

지난 4월 5일부터 함양수련원에서 있었던 각성인텐시브 체험기입니다(편집자 주).

내 안에 이렇게 귀한 나의 하나님이 계시구나!

| 최명숙 광주 현대병원 원장 |

각성 인텐시브라는 72시간의 명상프로그램에 참석하여 처음으로 명상이라는 것을 경험 하였습니다. 오쇼 공동체에서 생활했던 달마와 플라가 진행하는 프로그램으로 걸기명상, 다이나믹 명상, 쿤달리니 명상 등도 포함되어있습니다.

모든 것이 처음인 경험이었는데 특히 방안에 있는 모든 거울을 없애고(사실 못 본다고 생각하니 제 얼굴이 참 궁금해지더군요), 세션 시간 외에는 눈을 항상 발 앞 30cm로 뒤 의식을 내 안으로 향하게 하고, 타인과 절대 눈을 맞추지 않으며, 서로간의 신체적 접촉을 금지하고 절대 침묵하기가 전제 조건이었습니다

이제 명상실 안에서 40분씩의 세션이 진행되면 마주 앉아 서로의 눈을 바라보며 한사람이 앞자리의 파트너에게 공안인 “당신 안에는 누가 있습니까?”라고 물으면 마음속에서 그 순간 떠오르는 것들을 토해내는 것이었습니다.

수많은 사람들이 내 안에 살고 있고 수많은 생각들의 집합이 내 안에 모여 있었습니다. 토해도 토해내도 매순간 새롭게 등장하는 그 다양한 화제에 제 자신도 놀라왔고, 내 안에 있었던 과거의 사람들과 과거의 행위, 분노들을 가감 없이 토해 내다보니 문득 내 안에 있는 좋은 것들도 찾아봐야겠다 싶더군요.

세션 중에 어떤 이는 “누군가를 갈아 마시고 싶다.”는 등의 분노를 토해 낼 정도로 참 사람 안에 있는 분노는 저렇게 험하기도 하구나! 하고 생각했는데, 그 분이 이번 기회에 그런 분노가 없어지고 평안해 지시길 진정 바랍니다.

여러 파트너들이 바뀌면서, 내 안에 사람에 대한 편견이 참 많았구나! 하는 생각과 상대방들도 타인에 대해 자기 맘대로 편견을 갖는구나! 라는 생각도 있었습니다. 물론 몇 분 안에 바로 몇 마디하고 나면 눈동자가 힘이 풀리면서 바로 해소되는 가벼운 편견 말입니다.

인간의 눈에 보이는 것과 내면의 것의 차이는 실로 엄청나더군요.

내 생각에는 이리하게 보인다고 판단하는 것이 얼마나 큰 헛 다리 짊음인지, 아! 이런 세월이 몇 년이었나, 착각과 착시에 놀아난 나를 발견하는 것도 큰 경험이 되었고 모든 것(자극)과 차단되어 매순간 화두인 “내 안에 누가 있는가?”를 끊임없이 묻고 스스로 대답하고 또 묻고 스스로 대답하기를 몇 번이었는데 셀 수가 없군요.

나중에는 아! 밥을 먹고 씹는 것까지 다 느껴지는 희한한 위빠사나를 경험했습니다. 새벽 4시30분에서 밤 11시까지 시계도 없으니 사실 시간이 어떻게 가는지, 먹을 시간이 되서 먹으라고 하면 먹고, 자라면 자고 오로지 내안에 누가 있는지만 끊임없이 묻고 답하고 묻고 답하고…

온전히 내 안의 나만 보고, 내 안에 있는 것을 끄집어내어 되씹어 보고 반성할 것, 토해낼 것 다 나와서 지우고 지워지고, 그러고 나니 어느 사이 새 울음소리가 들려 왔습니다. 참 평화로운 아침이더군요.

아무리 강력하다고 해도 72시간이 모든 것을 깨닫기에는 무리한 시간이긴 합니다만, 그 경험을 통해 수행의 방법을 알았으니 이제 깨닫는 것은 시간에



달렸습니다. 다만 내 안에 있었던
 성실성과 어영부영 나중으로
 미루려는 마음이 싸움을 하면서
 어떤 때는 ‘지금 열심히 이 순간
 깨달음을 욕심하자’와 ‘야!
 깨달음은 매 순간순간 깨닫는
 것이니 뭐 별거나, 살면서 매순간
 깨달으며 사는 거지 뭐...’ 이런

생각이 서로 싸우고 있었습니다. 역시나 원래 내 안의 나처럼 후자의 길을 가게
 되더군요. 그래서 마음이 흐르는 대로 내버려둘 예정입니다.

이번에 저는 아주 특별한 경험을 하였는데, 이틀째 잠자리에 들기 전 요위에
 앉아 “공안”을 내 것으로 하라고 하길래, 이번에는 하느님께 기도를 하자라는
 생각이 들어 기도를 드렸습니다. 그런데 갑자기 어! 하느님이 제 안에 계시는 거
 있죠.

다시 말씀드리자면, 저는 항상 저기 십자가 위의 하느님, 혹은 내 옆에 서
 계시는 하느님, 언제나 제 뒤에서 나를 지켜주시는 하느님, 제 이마를 짚어
 위로하시는 하느님의 개념이었고 그래서 기도도 그때그때 그곳을 향하여 했는데,
 오잉! 하느님께서 내 안에 계시네.

