 아니다.

마음이 뭔가 잘못된 것을 얼마나 잘 감지해 내는지 느껴 본 적이 있는가? 나의 잘못, 사람들의 잘못, 일에서의 잘못, 세상의 잘못까지,

우리의 마음은 ‘삶’ 계약서를 정독하고 있는 변호사처럼 언제나 결점이나 위반 사항을 찾아내는 데 혈안이 되어 있다. 마음은 부정적인 것에 자석처럼 자동으로 끌린다. 언론의 뉴스만 보아도 그렇다. 시청자나 독자의 관심을 끄는 것은 자연재해나 사람이 만든 재해, 전쟁, 화재, 총기 사고, 폭발 사고, 자동차나 장난감의 리콜 사태, 전염병, 스캔들 따위뿐이다. 왜 우리의 마음은 부정적인 것에 끌리는 것일까? 그 이유는 마음은 일어날 수도 있는 긍정적인 일에 대해서는 걱정할 필요가 없기 때문이다. 좋은 일이 일어난다면, 물론 그건 멋진 일이다. 하지만 마음은 그런 것은 금세 잊어버린다. 마음의 관심은 오로지 우리를 부정적이고 위험한 것으로부터 지켜내는 데 있다.



안타깝게도 이렇게 부정적인 것들이 우리의 마음을 물들이기 시작하며, 때로는 우리가 미처 알아채기도 전에 이런 일이 일어난다. 마음이 미묘하게 가라앉는 것을 인식하지 못한다면 부정적인 느낌은 더욱 커져서 두려움이나 우울 같은 더 어두운 마음 상태로 발전할 것이다. 이를 막고 부정적인 쪽으로 향하는 마음의 습관을 돌려서 지금의 삶에서 더 큰 만족을 느끼려면 우리는 ‘기쁨’이라는 해독제를 써야 한다.

이 한마디

마에즈미 스님은 늘 우리에게 말씀하셨다.

“삶에 감사하시게!”

스님의 말씀은 날마다의 삶은 물론, 우리에게 삶을 준 거대한 생명에게도 감사하라는 뜻이다. 들은 떨어져 있지 않기 때문이다.

미루는 버릇 알아차리기

연습법

지금 해야 할 일을 뒤로 미루는 버릇을 알아차려 본다. 미루고 싶은 욕구를 알아차리고, 그런 욕구가 생길 때 어떻게 하는지, 즉 일을 미루는 당신만의 방식에도 깨어 있어 보라. 어떤 이유로 미루게 되는지 자세히 살펴보고, 그 습관을 수정하거나 없애는 데 어떤 전략이 효과적일지도 생각해 보라.

한 주간 기억하는 방법

‘미루기’라고 적은 종이를 침실, 부엌, 욕실 등 집안일을 끝낼 미루는 장소에 붙여 놓는다. 일을 미루기 위해 머무는 장소나 사용하는 물건 주변에도 종이를 붙여 놓는다. 텔레비전, 비디오 게임기, 컴퓨터 등이 될 수 있다.

길잡이

이 연습을 하면서 많은 사람이 그동안 미루어 두었던 일들(전화, 보고서, 편지, 지원서, 중요한 대화 등)을 생각해 낸다. 한 여성은 2월에 이 연습을 하다가 친구들과 가족에게 보내지 않은 연말 카드를 쓰기 시작했다고 말했다. 그러면서 각각의 카드에 늦어져서 미안하다고 조그마한 메모를 덧붙여야겠다는 생각이 들었다. 하지만 그렇게 하다 보면 또 한 달이 걸리겠다 싶었다. 그녀는 자신이 편지를 부쳤는데 혹시라도 그 편지가 완벽하지 않을까 봐 계속 발송을 미루고 있다는 것을 알게 되었다.

이것은 내면의 비판자가 우리를 쥐락펴락하는 좋은 예다. 그녀가

편지를 써서 부쳤는데 빠뜨린 것이 있다면 내면의 비판자는 그녀를 흠씬 혼내줄 것이다. 반대로 편지를 완벽하게 완성해서 보내려고 차일피일 미루다가 편지가 늦게 도착하거나 아예 도착하지 못하게 되면 내면의 비판자는 또 화를 낼 것이다. 내면의 비판자를 이길 방법은 없다. 그의 유일한 할 일이 비난이며, 그는 제 몫을 아주 잘 해내기 때문이다.

