

후기

근원에 닿기-빛몸치유 워크숍

아름다운 치유, 아름다운 자유

| 내내

지난 10월 19~21일까지 진행된 몸에게 말걸기 워크숍 후기입니다(편집자 주).

눈코 뜰 새 없이 바쁜 일상으로 하루하루를 살아가는 내게 여유와
잔잔한 기쁨을 주는 체험을 떠 올려본다. 며칠 전 낮에 어느
공공기관 정원의 고운 단풍을 넘어 내 마음은 지난 9월 29일과 30일
아름다운 안의에 머문다. 참 그곳 단풍은 지금 더 고을 것이다!

지리산과 덕유산의 가운데 냇물이 흐르는 곳 ‘안의’... 향긋한 나무향, 바위, 정자, 수련관 내 연못, 연못 속의 비단잉어, 장승, 연못 주위를 꾸며주는 소리만 내면 울어버리는 새, 나무와 골프공으로 만든 악어, 나무, 꽃들 그리고 우리들... 그 곳에서 우리는 자연과 한데 어울려 이들을 보냈다.

빛몸으로 나를 치유할 수 있다고? 나를 다 드러내야 하는데... 나를 보여줄 수 있을까? 가족도 아니고... 내 고민과 상처를 이야기하면 다른 사람들이 나를 어떻게 볼까? 그들을 다시 볼 수 있을까? 박인수 선생님께 그리고 함께 치유여정에 참여하는 이들에게 내 이야기를 할 수 있을까?

빛몸치유 워크샵에 갈 것인지 결정하기가 쉽지 않았다. 하지만 또 나에게 말하는 내가 있었다. 자신이 치유되지 않고서 어떻게 다른 이의 아픔을 위로하고 더 나은 삶을 위한 여정에 함께 할 수 있을까? 용기를 내었다. 참여하기로. 내겐 참으로 큰 용기가 필요했다. 마치 인생의 전환기라도 마련하려는 듯.

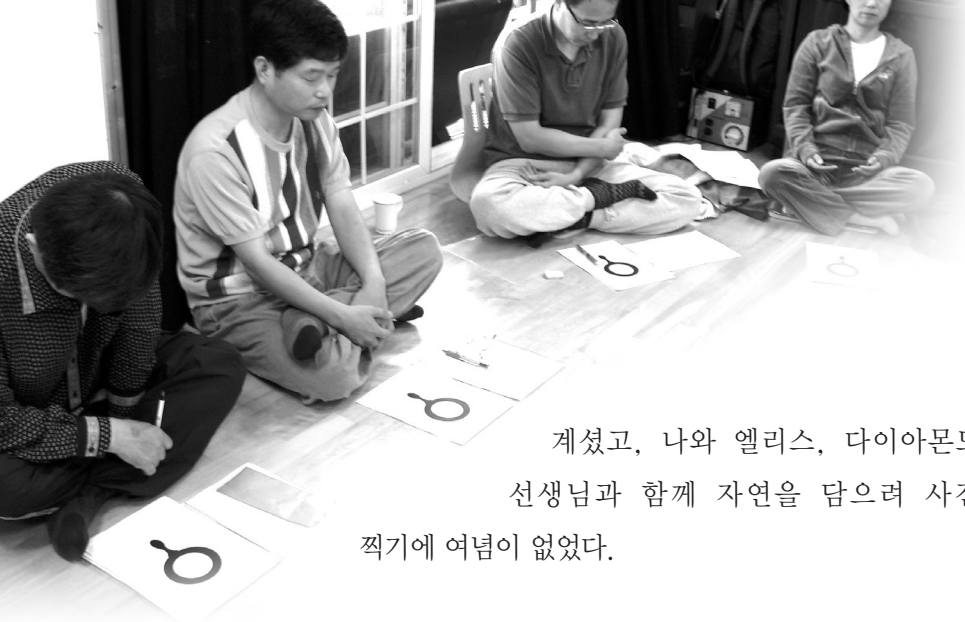
9월 29일 당일 직장사람과 새벽 4시 가까이까지 술을 마셨다. 그 대화 가운데 나의 식도가 막히는 듯한 아픔을 느꼈다. 그 사람은 남에 대한 배려 없는 나의 행동에 대해 언급했고, 그는 무시당했다는 느낌을 받았다고 했다. 그는 나에게 ‘여태껏 내가 당신을 무시했다고 생각하냐?’고 반문까지 했다. 난 남도 나도 존중하는 사람임을 자처하고 살았다. 하지만 나의 이러한 생각이 내게 이런 상처를 줄 줄이야. 3년의 직장 생활이 너무도 허무할 정도로... 난 어디로 가야 하나? - 지금 생각하면 감정을 덮어두고 참기만 하려는 나의 성향을

넘어 치유과정에서 드러낼 수 있게 하는 계기가 되었다.

