

고요함이 들려주는 것들 ①

마크 네포 (미국 철학자 · 시인)

내면은 늘 성장...언제나 '다시 시작' 가능

엔드게임

인간의 본성이 원래 그래서인지 지상에서의 삶 때문인지는 잘 모르겠지만, 인간은 어쩔 수 없는 상황에 처하기 전에는 결코 자신의 모든 것을 발휘하지 못한다. 어떤 사람들은 내면의 무언가가 위기의 순간에 수완을 발휘하기 때문이라고 한다. 도전을 받으면 내면에서 해밍웨이 가 말한 '압력을 받을 때 발휘되는 힘'이 솟아기 때문이라는 것이다. 또 어떤 사람들은 이런 이야기가 고난의 시기와 고통의 경험을 합리화하거나 비극을 참아내는 수단에 지나지 않는다고 말한다.

비극과 축복에 관한 이야기들과 상관없이, 나는 하루하루 살아내는 삶이 우리를 열어준다고 생각한다. 그래서 우리가 좋아하는 삶을 살게 된다. 그리고 우리를 열어준 시간이 흐르면서 누구나 자기 존재의 깊은 부분을 새로 돌아온 피부처럼 받아들여진다고 믿는다.

외부 세계에 부대껴서든 내부로부터 곱질을 벗어던져서든, 우리는 결국 더욱 진실한 삶을 살게 된다. 그리고 우리를 열어준 위기가 지나고 나면 그때는 진정한 선택의 갈림길에 선다. 이렇게 진실한 삶을 계속 살아갈까?

아미 격렬하게 내 몸을 관통하면서 나는 열린 삶을 살게 됐다. 이것은 이제 비밀도 아니다. 이후로 나는 열린 삶을 기쁘게 받아들이고 있다. 그런데 위기가 나를 절벽 아래로 밀어트리지 않았어도 이렇게 살 수 있었을까? 영혼의 도약을 경험하고 몇 년이 지난 지금 내가 고민하는 문제는 바로 이것이다. 언제나 호시탐탐 노리는 위기에 떠밀리지 않고도 욕망을 계속 조절하는 방법은 무엇일까?

내가 과거와의 단절과 탈피를 경험한 가장 위대한 순간은 갈비뼈를 제거하기 위해 수술실로 실려갈 때일 것이다. 나는 데메를 주사로 어지럽고 감각이 없는 상태에서 스쳐 가는 병원 전장을 두려운 눈으로 바라보며 들것 위에서 되뇌었다.

"죽음이 나를 가장자리로 밀어냈다. 물러설 곳이 아무 데도 없어. 난 두려움을 조롱하듯 죽음의 얼굴을 바라보면서 신 나게 춤췄어. 한 번도 이토록 자유롭게 춤춰본 적이 없어. 그러자 죽음이 뒷걸음질 쳤어. 죽음이 뒷걸음질 치자 갑자기 불꽃이 일면서 어두운 길이 사라졌어. 이제는 계속 춤추는 것 말고 할 일이 없어. 세 배는 더 용감하게 태어났어도 난 똑같이 했을 거야."

이따금 원치 않는 경험 속으로 깊숙이 떠밀려 들어갈 때가 있다. 하지만 이런 생각이 못한 특별한 도약을 통해 활기찬 삶의

중심으로 되돌아가기도 한다.

깨버리지는 말고

현대의학의 정밀한 기기를 덕분에 요즘에는 기형이나 폐색증에 걸린 태아도 자궁 속에서 수술을 받을 수 있다고 한다. 이 최첨단 기술은 성장이나 치유와 관련된 시간을 초월한 심오한 진리를 보여준다.

이런 수술이 가능하다는 사실 못지않게 놀라운 점은, 아이가 태어나면 수술 상처가 전혀 남지 않는다는 것이다. 문제를 본질적인 차원에서 다스리면 치료의 결과가 존재의 한 부분으로 체화돼 흔적이 전혀 남지 않기 때문이다. 요컨대 시간을 초월한 깊은 흐름 속에서 앞으로 주의를 돌리는 편이 이미 완성된 것을 부수기보다 훨씬 쉽다.

