



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

문제를 해결하려고 하지 마라

(『問題は解決するな』翻譯論文)

濟州大學校 通譯翻譯大學院

韓日科

金보라

2014年 7月

문제를 해결하려고 하지 마라

(『問題は解決するな』翻譯論文)

指導教授 坂野慎治

金 보 라

이 論文을 通譯翻譯大學院 碩士學位 論文으로 提出함

2014年 7月

金보라의 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 認准함

審査委員長 _____ (印)

委 員 _____ (印)

委 員 _____ (印)

濟州大學校 通譯翻譯大學院

2014年 7月

譯者序文

‘마음을 다스리기’ -- 결코 쉽지 않은 일이다.

이 책이 전하고자 하는 것은 결국 스스로의 마음을 다스리는 방법이 아닌가 생각해본다.

저자는 우리들이 살고 있는 이 지구란 별 자체를 모순덩어리라고 말하고 있다. 그 전제를 따르자면, 모순덩어리인 별에서 문제가 발생하는 것은 매우 당연한 일이다. 그러므로 문제를 해결하려고 안간힘을 쓸 필요가 없고, 담담히 있는 그대로를 받아들이고 바라보면 그만입니다.

문득 “모든 일은 지나간다.” 라는 말이 떠오른다.

사람들은 문제가 생기면 그 문제를 해결하려고 하는 경향이 있다. 하지만 자신 영역 이상의 문제가 생기면 스스로 어떤 행동을 취하게 되는지 떠올려 보도록 하자.

어떤 이는 우왕좌왕하며 문제를 해결하려고 끙끙거릴 것이고, 또 어떤 이는 “모든 일은 지나간다.” 라는 생각으로 태풍이 지나가길 기다릴 것이다.

이 책은 우리에게 후자의 태도로 살아가도록 말하고 있다.

저자는 젊은 나이에 평생 걸을 수 없다는 사형선고와도 같은 의사의 말을 듣고 산송장 같은 병원 생활을 하던 중에 만난 한 노인으로부터 인하여 새로운 삶을 살게 된다.

그는 그러한 새 삶을 통해 얻은 자신만의 생각과 살아가는 방법을 우리에게 들려주고 있다.

이 번역논문은, 필자의 그런 삶의 철학을 담은 본서의 핵심 부분인 1장과 5-6장을 번역한 것으로, 번역의 1장, 2장, 3장은 각각 원서의 1장, 5장, 6장에 해당되는 내용이다. 아무쪼록 역자로서, 본서에 담긴 사상과 지혜가 이 번역서를 통해 여러분께 잘 전달될 수 있기를 바란다.

마지막으로 아낌없는 지도와 조언을 해주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

國文抄錄

“문제를 해결하고자 하는 것에서 벗어나면 문제는 저절로 사라지게 된다.”

저자 칸은 “문제는 반드시 일어나는 것이다. 그것을 경험해가는 과정이야말로 인생의 묘미이며, 문제를 해결하려는 마음을 내려놓으면 삶의 본질을 깨닫게 된다.” 고 말하고 있다.

이 책을 읽기 시작하면 지금까지와는 다른 새로운 삶의 시각이 생겨나고 진정한 삶의 의미를 깨달을 수 있게 될 것이다.

저자는 인간이란 머리와 마음, 몸이란 세 개의 중심축으로 이루어졌다고 말하고 있다. 이 책은 우리가 그 세 개의 중심축의 균형이 잘 잡힌 삶을 살 수 있도록 이끌어 주고 있다.

먼저 1장에서는 우리들이 ‘문제’ 라고 생각하는 것이 무엇인지, 그리고 결국 그 문제란 것은 문제가 아니라 우리의 일상이라는 것에 대해 이야기하고 있다.

제2장에서는 우리의 감정의 본질이 어떤 것인지, 순간순간의 감정과의 공생방법에 대하여 이야기하고 있다.

