

# 진정 미안합니다 너무 미안합니다

| 김선희 보건 진료원 |

그러면 '가 누구니?' 하니까, 아무것도 없다.  
단지 생명의 등불만 밝혀 있을 뿐.  
그리고 길을 걷고 있는 발의 느낌만 있을 뿐...  
이젠 알 것 같다. 매 순간순간 경험하는 자만 있을 뿐.  
그걸 바라보는 자만 있을 뿐.

각성 인텐시브를 마치고 집으로 가는데 남편에게서 전화가 왔다.

잔뜩 화가 난 목소리로 지금 어디 있냐고 물어 왔었다. 각성 인텐시브 동안 내가 휴대폰으로 나의 안부를 전하지 못해서 머리끝까지 화가 나 있는 상태였다. 그러면서 집에 들어오지 말라고 하면서 한바탕 퍼부어댄다.

이런 남편의 목소리를 듣고 세상 속으로 들어왔구나 싶어서 한숨이 길게 터져 나온다. 그러나 이젠 예전과 다른 삶을 가꾸어 나갈 수 있겠다 싶어 내 가슴에 밝은 빛이 들어온다. 나에게 향하는 거친 말들을 들어도 감정이 일어나지 않고 나를 걱정하는 남편의 마음이 커보여서 사랑스럽고, 진흙탕 속에서 허우적거리면서 무기력하게 살았던 지난날의 삶속에서 무던히 힘들어하던 그때의 시간들이 나를 이

런 곳까지 이끌어 주었구나 싶어 그 시간들에게 감사를 보낸다.

매일매일 반복되는 일상과 무미건조한 삶의 연속에서 의욕 없이 늘 처져 있는 나를 대하면서 점점 물기 없이 바짝 마른 나뭇잎처럼 언제 부서질지 모르는 불안과 두려움으로 자포자기와 허무와 공허를 느끼면서 살고 있었다.

이래선 안 되는데 한 번뿐인 인생 무의미하고 축 늘어져 살면 안 되는데 하는 가느다란 내면의 소리가 메아리 되어 늘 나를 깨웠지만, 한번 빠진 늪은 쉽게 나올 수 없듯이 만성화된 나의 습관과 저 밑바닥에서 튀구는 감정의 덩어리들은 아름다운 생명의 빛이 내리쬐는 세상 속으로 나를 끌어올리지는 못했다. 그러면서도 미망의 나라는 늪 속에 빠져 허우적거리고 가느다란 숨으로 겨우 연명하면서도 나를 자꾸 깨우는 내면의 종소리 나에게 일어나라고, 일어날 수 있다고 계속 흔들대고 있었다. 이런 나에게 각성 인텐시브는 어둠속에서 서서히 아름다운 빛을 밝혀주는 여명처럼 형언할 수 없는 축복을 주었다. 너무 감사하다.

감사하다는 말로는 나의 마음을 다 담을 수 없어서 지브리쉬 명상 언어로 대신한다. 바자가사파러겨허호저셔아세겨여허...

지금여기 책자에서 각성 인텐시브 소개 글을 읽고 용기를 내어 참석하게 되었다. 일정표를 보니까 기상 시간이 4시45분이어서 아침잠이 많은 내가 일어날 수 있을까 하는 의구심은 들었지만 지금 이대로는 안 된다는 생각에 세션 장소인 수련원으로 향했다. 광주에서 함양, 안의, 황산마을로 차를 세 번 갈아타면서 도착한 수련원은 앞마당에 꽃과 연못과 잔디가 있는 언덕 위의 하얀집이었다. 등록을 먼저 하고 짐을 풀고 너무 지쳐서 방에서 쉬고 있는데 풀라가 세션 시작하기 전 잠깐 인터뷰를 하자며 세션 장소인 거실로 나를 인도했다.

달마와는 첫 대면, 아이 같은 순수한 눈빛이 따사롭고 포근했다. 풀라는 작은 체구에 이지적이고 내면의 힘이 느껴졌다. 하나 둘 사람들이 모이고 세션이 시작되었다.

선공안 물음에 나 자신만을 집중하라며 휴대폰 압수와 거울보기 금지, 타인과의 접촉금지, 묵언, 주는 양대로 밥먹기 등 일상생활과는 동떨어진 규칙들을 들으면서 이제 본격적인 세션이 시작되는구나 싶어 마음을 다잡아 본다.

