

각성 인텐시브, 만상의 원천인 흔들림없는 텅 빈 전체로 이끄는 아름다운 다리

| 이원규 박사와의 대화

각성 인텐시브에서 경험하는 것은 사람마다 다르며, 그 깊이도 모두 차이가 있습니다. 다만 어떤 경험을 하든지 그것이 자신의 깊이를 더해주고, 좀 더 표면에서 심층으로, 심층에서 중심부로, 마지막에는 그 모두를 감싸안는 근본자리로 이끌어 주는 도구라는 것은 분명한 것 같습니다.

“나는 그저 거울이기에 내가 지금 느끼는 분노나 굴욕감 등은 내가 서 있는 이 공간, 내가 마주하고 있는 상대방의 모습이 내게 비춰져서 그럴 수 있다는 것이 머리가 아니라 분명한 체험으로 다가왔다. 나는 그저 그 모든 것을 비추는 투명한 거울일 뿐이다.”

이번 각성 인텐시브를 참여하신 한 분의 이야기입니다. 멀리 지방까지 내려가 우연히 듣게 된 그분의 이 말은 의미있게 들렸습니다. 더 나아가 지금 내가 느끼는 것이 내 안에서 일어났든, 내 밖의 환경으로부터 내게 비춰진 것이든, 어쨌든 이 모든 것은 그저 거울일 뿐인 나에게 비춰진 것이라는 점입니다. 그분은 이것을 이번 워크숍에서 변할 수 없는 확고한 체험으로 겪었다고 합니다.

워크숍에서 참가자는 ‘당신 안에 누가 있습니까?’를 묻거나, 그 물음에 답하는 역할을 번갈아 하게 됩니다. 그런데 나에게서는 큰 변화가 없는데, 상대가 바뀔 때마다 내게 느껴지는 것이 변하는 것입니다. 평범했다가, 화가 났다가, 기분이 좋았다가, 깊은 느낌이었다가, 얕은 느낌으로 변하는 등. 이러한 것에 의식이 미치는 순간 ‘아! 나는 단순히 거울이고, 상대의 것이 내게 비춰져서 그것이 내게 느껴지는 것이구나’라는 깨침이 일어난 것입니다.

이 깨침이 자신의 내면으로도 이어져, 내게 일어나는 모든 생각이나 느낌들도 그저 진정한 내게 ‘비춰지는 것’이라는 통찰에 이르는 것이지요. 이러한 통찰은 뿌리없는 간접경험의 ‘이해’와는 다릅니다. 그것은 확고한 존재에 기반을 둔 ‘통찰’입니다.

이러한 경험담을 들을 때마다 이 워크숍의 힘을 느낍니다. 아래에 그와 유사한 몇 분의 경험담을 실었습니다. 즐겨 읽어봐주시고, 기회가 되면 많은 분들이 한번쯤 이 워크숍에 참여해보시기를 권해드립니다.

아! 오늘이 마지막이구나

| 달마, 플라 녹취 |

지난 4월 5일부터 진행된 4차 작성인텐시브 후기입니다. 이 코스가 진행될수록 점차 경험이 깊어져 존재의 차원으로 들어가는 분들이 많아지고 있습니다. 코스 중 내가 상대방의 거울이 되어주는 세션을 많이 합니다. 그러다가 한분은 돌연 내게 느껴지는 모든 것이 내게 비춰진 것이라는 것을 체험하셨다고 합니다. '나'란 그야말로 거울이라는 것이지요, 작성은 그것을 머리가 아니라 존재로 체험하게 합니다(편집자 주).

달마 : 이제 72시간의 여정을 마무리 지어야 할 때가 된 것 같습니다. 주변을 한 번 둘러보십시오. 주변에 있는 모든 분들이 너무나 아름답게 보입니다.

마무리 짓기 전에 몇 가지 말씀드릴 것이 있습니다. 코스가 끝나고 댁에 돌아가실 때 기억하셔야 할 사항입니다. 우선, 댁에 돌아가시는 길에 그리고 댁에 도착하신 이후에도 경험은 가져가시되 이 과정 내에서 듣게 된 다른 사람과 관련된 개인적인 이야기는 이곳에 남겨두어야 합니다.

이 과정은 여기서 끝나지 않고, 내면 깊은 곳에 심어진 새로운 이해가 계속해서 자라게 될 것입니다. 일상생활 속에서도 '직접적인 경험'을 할 수 있도록 내적 공간을 열어두도록 하십시오. 지금 여러분은 일상적인 상태와는 다른 상태에 놓여 있습니다. 집에 돌아가신 이후에도 여태까지 세상을 보았던 것과 다른 관점, 다른 인식법으로 주변을 보게 될 겁니다.

혹시 삶에서 아주 중요한 결정을 내려야 한다면 며칠 정도 시간을 두고 기다리는 게 좋습니다.

자가용을 이용해서 돌아가시는 분들은 평상시보다 더욱 조심해서 운전을 하시기 바랍니다. 앞서도 언급한 것처럼 지금 여러분은 일상적인 상태와 사뭇 다른 내적 공간에 머물러 있기 때문입니다.

여러분은 이 과정 내에서 자신에 대해서 알지 못했던 새로운 모습을 발견해냈을 수도 있습니다. 일상생활 속에서도 그러한 발견을 지속하기를 원하신다면, 다이내믹 명상이나 쿤달리니 명상을 권장하고 싶습니다.

이제 마무리를 지으면서 이 여정이 진행되는 동안 여러분께서 경험하셨던 내용을 한 분씩 나눌 수 있는 시간을 갖도록 하겠습니다. 세 문장 정도로 짧막하게 말씀해주시시오.

릴라(컨설팅) : 오늘 제가 마지막으로 느낀 것은 생명이었습니다. 산책을 하면서 새로 돌아오는 꽃과 나무들이 피워내는 새 생명을 보았고, 세션 중에도 계속해서 생명과 관련된 이야기를 하게 되었습니다.(웃음)

제일 처음 세션에 임할 때 한 가지 이미지가 떠올랐습니다. 황량한 들판에 있는 우물의 모습이었는데, 저는 그것이 제 가족사와 연관되어 있다고 생각했습니다. 왜냐하면 이곳에 올 때 가족과 관련된 문제를 가지고 왔기 때문입니다. 그런데 마지막 세션쯤 다시 우물의 모습이 떠올랐습니다. 우물은 저에게는 생명이었습니다. 내가 얼마나 나의 생명을 홀대하고 있었는가, 내가 다른 사람들의 생명을 얼마나 무시하고 소홀히 대했던가 하는 생각이 들었습니다. 결국 내가 나의 생명을 홀대했기 때문에 그로 인해서 타인을 대할 때도 같은 태도로 대했던 게 아닌가 싶습니다.

