

내 마음의 방충망을 걷어내고

한마음(남, 33)

첫날

마무리 못한 회사 일이 있어 밤새 끝내고 서둘러 청량리역으로 갔더니 아침 10시가 넘었다. 양평역에 도착하니까 ‘노을(김강사님)’님께서 내 이름이 적힌 피켓을 들고 맞이해주어 무척 기뻐다.

점심을 먹고 수련원에 도착 하니, 단체 면담시간인지 이동호 선생님이 한 분 한 분 진도와 상태를 확인하고 질문에 대답해주고 계셨다. 사람들 질문에 대답해 주시는데 앞서 과정의 내용이라 알아듣지는 못했지만, 매우 이해하기 쉽게 답해 주신다는 느낌이 들었다. 나는 이번이 나의 깨달음의 계기가 되기를 바란다고 말씀 드렸더니, 그렇게 될 수 있을 것이라고 격려해주셨다.

1차 수련은 혼자였는데, 송구스럽게도 독방에서 김강사님과 1:1로 강의를 듣게 되었다. 김강사님은 강의차트에 이미 적혀있는 내용인데도 칠판에 일일이 손수 적으며 열심히 친절하게 잘 설명해주셔서 무척 고마웠다. 일단 강의를 듣고 전체흐름을 머리로는 이해하였으나, 실천은 어떨지 약간 긴장되고 흥분되었다. 가장 먼저 참회를 하기 위해 4명을 떠올리고 어떤 사건을 기록하면서 ‘참, 내가 못된 사람이구나’ 라고 생각은 했지만, 참회의 느낌까지 들지는 않았었다.

저녁을 먹고 나서 단체 참회시간에 비디오를 보았다. 아버지와 아들간의 관계에 대한 TV방송프로그램인데 어젯밤 일 때문에 잠을 제대로 못 자서 중간에 꾸벅 꾸벅 졸았다. 비디오를 다 보고 그냥 방에 갈 줄 알았더니 벽을 보고 돌아앉아고 하였다. 방은 약간 어둡고 음악이 흘러나오고 참회의 시간이 시작되었다. 처음에는 어색하여 당황하다가 곧 아버지에 대해 잘못된 사건들의 장면을 떠올리며 참회를 시작하였다. 예전에 비해 주름이 많이 지신 아버지의 얼굴과 손, 아버지 가슴에 비수를 박는 듯했던 나의 독설들이 떠올랐다. 순간 무척 죄송스러운 마음이 들면서 눈물이 나왔다. 하지만, 반발심도 곧 뒤따르면서 기분이 무척 복잡해졌다. 그래도 반복해서 그 장면을 떠올리니 아버지의 심정을 이해할 수 있게 되었다. 나로 인해 쌓였을 그 아픔을 이제 조금이나마 풀어드려야겠다고 생각하며 상상의 장면으로 아버지의 마음을 들여다보고자 하였다. 내가 다치게 한 일이 하나 하나 콧속 찌르는 아픔을 주는 바늘이라면 그 바늘을 뽑아드려야겠다고 생각하면서 말이다. 그런데 그 모습을 본 순간 충격을 받았다. 그분의 마음에는 빈틈이 안 보일 정도로 무수한 바늘이 뺨뺨이 꽂혀있었던 것이다. 순간 울음이 쏟아져 나왔고 너무 너무 죄송스러웠다. 그 동안 얼마나 아프게 헤드렸는지 진정 모르고 있었구나! 그 무수한 아픔 위에 바로 얼마 전에도 또 다른 바늘을 꽂았구나! 하는 괴로움이 온몸을 감쌌다. 그 바늘의 아픔들이 내게 전부 다가오자 그만 목놓아 큰소리로 울기 시작했다. “죄송합니다. 아버지. 불효자를 용서해주세요. 오늘도 불효자는 아버지 잊고 지내다 저 잘 되고자 할 때만 아버지 찾아 생각하고 있습니다.” 울고 또 울었다.