…첫째 날,

파트너와 마주보며 “당신 안에 누가 있습니까?”를 물음으로 주고받는다.

첫 번째 파트너인 스님 “당신 안에 누가 있습니까?”란 나의 첫 물음에 “나를 바라보는 내가 있습니다.”라고 대답한다. 나도 알고 있는 말. 이미 다른 수련을 접하면서 머리로 가슴으로 알고 있던 답이 아닌가…

두 번째 물음

“당신 안에 누가 있습니까?” 스님 왈 “내 안에 항상 있습니다. 나는 압니다.”

이런 말을 듣고 있는 나는 ‘나도 알지, 그렇지만 나를 들여다보려고 여기를 왔지’라고 마음속으로 말을 해 보았다.

이런 대화들을 주고받으며 세션 한 번이 끝날 때마다 파트너 체인지, 첫날이라 서로 주고받는 눈길이 낯설고 가슴 저 밑바닥의 꿈틀거리며 살아있는 말이 아닌 머리로 인지하는 말들만 주고받으며 쿤달리니 명상 시간을 맞이했다.

처음 접하는 동적 명상인 쿤달리니 명상은 그동안 잠자고 있었던 몸의 지각을 일깨워 주었다, 그러나 늘 몸을 움직이기를 싫어하는 나에게서는 체력이 소모되고 인내가 필요했다.

…둘째 날,

새벽 4시45분. 여지없이 종은 울리고 사람들을 깨운다. 잠시 15분 동안에 세안과 세션을 위한 준비를 마치고, 잠이 묻어 있는 얼굴들을 마주보고 파트너가 공안을 물어온다.

당신 안에 누가 있냐고…

“누가 있긴 누가 있어 잠자고 싶은 내가 있지.”란 말을 하면서 가슴속에 공안이 울리기는커녕 잠 좀 더 잤으면 하는 마음만 커져 있었다.

또 물어온다. 당신 안에 누가 있냐고…

이제 조금씩은 잠에서 깨어나 나를 들여다본다. 그러나 여전히 책에서 알고 있는 것들과 머리에서 나오는 공허한 말들뿐…

다이내믹 명상시간이 시작되었다. 코로 숨 쉬고 나서 감정분출을 하는 정화단계였다. 가슴속에서 쏟아내지 못했던 무수한 감정의 찌꺼기들, 한없이 울었다. 정말 가슴을 쥐어짜면서 울었다. 무슨 슬픔이 그리 많냐고 물어오면 대답할 길 없지만 나도 알 수 없는 슬픔과 괴로움과 아픔에 쌓여 절규하며 울었다.

다음엔 후후 소리를 내며 점프단계. 이걸 또 뭐고? 끝이 없었다. 체력이 소진되고 종아리 근육이 뭉치고 더 이상은 못해 발악할 정도로 너무 길었던 점프의 시간, 그리고 멈춰 있기, 춤추기… 몸은 피곤했지만 후련했다.

다시 세션 시작

여전히 논리적인 사고와 수련하면서 내가 알고 있는 말들을 쏟아내며 나의 내면을 들여보는 걸 회피하고 있었다. 무엇이 그리 두려운지…

평소에 나를 거부하며 인정하지 않았던 나의 습관이 여전하구나 싶어 탄식이 절로 나온다. 그런데 의문이 올라온다.

‘나를 사랑으로 지켜보고 바라보고 있는 나’가 ‘참나’라는 걸 알겠는데, 그러면 그동안 내가 ‘나’라고 생각하면서 부둥켜안고 슬퍼하고 기뻐하고 괴로워하고 화를 냈던 나의 삶이 너무 공허했다. 이런 내가 ‘참나’는 아니지만 ‘나’가 아니라고 부인해야 하나 싶어 도저히 납득이 안 됐다.

혼란스러웠다. ‘이런 나의 삶의 발자취를 부인해 버리면 나라고 말할 수 있는 게 무엇인가?’ 이런 물음에 막혀 답답하기만 했다. 더 이상 진전은 없고 가슴만 답답할 뿐이었다.

