지금 그것이 어디에 가 있나요?

| **곽은구** |

불교 행자생활을 마친 수행승으로서 저자는 어느 좌선수행 시 전등이 꺼지는 순간 밝음과 어둠을 동시에 체험하며 '다만 알지 못할 줄'을 알게 되었다고 합니다. 그 후 모든 '기대와 시름'이 사라지게 된 그의 이야기를 들어보십시오(편집자 주).

어떤 아름답고 조용한 이완

불미능회(佛未能會 – 부처도 드러내지 못했는데)
가섭하능전(쇌繙소駄 – 가섭이 어떻게 전할 수 있으랴)
단지불회(但只不會 – 다만 알지 못할 줄 알며)
시즉견성(是卽見性 – 바로 성품을 본 것이다)

– 불가(佛家)의 게송 –

행자생활을 끝내고 비구니 참선도량으로서는 가장 오래되고 큰 규모인 수덕사 견성암(見性庵)에서 첫철(안거)을 나게 되었습니다. 100평은 됨직한 넓은 선방에서 나 같은 햇스님부터 법랍이 높으신 어른스님들까지 모든 스님들이 함께 공양하고 함께 생활을 했는데,

공양할 때, 예불 모실 때 '이 우주에서 이렇게 아름다운 곳이 또 있을까?' 하는 망상을 얼마나 자주 피웠는지 모릅니다.

대부분의 참선도량이 그렇듯 견성암도 예불을 죽비로 드렸습니다. 그때는 겨울이어서 불을 환하게 켜고 저녁 예불을 모신 다음 좌선을 하기에 앞서 큰 불을 끄고 조명을 좀 어둡고 부드럽게 했어요. 그날도 예불을 모시고 불을 끄자 큰 방이 갑자기 어두워졌습니다. 순간 밝음을 보고 어둠을 보면서 다만 알지 못할 줄을 알게 되었습니다.

그 한 순간! 아무도 모르게…
소리 없이…
흔적 없이…
뭔가 구해야 한다는…
알아야 한다는…
깨달아야 한다는…
존재에 대한…
완전한 삶에 대한…
기대와 시름이 사라졌습니다.

불가(佛家)에 전해지는 얘기가 있습니다. 중국의 명망있는 재가 불자였던 방거사가 그것을 보는 것은 나무에 기름을 바르고 올라가는 것만큼 어렵다고 하니, 그의 부인은 세수하다 코 만지는 것처럼 쉽다고 했고, 옆에서 이 말을 듣던 딸은 쉽지도 않고 어렵지도 않다고 했습니다. 누가 맞았을까요? 누가 옳을까요? 누가 더 맞다거나 누가 더 옳다고 할 수는 없습니다. 각자가 서로 다른 관점을 갖고 있을 뿐이지요. 그러나 지금까지 경향을 보면 대체로 어렵다는 관점을

따라가는 것 같습니다.

'그것'을 보는 것은 엄숙하고 오랜 시간이 걸리는, 힘들고 만만치 않은 일로 여겨졌습니다. 그러나 그것을 알려고 하지 마시라고 감히 당부하고 싶습니다. 아무도 그 정체를 모릅니다. 해부를 한들 그 모습을 찾을 수가 없습니다. 다만 지금 어디에 가 있는지를 알려고만 들면 알 수 있으며, 쓰려고만 하면 얼마든지 잘 쓸 수 있습니다. 눈을 빛내며 지금 여기 살아있는 이 나를 떠난 적이 없기 때문입니다. 그것이 다니는 길이 있습니다.

매순간 우리는 이 둘 중의 한 경우를 선택합니다. 있는 그대로 받아들여 느끼고, 인정할 때는 그것이 이미 주인으로서 생각을 다루고 쓰지만, 생각 속에서 맴돌기를 선택했을 때는 과거의 습관들이 자동으로 되풀이될 뿐입니다.

이 글은 지금 이 순간 그것이 어떤 것을 선택하고 있는지 알아차리고, 인정하고, 원하는 방향으로 그것을 쓰도록 안내하고 있습니다. '어렵다', '쉽다', '어렵지도 않고 쉽지도 않다'는 생각들일랑 잊고 그냥 읽으시기 바랍니다. 따라하는 것이 있으면 그냥 따라해 보세요. 백 마디의 좋은 말보다는 실제로 하는 것이 힘입니다. 그러다 보면 일상생활 속에서 바로 바로 그것이 어디에 가 있는지 알고, 원하는 방향으로 기민하게 전환할 수 있게 될 것입니다. 우리들 각자가 매순간 이렇게 해나가는 작은 힘들이 얼마나 멀리까지 어떻게 퍼져 나갈지는 아무도 모릅니다.

이 글을 읽어가는 여정에서
그것에 대한 의문과 간절함이 점점 커지고,
자신과 이 세계에 대해 믿음이 견고해지며,
범사에 감사하는 마음이 더욱 깊어질 것을 믿습니다.