제3장에서는 ‘마음’ 으로 살아가는 방법에 대하여 이야기하고 있다.

결국, 이 책은 매일 매일이 모순투성이라면 인생은 순조롭다는 뜻이므로 문제들을 해결하려고 하지 말고 있는 그대로 경험하고 마주하라고 말하고 있다.

필자는 결언을 통해 어떤 한 남자가 그토록 원하던 ‘존재(목표)’ 와 만나는 과정을 그리고 있다.

결국 생각 하나 차이일 뿐인데 우리는 너무나 힘든 삶을 스스로 선택하고 있는 것은 아닐까?

목차

序文	1
서언	
손상된 척추의 치료과정에서 탐구의 여행으로	4
인생을 변화시킨 특별한 만남	7
‘나’란 존재는 사고(思考)이거나 감정이거나 몸이 아니다	8
제 1 장 문제는 ‘문제’가 아니다	
문제에 힘을 쏟으면 문제는 더 커질 뿐	9
싫으면 도망가자	11
정말로 곤란한 상황이 아니라면 해결게임에 들어설 필요도 없다	12
인생의 묘미는 미지(未知)의 세계와의 만남	14
아프면 아프다고 하자	16
파도 없는 서핑은 즐겁지 않다	18
포기하면 새로운 것이 시작된다	20
‘순간완결’로 나아가자	22
사실과 편견을 확실하게 구분 짓자	23
‘배운 것’에서 ‘타고난 것’으로	25
‘문제에 몰두하지 않기’에 몰두하자	27
‘지켜보기’의 효과	29
‘내가 원하는 나’를 지양하지 말자	30
자신의 소원을 검증해 보자	32
지구는 슬픈 별이란 걸 깨닫자	33
제 2 장 감정이란 날씨와의 공생	

감정은 머리와 몸을 연결하고 있다	35
희노애락(喜怒哀樂)은 ‘순간’ 이란 걸 깨닫자	37
‘가짜 감정’ 에 속지 말자	39
말에 마음을 빼앗기지 말자	40
감정을 확실히 알아차리자	42
‘24시간 후에 화내자’ 라고 정하자	44
감정에 빠지는 것은 쾌감을 추구하기 때문	45
희노애락(喜怒哀樂)의 균형이 잘 맞으면 삶은 편안해진다	46
‘알고 있는’ 것은 ‘누구’ 일까	47
개성있고 불완전한 나로도 충분하다	48

제 3 장 마음은 모든 것을 초월한다

우리에게 주어진 소중한 시간	49
마음을 발견한다는 것	51
자신의 현실이 전부	53
인생의 사명은 ‘살아가는 것’	55
‘목표’ 는 의견쪽지와 같은 것	57
자신에게 일어난 일과 진실되게 마주하자	59
명화를 ‘소유’ 할 수 있는 것은 누구인가?	60
수평이동을 그만두고 수직방향으로 이륙하자	61
힘들어하는 누군가가 있다면 그 옆에 조용히 있어보자	63
‘베일 속의 나’ 를 진짜 자신이라고 생각하지 말자	65
공진(共振)하면 무엇이 발생하는가	67
먼 약속을 이루기 위해	69
순간을 경험하고 마음으로 살자	71
결언	73

序文

만약, 지금의 삶에 위화감을 느끼면서 주변 사람들과 어울리지 못하고 있다면 당신은 아마도 이런 생각을 하고 있을지 모릅니다.

“지금 나의 문제를 해결해야만 해!”

하지만 먼저 그런 잘못된 생각에서 벗어나야 합니다.

그런 생각에서 벗어나는 순간, 길이 열립니다.

일상생활에서는 ‘문제’가 끊임없이 발생합니다.

그러나 그런 문제들을 해결하려는 것은 쓸데없는 행동입니다. 굳이 해결하려고 하지 않아도 됩니다.

문제를 해결하면, 일시적으로는 문제가 해결된 듯 보이지만 문제는 반드시 다시 발생합니다.

