

참으로 자연스럽다!

| 박찬익 아빠타 트레이 |

만물은 좋다거나 나쁜 것이 따로 있는 것이 아니고,
요하거나 불요한 것들이 따로 있는 것이 아니라
무엇이든 그대로 자연스러운 것이기 때문에 존재하고 있었다.

제주도로 이사한 뒤로 육지에 나갈 일은 거의 만들지를 않았다. 단조로운 일과에 익숙해지면서 가끔씩은 숲속을 거니는 정도로 문혀 살았다. 그러니 미내사에서 보내오는 격월간 ‘지금여기’는 세상과의 연결고리이자 좋은 소식통이다.

이번 호의 별책 부록인 ‘각성 인텐시브’를 읽고 한 동안 자신을 살펴보았다. 지금의 내 삶은 여러 각도에서 생각하고 검토하여서 가장 좋은 결론에 의한 결과를 드러내고 있는 지적인 사고 체계의 산물이 아닌가! 이런 패턴의 사고 작용은 좋은 것이 있으면 더 좋은 것을 찾게 만들고 있었다.

수행자나 다름없이 살아오면서도 삶의 여정에서는 여러 번의 마디가 있었기에 이때쯤 새로운 마디를 만들어 갈 만큼의 여건들이 성숙되었다는 것들이 이따금 들었다. 그리고 다른 사람들에게 길 안내를 하고 있는 ‘지금 나 자신은 어떤가?’를 되새겨 보던 중에 오랜 동안 안내는 했지만 안내를 받았던 기회는 거의 없었다는 것을 알게 되었다.

그래서 어쩌면 이번이 좋은 기회가 될 것 같아서 신청을 하고 참가하게 되었

다. 오랜만의 지리산 자락 나들이였고, 먼 길인지라 전날 대구에 가서 자고 아침 일찍 출발하여 물어 물어서 갔다. 계곡 바닥이 그대로 드러나는 맑디맑은 물이 멋진 바위 사이를 흐르는 놀라운 자연 경관에 감탄하며 난생 처음 함양의 안의면에서 택시를 타고 계곡을 따라 포장된 길을 20분 정도 기분 좋게 달려서 워크샵 장소에 도착하였다.

마을과 좀 떨어진 아늑한 숲속에 정성들여 잘 다듬어진, 고요가 깃든 한적하고 평화로운 곳이었다. 좀 일찍 도착하여 짐을 들여 놓고는 주변을 거닐면서 알밤을 줍기도 하면서 잠시 여유를 가졌다.

시작 시각이 가까워지면서 방금 도착하신 몇 분의 아는 얼굴들과 반가운 인사를 짧게 나누었다. 침묵 배지를 달고 나서부터 끝날 때까지는 프로그램 외에는 일체의 말을 금하는 것 외에도 몇 가지 지켜야 할 사항들을 들은 다음 프로그램이 시작되었다.

처음 얼마 동안은 스스로 잘하고 있다는 자신의 여러 모습과 습관들이 문득 문득 떠올라 와서 조금은 의외라는 생각이 들기도 하였다. 그런데 작은 배지 하나가 이렇게 사람을 길들일 수도, 묶어두기도, 당황하게도 한다는 것이 느껴지면서 좀 더 정신을 차리게도 되었고, 다른 사람들은 어떻게 하면서 슬쩍 눈치를 살피기도 하였다. 그러다가 이것이 지금까지 내가 살아 온 모습이고 여기서도 그대로 하고 있다는 것이 보여졌다. 하지만, 다른 곳에서 했던 수행방법은 여기에서는 쓰지 말라고 하였기에 자연스럽게 지금의 감정과 상태에 더욱 더 주의를 기울이게 되었고 그것들은 점차 드러나게 되었다. 여러 과정을 거치면서 이런 삶의 문제점들이 파트너의 눈을 보면서도 계속 남아 있게 할 수는 없었다.

‘눈은 마음의 창’이라고 배우고 그렇게 알아 왔기에 그것을 조금의 의심도 없이 믿고 살아 왔는데, 긴 시간을 파트너와 두 눈을 서로 마주하고 연습을 하다 보니 마음의 창이 아니라 의식의 통로였다. 이 의식의 통로인 눈은 왼쪽과 오른쪽의 크기도 모양도 다르게 역할도 다르게 느껴졌다.



연습을 하면서 한쪽은 드러내고 밝혀서 가까워지도록 당기는 느낌을 드러내고 있었고, 다른 한쪽은 피하고 멀어지려는 정도의 의도를 볼 수가 있다는 것을 알게 되었다. 그래서 그 사람의 상태가 어떻게 눈이라는 화면으로 정확히 드러나고 있었다.

‘나의 눈은 무엇을 어떻게 드러내고 있을까?’를 다시 생각할 겨를도 없이 과정 과정에서 차츰차츰 진지하고 솔직하게 표현하게 되었고 그럴수록 점점 편안해짐을 느낄 수 있었다. 다른 사람 앞에서 지적이나 방해로 받지 않고 자신의 생각이나 느낌이나 감정을 스스로 드러내는 것이 처음에는 좀 부자연스러웠지만 점차 쉬워졌다.

이 연습은 내가 진행하는 프로그램에도 비슷한 과정이 있어서 쉽게 할 것이라는 생각으로 해갔지만 점차 교육자와 피교육자의 입장이 아닌 내 삶의 여러 과정들이 드러나면서, 유아의 순진함에 어떤 것들이 통합되지 못하고 장막을 만들었는지를 알게 되면서 그것을 다루어 가게 되었다.