‘빛몸치유 워크샵’에는 지난 2006년 12월부터 박인수 선생님의 ‘한꺼모드’를 함께 들은 인연으로 친하게 된 벗들인 다이아몬드님(치유과정의 닉네임), 엘리스님(치유과정의 닉네임)과 함께 갔다.

나와 다이아몬드님은 오전 9시 30분경 버스시간에 맞춰왔지만, 아~ 엘리스님이 1분내지 2분이 는 상황... “기사님! 저희 이 버스타야 해요. 그렇지 않으면 우리가 반드시 참여해야 하는 일정에 어져요. 조금만 기다려 주시죠.”, “안됩니다. 다음 차를 타시죠.” 문을 닫으시려는 기사님과 나와 다이아몬드님의 옥신각신하는 상황 속에 환히 웃고 나타난 엘리스님~~~. 우리는 버스를 탔다. 경남 안의로 출발~~. 남부터미널에서도 안의에서의 빛몸치유 워크샵에 대한 설레임은 우리들 마음을 가득 채웠다.

3시간 뒤 경치 좋은 안의에 도착했다. 미내사 함양수련관을 관리하고 계신 멋진 할아버님께서 운전을 하시는 차를 타고 함양수련관으로 향했다. 가는 길 멀리 보이는 산과 냇물로 어우러진 경치, 바람으로 실려 온 자연 내음... 할아버님께서서는 가는 길에 있는 산책로에 대해 설명해 주셨다. 위 은 덕유산이고 아래 은 지리산이라고 하였고, 볼거리도 많다는 등 설명을 친절히 해주셨다(지금도 할아버님의 친절은 내 마음에 남아있다. 그 후 이틀 동안 식사시간에 식당으로 갈 때나, 산책로로 갈 때나 할아버지께서 운전하시는 차를 탔다. 산책을 안내해주셨고, 산책로가 끝나는 길에 또 그렇게 우리 워크샵 참여한 사람들을 데리러 와 주셨다. 진정 자연을 닮으신 분이셨다). 박인수 선생님은 함양수련관에 먼저 와



계셨고, 나와 엘리스, 다이아몬드는
선생님과 함께 자연을 담으려 사진을
찍기에 여념이 없었다.

29일 오후 2시부터 ‘빛몸치유 워크샵’은 시작되었다.
뒤적뒤적… 나는 그때 박선생님께서 주신 서류들을 찾아본다. 아~
찾았다. 검은 색 테두리를 가진 거울이 그려진 종이와 Definition
Chart 등을 찾았다. 그때 워크샵에서 선생님께서 말씀하신 것이 어떤
것이었는데 잠시 생각해 본다.

다른 무엇보다 ‘직면(FACING)’이다. 내가 지금 어떤 상태인지에
대한 직면이었다. 그리고 보니 나는 참 직면을 두려워하며 살아왔다.
분노가 일어나도 참는 것이 옳고, 상처를 받아도 괜찮다고 자신을
위로하며, 무척 기쁠 때도 아닌 상황에 있는 다른 사람들도 있으니
기쁨을 자제할 줄도 알아야 하는 등의 도덕, 인습, 경험 등으로 감정이
어떤 상태에 있는지 느끼지도 못하고 살아왔다. 다 괜찮고, 잔잔해야
하며, 안정된 감정을 유지해야 사회에서 잘 살아갈 수 있다는 것이
내겐 다였다. 그러나 ‘감정이 일어나면 감정을 온전히 느끼고 온전히
느낀 감정은 해체된다.’

낮을 지나 은 밤까지 워크샵 과정은 계속되었다. 그러나 감정에 직면하고 그 감정을 통해 블랙홀을 거쳐 근원에 닿는 과정은 내겐 쉽지 않았다. 분노의 감정이든, 두려움이든, 불안이든 느끼려 해도 ‘괜찮아. 별것이 아닌데 그렇게 심각한 것도 아닌데, 왜 심각하게 생각하려 하지?’, ‘괜찮아’라는 방해꾼(?)의 휘방으로 감정에 직면하기는 참 힘들었다.

선생님께서서는 ‘나는 누구인가’에 대해 10가지 정도 적으라고 하셨다. 나는 데피니션 차트(Definition Chart)에 열심히 적었다. ‘나는 타인과 나를 존중하는 사람이다. 사랑과 정을 잘 주고 나누는 사람이다. 가끔 주변을 보지 못하는 사람이다. 등등.’ 그 나머지 반대되는 것 또한 적으라고 하셨다. ‘나는 타인과 나를 존중하지 않는 사람이다. 나는 정을 잘 받고 나누지 않는 사람이다. 등등.’