일상에서 밥 먹었어? 뭐 먹을래?라는 말이 수시로 오가듯이,
"너 지금 그것이 어디에 가 있어" "어디 둘 거야?"라는 대화가
언제 어디서나 어떤 사이에서도 빈번히 오가게 되길 바랍니다.

"지금 당신의 주의는 어디에 가 있나요?"
"주의를 어디에 보내렵니까?"

그것을 기억하게 하는 의문

어느 날 남전보원(南泉斬猫) 선사 회상에서 동당(東堂) 서당(西堂) 간에 고양이 한 마리를 놓고 싸움이 벌어졌습니다. 이에 남전보원 선사께서 고양이를 추켜들고 "대중들이여, 이르면 살리고 이르지 못하면 목을 베리라"하셨지요. 대중 가운데 아무런 대꾸가 없자 남전 선사께서 드디어 고양이 목을 베어버리셨습니다. 밤 게 조주 스님이 외출했다가 돌아오자 남전 선사께서 낮에 있었던 일을 말씀하시니 조주 스님은 아무 말 없이 신발을 벗어 머리 위에 이고 나갔습니다. 남전 선사께서 "자네가 있었더라면 고양이를 구했을 것을……."이라고 하셨습니다.

南泉和尚 因 東西兩堂 爭貓兒 泉乃提起云 大衆 道得 卽救 道不得 卽斬也
衆無對 泉 遂斬之 晩趙州外歸 泉擧似州 州 乃脫履安頭上而出
泉云 子 若在 卽救得貓兒

남전 선사, 조주 선사와 학인들의 그것(주의)은 어디에 가 있었던 것입니까?
한 번 따라해 보시겠어요?

보이는 물건에 주의를 보냅니다. (숨 세 번 쉬는 동안)
이제 자신의 손에 주의를 보냅니다. (숨 세 번 쉬는 동안)
들리는 소리에 주의를 보냅니다. (숨 세 번 쉬는 동안)
자신의 방에 주의를 보냅니다. (숨 세 번 쉬는 동안)
누군가에 주의를 보냅니다. (숨 세 번 쉬는 동안)

지금 그것이 주의를 보냈습니다!(끝)

- 이 글은 '지금 그것이 어디에 가 있나요?'에서 발췌했습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **곽은구** | 1960년 충남 아산에서 태어났으며, 어려서부터 삶에 대해 의문을 품었다. 서울대학교 사범대학 역사교육과 재학 시절 참선과 요가를 만났다. 백봉 김기추 거사에게 참선 공부의 길을 배웠고, 덕숭산 수덕사 묘봉 스님의 가르침을 받아 생각의 장벽을 허물었다. 대학 졸업 후 잠시 중학교 교사로 재직하다 조계종에 출가하였다. 수덕사 견성암 첫 동안거에서 구하는 마음이 사라졌다. 삶 그대로가 의문이었다. 삶의 여정에서 '깨어있다', '창조한다', '맡긴다' 세 개를 발굴하였다. 결혼하여 자급자족적인 산골생활을 하였으며 딸을 낳았다. 『몸숨맘 요가 산책』, 『틈틈이 꺼내 보는 나만의 요가 수첩』을 펴냈다. 현재 월간 '좋은 엄마'에 '좋은 엄마가 하는 치유와 성취의 요가'를 연재하고 있다. Attention CEO 대표로 자기 개발 프로그램 Attention CEO와 틴에이저를 위한 Attention CEO를 개발하여 보급하고 있으며, Relax 요가 산책 원장으로 서울 개포동 양재천변에 있는 'Relax 요가 산책'에서 이완 위주의 요가를 안내하고 있다. 저자의 『몸숨맘 요가 산책』이 곧 영어로 번역되어 아마존닷컴에서 판매될 예정입니다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

지금 그것이 어디에 가 있나요?

곽은구 저 | 불광출판사 刊 | 11,000원

명상, 수행이란 단어를 쓰지 않고도 명상에 들 수 있도록 도와주는 명상 에세이 『지금 그것이 어디에 가 있나요』. 나이와 성별에 상관없이 누구나 간단하게 자신을 돌아보고, 마음을 다스릴 수 있는 이야기들을 따뜻한 그림과 함께 담았다. 일상의 자투리 시간에 잠깐만 펼쳐보아도 힘이 날 수 있도록 변화, 희망, 꿈, 기도, 인간관계 등에 대한 짧은 이야기들을 엮었다. 이 책은 교육심리 프로그램의 안내자인 곽은구가 다양한 삶과 수행을 토대로 엮어낸 치유의 에세이이다. 저자는 명상을 통해서 자신도 모르는 사이에 받았던 내밀한 상처를 치유하고, 자신 안에 깃든 힘을 신뢰할 때 꿈을 실현시킬 수 있다고 전한다. '나'의 진정한 모습을 탐색하고, 꿈을 이루기 위해서 달려가는 이들을 위한 위로와 희망을 만나보자.