

# 자연을 통해 나의 내면을 알아차리다

| 정용욱 웃음치료 강사 |

지난 2008년 시작해 계속되어온 제2차 자연에 맡기기 후기입니다. 내적 자연의 고요함을 발견한 경험담을 들어보십시오(편집자 주).

자연에 맡기기 포스팅이 끝나고 몇 달이 지났습니다. 그저 자연을 어떻게 해야 할지, 자연과 친해지는 방법은 없을까? 하여 시작했던 자연에 맡기기는 이제와 생각하니 나의 삶을 자연스럽게 변화시키는 절묘한 기회였습니다. 더 정확히 말하면 자연에 맡기기는 자연은 물론 나 자신을 어떻게 바라봐야할지... 진정한 나에게로 향하는 시발점이 되었습니다.

의도한건 아니었는데 2008년 2월에 시작해서 11월까지 10개월 동안 자연에 맡기기 코스를 따라가다 보니 어느새 그렇게 되어 있었습니다.

이젠 자연을 대할 때 자연스럽게 이 순간을 함께 해도 되는지 저절로 동의를 구하게 되는데 자연을 존중하는 이런 나의 태도에 한없는 사랑이 느껴지고 자연으로부터 나에게 느껴지는 신뢰는 매순간 축복

입니다.

그리고 이름 없음으로 자연을, 더 나아가서는 세상을 바라보면서 점차 나와 자연, 나와 세상의 경계가 허물어져 가는 것을 느낍니다. 경계를 느끼게 하는 것은 결국 나의 판단이었으며 나의 저항이었고 나의 집착이었을 뿐이었습니다. 보여지는 풍경과 내가 하나라는 것을 알게 되었을 때, 그것이 온전하게 나의 내면에 담겨져 있는 것임을 알게 되었을 때 저절로 감사의 눈물이 흘렀습니다. 자연을 통해서 나의 내면을 알아차리게 되었고 자연의 고요함이 내게 와 닿아 하나가 되니 우리는 서로를 지원하며 함께 하고 있었습니다.

내가 경험하는 이 모든 것이 한치의 오차도 없이 나에게로 향하고 있다는 것을 알아차리는 그 순간순간마다 삶은 축복이고 기쁨임을 알게 됩니다.

책을 통해 알았던 ‘있는 그대로 바라본다는 것, 내맡김, 판단 없음’ 이런 것들이 자연에 맡겨짐을 통해서 통찰로 다가왔습니다.

이제는 저희들의 뒤를 이어 많은 분들이 이 자연에 맡겨짐을 하리라고 생각합니다.

다른 분들도 그렇게 저절로 느끼게 되겠지만 자연에 맡겨짐 저자의 바람처럼 저도 이 포스팅을 하면서 지구의 60억 인구 아니 대한민국, 조금 더 좁혀 내 주변의 가족들이라도 이 자연에 맡겨짐 코스를 한다면 내가 느낀 것을 함께 할 수 있어 얼마나 좋을까... 저절로 바람을 가지게 됩니다.

자연에 맡겨짐은 한발 한발 내딛는 발걸음에도 결코 우연은 없다는 것을 제게 자상하게 일깨워주었습니다. 모든 이들이 나와 같음을 알기에 여러분의 지금 이 순간을 축복합니다. 감사합니다. 🙏

## 낮설게 보기

| 활짝 |

현재 진행중인 제3차, 4차 자연에 맡기기 참가자 중 한분의 경험 일부를 올립니다(편집자 주).

그 동안 “낮설게 보기” 연습을 종종했다. 버스를 타고 갈 때는 사람의 뒤통수, 손잡이 보기를 했고 실내에서는 작은 정물을, 밖에서는 자연물을, 그리고 내 손을 가장 자주 보았다.

낮설게 보이기까지 거의 항상 다음과 같은 과정을 지났던 것 같다. 내가 보는 것의 이름을 잊기 → 내가 언젠가 보았던 닳은 것의 질감, 형태 떠오름을 잊기 → 그것만 부각 → 어떤 것으로 보기.

뒷산에 갔다. “낮설게 보기”를 하기 위해.

산 입구에 서서 “산아! 내가 너에게 가도 될까? 너를 새롭게 보고 싶어.” 말했다. 그랬더니 산길이 좀 선명해 보이고 신선(?)해 보였다.

갖가지 새소리가 들렸다.

입구로 들어서서 내 손을 먼저 보았다. 낮선 “어떤 것”이 될 때까지.  
그런 후 천천히 발걸음을 옮기면서 끌리는 장소로 가서 동의를 구했다. 형태가 선명한 산फल, 나무, 흙 등을 보았다. 잘 되지 고 비슷한 어떤 느낌들로만 대체됐다.

계속 동의를 구하고 또 머물기를 반복하다가, 나도 모르게 새소리에만 집중하고 있다는 걸 알았다.

“저것은 새소리다”는 것을 지웠다.

그러자 아주 새로운 현상이 생겼다.

소리는 청각이 아니라 내 가슴에 닿는 어떤 촉감, 그 건드림이 불러 일으키는 어떤 것, 공기보다 매우 빠른 어떤 울림통(덩어리)이 내 가슴으로 확 다가와 특별한 생채기(느낌이 그저 좋은)를 내는 것, 그 새로운 흔적, 갖가지 모양과 형태(새소리에 따라 다 다름)의 그 어떤 것이 가슴의 촉촉한 면에 닿을 때마다 어떤 즙이 새롭게 베어 나오는 듯 했다.

나중에는 갖가지 그것들이 계속해서 내 가슴에 와닿았고, 내 마음에서 그것이 일어났다. 잠깐 딴 생각을 하자 순식간에 그 느낌이 사라지면서 멀리서 들려오는 소음들이 밀려왔다. 다시 새소리에 집중하자 아까와 같은 느낌이 계속되었다. 천천히 오르면서 끌리는 장소나 나무, 꽃에게 다가가 동의를 구하고 기다리기를 했다.

그런데 이상한 일이 일어났다. 갑자기 온 산이 확 달라지면서 아주 선명하고 아주 낮선 곳에서 내가 놀라고 있었다. 이것이 뭘까. 한참을 그렇게 있었다.

내 몸.

산 전체가 내 몸이었고 내 몸에 내가 있었다.

내가 산비탈을 돌아갈 때, 처음 보는 내 몸으로 들어서고 있다는 느

낌이 다가왔고 울음이 터져 나오기 시작했다.

꺼억꺼억 나오는 울음을 애써 누르면서

완전히… 나.

나에게서 저렇게 어여쁘게 피어난 것, 나에게서 나와 서있는 것, 내 살갓…인 것, 나에게서 나온 형태들, 면데 있는 저 등성이.

나는 내 몸을 걸어가고, 내 몸을 밟으면서 내 몸들을 바라보았고 그 대로 느꼈다. 흘러내리는 눈물을 느끼면서, 아기에게 하듯이 내 손으로 내 몸을 토닥여주면서 발걸음을 옮겼다.

지금까지 살아오면서, 나는 한 번도 내 몸에 끌린 적도 없고, 동의를 구한 적도 없었다는 것, 내가 어느 장소에 다가가 동의를 구할 때마다 울컥 했던 것- 그동안 너무 기다렸지만 들어보지 못했던 말 -내가 너에게 머물러도 될까? - 그 말에 내 몸이 울었다는 것, 나는 그것을 몰랐다.

한 번도 만나지 못해 늘 그리워했던 내 몸, 그리고 내 몸인 자연, 늘 나를 기다리고 사랑하고 지켜주고 아파하고 토닥여주고……

사랑해. 