데피니션 차트(Definition Chart)에 적혀진 것들을 감정의 직면, 근원 닿기를 통해 하나 둘씩 지워가는 분들도 많았다. 부러웠다. 그 분들은 이제 ‘나’를 내려놓아도 괜찮다고 했다. 하지만 나는 어느 하나 제대로 ‘나’로 규정해 놓은 자신을 놓을 수 있는 과정을 경험하지 못하고 있었다. 나는 체험한 분들이 ‘괜찮다’고 하는 느낌을 전혀 공유할 수 없었다. 조해졌다. 이렇게 나를 드러내고, 느끼고, 내려놓기가 힘든가?

선생님께서 갑자기 이불을 접어 바닥에 내려놓으셨다. ‘나’라고 규정지을 수 있는 마지막 한 가지를 가지고 앞으로 나오라고 하셨다. 마지막 한 가지를 내려놓을 수 있는 사람만이 이불을 던고 넘어갈 수 있다! 참석한 몇 분이 마지막 한 가지조차도 내려놓았다. 주위에서

“나나 한번 나가서 해 보아요. 나나~~” 용기를 내어 일어섰다. 선생님께서 “자신에게 가장 소중한 것을 가지고 왔나요?” 나는 대답했다. “네!”, 다시 선생님께서는 “어디에 있나요?”, 나는 또 대답했다. “저의 가슴이 뛰는 걸 보니 저의 가슴에 있습니다.” 그리고 접힌 이불 앞에 섰다. 주위는 조용해졌다. 넘어야 하는데… 다른 사람도 다 넘는데 내가 이것을 못 넘다니… 하지만 접혀진 이불을 넘을 수가 없었다. 나를 버릴 수도 내려놓을 수도 없었던 것이다. 내가 나라고 규정지을 수 있는 것을 버리면, 나는 살 수 없을 것 같았다. 그래도 여태껏 이것만은 진정 중요하다고 생각해 왔는데… 다시 난 내 자리로 돌아올 수밖에 없었다.

그 이후에도 많은 분들이 이불을 넘어 자신 내려놓기를 하였다. 엘리스님 차가 왔다. 엘리스님이 위 과정을 거치는 동안 선생님께서 하신 말씀이 내 두 귀를 번쩍 띄게 하셨다. “내려놓으면 다른 반대의 것도 사라지죠.”라는 말씀에 ‘아~ 그래! 맞아. 그러면 버릴 수 있지. 그럼 더 마음이 편해질 수 있다.’ 나는 정말 가슴이 뛰었다. 신기하게도 이제는 어떤 것도 내려놓을 수 있을 것 같았다. 지원을 하여 다시 도전하였다. 선생님께서 “넘을 수 있나요? 속임수는 안 됩니다. 자신을 속이지 마세요!” 나는 “네!!”라고 크게 대답했다. 나는 가뿐히 넘을 수 있었다. 그리고 나는 변화를, 내려놓을 수 있었던 것을 20여명의 함께 참석한 분들께 이야기 하고 싶었다. “저는 ‘자신도 다른 사람도 존중하는 사람이다’라는 것을 가지고 있었고 참으로 중요하여 버릴 수 없다고 생각했어요. 그런데 선생님께서 반대의 것도 없어진다고 하셔서 넘을 수 있었죠. 반대인 ‘자신도 다른 사람도

존중하지 않는 것'도 없어져 버리니 내려놓을 수 있었어요.” 나는 격려의 박수를 받았다. 다른 분들이 이불을 넘었을 때와 마찬가지로… 하지만 그 박수는 내겐 참으로 귀중한 박수였다. 나는 진정 마음의 평온을 찾을 수 있었다. 29일 새벽 직장사람과의 이야기도중 식도가 막히는 듯한 갑갑한 증세도 한여름 시골의 차갑고 맛있는 우물물을 마신 듯 말끔히 씻어졌다. 참으로 신기했다. 진정 감사한 순간이었다. 괜찮다는 느낌이 무엇인지, 왜 치유를 아름답다고 하는지도 알 수 있었다.

밤은 깊어갔고, 첫날 워크샵을 마무리 짓고, 방으로 들어갔다. 방으로 들어가서 우리들은 각자의 삶을 이야기하고, 치유를 통해 얻은 것을 이야기했다. 이야기를 하면 할수록 오래 전부터 우리는 알고 있는 사이로 느껴졌고, 아름다운 과정을 함께 할 수 있는 깊은 인연을 가진 사람들임을 더 실감할 수 있었다. 우리는 서로가 서로에게 그렇게 고마운 존재였다.

