메뚜기 재앙과 마음챙김, 마음채움

(출10:1~20)

12. 여호와께서 모세에게 이르시되 애굽 땅 위에 네 손을 내밀어 메뚜기를 애굽 땅에 올라오게 하여 우박에 상하지 아니한 밭의 모든 채소를 먹게 하라
13. 모세가 애굽 땅 위에 그 지팡이를 들매 여호와께서 동풍을 일으켜 온 낮과 온 밤에 불게 하시니 아침이 되매 동풍이 메뚜기를 불어 들인지라
14. 메뚜기가 애굽 온 땅에 이르러 그 사방에 내리매 그 피해가 심하니 이런 메뚜기는 전에도 없었고 후에도 없을 것이라
15. 메뚜기가 온 땅을 덮어 땅이 어둡게 되었으며 메뚜기가 우박에 상하지 아니한 밭의 채소와 나무 열매를 다 먹었으므로 애굽 온 땅에서 나무나 밭의 채소나 푸른 것은 남지 아니하였더라

오늘 우리가 함께 읽은 말씀 중심으로 <메뚜기 재앙과 마음 챙김, 마음 채움>이라는 제목의 하나님말씀 증거 합니다.

'메뚜기 재앙과 마음 챙김, 마음 채움'
'마음 챙김'이라는 것은 제가 만든 말이 아니고, '마음 채움'이라는 말은 누구나 할 수 있는 말이라서 만들어 본 것입니다.
마음 챙김의 '챙긴다'는 것은 필요한 물건을 찾아서 갖추어 놓는 것을 말하는데, 여행을 가기 위해서 짐을 챙기는 것은 여행에 필요한 물건을 갖추는 것이고 무엇인가 빠뜨린 것이 없는지 잘 살펴서 기억해 내는 것이 챙기는 것입니다.
이 '마음 챙김'이라는 말이 유명한 이유는, 기독교인들은 아마 모르시는 분들도 계실 것 같은데, 불교 명상의 가르침으로 특히 남방불교에서 명상을 할 때에 사용하는 가장 핵심적인 내용이 마음 챙김입니다.
쉽게 말하면 순수하게 주의를 집중한다는 것인데, 여기에서 주의는 영어에서 사상을 뜻하는 'ism'이 아니라 주목을 뜻하는 'attention'으로, 다른 말로 표현하면 생각과 욕구 없이 바라보기입니다. 소원이나 욕구나 판단 없이 바라보는 것이 마음 챙김이고, 또한 주의를 집중하는 이 행동을 '단지 바라보기 / 비판 없이 바라보기'라는 말로 표현하기도 하고, 이것을 불가에서는 '분별심을 내지 말라'고 이야기하기도 합니다.

이게 다 무슨 이야기를 하고 있느냐?
생각과 욕구 없이 바라보는 것, 순수하게 바라보는 것, 비판 없이 바라보는 것, 단지 바라보는 것을 마음 챙김이라고 할 수 있는 이유는, 적어도 마음 자체의 문제에 대해서는 불교가 기독교보다 방법론에서 있어서 훨씬 다양하고 앞서 있다는 것입니다. 단지 안타까운 것은 하나님을 모름으로 하나님의 자기 계시, 즉 하나님이 당신을 드러내 보여주시지 않음으로써 마음에 대한 모든 가르침과 방법론들이 결국 결실을 맺지 못한다는 것입니다. 물론 그 분들은 결실을 맺고 있다고 생각하고 있지만 제가 볼 때는 그렇습니다.