왜냐하면, 지구상에서 문제란 일어나야만 하는 것이기 때문입니다.

평소와 같은 시각으로 자신의 삶과 직장과 사회를 바라보십시오.

그러면 “아, 역시 세상은 모순덩어리구나. 이러니까 문제가 자꾸 일어나지.”라고 느끼게 될 것입니다.

바로 여기서 문제를 해결하려고 하면 할수록, 나아가야 할 방향과는 다른 방향으로 가게 되는 것입니다.

문제란 인간이 해결하는 것이 아닙니다.

그러면 인간은 무엇을 해야 할까요?

눈을 뜨고 매일 매일 일어나는 일과 마주하는 것입니다.

사회가 만들어 낸 틀에 얽매어 그 동안 눈을 감아버렸던 스스로를 발견하는 것, 그것으로 충분합니다.

그렇게 하면 자신 안의 죄책감과 무기력함, 분노, 두려움, 슬픔 등의 감정을 있는 그대로 보고 받아들이게 됩니다.

그리고 지금은 이미 녹슬어 있는 자신의 능력을 보게 됩니다.

그러면서 문제를 있는 그대로 받아들이게 되고, 그것을 굳이 해결하지 않고도

살아가는 법을 택하게 됩니다.

그렇게 살다 보면 당신 안에 행복을 가져다주는 씨앗이 싹 틀지도 모릅니다.

그 씨앗을 발견하게 되면 “아, 이것으로 충분해.” 라고 생각하게 될 것 입니다.

그러면서 전혀 다른 삶의 방식이 생겨날 것입니다.

‘누군가에게 배워서’ 가 아니라, 자기 스스로가 그 길을 걸어가게 됩니다.

그러니 모순은 모순인 채로 내버려 둡시다.

모순덩어리 인생을 살고 있다는 말이야말로 ‘순조롭게 살고 있다’ 는 뜻입니다. 그렇게 생각해보도록 합시다.

문제를 해결하려 하지 말고 자신의 마음을 열고 그 순간 그 순간과 마주해 나갑시다.

그렇게 살다보면 모든 일에서 ‘공진(共振)¹⁾’ 을 형성하게 됩니다. 그리고 이 ‘공진’ 이야말로 앞으로 일어날 미지의 시대를 살아가기 위한 중요한 열쇠가 됩니다.

자신의 인생 중에서 가장 중요한 곳에 붙여넣어야할 감성과 능력을 일상의 문제를 해결하는데 허비하는 것이야말로 정말 무의미한 일입니다.

당신이 마음과 몸과 감정의 균형을 맞추고, 우주와 공진하며 살아가는데 도움을 주고자 이 책을 쓰게 되었습니다.

이 책은 당신 스스로가 자신의 능력을 깨달을 수 있도록, 지금 이 순간을 마음으로 느끼는 삶을 살 수 있도록 구성되어 있습니다.

그러나 이 책을 다 읽었다고 해서 끝이 아닙니다.

이 책을 다 읽고 나면 시작도 끝도 없다는 것을 알게 될 것입니다.

어쩌면 읽으면 읽을수록 이해하기 어려운 부분들이 생겨날 수도 있지만 괜찮습니다. 책을 읽자마자 “아, 다 이해간다.” 라고 생각하는 것이야말로 매우 위험한 생각입니다.

1) 진동수를 가진 물체가 같은 진동수의 힘이 외부에서 가해질 때 진폭이 커지면서 에너지가 증가하는 현상

만약, 중간 중간에 이해하기 힘든 부분이 있다면 일단 ‘보류’ 해 두십시오.

그 보류 상태로 시간이 흐르다보면, 언젠가 납득이 되는 순간이 반듯이 찾아 올 것입니다.

그 순간이 올 때 까지, 시간이 날 때마다 이 책을 들여다보십시오. 이 책은 그렇게 읽혀지기 위한 책입니다.

