

고요함이 들려주는 것들 ㉞

마크 네포 (미국 철학자 · 시인)

“내려놓으면 걸림없는 삶으로 다시 태어나”

매 순간의 죽음

호흡은 호흡의 기본 단위이자, 우리를 진실한 삶으로 인도하는 내적 용기의 근본이다. 숨을 쉴 때마다 우리는 열고 받아들이고 뉘벼리는 훈련을 한다. 바로 코 밑에 스승이 있는 것이다. 그러므로 불안할 때는 호흡에 유념하면 된다.

우리는 특하면 삶의 방식을 바꾸리라 다짐한다. 하지만 새로운 상황들이 닥치면 여전히 낡은 행동양식에서 헤어나지 못한다. 두려움이나 불안에 사로잡히면 반사적으로 집착하거나 속도를 높이거나 뒤로 물러난다.

집착이 생긴다면, 내려놓을 순간이 되었다는 의미다. 급하게 속도를 높여야 할 것만 같다면, 속도를 늦춰야 한다는 의미다. 도망치고픈 충동이 일어난다면, 자신과 직면할 기회가 왔다는 의미다. 이럴 때 명상을 하면서 깊이 호흡하면, 점점 강해지는 불안에 재동을 걸어 마음의 균형을 잡고 다른 방향으로 걸음을 내디딜 수 있다.

내가 말하는 것은 불안의 외적인 순간들이 아니라 진리의 내적인 순간들이다. 물론 사건이 일어나면 피해야 하고, 사랑하는 사람이 넘어지면 붙잡아줘야 한다. 하지만 우리는 사랑과 진리, 신, 변화와 미지에 대한 두려움으로 인해, 자신이 알던 것들을 너무도 꼭 부여잡고 있다. 스스로에게 상처를 입히면서까지 말이다. 내가 말하려는 것은 이 점이다.

마음속의 모든 은밀한 짐들, 실과와 잘못에 대한 기억과 선입견을 내려놓으면, 모든 후회와 기대를 내려놓으면 과거의 사고방식은 죽음을 맞이한다. 불거피한 것으로 생각했던 모든 것을 내려놓으면, 걸림없는 삶으로 인해 순수한 영혼으로 다시 태어난다.

삶의 방식을 완전히 바꾸고 싶다는 생각만 해도 기가 질러버릴 때가 있다. 어디서부터 시작해야 하지? 25년 혹은 50년간 쌓아온 벽을 어떻게 허물어뜨리지? 천천히 숨을 쉬면서 하나씩 제거해보자. 그동안 짊어지고 있던 것들을 호흡하는 순간순간에 내려놓는 것이다. 자유롭게 뉘벼리고 자신을 믿으면, 짐을 자처했던 바로 그 존재가 우리를 인도해줄 것이다.

감정 청소

어떤 문제에 직면했을 때 우리는 흔히 느낌으로 길을 더듬어나가기보다 생각으로 해결하려 든다. 그 편이 더 쉽기 때문이다. 우울한 감정에서 벗어나려면 어떻게 해야 할까? 사랑하는 사람의 화나 슬픔을 풀어 주려면 무엇을 없애거나 고쳐줘야 할까?

돌아보면 나도 단순히 느끼고 넘어가도 될 정서적인 문제를 해결하기 위해 오랜 시간 내 감정을 분석하곤 했다. 물론 잘못된 점을 파악하려는 노력은 어느 정도 효과가 있었다 하지만 이런 노력은 사실 치유와 발전을 위해 반드시 느끼고 넘어가야 할 슬픔과 좌절을 회피하기 위한 것에 불과했다.

이것은 모두 지극히 인간적인 일이다. 고통을 느끼고 싶어 하는 사람은 아무도 없다. 배인 자리나 상처 난 부분을 구체적으로 끄집어낼 수 없을 때는 더욱 그렇다. 우리의 가슴도 마찬가지다. 드러내거나 케겔 부분이 안 보여도 온갖 곳이 영향을 받는다.