마지막 세션 때, 자리에서 일어나 한 분 한 분을 만나 감사함을 나눌 때 오쇼 타룻 카드의 그림이 떠올랐습니다. 하나는 '바보' 카드로 낭떠러지에서 남자가 행복한 표정으로 서있는 모습, 다른 하나는 '내면에서 반짝이는 신성의 불빛을 보라'는 달마님의 말씀을 듣고 있을 때 벽 틈에서 붓다의 모습이 드러나는 그림을

보았습니다. 그 순간 눈물이 쏟아져 내렸습니다.

여러분과 포옹을 하면서 눈물을 멈출 수 없었던 이유는 저에게 있어서 여러분 한 분 한 분이 아버지였고 어머니였고 저의 형제자매들처럼 느껴졌기 때문입니다.

어떤 분은 엄마의 역할을 해주시고 어떤 분은 아버지의 역할을 해주셨는데, 처음으로 제가 가족 안에서 더할 것도 없고 덜할 것도 없이 엄마, 아버지의 셋째 딸로서 누나로서 그리고 동생으로서 가족을 포옹하고 있음을 느낄 수 있었습니다.

그리고 더욱 더 감사한 일은 그분들 뒤에 서계신 무수하게 많은 아버지들과 어머니들을 느낄 수 있었다는 점입니다. 감사합니다.

김숙자(조리사) : 이곳에 와서 만나게 된 모든 분들이 저에게는 굉장히 중요하다고 느꼈습니다.

처음 이곳에 왔을 때는 별로 만족스럽지 못했습니다. 이 프로그램이 굉장히 힘들다는 말을 들었고, 어제까지도 사실 굉장히 힘들었습니다. 받아들이기 힘든 부분도 몇 가지 있었지만, 오늘 아침에 동적명상을 하면서 ‘아, 오늘이 마지막이구나. 오늘이 지나면 내가 하고 싶어도 할 수 없구나. 지금이 마지막 기회구나. 오늘만큼이라도 주변의 모든 것을 다 버리고, 내 모든 에너지를 쏟아서 해보자.’ 하는 마음으로 열심히 했습니다.

다른 때는 이렇게 열심히 하면 다리도 아프고 어깨도 아플 것 같아서 한 번도 성의 있게 임하지 않았습니다. 마음에서 우러나지도 않았고. 하지만 오늘은 ‘한 번 해보자.’ 하는 마음으로 주변의 모든 것을 버리고 정말이지 열심히 뛰었는데 의외로 어깨나 다리가 아프지 않았고 어디서 힘이 솟았는지 모르겠지만 계속해서 땀 수 있었습니다.

한참 뛰다 보니까 온몸이 하나가 된다는 것, 아주 뜨거운 에너지를 느낄 수 있었습니다. 3단계가 지나고 나서 정지 단계로 들어서서 침묵 속에 서있는데 이마에서 땀이 흐르더군요. 이마에서는 땀이 흐르고 있는 반면 몸이 굉장히

가벼워지면서 붕 떠오르는 듯한 느낌이 들었어요. 그 순간, 내가 이곳에 온 이후 많은 사람들을 만나고 전적으로 참여함으로써 나만의 무언가를 내면에서 느끼게 되는구나 하는 사실을 처음으로 알게 되었습니다.

그리고 세션이 진행되는 도중에 제가 이런 말을 했습니다. ‘아주 많은 시간이 흐른 뒤에, 아이들이 모두 커서 그들의 자리를 찾아갔을 때, 그때는 그 누구도 아닌 즐거운 나로서 이 자리에 다시 오겠다’ 라고. 그리고 그때는 후회가 없도록 전적으로 이 프로그램에 참여할 수 있을 것 같더라는 말을 몇 분에게 한 것 같습니다.

마지막에 한 분 한 분을 안으면서 저에게 와 닿는 것이 있었습니다. 정말 이 힘든 과정을 모두가 하나 되어서 해냈구나, 그 생각을 하니까 눈물이 차오르면서 감당을 할 수 없었어요. 3박 4일이라는 힘든 과정에 대해서 흘리는 눈물도 있었겠지만, 뭐라고 말로 표현할 수 없는 여러 가지 느낌이 그 눈물 속에 있었습니다. 다른 분들을 위해서 이만 줄이겠습니다.(웃음)

달마 : 감사합니다. 너무나 아름다운 나눔이었습니다.

블루매(영어강사) : 저는 간단하게 말씀드릴게요. 우선, 저의 사랑을 여러분 모두와 나누고 싶습니다. 그리고 저는 지금 새로 태어났습니다. 그냥 지금 저의 사랑을 모두 가져가세요. (웃음-사방에서 박수소리와 함께 “가져갑니다!”라는 소리가 들려온다.)

나른이 : 이하 동문입니다.

이성희님(동기부여강사): 한 마디 더하세요.



나른이 : 행복하세요. 저도 행복합니다.

강한주님(사업가) : 저는 선배에게 끌려서 이곳에 오게 되었어요. 금년 들어서 슬버릇이 사나워지고, 또 하지 않던 엉뚱한 일을 벌이면서 주변을 소란스럽게 만들었는데 갑자기 선배님이 저에게 말씀하시길, “야, 지금 한창일 때 이러한 변화가 일어나는 것을 보니까 네 안에 뭔가가 있다, 가서 네 안에 뭐가 있는지 확인해봐라.”라는 말과 함께 갑작스럽게 이곳에 끌려왔는데, 제가 여러분들 중에서 가장 잘 견디지 못한 것 같아요.