서언

손상된 척추의 치료과정에서 탐구의 여행으로

그날 밤, 대학생이던 저는 병원 침대 위에 누운 채 천장을 바라보고 있었습니다.

의사에게 “평생 휠체어에 의존하여 살게 될 것입니다.”란 말을 들은 지 일주일도 지난 어느 날이었습니다.

럭비를 하던 중 사고를 당해 척추는 산산조각이 나버렸고 신경 또한 끊어졌습니다.

내 몸 하나 움직이는 것조차 불가능하게 된 제가 할 수 있는 건 그저 병실 천정을 바라보는 것 뿐, 저는 스스로 인생을 포기하고 있었습니다.

밤 12시가 조금 지난 어느 날 밤, 발자국 소리가 들려왔습니다.

어딘가 범상치 않았던 그 발자국 소리는 이윽고 제 병실로 점점 가까워졌습니다.

“외부인이 들어올 리 없는 병원에 이런 야밤에 누구일까?”

이윽고 발자국 소리는 제 병실 앞에서 멈춰 섰고 조용히 문이 열리더니 한 노인이 들어왔습니다.

국적을 알 수 없는 처음 보는 얼굴의 노인이었습니다.

제 이름은 또 어떻게 알았는지 “칸-”이라고 부르며 이렇게 말했습니다.

“지금부터 동작 하나를 알려줄게. 이걸 따라 할지 안할지는 너의 자유야. 하지만 이 동작을 열심히 반복하면 생명의 에너지가 무엇인지 알게 될 거야. 그리고 언젠가 우주의 진실에 대해서도 알게 될 거야.”

말을 끝낸 그는 어떤 한 동작을 저에게 가르쳐 주곤 다시 조용히 병실 밖으로 되돌아 나갔습니다.

불과 몇 분 만에 생긴 일이었습니다. 저는 어안이 병병했습니다.

“저 노인은 누구지? 도대체 지금 무슨 일이 있었던 거야?” 아무리 생각해도 알 수 없었습니다.

병실 침대 위에 가만히 누워 있을 수밖에 없던 저는, 노인이 가르쳐 준 동작을 열심히 따라할 수밖에 없었습니다.

그 동작은 양팔을 뻗어 몸 앞에 원을 그리는 간단한 동작이었습니다.

“평생 걸을 수 없을 것이다.” 라는 말을 들은 저는, 그 노인이 누구인지 알고 하기보다는 “밀려야 본전이잖아. 한번 해보자.” 고 마음을 먹었습니다.

저는 그날 밤부터 식사와 취침, 화장실 가는 시간을 제외하곤 쉬지 않고 그 동작을 반복했습니다.

일주일 후, 발끝이 조금씩 움직이기 시작했습니다.

그리고 한 달 후, 엑스레이 사진에서 극적인 변화가 나타났습니다.

산산조각 났던 척추가 달라붙기 시작한 것입니다.

제 스스로도 절단됐던 신경이 회복되고 몸이 점점 되살아나는 듯한 느낌이 들었습니다. 그리고 저는 직감했습니다.

“이것이 그 생명의 에너지란 것인가? 이 에너지를 연구하는 것이 나의 필생의 과업이 되겠구나.”

그때부터 저는 그날의 직감을 따라 진실을 탐구하는 삶을 살고 있습니다.

노인이 가르쳐준 동작을 따라 하기 시작하면서 지금까지와는 전혀 다른 새로운 전류가 내 몸 안에 흐르기 시작했다는 것을 저는 직감적으로 알 수 있었습니다. 그리고 제 자신도 미처 모르고 있었던 ‘인체 활동’ 이란 것이 실제로 존재한다는 사실을 깨달았습니다.

그리고 인간이란 존재는 어릴 때부터 학습해 온 것이 아닌 무언가에 의해 유지되고 있다는 생각을 갖게 되었습니다.