그러면 마음 챙기기와 생각이나 욕구 없이 또렷하게 깨어있다는 것이 말하는 바가 무엇입니까?
과거의 기억을 떠올리지도 않고, 미래의 공상(空想)에 사로잡히지도 않고, 현재에 대한 계획에 붙잡히지도 않고 모든 생각을 중단하므로, 비교하고 분석하고 분류하고 평가하고 판단하지 않고 지금 여기에서 또렷하게 깨어있는 상태를 유지하는 것입니다.
프랑스에 있는 플럼 빌리지에 틱낫한(Thich Nhat Hanh, 釋一行) 스님께서 행하시는 방법으로, 우리는 걸을 때에 늘 이 생각 저 생각을 하는데 틱낫한 스님에 의하면 내가 지금 걷고 있다는 사실에 주의를 집중하라는 것입니다. 앉아있을 때에는 앞에 있는 나무에 주의를 집중하고, 밥을 먹을 때에는 입에 들어간 밥을 씹고 있다고 하는 동작에 주의를 집중해서 마음을 챙긴다는 것인데, 어떻게 이것이 마음을 챙기는 것이 될까요?
여러분! 이 마음 챙기기가 전 세계적으로 심리치료에 동원이 되어 엄청나게 각광을 받고 있는데, 예를 들어 영국의 국립임상보건원에서는 우울증 치료에 불교 명상의 마음 챙기기를 가장 우선적으로 권고하는 정도가 되었습니다.
예를 들어 돈 문제 때문에 고민에 빠져서 생각하고 있다면, 우리의 마음은 이 생각의 급물살에 휩쓸려 떠내려가고 있는 것이고, 내가 자식 걱정을 한다면 그 걱정이 급물살을 이루어서 내 마음을 휘감아서 떠내려가고 있는 것이므로 마음을 챙긴다고 하는 것입니다.
이 떠내려가는 마음을 챙기지 않고 그대로 내버려두면 결국은 물에 떠내려간 사람이 가라앉는 것처럼 우울증이 생기고, 이 우울증에서 공허감에 휩싸이게 되는데, 급물살에 떠내려가고 있는 사람이 주체적으로 자기가 원하는 바를 결실을 맺고 일을 한다는 것은 불가능하므로 그것이 바로 공허감으로 귀결된다는 것입니다.
현대인들은 너무 급박하게 돌아가는 세상에서 나의 생각과 판단과 의지와는 상관없는 이 사회의 흐름이라는 급물살에 의해 내가 떠내려가고 우울증과 공허감을 견뎌낼 수가 없기 때문에 마음 챙기기가 각광을 받는 것입니다.
결국은 우리가 나무 앞에 앉아 있어도 나무에 주의를 집중하지 못하므로, 우리의 몸은 멈추어 있지만 생각의 흐름 속에서 마음은 떠내려가고 있습니다.

틱낫한 스님과 같이 남방 불교에서 이야기하고 있는 마음 챙김은, 눈앞에 있는 나무에 온 신경을 집중하면 돈 걱정이라는 급물살에 빠져서 떠내려가고 있는 내 마음이 빠져나올 수 있다는 것인데 정말로 해보시면 됩니다.
“물에 빠진 사람이 지푸라기라도 잡는다.”라는 말과 일맥상통하는데, 둥둥 떠내려 오는 나무를 붙잡고 급물살에서 숨도 제대로 못 쉬고 죽을 것 같은 공포에 시달리다가 바깥으로 빠져나오면 안도감이 찾아오는 것과 같은 효과가 있습니다.

이것과 연관되어 재미있는 일이 있습니다.
이 마음 챙김을 영어로 ‘Mindfulness’라고 하는데, ‘Mindful’이라는 것은 ‘~을 주의하다 / ~염두에 두다’는 뜻으로 ‘Mindful of response ability’라는 말은 ‘책임을 유념하고 / 책임을 잊지 않고’라는 뜻입니다.
마음 챙김이라는 것이 현재 눈앞에 보이는 대상에 주의를 집중하는 것으로 Mindful이라는 단어를 사용해서 번역했습니다만, 원래 Mindful이라는 단어의 구성을 살펴보면 Mind에 ful이라는 접미사가 붙은 것입니다. 이 ‘ful’이라는 말은 ‘~을 가득 채울 수 있는 양’을 나타내는 것입니다.
Handful은 손 한 움큼을 가득 채울 수 있을 만큼의 양이고, Spoonful은 한 숟가락을 가득 채우는 양입니다. 즉 Mindful이라는 것은 마음을 가득 채운 양을 말하는 것으로, 분명히 마음 챙김의 영어번역임에도 불구하고 마음 챙김의 한계를 드러내주고 있습니다.
마음이 돈 걱정, 자식걱정, 건강걱정, 직장걱정 때문에 생각하느라 마음이 급물살에 떠내려 갈 때에, 고민되고 스트레스가 쌓이고 우울해지고 불안하고 현재 내 눈앞에 보이는 어떤 사물이나 내가 하고 있는 동작에 마음을 집중하면 그 마음이 급물살로부터 빠져나오는 효과가 분명히 있고 마음이 챙겨지는데 그러나 그걸로 끝이라는 것입니다.
마음이 챙겨져서 일순간 안도감은 생기지만, 그 안도감이 오래갈 수 없는 이유는 마음을 채우지 못하기 때문이라는 것입니다. 그러므로 마음 챙김 뒤에는 반드시 마음 채움이 뒤따라야 하는데 무엇으로 마음을 채워야 할지 모릅니다.
불교에서는 공(空)사상으로 허허로움을 마음 안에 채우고 아무 것도 없는 상태를 그대로 받아들이라는 것입니다. 마음은 원래 비어있게 지어졌다고 하면서 그 마음의 텅 빈 공간을 무엇으로 채우려 하지 말고, 또한 채우려고 할 때에 힘들어진다는 것입니다. 경험적으로 보아도 채워지지가 않으니 채우려고 하지 말고 공허함을 받아들일 때에 자유로울 수 있다는 것인데 이것이 한계입니다.