팔이 아파서 의자에 앉아서 세션에 참여하고, 또 의자를 집으러 가다가 달마 선생님한테 잡혀 가지고(웃음)

그런데 오늘 아침은 정말 제 정신과 몸이 이렇게 가벼울 수가 있을까 의아했습니다. 찬 데서 자고, 좋지 않은 밥이지만 정말 맛있게 먹고(웃음) 씻고 싶는데 이상하게도 제가 씻으려고 하면 찬물이 나오고.(웃음)

그럼에도 불구하고 이 프로그램이 저에게는 아주 오래간만에 주변을 느낄 수 있는 기회가 되었던 것 같습니다. 언제나 할 일이 많고, 해결해야 할 문제들과 가야 할 길이 멀어서 주변을 둘러보느라 저 자신을 돌아볼 시간이 없었는데, 처음으로 저를 돌아보면서 울어봤습니다.

특히, 오늘 오전 세션에서 파트너와 이야기를 하면서 제 안에 상처가 있구나 하는 생각이 들었습니다. 생전 처음 저의 상처를 보면서 통곡을 하고 싶었습니다.

여러분 모두 너무나 반갑고 이제 헤어지려고 하니 너무 섭섭합니다. 여러분 모두가 진정으로 행복하게 잘 사시길 바랍니다. 감사합니다.

호야(내과의사) : 달마님과 풀라님의 프로그램이 좋다는 사실은 알고 있었지만, 이번 프로그램에는 정말이지 오기가 싫었습니다.(웃음) 이 프로그램에 참여했던 사람들이 해주던 굉장히 힘들었다는 말을 듣고 나서 고민을 많이 하다가 오게 되었는데, 오기를 참 잘했다는 생각이 듭니다. 앞으로 제가 가야 할 길이 이제 명확하게 보입니다. 그리고 그것이 저에게는 가장 큰 수확이 아니었나 싶습니다. 고맙습니다.

서길영(제약업) : 저는 저 밖의 개 밥그릇이 너무나 멋지게 보였습니다.(웃음)
첫째 날 제가 개와 눈 마주치기를 시도했는데 개가 저의 눈길을 피하더군요.
이놈이 도를 닦는 곳에 있는 개인데 내 눈빛을 피하다니(웃음)

다음날 보니까 개가 축 처져 있더군요. 이놈이 그새 도 닦는 일을 포기했나
하는 생각이 들더군요.(웃음) ‘이놈이 좀 잘못된 개다.’라는 생각이 들었습니다.
다시 오늘 아침에 개와 눈 마주치기를 시도했더니 개가 제 눈을 마주
봐주더군요.(웃음)

개를 유심히 보니까 엄청 높은 곳에 가서 아래를 내려다 보고 있더군요.
서당개 3년이면 풍월을 읊는다고, 이 개가 도 닦는 곳에서 살더니 도통했구나
하는 생각이 들었습니다.(웃음)

이곳에 와서 좋은 씨앗을 얻어갑니다. 이제 이 씨앗을 제 가족은 물론 만나는
사람 모두에게 퍼뜨릴 생각입니다.

김순재(주부) : 이번에 저는 웃음 바이러스란 워낙 강해서, 일단 그 바이러스에
감염되고 나면 크게 한 번 웃어줘야만 한다는 사실을 알게 되었습니다. 웃음을
참아야 한다는 게 굉장히 힘든 일이라는 것도 알게 되었습니다.

어떤 분이 저녁밥을 받아놓고 식사를 하는 대신에 부러운 눈초리로 개
밥그릇을 바라보고 있는데(웃음) 식사량이 남자분들에게는 좀 적겠다는 생각이
들었습니다.(웃음) 그 순간, 웃음이 터져 나오려고 하는데 침묵을 해야 하기
때문에 웃음을 참았더니 나중에는 열이 팍팍 나는 거예요.(웃음)

그 다음날 아침 식사로 죽이 나왔는데, 그분이 죽이 놓여 있는 테이블 쪽으로
가지 않고 개 밥그릇이 있는 쪽으로 가서 그 앞에 앉으시는 거예요.(웃음) 그날
아침에 죽을 받아왔는데 먹을 수가 없어서 죽을 밖에 두고 방으로 들어가서 혼자
웃었습니다.(웃음) 우스운 이야기는 여기까지고, 저는 이 프로그램에 와서 제일
먼저 포기하고 돌아갈 사람이 제일 것이라고 생각했습니다.

결혼한 지 20년이 되도록 단체생활을 해본 적이 없는데, 첫날 밤에 잠을
자는데 좁기도 하고 춥기도 해서 너무 짜증이 많이 나더군요. 아, 오늘 안에

보따리를 싸서 돌아가야겠다는 생각을 했는데, 맨 처음으로 달마님과 인터뷰를 하고 나서 '그래, 참을 수 있는 데까지 참아보자.'라는 생각으로 다시 한 번 마음을 잡고 계속 참여하게 되었습니다.

계속해서 내 안에 누가 있느냐는 질문을 받으면서 처음에는 그냥 생각나는 대로 이렇게 저렇게 이야기를 하니 하루가 지나가서 그런대로 괜찮았는데, 그 다음날도 여전히 똑같은 질문을 수십 번을 듣게 되니까 정말이지 돌아버릴 것만 같았어요.(웃음)

그 순간순간 참아가면서, 내 안에 있는 나를 끄집어내가면서, 상대방의 눈을 보면서 힘들어서 도저히 못할 것 같던 3박 4일이 지나고 나니까 내가 버려야 할 것, 내가 앞으로 해야 할 것들을 아주 차근차근 정리를 제대로 할 수 있었습니다.

비록 힘든 시간이었지만, 버려야 할 것은 아까 걷기명상 때 들판에 퐁퐁 묶어두었고, 앞으로 내가 해야 할 일을 차곡차곡 담아둔 상자를 고이 가슴에 안고 가게 되어서 기쁩니다. 그리고 끝까지 참고 마무리를 지은 제 자신이 대견스럽습니다. 여러분과 함께 마무리 인사를 나눌 수 있어서 너무나 기쁩니다. 그리고 여러분 모두 사랑합니다.

