

고요함이 들려주는 것들 ③

마크 네포 (미국 철학자 · 시인)

# “당신은 지구를 거니는 가장 존귀한 생명체”

〈고요함이 들려주는 것들〉(흐름출판)은 자각을 위한 책이다. 철학자이자 시인인 저자 마크 네포(Mark Nepo)는 1년 365일 형식으로 하루에 한 가지씩 진정한 삶에 필요한 것이 무엇인지 생각해볼 수 있는 글들을 담아냈다. 본지는 삶의 방향을 잃었을 때 눈과 가슴을 확장 시켜주며, 매일 매일 영감을 선사하는 책으로 평가받고 있는 이 책의 내용을 격주(3회)로 발췌 소개한다. <편집자주>

### 인생, 얻기 힘든 소중한 기회

불교의 가르침 중에는 인간의 몸을 받고 태어나기가 얼마나 어려운지를 잊지 말라는 것도 있다. 이 더없이 아름다운 시각은 의식이 충만한 영혼으로 태어나 물마시고 장작 패며 살아갈 수 있음에 한없는 감사의 마음을 갖게 한다.

개미나 영양, 벌레, 나비, 강아지, 거세된 황소, 독수리, 야생의 외로운 호랑이, 백 살 먹은 딱갈나무, 천년을 흘러온 바다를 새로운 눈으로 바라보게 한다. 우리가 특권처럼 누리는 의식이 다른 생명체들에게는 없음을 일깨워준다. 지구의 수많은 식물과 동물, 무기물 중에서 아주 적은 수의 생명체만 의식이 깨어 있음을, 이런 존재가 인간임을 일깨워준다.

내가 영혼의 어두운 골짜기에서 벗어나 이런 이야기를 할 수 있는 것도, 당신이 이 순간 나의 이야기를 받아들일 수 있는 것도 인간이라는 귀한 몸을 받고 태어났기 때문이다. 당신은 개미로 태어났을 수도 있다. 나는 개미할기로 태어났을 수도 있다. 당신은 비가 되고, 나는 한 줌 소금이 될 수도 있었다. 하지만 다행히 이 시간 이곳에 인간으로 태어나는 축복을 받아 고귀한 삶을 살고 있다. 그런데도 이런 삶을 당연하게 여긴다.

인간으로 살아가는 소중한 삶은 다시는 주어지지 않는다. 그렇다면 오늘 무엇을 할 것인가? 자신이 지구를 거니는 가장 존귀한 생명체 가운데 하나임을 깨달은 지금 무엇을 하겠는가? 앞으로 어떻게 살아가겠는가? 두 손으로 무엇을 하겠는가? 누구에게 무엇을 구하겠는가?

내일이면 죽어 개미가 될 수도 있다. 누군가 우리를 잡기 위해 밧을 놓을 수도 있다. 하지만 오늘 우리는 깨어 있는 소중한 존재다. 이런 깨달음은 감사의 마음을 갖게 한다. 망설임이 쓸모없음을 일깨워준다. 바로 지금 자신의 느낌을 표현하고 자신이

아끼는 것을 사랑하라.

### 고통을 담는 그릇

제자의 끊임없는 불평에 신물이 난 한두교 스승이 제자에게 소금을 가져오라고 했다. 제자가 소금을 갖고 오자, 그는 우울한 얼굴의 제자에게 소금 한 줌을 물에 타서 마시라고 했다.

“맛이 어떠냐?”

“죽을 맛입니다.”

스승은 킁킁거리면서 제자에게 다시 소금 한 줌을 근처 호수에 집어넣으라고 했다. 물은 말없이 호수가로 갔다. 제자가 소금 한 줌을 호수에 휘휘 뿌리자 스승이 말했다.

“이제 호수의 물을 마셔 보거라.”

제자가 텅 빈 물고기를 툭툭 흘리며 호수를 떠 마시자 스승이 물었다.

“맛이 어떤고?”

“시원합니다.”

“소금 맛은 나느냐?”

“안 납니다.”

스승은 자신의 옛 모습을 떠올리게 만드는 제자의 진지한 얼굴을 보고는 두 손을 맞잡으려 말했다.

“삶의 고통은 순수한 소금과 같다. 그 이상도 이하도 아니다. 삶에서 경험하는 고통의 양은 똑같아. 정확히 똑같지. 하지만 우리가 느끼는 고통의 정도는 고통을 담는 그릇에 따라 달라져. 고통이 느껴질 때 우리가 할 수 있는 일은 넓은 마음으로 상황을 인식하는 것뿐이야. 유리잔 말고 호수가 되어야 해.”