둘째 날

아침에 어젯밤 단체참회 얘기를 꺼내다 보니 또다시 눈물이 나왔다. 방으로 돌아와 어떻게 더 할지는 모르겠고 잠이 모자라는 것 같고 맑은 정신이 필요하겠다 싶어 한잠 청했다. 깨어나서는 어머니에 대해서 참회를 시작하였다. 어머니는 여러 고마운 모습은 많이 떠오르지만 내가 잘못된 일은 그다지 마음에 와 닿지 않

았다. 그래서 놓치고 있는 더 큰 잘못된 일이 있는 것이 아닌가 곰곰이 생각해 보았다. 매우 기분 안 좋은 어느 날 어머니 속을 상하게 해드린 장면이 떠올랐다. 타지에서 지내다가 오랫동안 아들이 집에 왔다고 어머니께서 정성 들여 음식을 마련해주셨는데, 나는 나쁜 기분에만 젖어서 반찬투정을 하며 화풀이를 하였다. 어머니께서는 어쩔 줄 몰라 하시며 무척 당황해하셨고, 그때 아버지도 내 편을 드시며 왜 이렇게 밖에 못하냐고 잔소리를 하셨다. 그리고 나서 어머니께서 우셨던 것 같다. 이 기억이 떠오르자 어머니께서 느끼셨을 서운함과 서러움이 다가오며 울음이 터져 나왔다. 그리고 앞서 그냥 지나갔던 장면들도 다시 떠오르며 얼마나 어머니께서 나를 위해 희생해오고 계신지, 또 그러한 모습을 나는 당연하게 생각하며 마치 종 부리듯 했는지 깨닫게 되었고, 불효의 죄를 또다시 가슴 절절히 느끼게 되었다. 지금까지 기껏 한두 번 잘 한 일로 어머니께 할일 다하고 있다고 생각하였다니 정말 이렇게 나쁜 아들이 있을 수 있을까 라고 스스로 물으면서 정말 참회를 하고자 하였다. 한참을 울었다.

점심 먹고 면담시간에 진행 상황을 말씀 드렸더니 선생님께서 잘 진행되고 있으니 계속하라고 격려해주셨다. 그러나 방으로 돌아오자 다시 미궁 속에 빠졌다. 어머니에 대한 참회를 어느 정도 마치고 지금은 멀어진 여자친구에 대한 참회를 하려고 하였다. 하지만, 아무리 장면을 떠올리려고 해도 계속 머리 속에서만 맴돌 뿐 가슴으로 느껴지는 것이 없었다. 그리고 중간 중간 그녀를 다시 보고 싶다는 생각이 자꾸 드는 것이었다. 머릿속으로라도 자신의 잘못된 장면과 상대방의 감정을 떠올리면 어느 정도 참회가 된다는 김강사님 말씀이 생각났다. 그래서, 내가 그녀에게 할 수 있는 참회가 부족함에 아쉬웠지만 일단 다음으로 넘어가기로 하고 형에 대해서 참회를 시작하였다. 하지만 사정은 형도 마찬가지였고 오후 내내 진전이 없었다.

셋째 날

아침에 좀 늦게 일어났는데, 모두 일찍 일어나 청소를 하고 있었다. 내 방을

걸레로 깨끗이 닦으며 다음에는 나도 일찍 일어나 도와드려야겠다고 생각했다.