늘봄 : 저에게는 이번이 세 번째 각성 인텐시브인데, 사실 첫 번째 인텐시브에 참여하기 위해서 휴일에도 근무를 했습니다. 평일에 이를 동안 휴가를 내기 위해서 일부러 휴일을 반납하고 근무를 했는데, 각성 인텐시브 날짜가 가까워져서 휴가를 내려고 하니 '무슨 일로 자리를 비우려고 하느냐?' 고 사무실에서 난리가 나버렸어요. 분위기가 살벌해지면서 뭔가 위험하다는 느낌이 들었어요.(웃음) 단 하루라도 결근을 하면 당장 저를 해고시키겠다고 말하는 사람들이 너무 많아서 도저히 올 수가 없었습니다.(웃음)

할 수 없이 1차 과정을 포기하고 미내사의 대표이사님께 전화를 드려서 2차를 크리스마스 때인 12월 22일부터 하시라고 부탁을 드렸습니다. 꼭 그때 하셔야 한다고 당부를 했더니 그렇게 하겠다고 약속을 해주시더군요. 그래서 2차 각성 인텐시브에 참여할 수 있게 되었는데, 이사님께서 제 말을 안 들으시고 24일부터

시작되도록 날짜를 잡으셨더라고요.(웃음)

그렇게 해서 프로그램을 끝내고 회사로 돌아가서 다시 근무를 하기 시작했는데, 제가 원하지 않는 부서로 발령을 받게 되었습니다. 견잡을 수 없는 분노가 일어나서 어떻게 해야 할지 모르던 와중에 나주에서 각성 인텐시브 프로그램이 진행된다는 소식을 듣게 되었습니다.

이번에도 주변상황이 도저히 참여할 수 있는 여건이 안 되었는데, 마음을 먹으니 시간이 맞아 떨어져서 우여곡절 끝에 참여하게 되었습니다. 기적이 따로 없더라고요. 그렇게 각성 인텐시브에 다녀오고 나니까 저를 자르려고 했던 윗사람들이 다 잘리고 없더군요.(웃음) 아무래도 이야기가 길어질 것 같은데요.(웃음)

새로운 부서로 옮기고 나서 또 다시 일을 하는데 어려움이 생겼습니다. 그런데 또 마침 4월 각성 인텐시브 소식을 듣게 되었는데 이번에도 안 될 것이라고 생각했는데, 놀랍게도 회사가 쉬는 날짜와 프로그램 일정을 딱 맞아떨어지는 거예요.(웃음)

그런데 매번 회사에서 어려움을 겪을 때마다, 주체할 수 없는 분노를 느낄 때마다 내가 각성 프로그램에 와야 하는가 하는 의문이 생기더군요. 업무와 관련된 스트레스가 커질수록 그것을 딸에게 풀게 되고, 더 이상 버틸 수 없는 지경에 이르렀다는 느낌이 들어서 다시 함양에 오게 되었습니다. 그리고 이번 4월의 각성 인텐시브에 참여하면서 마침내 제가 붙잡고 있던 회사에 대한 집착을 놓은 것 같습니다. 이게 아니면 안 된다는 집착에서 놓여나게 되었습니다.

또한, 오전에 들려주신 전화에서처럼 나를 극단으로 몰고 간 그 사람들에게 고마움을 느끼게 되었습니다. 어쩌면 그분들 때문에 ‘이것이어야만 한다, 이게 아니면 안 된다’는 집착에서 제가 마침내 놓여날 수 있게 된 것 같습니다. 그들이 저에게 만들어준 어려움 때문에 오랜 집착을 놓을 수 있게 되었고, 비로소 다음 단계로 더 깊은 단계로 들어갈 수 있게 되었다는 생각이 듭니다.

그들이 악역을 해주었기 때문에 제가 여러 차례 각성 인텐시브에 참여할 수

있게 되었고, 마침내 한 단계 더 깊이 들어갈 수 있게 되었습니다. 그리고 사실 저를 먹이고 성장시킨 것이 회사가 아니라 더 큰 존재라는 것도 알게 되었습니다. 너무나 가볍고 좋습니다.

마을 사람들이 잠잘 곳을 거절했기 때문에 달밤에 들판 위에 활짝 피어난 벚꽃 아래서 ‘마침내 나를 찾고야 말았구나.’라는 렌계추의 일화에서처럼 저 역시 그들로 인해서 비로소 오랫동안 쥐고 있던 주먹을 펼 수 있게 된 것 같아요. 지금은 너무나 좋습니다. 고맙습니다.

소나무(요식업) : 저도 이번에 세 번째 각성 프로그램 참여를 하게 되었는데, 지난 번 나누에서 마침내 아버님의 장 를 치를 수 있었습니다. 오랫동안 아버지를 놓지 못하고 늘 아버지의 그림자와 더불어 살아왔는데 비로소 놓을 수 있었습니다. 너무나 좋은 경험을 많이 했던 때였습니다.

이번에 도우미로 참여를 하면서 건강상의 문제로 걱정이 되었는데 와서 전적으로 참여를 하니 몸의 불편함을 느낄 수가 없었어요. 지난 두 차 에서 많은 배움을 이미 얻었고, 이번에 참여할 때는 이제 빈 몸이 된 내가 최선을 다해서 뛰어들지 못한다면 무엇이 남겠는가 하는 마음으로 정말이지 전적으로 참여를 했더니 몸도 가볍고 아무런 문제도 없었어요.

오랫동안 어머니가 그리웠고, 어머니의 죽음을 받아들이지 못했는데 어제 비로소 어머니의 죽음을 받아들일 수 있게 되었습니다.

그리고 어제 동생과 공안을 물으면서, 제가 눈을 자주 깜빡거리서 볼 수가 없다는 말을 동생이 하더라구요. 그래서 눈에 힘을 주어 동생을 보려고 하는데 눈이 빠질 것처럼 힘들었어요. 눈을 놓치지 않으려고 애를 쓰면서 동생의 얼굴을 보는데, 어느 순간 동생의 얼굴이 사라지면서 여자의 영상이 떠오르는 겁니다. 저 사람이 누구인지 꼭 봐야겠다고 주시를 하면 눈이 빠질 듯이 아파오면서 여자의 영상이 사라지고 정신을 차리면 동생의 얼굴이 보이는 거예요. 동생의 얼굴이 아주 또렷하게 보이다가 다시 또 여자의 얼굴이 그 위에 보이는 겁니다.