### 어둠 속을 들여다보면

두려움 그 자체를 두려워하는 대상이든, 회피할수록 두려움은 더욱 강해진다. 뒤에 무언가 무시무시한 것이 숨어 있을 것만 같던 그 공포의 다락문이나 벽장문이 기억나는가? 두려움에 외면할수록 문은 더욱 열기가 힘들었다.

소년 시절 나도 이런 두려움에 사로잡혔던 적이 있다. 그 무서운 문을 피해 다니던 어느 날, 집에 혼자 있게 됐다. 이젠 정말 그 미지의 세계와 직면해야 할 것 같았다. 나는 두 방망이질치는 가슴을 붙잡고 다락문 앞에서 한참을 기다렸다. 어린 내 마음의 힘을 전부 끌어내야만 다락문을 열 수 있을 것 같았다.

나는 문턱에서 잠시 기다렸다. 아무 일도 일어나지 않았다. 안으로 살짝 발을 들이던 다음, 호흡이 차분해질 때까지 어둠 속에서 오래도록 서있었다. 놀랍게도 어둠에 눈이 익숙해졌다. 잠시 후 골방내 풍기는 오래된 상자들을 탐험하다가 상자 안에서 나와 유



### 빛은 깨진 병에도 다이아몬드에도 존재

### “현재의 자리 기꺼이 받아들이면 삶의 모든 것에서 기쁨 맛본다”

일하게 닦은 식구, 내 아버지의 아버지, 그러니가 할아버지의 사진들을 찾아냈다. 사진을 보자 내 영혼의 단편들이 비로소 이해됐다.

어떤 문 어떤 두려움이건, 사람이나 진실에 대한 두려움이건, 다가올 죽음에 대한 두려움이건, 누구나 몇 번이고 이런 선택 앞에 놓인다. 무서운 곳을 계속 피해 다닐 것인가? 문을 열고 어둠에 눈이 익숙해질 때까지 기다렸다가 자신에 대해 더 많은 것을 발견할 것인가?

### 저절로 알게 되는 길

앞이 보이지 않아도 먹을 줄은 안다. 길이 분명하지 않을 때도 심장은 변함없이 고동친다. 두려움에 사로잡혀 있을 때도 공

기는 여전히 폐 속으로 들어왔다 나간다. 구름이 갈수록 두터워져도 태양은 변함없이 지구를 향해 햇살을 퍼부어준다.

문제를 제대로 들여다보면 상황은 생각만큼 나쁘지 않다. 나이제리아 이도마 족의 속담은 이런 사실을 일깨운다. 우리 내부의 반사 능력은 우리를 계속 살게 하고, 뿌리 깊은 존재 욕구는 우리가 고난과 싸울 때 밀바닥에서 꿈틀댄다.

손은 어둠을 제거하지 못한다. 하지만 입으로 가는 길은 찾아낸다. 마찬가지로 삶에 대한 믿음으로 고통을 없앨 수는 없지만 가슴을 살찌우는 길은 찾아낼 수 있다. 이 점을 잊지 말아야 한다.

### 진정한 나로 살아간다는 것

겪을 만큼 겪어보면 누구나 인정하기 어려운 사실을 깨닫게 된다. 어떤 길을 선택하든 갈등은 언제나 존재한다는 사실이다. 이를테면 타인들과의 모든 갈등을 피하기만 하면 우리 안에서 지독한 갈등이 일어난다. 반면에 내면의 삶에만 주의를 기울이면, 우리를 무언가 다른 존재로 만들려는 사람들과 불협화음을 일으키게 된다. 실제로 본래의 자신으로만 살면 모든 사

람의 기대를 충족시키기가 어려워진다. 그래서 불가피하게 외부적인 갈등에 직면한다. 이것이 개성 강한 존재들이 감당해야 하는 불화다. 반면에 본래의 자신으로 살지 않으면, 주변 사람들을 기쁘게 하는 데만 급급해서 자기 내면의 소중한 부분을 죽이게 된다. 이때는 내적인 갈등과 맞닥뜨린다. 개성 약한 존재들이 감당해야 하는 불화다.