“당신 안에는 누가 있습니까?”의 공안을 접하여 첫째 날과 둘째 날 얼마간은 자기의 ‘마음속에 묻어 두어서 경험되지 못하고 있었던 수많은 지식과 경험들’의 쓰레기 잔치를 하면서도 지루해지는 이유를 알아차리지 못하고 있었다. 그것은 나의 마음이라는 저장고가 비어있지를 못하고 경험되지 않은 갖가지 생각이나 인상을 비롯하여 사고 작용을 하는 지식체계, ‘나’라는 것에 대한 잘못된 수없이 많

은 개념들과 판단 분별하는 의식의 영역으로 채워져 있음에도 나약한 에고가 드러내기를 두려워하고 있음을 놓치고 있었기 때문이었던 것이다.

이 마음속에는 일치되지 못하거나 이해하지 못한 과제나 온전히 경험하지 못하여 지엽적이고 부분적인 경험들이 통합되거나 수용되기 위해서 대기하고 있었던 것이다. ‘나중에 해야지’나 ‘이해가 안 된다’는 것이나 ‘지금은 때가 아니야’ 등 얼마나 많은 감정이나 느낌들이 찌꺼기처럼 깊숙이 가라앉아서 진실을 막고 있는 지를 몰랐던 것이다.

얼마나 되었을까? 아마도 셋째 날 아침쯤이었을 때였다 보다. 일상을 살면서 웃는 것과 우는 것을 제대로 하지 못하고 있다는 것을 느끼게 되었다. 웃기를 계속하는 동안 지금까지 내가 웃는다는 것은 늘 우스워야만 웃고 살았었고 웃을거리가 없고 우습지 않으면 웃을 수가 없었다. 정말 아무 의미 없이 그냥 웃기 위해서 웃는다는 것은 생각지도 못하고 살아왔다.

우는 것 또한 마찬가지로 슬픈 이유가 있어야만 울고 아주 즐거울 때도 눈물이 나오긴 했지만 그냥 우는 것은 못하고 있다는 사실이 조금은 충격이었다. ‘어느 누가 웃는 것과 우는 것을 못하겠는가?’라고 말할지 모르겠지만 그렇지 않았다. 아무 이유도 없이 웃고, 아무 이유 없이 그냥 우는 것이 쉽지가 않았다.

그냥 울고 그냥 웃지를 못한다는 것은 일상을 그냥 살지를 못했다는 의미가 되기도 했다. 뭔가 이유나 원인이 있고 그것에 의해 움직이며 살아 왔음이 드러나면서 스스로가 아니라 무엇 때문이나 누군가에게 끌려 다녔던 이때까지의 삶을 돌아보니 북받치는 설움에 정신 나간 사람처럼 울었다. 그런 내 모습에 내가 웃지 않을 수가 없었다. 그래서 다시 해 보았더니 울다가 웃을 수도 있게 되었고 웃다가 울 수도 있었다.

이렇게 해서 아무 이유나 원인 없이도 웃고 울면서 정말 편안해졌다.

누구나 무엇이든 제대로만 하면 편안해지는 것이다. 그런 다음 오후 연습부터는 자연스럽게 안정이 자리하면서 답을 말하는 것이 아니라 공안과 하나 이 느껴졌다. 지금 순간의 생각이나 느낌이나 감정을 표출하게 되었다.

지나간 긴 세월동안 얼마나 많은 순간을 남에게 맞추기 위해서 숨기거나 감추었으며 놓치거나 과장하는 것으로 내 삶에 껍질을 씌워 왔었던가! 그런 껍질들이 뭉치로 떨어져 나가고 사라지는 홀가분함을 느끼면서 ‘자연스럽다’는 말의 의미가 진실로 드러나게 되었다.


만물은 좋다거나 나쁜 것이 따로 있는 것이 아니고, 필요하거나 불요한 것들이 따로 있는 것이 아니라 무엇이든 그대로 자연스러운 것이기 때문에 존재하고 있었다.

아무것도 자연스럽게 않은 것이 없어지면서, 사람들의 모습이 의식의 흐름으로 느껴져 파트너를 해주는 사람들과도 거리감이 없어지게 되었다.

사람의 형태로 함께하는 고귀한 존재들! 그 뒤로부터 이때까지 사람들의 모습만이 아니라 의식을 지켜보게 되었다. 아마도 ‘나마스떼’라는 말이 이런 의미로 쓰이고 있지 않을까? ‘이 세상에 깨닫지 못한 존재들은 단 한사람도 없다. 다만, 그것을 잊어버린 존재가 있을 뿐이다’ 라는 말이 새롭다.

오랜만에너지리산 자락에서 뭔가 얻기를 기대하고 갔다가 지금까지 자신도 모르게 고이 간직하고 있던 보따리마저 몽땅 털리고 연습의 경험마저도 거기에 두고 제자리에 섰다. 사람이 단순해지면 참으로 자연스러워진다. 그래서 늘 신선하다.

참으로 자연스럽다! 이보다 더한 진실이 과연 있거나 할까?

끝으로 정성을 다해 주셨던 스탭 분들과 함께해 주셨던 모든 분들께 깊은 감사드립니다. 

■ 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.