자꾸 생각에 생각이 꼬리에 꼬리를 물고 생겨나는 무수한 생각들…

그리고 명상 이름은 모르겠지만 벽의 한 지점을 보고 뛰란다. 무릎을 높여서

최대한... 끝날 줄 모르는 음악, 독려하는 플라의 목소리. “지금 이 순간 뛰 시오. 다음 순간이 기다리고 있다고 누가 말 할 수 있습니까? 우리에게 지금 이 순간 밖에 없습니다.” 너무 가슴을 파고드는 비수와 같은 말. 정말 죽을 힘을 다해 뛰었다. 눈물이 나왔다. 내가 언제 지금까지의 나의 열정과 생명을 다 바쳐서 순간을 살았는가 싶은 회한이 들어 눈물을 쏟으면서 뛰었다. 지금 죽어도 여한이 없겠다 싶을 정도로 젖 먹던 힘까지 보태면서 뛰었다.

동적 명상을 끝내고 세션 시작.

고달팠다. 종아리에 얹은 다 박혀 제대로 걷기가 힘들었다.

큰 모래주머니를 단 것처럼 걷고 있는 나를 보면서 후회가 밀려온다. ‘뭐 하러 와서 이 고생이고!’ 몸은 피곤하고 밥은 적게 주고 10분 휴식에 또 다시 세션 시작.

공안을 물어온다. 당신 안에 누가 있냐고.

그런데 ‘내가 누구냐’라고 물어 볼 때와 ‘당신 안에 누가 있냐’고 물어올 때가 느낌이 확연히 다르다. 내가 누구냐고 하면 웬지 내가 나와 동일시되고, 누가 있냐고 하면 제3자를 관찰하는 느낌이 든다. 그럼 누가 있냐고 했을 때 생각, 느낌, 감정들이 ‘나’가 아니란 말인가! 하지만, 이미 알고 있었던 것 아닌가! 그런데 확연하게 보이지가 않는다. 점점 확인해보고 싶은 마음이 커진다. 또 다시 물어온다. 당신 안에 누가 있냐고...

이젠 피곤하고 지친다. 의문만 커지고 가슴이 뚫리는 느낌은 없고, 그만하고 싶다. 또 다시 물어온다. 당신 안에 누가 있냐고... 나라고 생각하며 느끼면서 살았던 지난날 희노애락의 ‘나’를 부정하고 싶지는 않았다. 그러면 너무 허무하므로... 에라 모르겠다...

세션 할 때마다 나는 지쳐갔고 되풀이 되는 메마른 대답들. 어제와 반복되는 일정을 마치고 저녁식사 후 지브리쉬 명상, 한정짓는 언어에서 벗어나 어린이가 하는 웅알이처럼 마음껏 나의 마음을 표현했던 알 수 없는 언어들. 너무 자유스럽고 느낌이 살아있었다.

머리가 아닌 가슴의 언어가 쏟아져 나왔다. 자유의 향연처럼. ‘아! 자유가 이런 것이구나’ 싶었다. 마음껏 잔디를 뛰어다니며 다른 사람과 부딪치지 않으려고 노력하면서 의식을 깨울 수밖에 없었다. 너무 재미있었다. 날마다 이거만 하면 좋겠다고 생각이 되었다.

…셋째 날

4시 45분에 종소리와 함께 기상. 또 하루가 시작되었다. 몸이 무거워서 잘 일어나지지가 않았다.

세션 후 다이내믹 명상, 또 한바탕 목 놓아 울어본다. 너무 괴로워서 너무 괴로워서 세상을 사는 게 재미없고 싫어서. 울고 또 울고, 울고 또 울고, 그러고도 샘솟듯 나오는 눈물은 이 작은 체구의 어디서 그렇게 퍼 올리는지… 삶 속에서 울고 싶어도 울지 못했던 나의 덩어리들이 붓물 터지듯 나오는지… 또 세션 시작.

‘나의 삶을 부정해야 하는가!’ 라는 의문이 또 다시 올라온다. 그런데 풀라가 방 안으로 나를 인도한다.