그런데 노인이 나타나기 전에는 이런 일도 있었습니다.

병실로 들어선 간호사가 제 다리에 뜨거운 물을 쏟은 적이 있었습니다. 간호사는 “아, 죄송합니다!” 라고 말을 했고, 제가 영문을 몰라 “무슨 일이에요?” 라고 묻자, “다리에 뜨거운 물을 흘렸어요.” 라며 간호사는 허둥지둥 거렸습니

다.

간호사가 내 다리에 뜨거운 물을 쏟았던 것입니다.

“무슨 말이지? 난 아무렇지 않은데” 라고 생각했지만 다리의 신경이 죽어버려 나는 아무 감각도 느끼지 못했던 것입니다.

“그렇군. 뜨거운 물에 닿아도 이제 아무런 감각도 느낄 수 없는 것인가?” 라고 생각하며 저는 다리를 쳐다보았습니다. 아무런 감각이 없었지만 피부는 빨갱게 부어올라 화상을 입은 상태였습니다.

그것을 본 저는 “아, 피부세포는 살아있으니까 반응하는구나.” 라고 생각했습니다. 그리고 직감적으로 “내 다리 이 정도면 그래도 괜찮은 거구나.” 라고 확신했습니다.

노인이 나타난 것은 그날 밤이었습니다.

어떻게 해서 “괜찮다” 는 직감이 들었는지는 잘 모르겠습니다.

아니, 배운 적이 없는 ‘무엇’ 인가가 존재한다는 것을 바로 그 순간 느꼈는지 모릅니다.

노인이 가르쳐준 동작을 따라하며 몸 안에 흐르기 시작한 에너지는 분명히 이제껏 느껴보지 못한 것이었습니다.

그 에너지가 내 몸에 흐르기 시작함과 동시에 저에게는 환자들의 몸 상태를 알 수 있는 능력이 생겼습니다.

예를 들면, 수술한 사람의 경과가 호전되고 있는지, 악화되고 있는지, 이 사람이 어디가 아프고 그 증상은 완치될지 어떨지 등을 훤히 볼 수 있었습니다.

언뜻 보기에는 증상이 심각해 보이지만 금방 호전되는 케이스, 별 탈 없이 호전되는 듯 보이나 병세가 오래 지속되는 케이스, 의사의 진단과는 다른 병을 가진 사람들도 구별 할 수 있었습니다.

친한 담당의사에게 저의 이런 능력에 대해 털어 놓았습니다.

처음에는 반신반의하던 담당의사도 모든 일이 저의 말대로 돌아가자 그저 놀랄 뿐이었습니다.

일 년 여 간의 병원생활 동안 저와 환자들의 경과를 지켜보면서 인간의 신체 메커니즘에 대해 더 잘 알 수 있게 되었습니다.

인생을 변화시킨 특별한 만남

저는 인생의 절반을 탐구에 매진하였고 전 세계를 돌며 여러 사람들과 만나며 다양한 경험을 했습니다.

무예가, 주술사, 수도자, 불제자, 성현, 마스터라고 불리는 사람들과 만났습니다.

저는 그들이 가보라는 대로, 때론 저의 직감대로 세계를 여행하였고, 이름이 알려진 스승들이나 이름이 알려지지 않았던 스승들과 함께 생활하면서 그들로부터 가르침을 받고 그들이 전수해주는 비법을 터득해갔습니다.

어느 날, 어떤 주술사가 저에게 말했습니다.

“칸, 너의 인생에서 가장 특별한 만남이 네게 다가오고 있어.”

“정말입니까? 어느 나라로 가면 될까요?”

“일본으로 가도록 해.” 그는 말했습니다.

일본이란 말에 저는 놀랐습니다. 이미 일본 전 지역을 여행한 저로선 그 곳에는 이제 더 이상 가고 싶은 곳이 없었기 때문입니다.

그는 조용히 말을 이어갔습니다.