형에 대해서도 진전이 없었고, 역시 여자친구에 대한 참회가 부족한 듯하여 방법을 바꿔 다시 해보았다. 머리속 생각만으로는 부족하니 몸을 움직이면 어떨까 싶어 공책에 사죄의 글을 반복하여 적었다. 어느 정도 효과가 있는 듯 하였다. 몸을 움직일 바에는 크게 움직이자 싶어 장면을 떠올리고 머리를 조아려 절을 하기 시작했다. 처음에는 아무런 느낌이 없었고, 심지어 그럴수록 그녀가 더 외면하는 듯 하여 안타까웠지만 그래도 여기서 물러서지 않겠다고 다짐하면서 반복했다. 한 장면에 대해 어느 정도 했다 싶으면 다음 장면을 떠올리고 같은 방법을 반복하였다. 반복이 자꾸 되자 몸은 머리를 조아린 상태로 두고, 상상만으로 절을 반복해도 같은 효과가 느껴졌다. 그렇게 하길 네 다섯 장면 정도 지났을 때, 그녀에게 이것저것 해달라고 요구하던 나의 뻔뻔함과 그녀의 희망을 항상 무시하던 나의 나쁜 모습이 떠오르며 마음을 짓누르기 시작했다. 그런 내 모습에도 불구하고 내 요구를 들어주고 자신의 희망을 이루는 그녀의 고마움이 물밑듯이 느껴지기 시작했다. 그리고 울음이 터져 나왔다. 그녀의 얘기를 왜 좀더 들어주지 못했을까? 왜 난 내 얘기만 했을까? 한가지라도 더 들어주었다면 하는 후회와 아쉬움, 안타까움 등이 함께 섞이며 그녀에게 참회하기 시작했다. 중간 중간 미래에 혹 만나면 이라는 생각이 들었지만 지금은 그런 생각을 할 때가 아니라 여겨 흘려 버리고 내가 잘못된 과거에 집중하고자 하였다.

넷째 날

점심 후 면담시간, 선생님 말씀 중에 ‘갈애’에 대한 이야기가 인상적이었다. 사랑 받고 싶은 마음을 누구나 갖고 있는데, 그것이 단순히 받기만 하는 게 아니라 다른 사람을 내 생각처럼 만들려 한다고 하셨다. 내가 그녀에게 한 행동이 바로 그것이었다.

오후에 형에 대한 참회를 시작했다. 역시 처음은 쉽지 않았지만 계속 반복하니 형의 감정에 동화될 수 있었고 서러움에 북받쳐 울음이 쏟아졌다. 항상 나와

비교 당하고 항상 나보다 먼
저 꾸증을 듣고 항상 더 큰
책임을 지고 등등 나로 인해
지금도 겪고 있는 고통이 느
껴졌다. 그리고 단체 참회 시

간에는 동생에 대해서 참회하였다. 참으로 나는 이기적이고 못된 존재로 살아왔
구나 라는 생각이 들었다.

*이 세상을 보고 있는 나의 시야에도 모르는
방충망이 많이 있어서
진실된 풍경을 보지 못하고 있다는
생각이 들었다*

다섯째 날

가장 도움을 많이 받고 그럼에도 가까이하지 못한 한 친구에 대해서 참회를 하였다. 나는 정말 이기적이고 의심 많은 놈이었다. 김강사님이 오늘은 관체험을 하는 날이라고 말씀하셨다. 가상이지만 죽음을 앞두고 여한이 없는지 한번 돌이켜 생각하고 유언을 적어보라고 하셨다.

점심 면담시간에 이동호 선생님의 좋은 말씀을 많이 들었다. 집착과 저항, 갈애, 아상과 무아, 두려움, 귀신 등등... 도중에 선생님께서 나를 뺏히 바라보셔서 영문도 모른 채 나도 계속 쳐다보았다. 얼마나 오래되었는지도 모를 정도로 오랫동안이었다. 계속 한곳에 집중하니 빛이 바뀌어 보이고 선생님 얼굴이 여러 모양으로 달라 보였다. 한참 후 선생님께서 고개를 돌리며 웃으셨다. 내가 계속 쳐다보니 선생님도 나를 계속 쳐다보았다고 하셨다. 어떻게 보였냐고 물으셔서 본대로 대답했는데, 만족스러운 대답은 드리지 못한 듯 했다. “3차원보다는 2차원처럼 보였습니다” 라고 하니 그게 잘 된 것이라고 하며 격려해주셨다. 아직 1단계 수련에서 배울 내용은 아니지만 나중에 전체보기를 배울 때 크게 도움될 경험이라고 생각되었다.