물론 이미 굳어버린 나 같은 사람에게는 너무 늦은 것 아닌가 하고 묻는 사람도 있을 것이다. 하지만 그렇지 않다. 우리의 내면은 언제나 성장하고 있으며, 우리 안에서 시작되는 이 흐름을 받아들일 수 있다. 절대 불가능하지 않다. 다시 자신과 직면하고 시작할 수 있다. 이미 딱딱하게 굳어버린 방식들을 뚫고 들어가, 이것들을 낳은 연약한 충동들을 확인할 수 있다. 안고환의 뼈대를 부러뜨리지 않아도, 누구 하나 내 이야기에 귀 기울이지 않는다는 사무치는 느낌을 어루만질 수 있다. 두려움의 뼈대를 부러뜨리지 않아도, 불안해하는 기질을 정화할 수 있다. 세상에서 받은 상처의 흔적을 세는 대신, 믿음을 거둬들이게 한 영혼의 상처를 찾아내 입맞출 수 있다.

상처 씻어내기

고통을 털어놓을 때면 나는 괴로움과 죄책감에 빠진다. 그렇다고 상황을 더욱 악화시키는 것은 아니다. 어머니가 자기중심적인 잔인한 욕구를 위해 어떤 짓을 저질렀는지, 어머니와 대면하는 것이 두려워서 아버지가 무엇을 외면했는지 아는 대로 진실을 말해버리면, 어쩐지 내가 나쁜 사람이 된 것 같기 때문이다. 어쩐지 내 고통을 꾸며대는 것만 같고, 부모님의 잘못을 들춰내는 일이 그분들에게 상처를 입히는 것만 같기 때문이다.

하지만 이 모든 일의 밑바탕에는 흔들림 없는 분명한 진실이 있다. 나는 결코 이야기를 꾸며대지 않는다는 점이다. 내가 기분 나빴던 일을 이야기한다면, 그건 정말로 그런 일을 경험했기 때문이다. 이런 일들을 이야기할 때 내가 지침으로 삼는 것은 정확하고 정직뿐이다.

나는 희생자가 아니다. 인생에 중요한 영향을 미치는 경험들을 자처하지도 않았다. 소년 시절 매를 맞거나 놀림당하는 것을



고통 표현...상처 치유의 약 망설임은 삶의 장애물

"큰 흐름에 자신을 맡기고 매일 텅 빈 그릇처럼 사세요"

원하지 않았으며, 평생을 함께한 친구에게 생의 후반기에 학대당하고 싶지도 않았다. 사실 다른 경험을 했다면 내가 하는 말도 달라졌을 것이다.

고통에 대한 나의 책임과 고통의 경험을 있는 그대로 정확하게 표현하는 일은 치유의 효과를 가져다준다. 그중에서도 가장 강력한 효과는 고통에 대한 표현이 실제와 맞아떨어질 때 일어난다. 왜곡이나 착각이 들어설 여지가 없기 때문이다. 이렇게 진실은 깨끗한 봉대처럼 상처에 먼지가 들러붙는 걸 막아주고 상처를 치유해준다.

있었던 일을 사실 그대로 표현하는 것이야말로 가장 가까이에서 얻을 수 있는 약이다.

거침없는 삶

49년 동안 나의 기쁨을 앗아간 보이지 않는 장애물은 바로 망설임이었다. 어떤 일을 할지 말지 고민하고 또 고민하는 사이에도 시간은 그 모든 의미와 함께 계속 흘러갔다. 그렇다고 언제나 충동에 따르라고 말하려는 것은 아니다. 대부분 사람들이 무엇을 해야 하는지 잘 알면서도 이것을 부정한다는 점을 말하려는 것이다. 실제 속으로 들어가

지 못하게 만드는 이 작은 망설임, 이 작은 저항은 삶을 불분명하고 어두운 것으로 느끼게 한다. 나도 이 점을 거듭 깨닫고 있다.

호흡할 때마다 아무것도 뒤에 남기지 않는다는 것은 어떤 경험이란 받아들여야 하는 의미다. 내면에 무엇이 있긴 이것을 밖으로 끄집어낼 수 있도록 경험에 헌신하라는 의미다. 매일 텅 빈 그릇처럼 살려는 마음을 잃지 말라는 의미다.

단순하면서도 심오한 이야기인데, 삶은 안과 밖의 교통이 순조로워야 한다. 호흡은 이 점을 되새기게 해준다. 무언가를 받아들여 그 영향을 느낀 다음, 다시 이것을 내보내면서 자신의 느낌을 분명하게 표현해야 한다. 머리와 가슴을 정화하는 영적인 수행이란 바로 이런 것이다.