여기 신비로운 게 있습니다.
오늘 메뚜기 재앙이 묘사되는데 기록에 의하면 사방 50km 즉 2,500㎢가 되는데 서울에서 안

성 정도의 넓이에 메뚜기가 가득한데 심한 경우에는 1㎡당 6,000마리의 메뚜기가 우글거리며 녹색이란 녹색은 다 갉아먹고 그것도 모자라 나무껍질까지 다 갉아먹어요.

욜1:7절에 "그들이 내 포도나무를 멸하며 내 무화과나무를 긁어 말갛게 벗겨서 버리니 그 모든 가지가 하얗게 되었도다"라고 나옵니다.

메뚜기 떼가 한 번 지나가면 아무것도 남지 않는데, 애굽 전역에 메뚜기 떼가 덮쳤으니 뭐가 남아났겠습니까? 텅 비어버린 것입니다.

먹고 살 수 있는 것이 아무것도 없는 상태가 바로 공허(空虛)를 말하는 것이고, 영적 재앙을 말하는 것인데 이 영적 재앙의 공허감은 아담 타락 이후에 인간에게 주어진 재앙 중에 공허라는 재앙이 있습니다. 지금 우리가 모르고 마음이 비어있기 때문에 끊임없이 채우려고 하고 있지만 채울 수 없기 때문에 공허의 재앙이 나타나는데 이 공허의 재앙이 참 신비롭습니다.

마음과 하나님과 우주의 관계를 통해서 공허감이 생기는 이유를 우리가 알 수 있는데, 이 과정이 신비롭습니다.

우주는 완벽한 진공상태로 1㎡당 수소원자가 한 2개 정도 떠돌아다닐까 말까한데, 암흑과 죽음과 고독의 무중력공간으로 이곳의 온도가 영하 270도로 아메바 한 마리가 살 수 없는 죽음의 공간인 것입니다. 이렇게 영하 270도의 암흑과 무중력의 공간이 무한히 펼쳐지고 있는 가운데, 무한한 숫자의 은하계가 있고 그 은하계 안에는 셀 수 없이 많은 태양계가 있습니다. 태양이 은하의 중심부를 한 바퀴 도는데 2억 5천만년이 걸리는데, 초속 250km이고 시속 90만km로 달리고 있습니다. 그러니 지금 이 태양계 전체가 시속 90만km로 은혜계의 중심부를 공전하고 있고, 지구도 태양계에 속해있기 때문에 지구가 시속 90만km로 은하계를 돌고 있는데 참 엄청나지 않습니까?

비행기와는 비교가 안 될 만큼의 빠른 속도의 지구라는 우주선을 타고 있는 것이고, 이러한 태양계와 은하계가 무한히 있는 곳이 우주인데, 하나님께서 말씀으로 그 우주를 지으셨습니다. 신비한 것은 무한한 우주를 말씀으로 지으신 하나님이 인간을 만드실 때에 당신이 들어가실 수 있도록 하나님 맞춤형의 사이즈로 만드신 것이 인간의 마음입니다.

그래서 영어의 'Mindful'이라는 말의 의미 자체는 '마음이 가득하다'는 것인데, 마음이 온전히 채워지려면 이 지구를 다 내 것으로 만들어도 안 된다는 것이고 여기에 공허가 존재한다는 것입니다. Handful은 한 손으로 쥐는 것입니다. 우리가 이 지구를 쥐어도 Handful이고, 10조원을 벌어도 Handful입니다. 그러나 이 Handful로는 Mindful을 만들 수가 없는데 이것이 바로 공허가 존재하는 이유이고 신비함입니다.