그 순간은 음... 그래, 여기 계셨구나! 이 정도였고 그냥 잠들었습니다. 그런데
 다음날 일어나자마자 명상실에 앉아 하품을 참고 상대방에게 당신 안에는 누가
 있습니까?를 묻고 내내 들어준 후 그 사람이 내게 같은 공안을 물었는데, 갑자기
 내가 밤에 발견한 하느님의 자리가 마음에 있더니 “아하! 그래 내 안에 주님이
 계시네.”라고 안에서 올라오는 것이었습니다. 와! 내 가슴이 열리면서 얼마나
 가벼워졌던지, 그리고 그 감동의 순간이라니... 저는 진실로 그 순간을 놓치고
 싶지 않았습니다. 너무나 행복해서 눈물이 나왔습니다. 내 안에 이렇게 귀한 나의

하느님이 계신다고 생각하니 성체를 모시는 것도 이제 그 뜻을 알겠고 내 몸을 귀중하게 여겨야겠다는 생각도 들고, 아무튼 너무나 좋았습니다.

그 후 바로 실시한 쿤달리니 명상을 하면서 성령이 나의 단전을 치고 들어오고, 옆에서도 오고, 위에서 아래로 내려 내 안에 가득하고, 갑자기 한순간에 눈을 감은 내 머리속이 환해졌습니다. 마치 어둠에서 팍! 켜진 전구로 인한 완벽한 환함!

저는 신비주의적인 신앙인이 절대 아닙니다. 오히려 그런 신앙을 마음속으로 배척하고 하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다는 확고한 신념을 가진 자(땅에서 풀리지 않는 매듭은 하늘에서도 풀리지 않는다는 성경의 말씀에 기 하야)인데, 이렇게 묘한 것을 느끼고 있으니 그 순간 이게 뭐야, 이게 뭐야 하면서도, 하여튼 기분이 참으로 맑아지고 주님의 은총을 받은 것 같아 참으로 가슴이 뜨거워지는 저를 발견한겁니다. 지금 이순간도 그때를 생각하면 가슴이 설레입니다. 얼마나 좋았던지!!!

평상시에 저는 내 안에 이러 저러한 감정의 찌꺼기나 분노를 담고 살아가는 타입이 아니라 사실 감정의 표출(ventilation)은 큰 의미가 없었지만, 내 안의 나를 찾는 72시간의 물음은 이 순간에도 계속되고 있습니다.

달마가 인터뷰를 하면서 저를 보고

“당신은 타인에 대해 많은 책임감을 느끼고 사는 사람입니다. 그런데 당신 자신에 대한 책임감은 잊지 않으셨는지요?”

그래요 참으로 정확한 지적이라고 생각 했습니다.

지난 세월을 생각해보면,

나 자신을 위한 시간보다도 환자들을위해 살아 온 세월이었으니...(왜냐하면 나는 온전히 의사로 살아왔기 때문에, 심지어 나의 삶의 표어가 환자를 위한, 환자에 의한, 환자의... for the patient, by the patient, of the patient였으므로)

뭐, 그것도 다 내가 걸어 온 삶이니 온전히 내 것이고, 내가 좋아서 한 것이니 후회는 없지만, 가끔 아주 가끔씩 너무나 피곤하고 짜증이 날 때나 누군가의 부당한 원망에 시달릴 때는 “명숙아, 너 뭐하냐?” 이런 것들이 있었구나 하곤 합니다.

자기 자신에 대한 책임감을 다시 화두로 삼고 많은 생각을 하면서 제일 먼저 제가 실천해야 할 것, 아니 하고 싶은 것은 좀 더 놀자, 그러기 위해 일을 줄이자, 일을 줄이기 위해서는 ‘인정을 줄이자’ 너무 타인의 입장을 고려하다보니, 시간외에도 일을 하고 있는 나를 이제는 제주에서 왔건, 목포에서 왔건 여수에서 왔건 그날 다 해결해서 보내야한다는 미안함과 강박감을 제발 버리자. 환자가 불안해하고 빨리하고 싶다고 보채도 그냥 모르는 척 은경이가 해결하도록 하자. 뭐, 이런 저런 경우에도 되도록이면 좋은 사람인 척 하는 것 그만두자. 내가 아니어도 다른 사람들도 많이 있는데, 그래 그냥 맡기자, 맡기는 게 편해…

금일, 참으로 내 안에 많은 것들이 있군요.

아무 생각 없이 우리 집 화단에 있는 꽃나무들과 인사합니다.

“얘들아! 오늘도 하루 종일 잘 있었니?”


언니가 물 줄께. 목 많이 말랐지?

이야! 너는 정말 예쁘구나. 언니가 돋보기로 너를 보니 참 너는 너무 가냘프다야,

어! 너는 참으로 단단하고 강하구나.

야! 너는 너무 너 자신을 화려하게 빛내고 있네.

언니는 이제 피곤하니 자야겠다 .

너희들도 잘 자고 좋은 꿈꾸자. 안뇽~” 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.