우리는 분석하고 전략을 세우고 마음을 다잡는 데만 정신을 쏟는다. 그러면 물론 다시는 똑같은 식으로 상처를 입지 않을 수도 있다. 하지만 상처에 공기를 쐬어주는 것 말고는 다른 방법이 없다. 가슴에 상처를 입었을 때는 혐오감이나 자기연민에 빠지지 말고 그냥 한마디 내뱉으면 된다. “아야!”

슬픔의 유산

많은 사람들이 기대가 많은 부모 탓에 부모의 슬픔까지 떠안고 자란다. 흔히 형제자매보다 더 여러거나 예민한 아이가 누구도 떠안고 싶지 않지 않을 문제의 해결사로 선택된다. 참 요상한 운명이다. 나도 그런 아이였다. 나는 너무 예민하고 감성적이며 몽상적이라는 말을 자주 들었다. 삶의 불거피한 고난들이 우리 가족을 덮치면서 나는 무감각이라는 가족의 짐을 떠안게 됐다. 감성적인 능력을 인정받거나 평가받지도 못한 채 가족의 슬픔을 내 예민한 가슴으로 감당해내야만 했다.

덕분에 나는 누군가와 고통을 함께하는 것과 고통을 견뎌내는 것 사이에 엄청난 차이가 있음을 깨달았다. 고통에 빠진 사람들은 감당하고 싶지 않은 감정들을 떨쳐내는 수단으로 사랑하는 이의 관심을 이용하는 경우가 많다. 폭풍우 치는 동안 전류가 땅속으로 스며들 듯 자신의 슬픔과 고통을 사랑하는 사람에게 흘려보내려 한다. 타인들에게 자신을 잡아달라고 용감하게 부탁하지 못하고, 그들이 슬픔이나 고통을 받아주기만을 바란다.

어른으로서 나는 진정 나다운 사람이 되기 위해 노력한다. 하지만 어느 감정이 내 것이고 물려받은 것인지 혼란스럽다. 그래서 나 같은 사람들은 타인들의 정서 상태에 책임감을 느낀다.

감정을 구별해내는 것은 끝이 보이지 않는 미묘한 일이다. 자기 안에 머물 수 없는



탐욕은 모든 것에 허기 드러내

명상 · 호흡으로 마음균형 잡자

진정한 자신으로 존재하는 것

반드시 넘어야 하는 삶의 문턱

때 우리는 의존하려 든다. 주변 사람들의 감정을 다스리거나 보살피기 전에는 결코 마음의 평화를 느끼지 못한다. 연민의 마음이 우리로서 그런 것은 아니다. 슬픔을 떠안은 자에게는 이것이 불안의 짐을 내려놓을 유일한 길이기 때문이다. 다른 식으로 반발하면 타인들은 물론이고 스스로에게도 무감각해지고 고립될 수 있기 때문이다.

그러므로 타인들의 감정이나 우리가 느끼야 할 중요한 감정들을 차단하지 말고 가슴에 적절한 물꼬를 터줘야 한다. 어떤 사람들은 훈련을 통해 타인들의 슬픔과 고통을 받아들이기도 한다. 그러나 우리의 심장 조직은 강하면서도 가볍다.

“내려놔. 흘려보내. 세상이 너를 인도할 거야.” 하고 속삭이는 바람 소리를 들을 만큼 강하고도 가볍다.

탐욕

우리는 흔히 한 번에 두 가지 일을 하거나, 한 사람이 할 수 있는 것보다 더욱 많은 경험을 하고 싶어 한다. 이로 인해 자기 자신도 모르게 고통을 당한다. 무언가 부족하고 나만 소외됐다는 느낌

에 전부를 원하는 것은 일종의 탐욕이다. 하지만 인간인 이상 모든 것을 가질 수는 없다. 이 모든 긴장에서 지칠 줄 모르는 갈망과 삶의 열정이 일어나지만, 결코 충족되지 않는다. 이런 사고방식에 갇히면, 아무리 여행을 자주 하고, 넘치게 사랑을 하고, 많은 성공을 거둬도 부족하지만 하다.