우리 인간은 지구라는 티끌 안에 있는 티끌 중의 티끌인데, 그 티끌 안으로 우주를 말씀으로 지으신 하나님이 들어오실 수 있는 마음의 사이즈가 형성되어 있고 공허감은 물리적인 차원에서 손으로 쥐어질 수 있는 Handful로 채워질 수가 없기 때문에 이 Handful 부자가 되어서는 Mindful의 부자가 될 수 없습니다.

바로가 대 제국인 애굽의 왕이라도 Handful로 왕국을 쥐고 있기 때문에, Mindful이 될 수 없고 그래서 공허함 속에 있는 것입니다.
그러므로 마음의 만족을 이 지구 위에서 손으로 만지고 손으로 일하는 것으로부터 얻으려는 생각 자체를 하지 말라는 것은 반드시 공허해지기 때문입니다.
앞에서 나온 7가지 재앙은 7가지 혼돈의 측면을 보여주는 것으로 오해, 하나님을 대체하려는 착각, 몸부림 이 모든 것이 혼돈인데, 그 혼돈의 결과가 오늘 메뚜기 재앙이라는 공허로 나타난다는 것입니다.
파리 재앙, 이 재앙, 개구리 재앙들을 추구하면서 만족하려고 하는 모든 인간의 생각과 계획과 노력과 수고가 혼돈 속에 있고, 창세기 1장에 나오는 혼돈과 공허와 흑암을 말하는 것이고, 그 7가지 재앙이 인간의 혼돈 속의 몸부림을 이야기하고 있습니다.
하나님이 없는 세상에서 마음의 만족을 위해서 몸부림쳐보지만, 무한한 우주를 지으신 하나님을 모셔 들일 수 있는 맞춤형으로 지어진 마음은 이 지구에서 얻을 수 있는 것들로 채워질 수가 없고, 근본적으로 에덴 밖으로 쫓겨난 삶에는 공허의 재앙이 도사리고 있다는 이야기로 마음을 챙기는 것에서 끝나서는 안 된다는 것이지요.

이 마음 챙김이 우리 기독교인들에게 아주 중요한 것을 시사하고 있는데, 돈 걱정이 있으면 우선 마음을 챙겨야 하고, 그 다음에 마음을 채워야 공허가 사라집니다.
어떻게 마음을 챙깁니까?
딱하게도 마음 챙김의 명상을 수행하는 심리치료사들이나 불교의 승려나 자기의 삶의 평안을 위해 실천하고 있는 사람들에게는 진짜 봐야 될 것이 허락되고 있지 않는데, 그것은 십자가에서 죽으신 예수님이십니다.
이 마음 챙기기의 궁극적인 목적은 진짜 나를 찾는 것으로 생각, 걱정, 근심, 불안, 공포에 의해서 떠내려가고 있는 나를 건져내는 것인데, 내 눈앞에 있는 나무를 본다고 해서 내가 찾아집니까? 건져질 수는 있을 것입니다. 돈 생각으로부터 나무를 보다가 빠져나올 수 있고, 자식 걱정을 하다가도 밥 먹고 있다는 행동에 집중하다보면 빠져나올 수는 있지만, 내 마음을 어떻게 채우고 나를 어디에서 찾습니까? 십자가에서 죽으신 예수님의 그 모습이 바로 나의 모습입니다.
그러므로 돈 생각, 자식 생각, 이 세상 걱정이라는 급물살에 내 마음이 떠내려갈 때에 마음을 챙기는 것은 불교에서 하는 대로 하되, 단지 우리가 바라볼 대상은 나무나 내 앞에 있는 어떤 대상에게 집중하는 것이 아니라 십자가를 바라보는 것입니다. 십자가를 바라볼 때에 내가 거기서 죽었다는 것을 잘 관찰하고 있다 보면, 내 마음에서 진행되며 휩쓸며 떠내려가고 있는 모든 생각에서부터 마음이 빠져나오게 되고 거기에서 끝나는 것이 아니라, 주님께서 부활하시고 승천하심이 채움의 길인데, 다른 이방 종교 속에는 없고 이것을 하지 않으려고 합니다.