달마와의 인터뷰. 세션 때 직접적인 경험을 했던 가슴의 언어로 말을 해 보란다. 그러면 경험이 깊어질 것이라고. 궁금한 것 없냐는 질문에 그동안 ‘나’라고 알고 부둥켜안고 살았던 나의 과거의 감정들, 생각들을 ‘나’가 아니라고 부인해야 하냐고 질문을 했다. 내가 알고 있는 나, 감정과 생각에 휘말려 살았던 지난 시간도 당연히 ‘나’라고, ‘참나’는 아니지만, ‘참나’를 찾기 위한 시간들이라는 달마의 대답에 가슴이 펑 뚫렸다.

‘그래, 그런 시간들이 헛된 게 아니었어! 그런 시간들이 오늘 같은 시간들을 맞이하기 위한 준비였던 거야!’

의문은 가시고 이제 가슴의 말들이 서서히 나오기 시작했다.

의식적으로 웃는 명상에서는 마음껏 웃었다. 내 평생 웃었던 양보다 더 많이 웃었다. 웃는 내가 웃겨서 웃고 다른 사람들이 웃는 모습에 웃고… 우는 명상에서는 또 목 놓아 울어본다. 새벽에 그렇게 울어 놓고도 또 눈물이 쏟아진다. 옆 사람

이 처절하게 아버지를 부르며 운다. 불현듯 부모님이 생각났다. 얼마나 부모님을 원망하며 거부했던가? 평생을 고생만 하셨는데도 관절염으로 힘들어 하시는 엄마, 당신의 무능력과 엄마의 다혈질 성격을 받아주시며 당신을 억압하며 사셨던 아빠의 무표정한 얼굴이 떠오르면서 오열을 했다. 한 번도 사랑한다는 말 한마디 못하고, 또 아빠의 손을 잡아 본 지가 언제인가? 한 번도 기억이 나지 않는다. 너무 가슴이 아팠다. 너무 아파서 소리 내어 펑펑 울어본다.

그리고 휴식 시간을 끝내고 또 다시 세션 시간. 그동안 살면서 가슴 깊이 묻어 두었던 감정들이 나오면서 웃고 울어본다. 세션이 거듭될수록 나의 내면으로 파고드는 느낌. 그러나 여전히 확연하지 않았다.

저녁 지브리쉬 명상 시간. 상대방과 알 수 없는 언어를 나누면서 또 다시 자유를 느낀다. 자신을 과장하지 않고 말로 인한 오해도 없고 눈치 볼 일도 없이 나를 표현했다. 풍부한 언어로서.

…마지막 날

이젠 도저히 일어날 수 없을 것 같은 몸을 겨우 일으켜 세우며 힘을 내 보자고 다짐해본다. 다리가 너무 무거워 들어지지 않는다.

다이나믹 명상. 감정표출 시간에 이번엔 분노를 표출해 보자 생각하면서 악을 써본다. 악악악악악악... 벽을 치면서 악을 써보지만 또다시 통곡해 버렸다. 내 안에 분출되지 못한 슬픔이 아직 남아 있었나 보다. 몸부림을 치면서 울었다. 내가 너무 싫다고, 내가 너무 싫다고 온 몸을 흔들면서 울었다.

땅을 치며 대성통곡을 했다. 그러면서 불현듯 모든 게 미안했다. 내가 상처를 입었다고 용서하지 못했던 타인에 대한 감정들... 오히려 내가 그 사람에게 참회를 해야 했다. 너무 미안하다고, 내 상처만 보았지 내가 당신에게 입힌 상처를 보지 못했다고, 정말 미안하다고 용서를 빌었다. 그리고 나에게도 참회했다. 정말 미안하다고, 정말 미안하다고. 참 많이도 괴롭혔구나, 참 많이도 부정 했구나 싶었다. 내가 나 자신을 자책해서 너를 돌보지 못했구나 싶어 가슴이 아팠다.

부모님에게도 참회했다. 너무 죄송하다고 내 마음에 안 든다고 당신들을 원망하고 거부했던 지난날들 용서하시라고, 쏟아지는 눈물을 소리 내어 울면서 나와 타인과 부모님들과 진정한 화해를 했다. 너무 고약하고 거만 했었다고, 나의 자만과 허물에 빠져 남 탓만 하고 살았었다고, 세상 모든 것에 용서를 빌고 싶었다.