“어떤 비범한 남자가 일본으로 가고 있어. 그러니 어서 일본으로 돌아가도록 해. 너는 진리를 찾아 여러 나라를 방문하였고, 여러 비교(秘敎·esotericism)를 전수받은 희귀한 인물이야. 이제 너의 여행의 최종목적을 달성할 수 있는 곳은 바로 너의 모국 일본인 거지.”

저는 일본으로 돌아와서야 오랜 기간 이어온 탐구 여행의 해답을 찾을 수 있었습니다.

그 주술가의 예언대로 일본에서 막스 크리스찬센과 만나게 되었습니다.

‘나’란 존재는 사고(思考)이거나 감정이거나 몸이 아니다

그와 나 사이에 일어난 일이야 말로 ‘공진(共振)’ 그 자체라고 말할 수 있습니다. 막스와의 만남을 통해 여태껏 제가 경험해온 모든 것이 빛나기 시작했습니다. 마치 오델로(Othello)가 흑에서 백으로 일제히 변화듯, 과거 만남과 경험을 통해 이해됐다고 생각한 것과 아직 정확히 이해하지 못했던 것들이 분명하게 정리되면서 하나로 통합되어 갔습니다.

여태까지의 경험이 하나, 들쭉 빛을 발하고 에너지와 인체, 인생에 변화가 일어나기 시작했습니다. 저의 삶이 완전히 바뀌게 된 것입니다.

날이 갈수록 저의 감각은 넓어졌고 능력 또한 상당히 빠른 속도로 향상되어 갔습니다.

내가 얻은 확실한 사실 중 하나는 나란 존재는 단순히 사고의 존재, 감정의 존재, 몸의 존재가 아니란 것입니다.

그리고 세상에 심각한 문제란 없다는 사실입니다.

내가 존재하고 세상이 존재한다, 내가 존재하고 남이 존재한다는 기존의 생각이 완전히 무너졌습니다.

주체자인 ‘나’란 사실 존재하지도 않는다는 것을 알게 되었고, “모든 것은 하나다.”란 말로는 전부 표현 할 수 없는 그 ‘하나’를 뛰어 넘는 ‘그 무엇’이 존재한다는 것을 깨닫게 되었습니다.

그 무엇이란, 이야기 속의 가상세계나 이상(理想)세계가 아니라 현실세계에 분명하게 존재하는 것 입니다.

지금부터 여태껏 경험해보지 못한 미지의 사건들이 일어날 것입니다.

그렇다면 그 미지의 세계에서 어떻게 살아갈 것인가?

무엇과 공진하면서 살아갈 것인가.

그러나 그런 생각을 갖고 피상적으로 문제를 해결하려고 한다면 무엇이 소중한지를 잊게 됩니다.

문제를 해결하려 하지 않는다면 어떻게 살아가게 될까요?

자, 지금부터 이야기 해봅시다.

제 1 장 문제는 ‘문제’ 가 아니다

문제에 힘을 쏟으면 문제는 더 커질 뿐

자신이 무엇을 해야 좋을지 모를 때는 아무것도 하지 않으면 됩니다.

그것이 최선입니다. 때가 되면 상황은 변화하기 때문입니다.

하지만 인간이란 무엇인가를 하고 있을 때 편안함을 느낍니다. 무엇인가를 한다는 것은 문제를 해결하려고 힘을 쏟는다는 말인데, 우리 인간들은 그런 행동을 통하여 즐거움을 느끼게 됩니다. 하지만 문제를 해결하려고 할수록 상황은 더욱 악화될 뿐입니다.

처음엔 조금 어색할지라도 가만히 지켜봅시다.

그렇게 하면 문제에 손을 대지 않아도 되므로 문제를 악화시키진 않습니다.

그러면 문제에 쏟지 않는 힘은 어디에 사용하면 좋을까요?

그에 대한 대답은 그게 당신 몫이 아니라는 것입니다.