돈이 없어서 공허한 것이 아닙니다. 열심히 사업을 해서 내 손에 쥐어지는 것은 Handful입니다만, 이 Handful로는 어떤 것이든지 간에 Mindful이 될 수가 없는 것은 마음을 채울 수가 없기 때문입니다.
이 지구에서 일이 안 되고, 내 상황이 안 좋고, 내 손에 쥐어진 것이 없다고 해서 안타까워할 필요가 하나도 없는 것은, 내 손에 가득 쥐어서 대 제국의 왕이 되었어도 공허의 재앙은 그대로 남아있습니다.
왜냐하면 지구가 티끌로 여겨질 만큼 거대한 우주를 말씀으로 지으신 하나님의 맞춤형으로서 내 마음이 지음 받았기 때문에, 마음은 하나님이 오시기 전까지는 채워질 수가 없고, 궁극적인 의미에서 마음이 채워지지 않으면 내 마음을 챙길 수도 없는 것입니다.
일시적으로 생각의 급물살로부터 나를 꺼낼 수는 있지만, 채움이 없으면 결국 마음을 잃어버리고 마는 것입니다. 결국은 공허사상에 내 마음을 내어주고 거기서 자유롭다고들 이야기합니다. 그러나 기독교인은 십자가를 바라봄으로 내 생각으로부터 나와 마음을 챙기고 주님의 동선을 따라 하늘로 올라간 마음이 하나님으로 채워지고, 다시 하나님이 생각을 가지고 이 세상을 살아가는 것으로 허허로움에 머무는 것이 아니고 공에 머무는 것이 아닙니다.
공허의 재앙은 Handful로는 채워지지 않습니다. Handful 부자, Handful 명예, Handful 건강 등 이 지구에서 얻게 되는 모든 것들은 내 손에 쥐는 Handful이지만 그것으로는 Mindful이 될 수가 없다는 것을 꼭 기억하셔야 합니다.

메뚜기 재앙이 가리키는 것은, 모든 사람이 공허의 재앙 속에 살고 있으며, 마음이 채워지는 Mindful이 되어야 하고, 하나님 맞춤형으로 지어진 마음은 하나님으로 채워지기 전까지는 안 된다는 것이고, 이렇게 채워지기 위해서는 마음을 챙겨내야 합니다.
이 세상에 대한 걱정과 근심과 생각과 판단과 분노와 시기 등 좋은 생각이든 나쁜 생각이든 모든 것으로부터 마음을 챙겨내야 하고, 십자가만이 채움의 길을 향해 우리를 꺼내어 올 수 있다는 것입니다. 십자가로 마음을 챙깁시다.
이 마음 챙김이라는 좋은 단어를 결실도 없는 불교에 맡겨두면 안되고 우리가 갖고 와야죠. 천당이라는 단어 자체도 원래는 불교 용어였습니다.
마음 챙김을 우리 기독교로 가져와서 십자가로 마음 챙김을 생활화할 때에 마음 채움이 일어날 것이고, 이 마음 채움으로 오늘하루 빵빵한 느낌이 되어서 살아가보세요.
불필요한 것과 일시적인 것, 착각에 의한 충만한 느낌이 아니라, 간단하게 실제이신 주님의 십자가를 바라보라는 것입니다.
마음 채움이 전 세계적으로 각광받는 이유는 간단해서입니다. 앞에 있는 나무에 집중하다보니 걱정에서 빠져나와 마음이 편해지거든요. 그러면 돌아가서 또 하고 또 합니다.
그러나 우리는 영원한 약속이 있는 마음 채움의 방법이 있습니다. 십자가에 집중해서 마음으

로 바라보는 것이고 모든 생각에서 빠져나오는데 이것이 복음이 아니고 무엇이겠습니까?
또한 그렇게 끝나는 것이 아니라 우주를 지으신 하나님의 맞춤형으로 되어 진 마음 안으로 하나님이 들어오셔서 채워지시는데, 하나님이 그렇게 지으셨기 때문에 Handful로는 채워지지 않습니다. 마음을 챙기고 마음을 채울 수 있기를 바랍니다.

기도하시겠습니다.

하나님아버지!
끊임없이 걱정과 생각과 불만의 급물살에 마음이 떠내려갈 때에 십자가에 나의 온 주의를 집중함으로 마음을 챙기게 하시고, 챙긴 마음이 예수님의 동선 따라 하늘로 올라가 원래의 의도대로 하나님으로 가득차서 충만할 수 있도록 은혜 내려 주시옵소서.
예수님의 이름으로 기도하옵나이다.

아멘!