처음에는 그 영상이 여자라고 생각했는데, 계속해서 바라보다 보니까

나중에는 여자인지 남자인지 분간을 할 수 없었어요. 동생처럼 안경을 쓰고 있지 않은 얼굴이 보였어요. 너무 집중을 해서 본 탓인지 눈도 너무 아프고 나중에는 머리까지 지끈거리는 느낌이 들더군요.

그 다음 세션에서 파트너로 아일린(김현정 님)을 만났는데, 내 앞에서 계속 눈을 깜빡거리는 거예요. 정말로 내가 눈을 깜빡거리나 보자 하는 생각으로 주시를 하는데, 내 눈은 정상적으로 움직이는데 아일린이 계속해서 눈을 깜빡거리는 겁니다.

그 전에 제 머리가 너무나 아팠는데 아일린이 머리가 아프다는 말을 하는 거예요. 그 순간, 제 두통이 아일린에게 전이되었다는 사실을 알았습니다. 너무나 신기했습니다. 내 앞에 있는 대상이 거울인 나의 감정이나 생각에 전이가 되는 거예요.

그 다음에 다른 파트너를 만났는데 그분이 계속 졸고 있는 모습이 보이더군요. (웃음) 그 순간, 순식간에 졸음이 밀려들어서 자리에서 일어섰는데 그대로 쓰러질 것처럼 졸립더군요. 그 순간, 저의 모습을 파트너에게서 볼 수 있었습니다. 아, 난만 바라볼 뿐인데 서로의 상태가 그대로 전이된다는 것을 체험했습니다.

어젯밤, 그 영상의 여자가 누구인지 내가 알아야겠다는 의지를 가지고 공안을 내면으로 가져간 채 잠이 들었는데 보통 제가 잠자리에 들면 주변에서 무슨 일이 일어나는지 전혀 알지 못할 정도로 깊은 수면을 취하는 편인데 어젯밤에는 코를 골면서 잠을 자고 있지만 여전히 내면에서 어떤 대화가 진행되고 있다는 느낌이 들었습니다.

아침에 침구에 앉아서 공안을 내면으로 가져가라는 말을 들었을 때, 갑자기 며느리의 얼굴이 떠올랐습니다. 첫새벽에 눈을 감은 채 앉은 상태로 두 눈에서 눈물이 사정없이 흘러내리기 시작하더군요. 울 마음이 전혀 없었는데 눈물이 마구 쏟아져 내리더군요. 그러면서 며느리에게 용서를 구하고 싶어졌습니다. 딸과 며느리에게 나의 짐을 지워주어서 너무나 미안한 마음이 들었어요.

첫 세션을 마치고 동적명상을 시작했을 때, 이 세상에서 내가 용서를 구해야

할 사람이 너무나 많다는 것을 알게 되었습니다. 동적명상을 하는 동안, 용서와 화해가 일어나더니 마침내 나를 묶고 있던 쇠사슬이 풀리는 느낌이 들었습니다. 너무 좋았습니다. 이루 다 말을 할 수 없을 정도입니다.(웃음) 감사합니다. 달마님 그리고 여러분, 이 너울을 벗겨주셔서 정말로 감사합니다.

자전(회사원) : 저는 딱 한 문장으로 말씀 드리겠습니다.(웃음) 우리는 모두 하나이고 사랑입니다. 그것을 확실히 느꼈습니다. 감사합니다.

이성희(동기부여강사) : 저도 짧게 말씀 드리겠습니다. 지난 번, 각성 프로그램을 끝내고 나서 바깥세상으로 돌아가서도 ‘Who Is In?’이 계속 진행되더군요. 그것을 가지고 다시 이곳 함양에 돌아왔는데, 아마 오늘 또 이곳을 떠나 세상 밖으로 나가게 되면 설사 마음에 걸리는 게 있다 하더라도 내적과정을 통해서 구조화 되고 스스로 풀리게 될 것이라는 생각이 듭니다.

이번 인텐시브 과정은 좀 더 깊게 저의 생각을 들여다 보고 정리할 수 있는 기회가 되었던 것 같습니다. 감사하다는 말과 함께 마치겠습니다. 고맙습니다.

김현정(번역가) : 저도 달마, 플라넵께 굉장히 감사하구요. ‘굉장히’라는 낱말을 안 쓰려고 굉장히 노력하는데(웃음) 왜냐하면 이번 인텐시브 기간 중에 ‘굉장히’라는 말을 너무나 많이 사용했거든요.

항상 이 프로그램에 참여할 때마다 많은 힘을 가지고 가게 되는 것 같습니다. 그 비밀이 뭘까 하고 생각을 해보는데 아직도 머리로는 그 해답을 찾지 못하고 몸으로만 확인하고 갑니다. 감사합니다.

최미애(주부) : 많은 것을 느끼고 또 배우고 갑니다. 세 가지를 가지고 갑니다. 저는 겸손할 줄 몰랐습니다. 자만한 적도 없지만, 감사할 줄도 몰랐는데 이제 자만하지 않고 매사에 감사할 수 있게 되었습니다.

또한, 저는 제가 세상에서 가장 불행한 사람이라고 생각했는데 ‘아, 살아 있어서 행복하다. 숨쉬는 것만으로도 행복하다.’ 즉, 모든 것이 행복임을 알게 되었습니다.

세 번째로 저는 누군가 사랑할 사람을 찾아서 한동안 헤매 다녔는데,

남자이든 여자이든 무관하게 제가 열정적으로 사랑할 수 있는 사람을 찾고 있었고 목말라 했는데 그 사랑하는 사람이 정말로 가까이 있다는 것을 깨우치고 가게 되었습니다. 고맙습니다.

약산(한의사) : 우선 모든 분들께 감사드립니다. 저도 이번이 네 번째 인텐시브였는데, 세 번째까지는 저의 의지로 왔고 이번에는 굉장히 오기 싫더라고요.(웃음) 오지 않으려고 안간힘을 쓰다가 결국 왔습니다. 지난 번에도 느꼈던 것인데 중반쯤, 힘이 들 때쯤에 달마님과 인터뷰를 하고 나면 그 어려움이 풀리더군요.

이번 과정을 지나오면서 제가 어머니의 짐을 많이 지고 있었다는 사실을 알게 되었습니다. 또한 부모님께 인정 받고자 하는 마음, 책임을 지는 것에 대한 두려움과 같은 패턴을 명확하게 볼 수 있었습니다.