나로 말할 것 같으면, 본래의 나로 존재하지 않는 편이 훨씬 치명적이라는 사실을 깨닫는 데 49년의 생에서 30년을 들이고, 이 깨달음을 실천하기까지 다시 19년의 세월을 바쳤다. 매일같이 진실해야 함을 잊지 않으려 노력하면서 타협하고픈 충동을 물리치려 했다. 타인들이 불편해하거나 듣고 싶어서 하지 않는다는 이유로 진정한 내 모습과 목소리를 억누르지 않았다.

벨스 만델라나 간디, 토머스 무어 경, 로자 파크스 같은 인물들은 좋은 본보기다. 하지만 처음부터 이렇듯 위대해지려고 애쓸 필요는 없다. 우리는 저녁에 먹고 싶은 것이 무엇이고, 보고 싶은 영화가 무엇인지 솔직하게 말하는 것부터 시작하면 된다.

### 비범과 평범

자신이 원하는 것에 까다롭게 구는 것은 취향이 고급스럽다는 증거다. 자신의 입맛에 맞아야만 만족을 느끼는 것은 세속적이면서도 세련됐다는 신호다. 우리는 대개 이렇게 생각하도록 길들여졌다.

어느 파티에서 만난 여자가 기억난다. 그녀는 특정 브랜드의 베르무트(와인에 여러 가지 약재를 첨가해 만든 혼성주로서 각대일의 재료로도 쓰인다)로 만든 술만 마시겠다고 했다. 실제로 그녀는 이 문제로 화를 내기도 했다. 또 저녁식사 자리를 함께 한 동료가 스테이크를 아주 복잡하고 특별한 방식으로 익혀달라고 주문하는 걸 본 적도 있다. 특별한 존재가 되고픈 이 까다로운 요구가 그에게는 공증서와 같은 의미인 듯 했다. 또 아주 지적인 사람들이 외로운 사람들을 위한 클럽에 등록하면서 친구 자격으로 누구도 충족시킬 수 없는 조건들을 적는 걸 본 적도 있다. 내 경우에는 인정해줄 만한 예술작품을 고르는 데 높은 평가기준을 적용하곤 했다.

사람들은 이런 분별을 흔히 기준이 높음으로 착각한다. 하지만 이런 분별은 까다로운 기준을 충족시켜주지 못하는 사람들보다 자신이 훨씬 특별하다고 합리화하면서 삶의 감흥을 스스로 차단하는 수단에 불과하다.

그 어떤 특출함도 밤에는 우리를 지켜주지 못한다. 이것은 거부할 수 없는 분명한 진리다. 투병 중에 내가 깨달은 것처럼 까

다로운 요구나 고상함은 생존에 도움이 안 된다. 물을 못 마셔 죽어가는 사람은 물에 독성을 지닌 염소가 들어 있는지, 프랑스의 작은 언덕에서 퍼낸 물인지 문제 삼지 않는다.

하지만 주어지는 삶을 순수히 받아들이는 것은 삶의 환멸과 고난들에 대한 도전을 그만둔다는 의미는 아니다. 그보다는 고난 속에서도 기쁨을 발견한다는 의미다. 그러려면 언제 어디에서나 특별한 사람으로 대접받기를 요구하지 않고, 주어지는 모든 것을 특별하게 여길 줄 알아야 한다. 이것이 우리를 향한 신의 바람이다.

그런데도 우리는 자신의 중요성과 지위를 드러내는 수단으로 기쁨을 발달시킨다. 실제로 좋고 싫음이 전혀 없는 사람, 주어지는 대로 받아들이는 사람은 흔히 속박이나 시골뜨기 취급을 당한다. 하지만 현재와 아이들은 매일의 삶이 선사하는 모든 것에서 쉽게 기쁨을 맛본다. 그들의 심오함과 순진무구함이 느껴지는 부분이다.

현재의 삶에 깨어 있을수록 신은 모든 곳에 존재하고, 모든 평범함의 외곽 속에 비범함이 자리하고 있음을 확실히 느낄 수 있다. 빛은 깨진 병에도 다이아몬드에도 존재한다. 음악은 바이올린 소리에도 하수관에서 툭툭 떨어지는 물소리에도 존재한다. 정말이다. 신은 현관 아래에도 산꼭대기에도 존재한다. 기쁨은 맨 앞줄에도 외야석에도 존재한다. 우리가 현재의 자리를 기꺼이 받아들이기만 하면 그렇다.

### 마크 네포(Mark Nepo: 1951~)

미국 출신으로 30년 넘게 영성과 시 분야에서 강의를 한 철학자이자 스승이다. 암을 두 번이나 겪으며 죽음의 문턱까지 갔다가 돌아온 후 내면의 변화에 대한 글을 쓰거나 가르치고 있다.