부정할 수 없는 진리

삶의 욕구가 커질 때 작은 새의 옆구리에서도 날개가 돌아남을 누가 부정하겠는가? 자신이 짙 춤출만한 감옥에 신물이 났을 때 나비가 고치를 뚫고 나온다는 것을 누가 부정하겠는가? 수평선에 잇대어 있는 노란 리본을 먹고 싶은 갈망에 흥락들이 남아메리카에서 아프리카로 이동한다는 것을 누가 부정하겠는가? 뻣뻣한 고치 안의 삶에 영종이 나는 순간 우리의 얼굴에서 영정의 기운이 사라짐을 누가 부정하겠는가? 외로움을 토로했는데 누구도 들어주지 않을 때 사랑을 향한 여정이 시작됨을 누가 부정하겠는가? 세상을 향해 자신의 감정을 표현하는 순간 작은 날개처럼 평화가 싹틈을 누가 부정하겠는가? 실제로 충분히 무르익으면 모든 노력은 모종의 탄생처럼 세상에

서 파문을 일으킨다.

나눔으로 커지는 힘

비행기에 탑승하려고 기다리는데 두 명의 사업가가 대화를 나누는 소리가 들려왔다. 한 사람이 승진했다는 희소식을 전하자, 다른 사람이 축하한다며 이렇게 말했다.

"더 힘을 내. (More power to you)"
익히 들었던 표현인데 무슨 이유에선지 다르게 들렸다. 축하의 말치고는 참 희한하다는 생각이 들었다. 행복을 빌어줄 때처럼 힘을 더 가지라는 말 같았다. 물론 타인들에게 세속적인 힘이냐 내면의 힘을 빌어주는 것은 아주 중요한 일이다. 하지만 둘 사이에는 커다란 차이가 있다. 세속적인 힘은 일이나 사람, 상황을 장악하는 힘, 즉 통제력을 의미하는 반면, 내면의 힘은 더욱 커다란 어떤 것의 일부가 됐을 때 생기는 소

통력을 뜻하기 때문이다.
내가 틀릴 수도 있지만, 축하해준 사람이 의미한 것은 세속적인 힘이 분명하다. 구체적으로 말해 더욱 강한 통제력일 것이다. 그러나 이것은 혼란을 불러오는 혼란 힘이다. 무언가를 더 원하는 마음은 언제나 결핍감에서 비롯되기 때문이다. 마찬가지로 더욱 강한 힘을 바라는 마음은 사실 무력감에서 생겨난다.

아이러니하게도 우리는 자유의 땅에서 언제나 사적인 자유가 부족하다고 느끼면서 소리 없이 살아간다. 하지만 더욱 강력한 통제력을 얻는다고 자유로워지는 건 아니다. 알코올에 중독된 사람이 한 잔 더 마신다고 공허감을 달래지는 못하는 것처럼 말이다.

아름 살 대 자주 하던 골목대장 놀이가 생각난다. 예닐곱 명의 아이들이 언덕을 찾았다. 언덕은 높을수록 좋았다. 게임의 목표는 언덕의 맨 꼭대기에 홀로 서는 것이었다. 한 아이가 꼭대기 점령하면, 다른 아이들은 그 아이를 몰아내고 왕이 되기 위해 안간힘을 썼다. 지금 생각해 보면 이 게임은 세속적인 힘을 쟁취하기 위한 훈련과도 같았다. 하지만 세상에서 가장 좋지 않은 자리가 언덕 위의 왕 자리다. 철저하게 혼자라서 과대망상에 걸릴 수도 있고, 누구도 신뢰하기 어려우며, 끊임없이 사방을 두리번거리면서 경계를 늦추지 말아야 한다. 직업에서 여자, 시세 좋은 부동산에 이르기까지 이 언덕은 달라질 수 있다. 하지만 이 언덕에 오르는 사람은 자신의 위치를 지키는데 급급해서 경치를 즐기지 못한다.

그래서일까? 이 놀이가 나는 싫었다. 왕이 되면 속이 팽팽하게 긴장됐고, 왕이 되지 못하면 슬럼프, 놀이를 거부하면 왕따를 당하기 일쑤였다. 이런 양상은 평생 계속됐다. 피곤함에 지든 어른이 된 지금은 낮은 언덕이라도 힘들게 오르고 나면 외롭고 무력한 기분에 누구라도 뒤따라 오기를 은근히 바란다. 함께해야만 더욱 힘이 난다는 것을 이제는 믿을 준비가 된 것이다.

믿음에 이르는 길

누구나 고통에서 도망치려 한다. 하지만 이런 태도는 아직 상처를 받지 않았을 때만 효과가 있다. 이미 고통 속에 있을 때는 온전히 겪어내야 고통에서 벗어날 수 있다.