가장 큰 깨달음은 사랑도 연습이기 때문에 정말로 나를 먼저 사랑할 때 다른 사람도 사랑할 수 있게 된다는 것입니다. 저 자신을 사랑하듯 여러분 모두를 사랑합니다.

토담(한의사) : 저는 제가 제일 먼저 나눔을 하게 될 줄 알았어요. 달마님과 폴라님이 제 옆에 앉길래 '아, 이분들이 내가 제일 열심히 잘 했다는 것을 아는구나.'라고 생각했지요.(웃음) 시계방향으로 진행된다는 사실을 깜빡 잊어버렸어요.(웃음)

저도 세 마디만 하겠습니다. 첫 번째, 우리 달마님과 폴라님. 정말 감사합니다. 그리고 72시간 동안 내면의 여정을 함께 나누어준 친구들, 감사합니다.

각성 인텐시브 기간 중에 읽어주셨던 선화 중 한 비구니가 깨달음에 도달한 이야기가 저에게는 마치 한 편의 시처럼 들렸습니다. 오도송으로 들리더군요. 그래서 제가 그 시를 듣자마자 외웠는데, 한 번 들어보실래요?(웃음)

나를 받아주지 않은 마을 사람들의 친절 덕분에
안개 자욱한 달밤에 활짝 핀 벚꽃나무 아래서

나는 나를 찾고 말았네.

이번에는 저의 오도송을 해보겠습니다. 이 오도송은 수 만 명이, 수백만 명이, 수천만 명이 아끼 때부터 들어왔던 오도송이에요. 같이 하셔도 됩니다.

시냇물은 졸졸졸졸
고기들은 왔다갔다
버들가지 한들한들
피꼬리를 피꼐피꼐

고맙습니다.


달마 : 코스를 마무리 짓기 전에 각성 인텐시브 과정을 조직해주신 미내사 식구들께 감사함을 전합니다. 음식을 해주신 분들께도 감사 드립니다. 특히, 아침 일찍 죽을 끓이시느라 고생하신 소나무님, 주방에서 일을 해주신 마을 아주머니와 새벽마다 고구마를 삶아주시는 아버지께도 고마움을 전하고 싶습니다.

그리고 저희들을 도와주신 조력자들, 정성채 선생님과 이성희 선생님 그리고 도우미 여러분들께도 감사한 마음을 전합니다.

플라 : 저한테는 고맙다는 말을 안 해도 되지 않느냐고 물으시는데요.(웃음)

달마 : 고맙습니다.

토담 : 통역이 예술이죠? 나는 이런 통역은 처음 봤어요.(웃음)

달마 : 여러분 모두, 전체적으로 참여해주셔서 고맙습니다. 그리고 여러분의 전체성이 저희들에게도 귀한 경험을 할 수 있는 기회를 주셨습니다. 고맙습니다. 언젠가, 어느 자리에선가 여러분을 다시 만나 뵈 수 있기를 바랍니다. 안녕히 가십시오. 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

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 짚음인지, 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 별거냐, 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.

72시간의 강렬한 화염(火炎)

| 정성채 대구 동양당 한의원장 |

이 과정을 온전한 사랑으로 이끌어주신 달마님과 풀라님 그리고 조직자 이원규 대표와 과정에 함께한 참여자 모든 분들께 깊이 감사드립니다.

무엇을 말할 것인가?

다음은 얼마 전 함양에서 있었던 72시간의 각성 인텐시브Awakening Intensive 과정에서 얻은 경험에 관한 나의 개인적 솔회이다. 이 글의 주된 내용은 일어난 사실에 대한 낱말의 보고가 아니라, 그 시간 이후의 연장선상에 있는 자신의 느낌을 총체적으로 묘사한 것이다. 그러므로 얼마간의 수식적 서술이나 인용이 섞이게 된 것을 이해해 주기 바란다. 깨달음에 관한 한, 개인적 진실은 논리적으로 전달될 수 없다. 무릇 개체적 인간끼리 무엇인가 자기가 얻은 것을 전달함에 있어서는, 그에 대한 논리적 해석이나 기억의 재편보다도 나의 느낌과 이미지를 그리듯이 표현하는 편이 훨씬 직접적이고 통시적이고 믿을 만한 경우가 있다.

무엇이 일어나는가?

한 존재가 한 존재 앞에 앉아 있다. 한 존재에게 앞의 존재는 단지 지켜보는 눈동자로만 존재한다. 앞의 존재가 묻는다.

“당신 안에 누가 있습니까Who is in ?”

그 질문은 말로 이루어져 있지만 말로서 전달되지 않는다. 그것은 눈동자의 빈 공간으로 제기된다. 그것은 이미 한 존재 안에서 영겁 동안 제기되어 온 것으로 지금에 와서 말로 언표된 것뿐이다. 한 존재는 그 질문을 자신의 내면으로 가져간다.

내면화된 그 질문은, 바람을 탄 하나의 불꽃과도 같이, 그의 내면의 대지에 접화된다. 그 불은 이내 들불로 번져간다. 매번을 처음이자 마지막인 것처럼, 한 존재가 대답한다. 그 대답 또한 말로 이루어져 있지만 말로서 전달되지 않는다.

그것은 눈동자의 빈 공간으로 제시된다. 그것은 때로는 노도처럼, 때로는 구름처럼, 하나의 바라봄 속에서 생겨나고 사라진다. 처음에는 거칠고 격정적이지만, 그 대답은 점차 섬세하고 중성적이 된다. 그것은 때로는 가 닿을 바닥도 없고 고개를 내밀 수면도 없는 임사(臨死)의 진공이 된다.

노도와 노도 사이에 공간이 있다. 구름과 구름 사이에 하늘이 있다. 공간은 점점 커진다. 마치 평생처럼 긴 시간의 뒤에, 한 존재는 문득 대답한다.

그 대답은 원색의 동요와도 같다.

“시냇물은 졸졸졸
고기들은 왔다 갔다
버들개지 한들한들
피꼬리는 피꼴피꼴...”

그 대답은 쉽고 명랑하고 분명하다. 노래로, 웃음으로, 혹은 무엇으로, 한 존재는 자신을 드러낸다. 그는 자신을 깨닫게 된다. 그 때의 이름을 봄이라 하고, 그곳의 이름을 고향이라 한다.

