

# 맑은 물 붓기

# 맑은 물 붓기의 유래

맑은 물 붓기는 에미서리 공동체에서 세미나를 진행하면서 활용하는 도구 중 하나입니다. 1990년 용타 스님께서 에미서리 공동체를 방문하였을 당시 맑은 물 붓기에 감동하여 이 도구를 한국의 동사섭 수련회에서 사용해도 좋은지에 대해 문의를 하셨고 에미서리 공동체는 흔쾌히 승낙하였습니다.

그 이후로 동사섭 수련회의 마무리로 맑은 물 붓기가 사용되고 있습니다. 좋은 도구를 활용할 수 있게 해주신 에미서리 공동체에 감사드립니다.

에미서리 공동체(Emissaries of Divine Light); 영성 공동체의 하나임. <http://emissaries.org>

# 맑은 물 붓기

## 맑은 물이란?

### ➤ 세상은 본래 맑은 물

- **세상은 본래 맑은 물**과 같이 깨끗함
  - ➔ 기독교적인 관점에서 보면 천지창조 직후 세상은 하나의 오염도 없는 깨끗한 세상이었음
  - ➔ 불교적인 관점에서 보면 부처님께서 보리수 아래에서 큰 깨달음을 얻으신 상태에서 눈을 뜨고 천하를 둘러보니 온통 천하가 깨끗하였음

➔ 세상은 본래 갓 태어난 어린 아이의 순수한 마음과도 같음

# 맑은 물 붓기

## 맑은 물이란?

### ➤ 세상을 정화시키는 맑은 물

- '우리 모두의 행복'에 기여하는 모든 것이 맑은 물
  - ➔ 우리 모두의 행복에 기여하는 우리들의 생각, 말, 행동들은 모두 맑은 물이 될 수 있음

# 맑은 물 붓기

## 맑은 물 세상

### ➤ 세상에 갓 태어난 아기

- 세상에 갓 태어난 아기는 맑은 물 중의 맑은 물
  - ➔ 온 가족이 아기를 환영하고 기쁨이 넘침
  - ➔ 이런 넘치는 기쁨은 맑은 물로서 아기에게 전달됨으로써 아기의 맑은 물에 부어지게 됨
  - ➔ 아기의 작은 표정, 몸짓 등을 아무런 기대 없이 받아주며 맑은 물이 넘침



# 맑은 물 붓기

## 맑은 물을 오염시키는 잉크

### ➤ 맑은 물을 오염시키는 나쁜 말과 생각들

- 아기가 자라면서 온갖 기대와 교육으로부터 오염이 시작됨
  - ➔ 더 이상 아이의 모습을 있는 그대로 받아들이지 않고 부정적인 말과 행동으로 아이의 마음은 오염되기 시작함
  - ➔ 잘못된 말과 행동은 맑은 물을 점점 더 오염시킴

- 오줌을 싸면 어떡하니?
- 왜 이렇게 공부를 못하니?
- 왜 이렇게 늦게 오니?
- 왜 물건을 잃어버리니?
- 왜 하지 말라는 짓을 하니?





# 맑은 물 붓기

## 오염을 어떻게 할 것인가?

### ➤ 잉크로 오염된 물을 어떻게 정화시킬 수 있을까?

- 오염된 잉크물을 해결하고자 하는 것이 인류의 문화문명이다.
  - ➔ 모든 문화 문명은 오염으로 인해서 불행한 인간들을 행복하게 만들고자 함
  - ➔ 인류 역사는 오염된 잉크를 빼내고자 노력하는 과정



# 맑은 물 붓기

## 맑은 물 만들기와 관련된 오류

### ➤ 잉크를 제거하고자 하는 과정에서 생기는 오류

오류 1: 잉크 물을 빼내려고 물과 다투다.

- 오염된 잉크를 하나하나 빼내고자 노력함
  - ➔ 잉크는 좀처럼 줄어들지 않고, 컵 안에 든 잉크를 다 빼내려면 한정 없이 많은 시간이 걸림





# 맑은 물 붓기

## 맑은 물 만들기와 관련된 오류

➤ 잉크를 제거하고자 하는 과정에서 생기는 오류

오류 2: 완전히 잉크물이 되어버렸다고 생각한다.

- 완전히 잉크물이 되어 버렸다고 생각하여 좌절하고 잉크와 싸움을 하게 됨



# 맑은 물 붓기

## 맑은 물 만들기

맑은 물을 붓는다.

- 잉크로 오염된 컵에 맑은 물을 붓는다.
  - 맑은 물을 부어 보면 순식간에 컵의 물이 다시 맑은 물로 돌아옴
  - 잉크를 하나하나 빼내려는 생각은 얼마나 어리석은 것인가?



# 맑은 물 붓기

## 맑은 물 붓기란

### ➤ 오염의 세계로부터 벗어나는 길인 맑은 물 붓기

- '나는 못났다.'라는 생각은 잉크물을 붓는 것
- '나는 잘났다, 만큼\* 잘났다.'라는 긍정적인 생각은 맑은 물 붓기

➔ 자기 자신을 긍정적으로 생각하고 긍정적으로 선언하는 것은 맑은 물 붓기

\* '만큼'과 관련된 자세한 내용은 『만큼 철학』 편을 참조

# 맑은 물 붓기

## 맑은 물 붓기란

➤ 오염의 세계로부터 벗어나는 길인 맑은 물 붓기

자기 자신을 긍정적으로 바라보기

내 혼과 몸에 감사하기

주변 사람들에게 감사하고 마음을 표현하기

구나-겻지-감사\*를 실천하기

다른 사람의 행복을 함께 기뻐해주기

\* '구나-겻지-감사'와 관련된 자세한 내용은 『나지사 명상』 편을 참조

# 맑은 물 붓기

## 맑은 물 붓기란

### ➤ 자기의 인생을 사랑하는 방법인 맑은 물 붓기

- 스스로 생각하기에 맑은 물이라고 생각하는 말과 행동을 맑은 물로 정할 것
  - ➔ 본인이 정한 맑은 물을 한동안 오염된 물에 쏟아 부을 것
  - ➔ 어느새 오염된 물이 맑은 물로 변할 것임

➔ 맑은 물 붓는 생활을 하다 보면 어느새 밝고 맑은 인품이 되어 있을 것