보트에서 떨어진 사람처럼 물 위에 뜨기 위해 버둥거리던 상황만 더욱 악화된다. 깊은 바닷물이 우리를 인도하도록 바다에 빠져 있음을 인정하고 마음의 안정을 되찾아야 한다. 이렇게 우리보다 더욱 큰 흐름에 기꺼이 자신을 맡기는 것이 믿음의 시작이다. 후순에 떠 있는 낙엽들은 이런 순순이 우리를 어떻게 떠도도록 해주는지 분명하게 보여준다.

물에 잠겼다 떠오르기를 반복하면서 주변을 유영하는 나뭇잎들에서 우리는 배워야 한다. 삶에서도 몸을 움츠리거나 팔다리를 버둥거리면 물속으로 가라앉고 만다는 것을, 몸을 꼭 피고 가만히 있어야 소용돌이치는 사건들 밑에서 언제나 한결같이 흐르고 있는 거대한 축복의 바닷물이 우리를 인도해준다는 것을. 그렇지 않으면 물고기가 자신이 사는 대양을 보지 못하듯, 우리도 우리를 지지해주는 영혼을 보지 못한다는 것을.

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

선현사 부설 제1기 용천불교대학 작법반 학인 모집

선현사 부설 용천불교대학에서 작법반을 수강하실 학인을 모집합니다.

- 강의내용 : 요잡바라, 천수바라, 나비춤 (3개월 과정)
- 개강일 : 2013년 2월 5일
- 교육시간 : 매주 月요일 오후 2시~5시
- 제출서류 : 수강신청서(본원 구비), 반명함판 사진 1매
- 수강료 : 3개월 30만원
- 연락처 : 043)211-4782, 011-9844-1800
- 접수처 및 강의장소 : 선현사 의식 교육원

선현사
충북 청주시 흥덕구 수곡2동 654번지

나와 세상이 함께 행복해지는 지혜
손기원 박사의
지혜인 명상지도사

1급·2급 지도사 과정 모집

늘어나는 '지혜인 명상' 교육 수요에 부응하고자 '지혜인 명상 지도사' 양성 과정 오픈!

지혜인 명상은...

- 한국의 5천년 명상과 진리학습 전통 기반 한국인 명상법 + 서구의 장점 접목
- 우리 고유의 신명나는 소풍, 힐링 프로그램
- 선생님 임직원 청소년 일반인 대상 운영 중

▶ 2급 : 3~4월 60시간 ▶ 1급 : 5~6월 80시간
교육 참관, 워크숍, 명상수련회, 자격증 수여

▶ 문의 : 02)766-9455 www.onwisdom.com

지혜경영연구소
서울 종로구 내수동 85 용비어천가 1340호

제1기 한국불교 전통의식 (범음범패) 학인 모집

1 강의 내용

- 1) 기초반 : 3개월
 - 중성·항수해례·사성례·천수경·행선축원·사시불공
 - 요령·목탁 다루는 법.
- 2) 중급반 : 9개월
 - 49재 및 천도재·각종 시식 등
 - 태징·북 등 사물 다루는 법.
- 3) 고급반 : 6개월
 - 바라(천수·사다라니 외)
 - 작법(도랑계·다계)
- 4) 연구반 : 위의 과정을 수료한 자에 한함.

2 개강일시 : 2013년 3월 4일
(매주 월요일 오후 2시부터 ~ 5시)

3 접수일자 : 수시 접수

4 모집인원 : 10명

5 회비 : 월 10만원 / 3개월분 선납 / 교재비 3만원 별도.

6 대상 : 스님·포교사 및 불교의식에 관심이 있는 재가불자 등.

7 연락처 : 경상남도 산청군 시천면 율리 615-3 불지사 梵音佛敎大學
★ 지도) 승범·원광 / H·P 010-9368-0209

수행도우미
미국 FDA 등록인증 3009241067

	발로해(두한족열양말) 노폐물 독소 속 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요
	자나깨나 중단전 차크라 열리고 목, 뒷골, 어깨 확 풀림 스트레스트제로 온 몸에서 엄청난 氣感 체험
	자사라따 누구나 누워서 저절로 자동단전 호흡 100% 피로회복, 氣모음 확실 환자에게 최고의 선물
	호락호락 팬티 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가운 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	보디스킨 발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

www.범왕정사.net
010.3487.0035