그렇다고 호기심을 충족시키기 위한 탐구나 미지미로의 모험을 그만두라는 말은 아니다. 나는 세상을 경험하고 새로운 사람들을 만나는 것을 더할 나위 없이 좋아한다. 내가 말하려는 것은 결핍감의 씨앗이 남아 있으면 어떻게든 보상받기 위해 한쪽 눈을 내가 가진 것에, 다른 쪽 눈은 내게 없는 것에 고정하고 삶을 질주하듯 살아가게 된다는 점이다.

탐욕은 돈에 국한된 문제만이 아니다. 탐욕은 모든 것에 허기를 드러낸다. 스스로 뒤쳐졌거나 부족하다고 믿으면 필요 이상으로 많은 것을 원하게 된다. 우리에게 없는 것이 고통을 치료하거나 완전한 인간으로 만들어주고, 우리가 맞보지 못한 그것이 생기를 불어넣어줄 것처럼 여겨지기 때문이다.

사실 모두에게 사랑받고픈 허기를 채워주는 것은 가슴에 새긴 한 가지 경험이다.

삶이 내게 바라는 것

사람들처럼 나도 본래의 자기를 숨기지 말라는 요구에 끊임없이 부딪힌다. 완전한 내가 되어야만 해지고 나갈 수 있는 상황에 거듭 놓이고 마는 것이다. 오랜 친구와의 불균형한 관계를 청산할

때나 연인의 말에 귀 기울이지 못하는 조금함을 인정할 때, 동료들 향한 질투심을 인정할 때, 주차공간을 새치기하는 이방인의 자기중심적인 성향을 마주할 때 나는 깨닫는다. 아무 말 하지 않아도 그 순간에 존재해야 함을. 나의 완전한 본성을 억누르지 말아야 함을. 그렇지 않으면 삶이 제 모습을 드러내지 않으리라는 것을.

온전히 나 자신으로 존재하면 충만감이 나 완전하다는 느낌이 찾아온다. 어떤 것도 숨기지 않고 진정한 자신으로 존재하는 것은 우리가 반드시 넘어야 하는 문턱이기도 하다. 이 문턱을 넘지 않으면 삶은 발전하지 못하는 것이다. 이것을 향해 나아가지 않으면 어떤 일도 일어나지 않는다. 삶은 그 자리에 주저앉고 만다.

자신의 이야기에 귀를 기울인다는 것은 자신의 거짓들을 드러내야만 신비 속에서 살아갈 수 있다는 의미이기도 하다. 아무리 미묘한 것이라도 모두 공개해야만 진정으로 존재할 수 있다.

역누를수록 우울은 커진다

내면의 것을 끄집어내고 표현할수록 더욱 생기가 있는 존재가 된다.

삶의 고통을 표현하면 할수록, 우리의 영혼과 우리가 걸어가는 길 사이의 장애물은 줄어든다. 하지만 억누르고 움츠러들수록 우리는 점점 작아진다. 우리의 가슴과 일상의 경험들 사이에 무언가를 틀어막으면 막을수록, 더욱 많은 노력을 기울여야 직접적으로 삶을 느낄 수 있다. 표현하지 못하는 삶은 굳은살처럼 딱딱하게 굳어버리기 때

문이다.

굳은살은 손질할 수는 있어도 완전하게 제거하기는 힘들다. 이로 인해 삶의 경험에서 따뜻함과 절절함이 사라지면, 우리는 삶에 아무런 의미가 없다고 잘못된 결론을 내린다. 눈에 안개 같은 혼탁한 막이 드리워진 사람들에게 세상은 더욱 흐릿하게 보일 뿐이다. 사실은 그들의 눈에 문제가 생긴 것인데도 말이다. 표현하지 못한 것들이 가슴을 덮어버리면 가슴은 생기를 잃고 만다. 이것도 모르고 갈수록 세상이 재미없다고 느낀 적이 얼마나 많은가?