지원서 제출을 미루던 한 남자는 마음에서 이런 핑계가 들려오는 것을 발견했다.

“이런저런 일만 없다면 지원서를 쓸 시간이 있을 텐데..”

하지만 실제로 그는 자신에게 주어진 시간을 낭비하고 있었다.

또 어떤 사람은 편지를 타이핑하고, 수정하고, 출력하여 봉투에 넣고, 주소를 적는 때 단계에서 자신이 느장을 부리고 있음을 깨달았다.

“제 머릿속에는 각 단계가 예상보다 훨씬 더 어렵거나 시간이 많이 걸릴 거라는 생각이 있더라고요.”

일을 미루거나 게으름을 피울 기회는 하루에도 수도 없이 많다. 나중에, 혹은 다른 사람이 하기를 기다리면서 밥 먹은 그릇을 개수대에 남겨둔다든지, 외출하고 돌아와서 바닥에 옷가지를 그냥 던져 놓는다든지, 아침에 일어나 이부자리를 정리하지 않는다든지, 쓰레기통 안으로 들어가지 않은 휴지를 주워 놓지 않는다든지, 화장실 휴지가 두



칸밖에 남지 않았는데 귀찮아서 갈지 않는다든지 등등.

이 연습은 이런 우리에게 새로운 모토를 던져 준다.

“지금 바로 한다.”

어떤 남자는 자신이 아침에 침대에서 일어나는 바로 그 순간부터 하루 온종일 모든 것을 미루며 느장을 부린다는 것을 깨달았다고

말했다. 그러자 옆에 있던 사람이 자신은 미루는 습관이 모든 것을 악화시킬 뿐이라는 것을 깨닫고 나서 이 나쁜 습관을 싹 고칠 수 있었다고 말했다. 침대에서 빠져나오는 것을 미룰수록 일어나기는 더 힘들어지니까 이제는 알람시계가 울리면 곧바로 일어난다는 것이다. 애에 고민을 털어놓은 남자는 명상센터까지 타고 갈 자전거에 오르는 것을 미룬다면, 계속 누장을 부리다가는 명상에 늦을 거라는 두려움에 아예 명상센터에 가지 말자고 결심할 수도 있겠다는 생각이 들었다.

결국 그의 결론은 이랬다.

“오만 가지를 다 걱정하는 마음은 지금 이 순간에 오롯이 존재하는 데 방해가 될 뿐이다.”

한 걸음 더

누장을 부리고 일을 미루는 데 가장 좋은 해독제는 바로 전적인 책임을 지는 것이다. 개인 컵, 개지 않은 이불 등 개인적 공간을 어지럽게 쓰는 것에서부터 오해나 실수 등 심리적인 혼잡함에 이르기까지 모든 것에 대해 책임지는 것이다. 내 스승의 선원에서는 이미 금이 가있던 작은 접시를 깨뜨렸을 경우에도 그것을 모두에게 알리고 사과해야 한다. 선원의 모든 것이 모두의 책임에 속해 있는 것이다.

우리는 일상에서 처리해야 할 일들이 너무 많다 보니 오히려 인간으로서 해야 할 가장 기본적이고 중요한 일을 미루는 경향이 있다. 어떤 종교에서는 그 일을 ‘하나님과 하나 되기’, 혹은 ‘그리스도와 같아지기’라고 표현한다. 불교에서는 ‘깨어남’이라고 말한다. 우리는 영적인 수련이 얼마나 중요한지 어느 정도 이해는 하고 있지만, 먹고 입고 아이들을 키우는 등 수많은 할 일에 치여서 정작 중요한 본질은 미뤄 두는 경우가 많다.