당신과 공간은 하나

나는 앉아 있다. 어디에? 여기 이 공간에? 언어와 몸 사이에? 느낌과 더불어?
모든 것의 안에?

“가없는 편재(遍在)의 아름다움...”

무슨 소리!

나는 보고 있다. 무엇을? 지금 이 공간을? 자신의 존재 자체 혹은 그
테두리를? 나라는 개념, 어떤 지각의 부피를?

“즉시(卽是)의 이 느낌...”

무슨 소리!

그래서 무엇이 일어나는가?

나는 어느 방 안에서 스무 명 남짓한 사람들 사이에 누군가의 앞에 앉아 있다.
서로에게 서로는 더 이상 존재하지 않는다. 우리는 이름을 잃고, 목소리를 잃고,
몸짓을 잃었다. 서로에게 서로는 의미를 잃는다. 남은 것은 오로지, 대상으로서의
나, 어떤 고립뿐이다. 고립을 얻은 자, 부여된 시공간에서 자유할지니, 그 자유는
오로지 눈으로 존재하는 것이다. 눈은 어원을 갖지 않는 동사다. 눈은 순간에
모든 것에 대하여 열린다.

토마스 수녀님은 말했다.

“눈은 가장 아름답다.”

씨눈같이, 첫눈송이같이, 샷별눈같이, 눈은 모든 아름다움의 원천이다. 보는
자나, 못 보는 자나, 눈은 영원을 깨닫는 궁극의 순간이다. 너는 하나의 거울,
하나의 공간이 된다. 나는 하나의 바라봄, 하나의 대답이 된다. 사람과 사람의



사이에 공간이 있다.
인간은 무엇을
마주함으로써 人間 곧
'사람 사이'가 된다.
인간의 품사는 동사다.
'너'와 '나'는 마주하여
나의 존재, 너의 기능을
얻는다.

그러나 인간은 그
'사이'에서 실종한다. 나에게 무엇이 되는 순간, 너에게 무엇으로 있는 순간, 그
무엇을 무엇으론가 이름 하는 순간, 인간은 존재와 의미와 당위 속에 휩쓸려
실종한다. 나의 안과 나의 밖, 그리고 그 둘 사이에 공간이 있다.

나는 공간을 본다.

공간이 점점 커지며, 나는 비틀거린다. 물질세계가 이름들과 함께 공간
속에서 일그러진다. 세계는 끊임없는 물음 앞에서 갑자기 형체화 되고, 그 과정
속에서 나와 너, 나와 그것은 함께 실종된다. 이름은 동사이고, 실종은 동사이며,
둘은 동의어다.

나는 본다.

나는 구렁에 빠진다. 동공의 블랙홀 속에서 세상을 뒤덮는 아득한 어둠의
혼돈이 시작된다. 끝도 없는 나락의 무중력으로부터 나는 자유라는 공포를
얻는다. 공포는 동사다. 허우적대는 것은 내가 아니다. 그것은 마지막 개념이며,
그것은 어둠이며, 그것은 순간이다. 질식하는 자와 같이, 익사직전의 사람같이,
불가항력적으로 내가 불쑥 표면으로 솟아올라 숨을 헉헉거린다.

나는 다시 잠긴다...

나는 놓는다. 이제 그 놓음의 과정은 예견되고, 결정되고, 집행되며, 나는 그것을 피할 수 없다. 나는 중력을 잃고 지남력이 해체되고 존재의 주체, 인식의 주체를 잃는다. 나는 죽는다. 죽음은 과정이다. 나는 본다.

그러다 별안간 나는 ‘그것’을 본다.

나, 너, 모든 것의 있음...

나는 깨어난다.

모든 존재, 모든 개념, 모든 의미가 새 맛과 새 색깔을 띠며 살아난다. 삶이 살아나 현재형, 진행형, 긍정형의 동사가 된다. 존재가 춤과 노래를 회복한다. 나는 드디어 드러나 웃는다.

봄

함양 산골에 봄이 왔다. 봄은 동사다. 본다고 해서 봄이다.

온 천지에 들꽃이 피어나고 언덕들은 어느덧 연녹색 풀들로 덮여 간다.

저 누군가의 시처럼 봄은 고양이와 같고, 먼 산의 눈은 패잔병처럼 물러선다.

작은 마을을 둘러싼 웅장한 노송들의 솔가지가 문득 흔들린다.

바람이 분다.

바람은 하늘과 대지를 스치고 흔들어 바람이라는 이름을 얻는다.

봄의 들판은 꽃씨를 품은 봄바람에 닿자마자 꽃의 화염에 휩싸인다.



- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

지난 4월 13일부터 에스코에서 있었던 몸에 말걸기 체험기입니다(편집자 주).

덜어두려했던 마음의 병을 꺼내보다

| 김미정 |

어린 나이임에도 무릎이 좋지 않았던 나는 '몸에게 말걸기'라는 제목을 보고 처음으로 미내사 프로그램에 참여하게 되었다. '몸에게 어떻게 말을 건다는 것일까? 내 병명은 확실한 데 뭔가 새로운 게 있을까? 이 프로그램에서 별다른 말을 듣지 못하면 어찌지?...' 등등 기대와 의심을 오락가락 하면서 약속장소에 도착했다.

금요일 저녁 7시. 달마&풀라님, 다른 참가자분들과 소개를 나누고 프로그램에 대한 설명을 듣자 조금씩 안심이 되었고 첫 번째 세션도 편안하게 시작할 수 있었다.

'내 가슴에는 조그만 방이 있습니다.'라는 첫 멘트를 듣는 순간 정말 눈앞에 작은 방이 나타났다. 그리고 한 소녀가 들어왔는데 방이 점점 커지면서, 소녀는 하늘을 날고 폴짝폴짝 뛰고 까르르 웃으면서 재주넘기도 하는 등 만화 같은

나도 모르게 스르르 잠이 든 듯 세션을 마치고 나니
신기하게도 무릎의 통증이 사라져 있었다.