그리고 나서 점프하고 그대로 멈춰있는 시간. 가쁘게 몰아쉬는 숨소리를 느끼며 내 안에 숨 쉬고 있는 존재만 있었다. 호흡을 하면서 생명이 살아 숨 쉬고 있었다. 너무 소중했다. 나의 존재가, 나의 생명이, 모든 생명체가… 내가 생명을 가지고 있다는 게 큰 은혜를 입었구나 생각되면서 모든 게 소중하고 감사했다. 모든 생명체에게 경배하고 싶었다. 내 안에 가득한 사랑을 느낄 수 있었다. 그리고 항상 생명의 빛이 밝혀져 있었다는 걸 이제야 알았다. 감사의 눈물이 내 뺨을 타고 흘러내렸다. 그러나 슬픔의 눈물이 아닌 기쁨의 눈물, 너무 가슴 벅찬 눈물이었다. 이젠 나를 진정으로 사랑할 수 있게 되었다. 너무 소중한 경험이었다.

다시 세션 시작. 지브리쉬 명상언어로 상대방과 말을 주고받으라고 한다. 마치 3개월 된 아이의 언어로. 공안에 답하면서 너무 편안해진다. 세상이 온통 경이롭고, 나를 한정 없이 표현한다. 세상에 대한 욕심 없이 세상을 탐구하며, 느끼며, 내가 아닌 세상 속에 들어가 있었다. 나를 묶어놓지 않고, 타인을 묶어놓지 않고, 세상을 묶어놓지 않고, 그저 함께 느끼면서, 감사하면서 단순해진 나를 보게 된다.

공안과 함께 산책하는 시간. 따사로운 햇살이 참 포근하다. 또 다시 나에게 공안을 물어 본다. 내 안에 누가 있냐고. ‘나야 나, 내가 있지’란 답이 올라온다.

그러면 ‘가 누구니?’ 하니까. 아무것도 없다. 단지 생명의 등불만 밝혀 있을 뿐. 그리고 길을 걷고 있는 발의 느낌만 있을 뿐…

이젠 알 것 같다. 매 순간순간 경험하는 자만 있을 뿐.

그걸 바라보는 자만 있을 뿐.

이제 모든 사람들에게 불성과 신성이 있음을 경배하면서 한 사람 한 사람을 돌아가면서 안아보라고 한다. 사람들을 안으면서 파트너로 앉아 판단하고, 그 사




람의 싫은 면이 보여 무시하고, 저항했던 나를 진심으로 용서하라고 참회하면서 한 사람 한 사람 안아본다. 너무 사랑스럽고 소중한 사람들이다. 그 사람 안에 항상 불이 밝혀 있는 신성과 불성에 정말, 진심으로 고개 숙여 경배했다. 모두 다 예뻐 보인다. 나 또한 너무 예뻐 보인다.

…끝나는 시간

맛있는 순두부를 점심으로 먹으며 마냥 즐겁다. 사람들마다 얼굴에 함박 피어 있는 웃음꽃이 마냥 좋았다. 세션 시간엔 너무 숙연하고, 수련한 사람들이 보이는 내 안은 항상 고요하다는 듯 흔들림 없는 얼굴을 한 사람을 대하면서 '너무 밋밋하다. 저렇게 살면 너무 재미없겠다'고 싫어했었는데 세션이 끝나고 보이는 모습은 너무 달랐다. 삶이 살아 있었다. 가슴에 사랑을 담고 있었고 느낌이 살아 움직였다.

'바로 이거야!' 내 안에 남을 판단해서 그게 그 사람의 전부인양 착각 속에 있었구나 싶어 또 다시 내가 혜천 스님의 말처럼 박살이 난다.

무 좋다. 그저 행복하다. 가수 윤향기 노래처럼 '나는 행복합니다. 나는 행복합니다'란 노래가 절로 나온다. 각성 인텐시브 동안 너무 힘들어 짐을 싸고 싶을 때가 한두 번 있었지만, 잘 이겨낸 내가 대견스럽고, 세상이 달라 보인다.

이젠 봉사를 해야겠다는 생각이 든다. 어려움으로 힘들어 하는 사람들에게 도움이 손길을 주고 싶다. 내가 큰 은혜를 입었으므로... 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.