나는 스스로 자초한 문제들을 포함한 이러저러한 이유로 가족이나 집단 속에 있을 때는 언제나 무시당하는 것 같은 기분이 들었다. 그 근원적인 이유는 자기밖에 모르는 어머니가 무서워서 어떻게든 그녀의 비위를 맞추려고 했기 때문이다. 이로써 나는 오랫동안 상처나 거부감을 표현하지 못했다. 이런 감정이 쌓이고 쌓여 굳은살처럼 가슴 가장 깊은 곳을 에워쌌다.

에나 지금이나 나는 언제나 개방적이고 정서적으로 다가가기 쉬운 사람이다. 하지만 어느 정도 가까워지면 누구도 나의 핵심을 건드리지는 못했다. 어머니 때문에 생긴 문제가 다른 사람들과의 관계를 맺는 데도 영향을 미친 것이다.

그러다 드디어 이러한 안 되겠다는 생각이 들었다. 나는 세상이 퇴색되고 있는 게 아니라, 가장 깊은 감정의 색채들을 스스로 차단하고 있음을 깨달았다. 이런 사실을 한 문장으로 이토록 차분하고 분명하게 말하는 것만 봐도, 이런 자각을 매일의 의식으로 받아들이기가 얼마나 힘들고 고통스럽고 더러운지 잘 알 것이다. 하지만 내가 평생 짊어지고 살았던 느낌을, 내가 보이지 않는 존재 같다는 느낌을 인정하고 표현하기 시작하자, 내 안에서 서서히 이런 자각이 일었다.

어떤 상황에 처해 있건, 우리의 진정성은 겉으로 표현된 부분은 물론이고 억눌려진 부분과도 연관돼 있다. 화초는 뿌리가 튼튼해야 꽃을 피울 수 있다. 우리의 감정도 마찬가지로 우리 안에 확고하게 뿌리를 내리고 있다가 어떻게든 땅을 비집고 올라와 외부 세계에 짙은 퇴색을 비로소 그 아름다운이 드러난다. 표현과 심층, 꽃과 뿌리, 겉으로 드러난 것과 안으로 숨긴 것 사이의 미묘하고도 역설적인 땅. 진정 자신의 삶을 살게 될지 아닐지를 끊임없이 결정짓는 것은 이 약간의 땅이다.

이 글은 <고요함이 들려주는 것들>(흐름출판)에서 발췌한 내용입니다.

철저하게 개인지도 받는 것과 동일한

역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD(디브이디) 출시 - 공중비법 -

- 비매품 책자, 요점자료 동봉 -

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 두달 공부하면 완성할 수 있습니다. 처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다.

15만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다. 역학에 대하여 전혀 지식이 없는 초보자라도 아주 쉽게 배워지며 단기간에 훌륭하고 정확하게 달변으로 통변하며 운명감정을 할 수 있는 능력이 얻어지는 그야말로 신비한 사주명리의 공중비법입니다. 본 교재 저자인 저 백운성수는 조선조 9대 임금인 성종대왕의 19대 후손으로서 옛날 종친들에게 비급으로 전해지며 일반에 알려지지 않았던 공중비법 사주명리학을 대(代)를 이어 정통으로 전수 받아 여러제자들에게 개인지도도 하여 현재는 국내외 400여명이 왕성히 활동하고 있으며 그 중에는 많은 스님들도 역학에 혜안이 열려 큰 명성을 얻고 중생제도의 방편으로 쓰이며 크게 불사를 이루십니다.

역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데 스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다. 그래서 “3년해도 모르겠다, 10년은 배워야 된다, 무지하게 어렵다”라는 말들을 합니다. 이교재는 이런 불확실성을 확 씻어내는 제대로 된 스승입니다. 전혀 염려하지 마세요, 순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 25여년간 국내외 수백명의 제자를 역학에 도통하도록 철저히 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가감없이 실전 사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그 동안 배움의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서 늦어짐, 교역의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움 등으로 기회를 기다리던 분들에게 최고의 기회와 광명이 될 것입니다.