장면이 펼쳐졌다. 평소에 꿈을 잘 꾸지 않는 터라 그런 영상이 너무 신기했고 그 소녀가 귀엽고 사랑스러웠다. 하지만 나는 그 소녀처럼 자유롭게 순수한 것 같지 않아 조금 슬프기도 했다.

그리고 계속 이어지는 멘트에 따라 아픈 곳을 떠올려 보는데 위장에서 네모난 조각들이 확 몰려드는 것이 식탐을 연상시켰고, 무릎 부위는 통증을 따라 둥근 선들이 휘감고 지나가는 듯 했다.

달마님은 무릎의 통증은 두려움과 관련되어 있으며, 어린 시절의 어떤 두려움이 작용하는 것 같다고 말씀하셨다. 식탐도 어린 아이의 심리적 불안과 관련이 있다고 하셨다. 그리고 처음에 본 그 여자아이가 해결의 키워드가 될 수 있을 거라는 말씀도 하셨다.

‘나조차도 의식하지 못했던 어떤 두려움이 있는 것일까? 너무 나쁜 기억은 아니었으면 좋겠는데...’ 하면서 다음날을 기다렸다.

다음 날은 파트너를 정해 세션을 주고받는 시간이 있었다. 마침 안 아프던 왼쪽 무릎 통증이 나타나서 그것을 떠올려 보았다. 왼쪽 무릎의 통증은 2년 전쯤 수술을 한 곳이라 한 번 아프면 일주일 정도 빠가 어긋난 듯한 느낌으로 아팠었다. 그런데 나도 모르게 스르르 잠이 든 듯 세션을 마치고 나니 신기하게도 무릎의 통증이 사라져 있었다. 뭔가 잘 되어가고 있다는 믿음이 생기는 순간이었다. 플라님은 내 이야기를 들으신 후 양쪽 다리의 통증이 번갈아 나타나고 있다는 것은 어떤 패턴이 작용하는 것일 수 있다고 조언해 주셨다. 그 말씀이 맞았다. 나는 왼쪽 무릎을 염려하다 오른쪽도 아프게 되었고, 오른쪽 무릎이 아플 땐 다시 왼쪽 무릎이 아파지면 어떡하나를 걱정하고 있었다. 늘 두려움과 걱정하는 버릇이 병을 더 키웠던 것이다. 마음은 두 박자 먼저 가거나 느리게 가는 것이라고, 그러므로 그 순간을 즐겨워 할 줄 알아야 한다는 귀한



가르침을 함께 얻을 수 있었다. 건강 외에도 많은 문제들이 여기에서 비롯되고 있음을 깨달으며 마음속의 다른 문제 또한 해결될 수 있음을 느꼈다.

그리고 마지막 날이 되었다. 단체로 트랜스

상태를 경험하는데 마지막 과정에서 몸과 마음이 아주 많은 이야기를 나누었고 여러 가지 이미지를 보게 되었다.

첫 번째 이미 몸은 나의 성실한 친구였다는 점이였다. 내가 의식하지 못했을 뿐, 나를 위해 많은 일을 해 왔다는 그 말에 공감하면서 미안함과 고마움을 느꼈다. 그러자 이런 말이 들렸다. '내가 고칠 수 있어'라고. 분명 내 속에서 들린 말이면서도 내가 의식적으로 떠올린 말은 아니었다. '내가 너를 위해 무엇을 할 수 있겠니?'라는 멘트에 몸은 또 대답했다. '마음이 평화로웠으면 좋겠어. 그리고 사랑...'


사실 내 마음속에는 오래된 미움이 자리 잡고 있었다. 가족들에게 권위적이고 폭력적인 아버지에 대한 것이였다. 엄마 인생이 불쌍해서 내가 대신 싸우고 싶었지만 나 역시 폭력 앞에서 두렵고 비굴해 질뿐이였다. 이렇게 무능하고 나약한 내가 싫어서 그랬는지 아예 태어나지 않았어도 좋았겠다는 생각도 자주 했었다. 그러다 요즘엔 아예 가족을 떠나 그냥 조용히 혼자 사는 건 어떨까 했지만, 별 낙도 없이 이런 아픈 몸을 이끌고 한평생을 산다는 게 우울해서 컴퓨터게임처럼 리셋이라도 할 수 있으면 좋겠다 싶었던 참이였다.

달마님은 내 존재 깊숙이에는 지금의 이 존재를 있게 해 주신 부모님에 대한 사랑의 씨앗이 심어져 있으니 두 분께 사랑과 존경을 드리고, 부모님 두 분간의

문제는 그분들께 돌려드려야만 한다고 다시 한 번 말씀하셨다. 그리고 좀 더 전적인 수용—yes를 하기 바란다고도 하셨다.

돌아보니 ‘네, 고맙습니다’보다는 어쭙잖은 생각으로 ‘이건 아닐 거야, 다른 거 더 없어요?’라고 해왔던 내 모습이 보였다. 긍정적으로 생각하는 것이 좋다는 걸 알고 있었지만, 가장 근본적인 긍정—내 존재 자체—에 대한 긍정이 되지 않으니 늘 아프고 똑같은 삶을 살고 있었던 것 같다.

요즘 나는 아버지와 조금씩 이야기를 나누기 시작했다. 아버지도 외로우셨는지 좋아하시는 눈치다. 그리고 어쩌면 나도 이런 때가 오기를 기다려 온 것 같은 기분이 든다.

‘몸에게 말걸기’는 몸을 통해 내가 외면하고 덮어두려 했던 마음의 병을 꺼내어 보고 치유할 수 있는 시간이었다. 앞으로는 내 몸과 마음과 영혼이 보여준 영상처럼, 자유롭게 날고 뛰어다니는 모습으로 살아갈 것이다. 귀한 시간을 가질 수 있게 해주신 달마&폴라님 그리고 함께 세션을 하면서 격려해 주신 다른 참가자 분들께 고개 숙여 감사드립니다. 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.



최면치료 입문

빌 오한론 저_우재현 역_정암서원(한국교류분석협회) 권_10,000원

이 책은 최면이라는 말이나 방식을 사용하지 않고 인간은 누구나 근본적으로 자신의 문제를 해결할 능력을 갖고 있음으로 대화를 해서 스스로 문제를 해결 할 수 있도록 격려하고 목표를 재설정 하도록 하는 최면 방식에 대해 소개하고 있습니다.