어떤 사람들은 기말 보고서를 작성하는 대신 영화를 보러 가는 등 당장 기쁨을 주고 힘은 적게 드는 일을 선택하면서 할 일을 미룬다. 그들은 앞으로 벌어질 수밖에 없는 불편한 경험을 그냥 무시해 버린다. 또 어떤 사람들은 싫은 감정 때문에 일을 미루기도 한다. 그들은 어떤 일을 시작하는 생각만 해도 긴장되고 버거워하며, 일을 미루는 것이 더 큰 불안을 만들어 낼 뿐이라는 사실을 애써 외면한다. 많은 훌륭한 계획이 실행에 옮겨졌을 때 돌아올 비난이나 실패의 두려움 때문에 시작되지도 못하거나 끝을 맺지 못한다. 어떤 사람들은 공상 속으로 도피하거나 알코올의 힘을 빌려 그저 잊어버림으로써 할 일을 피하려고 한다.


미룬다는 것은 본질적으로 비생산적일 수밖에 없다. 미룸으로써 우리가 피하려고 하는 바로 그것, 즉 고통을 더 불러올 뿐이기 때문이다. 마음모음 수련의 본질은 도망가기를 그만두는 데 있다. 우리는 멈추어 서서 주위를 둘러보고 그동안 피해 왔던 그것 속으로 곧장 걸어 들어간다. 피해 왔던 그 일을 ‘할 일’ 목록 제일 첫머리에 두고, 마음이 일어나 미루자고 유혹하기 전에 아침에 눈을 뜨면 가장 먼저 시작하는 것이다.

어느 날 저녁, 나는 암으로 죽음을 앞둔 한 중년 여성을 만나러 갔다. 그녀는 고대의 중국어 불교 문헌을 번역하는 존경받는 학자였는데, 이제는 뼈만 남은 앙상한 몸으로 커다란 침대에 누워 있었다. 살날이 며칠 남지 않은 것 같았다. 이야기를 나눈 뒤 내가 떠날 준비를 하자 그녀가 한탄조로 말했다.

“나중에 꼭 명상 수련을 실제로 해볼 수 있을 거라고 생각했어요. 그런데 나중은 없네요.”

그녀의 말을 떠올려 보면 중요한 것이 무엇인지, 미루지 말아야 할 것이 무엇인지 더 분명히 가려낼 수 있다.

이 한마디

살날이 몇 주밖에 남지 않았다면 가장 먼저 하고 싶은 일이나 말은 무엇인가? 그것을 미루지 마라.(끝) 

- 이 글은 『내 안의 성난 코끼리 길들이기』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **젠 초젠 베이스**(Bays, Jan Chozen) | 1985년부터 오리건 주 포틀랜드에 있는 오리건 선 공동체를 이끌고 있다. 또한 2002년 남편과 함께 크렐츠키니에 큰서원 선원을 설립했으며 현재 공동 원장으로 있다. 종교간 대화에도 관심이 많아 현재 엘리야종교대화연구소 세계종교지도자위원회의 이사로 있다.

여기에 소개된 마음모음 연습법들은 저자가 20여 년 개발하고 발전시킨 것들이다. 바쁘게 흘러가는 일상에서 좀 더 깨어있고 행복하고 편안해지고 싶어 하는 모든 사람들이 활용할 수 있는 간단한 방법들로 활용성이 뛰어나다. 정원 가꾸기와 흙 놀이, 마림바 연주를 좋아한다.

역자 | **황근하** | 성균관대학교 철학과를 졸업하고 현재 출판 번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로 『그리고 모든 것이 변했다』 『레몬 케이크의 특별한 슬픔』 『에고로부터의 자유』 『웰컴 투 지구별』 『뱃놀이 하는 사람들의 점심』 『가슴 뛰는 회사』 등 다수가 있다.

추천도서 마음에 닿은 **책** Good Book

내 안의 성난 코끼리 길들이기

저자 **젠 초젠 베이스** | 역자 **황근하** | 출판사 **물병자리** |
정가 13,500원



작은 변화로 삶을 더 즐겁게 살 수 있는 방법을 제시한 책이다. 자신의 주변과 내면의 일에 주의를 기울이는 것을 '마음모음'이라고 하는데, 저자는 이 마음모음의 연습 방법을 안내하고 있다. '손 인식하기', '진정한 칭찬', '싫어하는 것 알아차리기' 등 일상생활 속에서도 마음모음을 경험할 수 있는 다양한 방법을 소개한다.