현재 본 DVD교재로 공부하시는 분들은 전국에 산재한 스님, 보살님, 철학원을 운영 하시고 있지만 적정률이 낮아서 성업 안되는 분, 퇴직후 장래직업으로 역학을 하실분, 초심자, 순수연구자, 학생 등 다양한 부류인데 전부가 하나같이 찬사와 감사의 메시지나 전화를 해 주시고 정말 제대로 된 배움의 길을 선택한데 대해 천만다행으로 생각하며 안도와 행복해 합니다. 본 교재로 사주명리학을 완성하신 많은 분들이 이미 방문하셔서 대단한 감사를 표시하였으며 연하여 풍수지리학을 수강하신 분들도 많았습니다.

본 저자도 이 DVD교재로 인해서 수많은 분들이 진정한 역학적 개인이 그렇게 신속히 열려가는데 대해 놀라움을 금치 못하며 큰 기쁨과 보람을 느낍니다. 한글만 아시면 되며 학력과 관계없습니다. 쓰이는 한자는 22자이니 저절로 배워집니다. 주저하지 마시고 선택하세요. 아주쉽게 단기간에 완성하며 평생의 훌륭한 길잡이가 됩니다. 불교 교리로 부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는 당신을 견성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 육바라밀 중 하나를 행하도록 지정해주는 당부로 운명감정이 끝이 나며 스스로와 친지들의 사주를 감정하면서 그 적정됨에 탄성을 발하게 됩니다.

사주명식을 작성하는 즉시 확실하고 선명하게 운명이 보입니다. - 그레아 역학입니다 -

진가가 증명되었습니다. 발매 5년만에 1000여명이 본 교재로 공부하시고 대부분이 이미 완성되었습니다. 이제는 공중비법입니다. 책임집니다. 망설이지 마세요.

인터넷으로 검증해보세요

- <http://www.esaju84.co.kr>
- 인터넷 주소창에 한글로 **성수철학원** 을 입력하셔서 무료동영상 강좌보기를 클릭하여 DVD 동영상 1·2부를 시청하세요.

사주통달책임개인지도를 신청하세요

- 교육기간 : **누구나 2개월 완성** (국내외의 제자1000여명 왕성히 활동중)
- 완전초보자도, 해도 해도 안되는분
- 사주 작명 궁합 택일 신수(60일 완성) / 풍수지리(양택, 음택)포함 (90일 완성)
- 두달만에 모든 것 완전 통달됨. 교육이후 수 월 까지 250만원 보장
- 전화감정 대환영(유료)
- 전형 합격자 자격증, 회원증 수여함 (회원은 특혜있음)
- * 전국 최대 회원양성 교육기관임 *

- **남몰래 두달 공부하여 혜성과 같이 나타나십시오** -
개인지도 받으실 분 숙식하시며 쾌적하게 공부할 수도 있습니다

이 교재를 만나는 사람은 큰 복을 받습니다.
장인이 눈을 떠서 대광명을 보듯이 신속하고 틀림없는 역학적 개인에 감동의 눈물을 흘립니다. 감사전화를 수 없이 받고 있습니다. 걱정하지 마시고 주문하십시오.

- ◆ 구입금액 : 일시불은 150만원, 할부가격은 170만원
(분납방법: 인도금 90만원, 한달후 40만원, 두달후 40만원)
- ◆ 계좌번호 : 농협 351-0001-3753-03 (예금주: 대한불교일월종 추명사)

강의 및 감정요일
대구 : 월, 화, 수
서울 : 목, 금, 토

대구광역시 동구 중대동 450번지 전화 053)255-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161
추명사 서울포교원 : 서울특별시 강서구 화곡동 1068-24 (지하철 5호선 화곡역 7번출구) 휴대폰 010-9217-2237

사단 대 한 불 교 추 명 사 백운 성수, 도영 합장
법인 사주명리 연구학회