관체험 전까지 여한에 대해서 생각해보았다. 부모님이나 다른 사람들에 대해서는 이대로 죽는다 해도 죄송함은 있지만 여한이라 할 것은 별로 없었다. 그런데, 여자친구에 대해서만큼은 도저히 아쉬운 생각을 떨칠 수 없었다. 더 잘해주었

어야 하는데, 이대로 못 떠날 것 같다 등등의 생각이 계속 떠오르며 마음을 무겁게 하였다. 유언을 적을 때에도 그녀에 대해서만큼은 또다시 만나서 살자는 얘기를 적을 정도로 끝없는 집착을 보였다. 관에 들어갈 때도 그녀를 생각하는 마음을 갖고 들어가게 될지 모른다 생각하니 착잡하였다.

비디오를 본 후 단체참회를 하며 아버지, 어머니, 형제들에게 “죄송합니다. 감사합니다. 사랑합니다”를 말하였다. 그리고 참회 시간이 되었을 때 마지막으로 그녀에 대한 집착을 놓아 보고자 하였다. 한참 후 갑자기 내 머리 속에 뒷모습만 보이며 멀어져 가는 젊은 스님의 모습이 떠올랐다. 속세를 떠나는 사람. 그 사람의 속세에 대한 집착을 버리는 선택이 느껴졌다. 그리고 함께 그녀에 대한 생각도 놓여지면서 너무나 마음이 평온해졌다. 관체험은 마음이 평온해서인지 그냥 담담히 진행되었다. 나의 경우에는 관에 들어간다는 행동보다 그전까지의 역할을 생각해보는 과정이 더 큰 도움이 되었다고 생각한다. 내 마음이 이렇게 훌기분할 수 있다는 것이 놀라웠다.

여섯째 날 일곱째 날

이후 이들은 어릴 때부터 살아온 날을 돌아보는 시간이었다. 아주 어릴 적 일은 잘 떠오르지 않고, 간간이 즐겁게 지냈던 기억이 떠올랐다. 한참 후 한두 가지 괴로웠던 사건과 그 이후 비슷한 경우들이 떠올랐다. 그 사건 이후 삶은 그 사건의 배움 그대로였다. 옳든 그르든 그 배움에서 벗어나지 못하고 항상 안주해 왔구나 라는 생각이 들었다. 어릴 적 영향이 얼마나 큰지 새삼 놀랐다. 20세까지 진행하며 여러 고마운 사람들을 떠올렸다. 언젠가 연락해야지 하며 잊어버린 사람들을 다시 찾았다. 저녁에 단체 참회시간에 힘든 대학교 시절 내게 큰 힘이 되어주었던 분에게 참회하였다.

일곱째 날

돌아보기를 마치고 몸에 대한 수련을 하였다. 몸에 대해서 정말 고맙고 꼭 필

요할 때 움직이고 잘 보살펴 주어야겠다고 생각했다. 무거운 짐을 내려놓은 듯 몸과 마음이 무척 가벼웠다.

돌아가기 전에 마지막으로 방을 청소하고, 창문을 열어 밖을 바라보았다. 집과 산, 하늘이 무척 맑게 보이는 좋은 풍경이었다. 그런데 뭔가 조금 답답한 느낌이 들었다. 왜 그럴까 싶어 초점을 당겨보니 창에 여름철을 위한 방충망이 있어 눈을 가리고 있었던 것이다. 그 방충망을 연 순간 그 풍경이 어찌나 맑고 깨끗한지... 너무 아름다워 눈을 잃고 바깥 풍경을 바라보았다. 내가 그 방에 온 날에도 풍경은 나쁘지 않았다. 그래서 만족하고 그것이 전부인 줄 알았다. 하지만, 방충망을 열고 본 풍경은 너무 아름다웠고 내가 지금까지 봐온 풍경이 아무리 좋았던들 방충망을 연 후 보고 있는 것에 비하면 아무 것도 아니었다. 이 세상을 보고 있는 나의 시야에도 모르는 방충망이 많이 있어서 진실된 풍경을 보지 못하고 있다는 생각이 들었다. 정말 편하고 가벼운 마음으로 수련원을 떠날 수 있었다. 