이 책은 〈Spiritually & Health Magazine〉에 의해 최고의 영성 관련 책의 하나로 선정됐으며, 마크 네포는 2010년과 2011년에 〈오프라 윈프리 쇼〉의 ‘소울 시리즈’에 두 번이나 출연했다. 오프라는 그녀의 고별 시준에서 이 책을 ‘가장 좋아하는 것들’ 가운데 하나로 선정했으며, 이를 계기로 〈뉴욕 타임스〉베스트셀러에 올랐다.

이 글은 〈고요함이 들려주는 것들〉(흐름출판)에서 발췌한 내용입니다.

## 현대불교신문 · 미얀마문화원 공동캠페인

# 자비의 미얀마 돕기

## 행복한 나라, 미얀마에서 부처님의 가르침을 실천합시다

안녕하세요!

미얀마 친선대사라는 중책을 맡아 열심히 봉사 활동을 하고 있는 김용림, 김혜옥 불자입니다.



‘자비의 미얀마 돕기’ 캠페인의 놀라운 성과에 불자로서 큰 자부심을 갖습니다. 그러나 아직도 미얀마의 어려운 환경은 저희의 마음을 아프게 합니다. 저희 불자들의 작은 관심이 미얀마 국민들에게는 더 없는 큰힘이 되고 있습니다. 불자들의 작은 보시가 그들에게는 생명의 물이 되고, 미래를 위한 교육이 되며, 부처님을 만드는 신심이 됩니다.

미얀마 극빈층 어린이의 맑은 미소를 잊을 수가 없습니다. 부처님을 향한 그들의 진실한 믿음을 잊을 수가 없습니다.

지속적인 보시와, 봉사활동, 자매결연 등 많은 방법이 있습니다. 불자님에 맞는 방법으로 동참하실 수 있습니다. 감사합니다. 성불하십시오.

미얀마연방정부 추대 미얀마친선대사 김용림 · 김혜옥

부처님 당시의 수행법을 지켜오며 어려운 환경 속에서도 밝은 미소로 성실한 삶을 살아가고 있는 초기불교의 원류 미얀마... 현대불교신문과 미얀마문화원은 ‘자비의 미얀마 돕기’ 캠페인을 통해 불교전통의 아름다운 나눔의 향기를 전하고자 합니다.



### - 극빈마을 공동우물 파주기 지원

식수 부족으로 어려움을 겪고 있는 극빈 마을에 불자님의 이름으로 공동우물을 지원합니다. 개인 또는 단체로 우물건립 봉사도 지원 가능합니다.



### - 신부님 출가예식 지원

신부님은 미얀마인이 10세 전후로 해야 하는 출가체행 행사이며 미얀마인의 가장 큰 기쁨의 행사. 비용이 없어 신부 의식을 행하지 못하는 빈곤 가정에 도움을 지원합니다.



### - 코리아 종합 기술대학교 건립비용 지원

나인따이에 건설중인 코리아기술대학교는 미얀마 현지인을 대상으로 외국어, 컴퓨터, 자동차, 등 실용기술을 무상교육하여 빈곤 청소년들이 자립할 수 있도록 지원합니다. 2010년 12월 12일 신축공사가 시작되어 진행되고 있습니다.



### - 어린이 교육지원

교육혜택을 받지 못하는 고아원, 초등학교 설립 및 운영을 하고 있습니다. 학용품 및 교육자료 지원에 불자님들의 후원이 필요합니다.

### - 후원물품 지원

후원금 외에 생활에 필요하고 전달 가능한 것이라면 어떠한 물품도 접수받고 있습니다. 먼저 담당자와 통화 하신 후 보내주시면 봉사단 방문 시 현지에서 직접 전달 합니다.

### - 봉사단 참여

미얀마 문화원을 통해 미얀마 현지에 대한 봉사단으로 활동하실 수 있습니다.

문의 : 미얀마문화원 상영민 국장 02)733-5670

현대불교신문 이동경 부장 02)2004-8214

후원금 입금계좌 : 농협 301-0016-0537-91 국제불교지도자협회 \* 후원물품은 현대불교신문사 담당자 통화 후 보내주시면 됩니다.

\* 후원내역과 전달내용은 현대불교신문 지면을 통해 정기적으로 공지합니다.

현대불교 · 미얀마문화원