다음날(9월30일) 청명한 하늘, 빛나는 해와 함께 우리들은 일어났다. 들썩 짝을 지어 감정을 거쳐 근원에 닿는 과정을 다시 했다. 나는 전날보다 훨씬 마음의 평온을 찾은 상태였다. 나는 누웠다. 바람님(치유과정의 닉네임)이 나의 동반자가 되어 주셨다. 그리고 그 과정을 정성을 다해 이끌어 주었다. ‘내버려짐’에 대한 두려움을 가지고 감정을 느끼기 시작했다. 나는 그 감정을 타고 과거로 거슬러 올라갔고, 밤은 어두워지는데 부모님이 두 분 다 오시지 않아 불안해하고 무서워하는 고등학교 시절의 어느 한 시점의 나에게 머물렀다. 부모님은 내가 참으로 중요한 시기에 나를 더 정성스럽게 보살펴 주셨어야 하는 것이 아닌가? 아버지와 어머니에 대한 미움의

감정이 떠올랐다. 그리고 나는 슬픔과 미움 등의 감정으로 눈물을 흘렸다. 나는 이런 과정을 모두 바람님에게 이야기했다. 부모님에 대한 미움의 감정을 바람님에게 이야기할 수 있을 것이라는 생각조차 못했다. 바람님도 슬퍼하는 감정을 전달받을 수 있었다고 했다. 그리고 나는 그 후 대학을 왔고, 나 역시도 부모님을 떠날 수도 있고, 연세 드신 부모님을 고향에 두고 서울 생활을 하고 있다는 것이 떠올랐다. 부모님이 나를 사랑하고 계시다는 생각, 여러 감정을 통해 차츰 평온을 찾았다.

빛몸치유 워크샵 과정 중 ‘현실창조’ 과정도 했다. 그 과정도 내게 의미있고 재미있는 과정이었다. ‘현재의 나’와 ‘되고 싶은 나’를 적는 것이었다. 현재의 나는 ‘상황을 보고 상황에 맞게 판단하고 말하고 행동하는 나’였다. 그런데 이런 말과 행동은 결국 문제를 해결하거나 바람직한 결과에 그다지 도움이 되지 않고 더 시기를 추거나 일을 꼬이게 하는 경우가 많았다. 그래서 되고 싶은 나로 ‘상황보다는 진실, 진리라고 믿는 것에 따라 말하고 행동하는 나’로 했다. 종이에 그려진 검은 거울 가운데를 볼 때의 평온함을 먼저 느끼고, 선생님의 지도에 따라 ‘되고 싶은 나’에 대한 %를 높여갔다. 50%, 70%로 점점 높여갔다. 처음에는 가슴이 두근두근 거리다 조금 시간이 지나면, 역시 검은 거울 가운데를 보는 것과 같이 평온함이 찾아왔다. 선생님께서 “자, 여러분 100%로 올려볼까요?”라고 말씀하셨고, 나는 이제 가슴뿐만 아니라 얼굴 전체도 화끈거려왔다. 내가 진정 어느 상황에서도 진실과 진리에 따라 행동할 수 있을까? 그래도 용기를 내어 올려보았다. 조금 지나니 또 검은 거울 가운데를 보는 것과 같은 평온함이 찾아왔다. 참 신기했다. 진정 난 어느 상황에서든 진실과

진리에 따라 행동할 수 있을 것 같았다.

이틀 동안의 아름다운 여정은 내게 살아가는 데 큰 자유를 주었다. 나를 비울 수 있고, 그리고 다른 사람들에게 마음을 더 많이 열 수 있게 되었다. 반드시 어떻게 되어야 한다는 것에 대한 집착도 덜해졌다. 예전보다 더 바빠져도 내 마음은 점점 더 평온해지고 자유로워졌다. 통쾌한 웃음도 곧잘 나곤 한다. 움츠러진 내가 아닌 가슴이 활짝 펴진 나를 느끼는 요즘이다. 다른 사람이 말하고 도움을 청할 때는 그 사람에게 진정 가장 나은 방법이 무엇인지에 대해 더욱 진지해져 있는 나를 발견한다. 또한 어떤 일을 할 때 반드시 잘해야 된다는지, 유리해야 된다는지에 대한 생각보다 그 과정에서 내가 할 수 있는 최선이 무엇인지에 대해 기도한다.

내 삶에 있어 치유과정의 참여는 ‘빛몸치유 워크샵’이 처음이었다. 명상을 하신 분이나 마음을 알기 위해 많은 노력을 하였던 분들은 더 많은 체험을 하고 가신 것으로 안다. 위 과정은 각자 답을 수 있는 만큼 답게 해주었고, 답고 싶은 것은 답을 수 있는 과정이었다. 내가 나 자신이라 더욱 의미 있게 느껴지는 것처럼 참석한 분 모두에게 각자 진정 의미 있는 시간이었을 것이다. 박인수 선생님과 치유여정에 함께 한 20여분께 진심으로 감사드린다. 더 많은 분들이 아름다운 자연 ‘안의’에서 아름다운 치유를 통해 파란하늘을 마음껏 비상하는

새처럼 아름다운 자유를 가지게 되길 빌며 체험담을 마무리한다. 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.