인간이란 본래 음식의 소화(消化)조차 스스로 하지 못합니다.

“무슨 소리야. 내가 먹은 것은 내가 소화 시키고 있잖아” 라고 생각할지도 모르겠지만, 그것은 효소의 역할일 뿐, 정작 우리의 소화기관은 아무런 일도 하고 있지 않습니다.

예를 들면, 빵을 구울 때 밀가루와 우유를 섞어 반죽하는 것은 인간의 몫이지만 발효시키는 것은 효모균의 몫입니다. 효모균의 역할을 인간이 대신 할 수 없습니니다. 우리 인간의 역할이란 그저 밀가루와 우유라는 서로 관계없는 두 물질을 만나게 해 주는 것 뿐입니다.

인간의 삶 자체가 모순된 것들을 만나는 것입니다.

그런 이유로 해서 문제가 발생하는 것입니다. 아무리 노력해도 문제는 결국 발생해버립니다.

자신에게 일어난 일이므로, “어떤 문제지? 무슨 일이지?” 라고 살펴보는 것은

중요하겠지만 거기까지입니다.

정작 일을 하는 것은 효모균과 효소이며, 결국은 시간과 공간의 역할인 것입니다.

인간의 역할은 “이것과 이것은 답이 없구나.” 라고 인지하는 것 뿐. 그 다음은 그릴에 넣은 생선이 익을 때까지 기다리는 것뿐입니다. 생선을 잘 못 굽는 사람은 기다리는 동안 자꾸 무언가를 하려는 반면, 생선을 잘 굽는 사람은 그릴 속에 생선을 넣고 나면 생선이 잘 익도록 불에 모든 것을 맡깁니다.

생선을 구울 정도의 화력을 갖고 있다는 건 문제를 해결 할 능력을 이미 갖추어다는 뜻. 그릴을 사용할 필요도 없이 문제는 저절로 해결되게 되어 있는 것입니다.

싫으면 도망가자

“문제를 피하려고 하지마라.” 라는 말을 자주 합니다. 하지만 피하는 것도 인생의 중요한 옵션입니다. 피한다는 것은 패배를 뜻하는 것이 아닙니다.

위험하면 피한다. 당연한 것입니다. 인간은 누구나 거대한 파도가 밀려오면 일단 피하게 됩니다.

“피하는 것은 약자나 하는 짓” , “피한다고 이 문제가 해결되진 않아.”

이것은 지배하는 자의 이론입니다. 거기서 좀 더 자유로워질 필요가 있습니다. 위기상황이 오면 동물들도 도망가잖아요.

“현실을 만드는 것은 자신이므로 스스로를 변화시키면 된다.”

이 또한 사람들이 자주 하는 말이지만 그런 생각에서 벗어나야 합니다.

위와 같은 사고방식을 지닌 사람들은 “나 스스로가 변해야 해” 라는 생각을 근본적으로 갖고 있는 듯합니다. “스스로 변화하려 애쓰지 않아도 좋으니 생각을 바꾸세요.” 라고 저는 말합니다.

정작 우리는 ‘자신’ 이 누구인지도 알 수 없으니까 말입니다.

싫으면 도망간다. 이 말에 담겨 있는 온갖 자유롭지 못한 사고(思考)에서 벗어나 봅시다. 스스로를 변화시키는 것은 자신의 역할이 아닌 것입니다.

삼라만상(森羅萬象), 세상에 변하지 않는 게 있습니까?

“나는 이런 부분이 부족하니까 이렇게 변해야 해.”

그런 생각은 이 지구상에 있을 수 없습니다.

그런데도 우리는 왜 굳이 자기 자신을 바꾸려 할까요?

자신과 자신의 사고를 분리시켜 보세요. 생각 따위는 계절이 변하듯 변하는 것입니다.

다른 사람들의 생각으로 인해 본인의 감각이 점점 굳어져가고 있다는 사실을 알아야 합니다. 다른 사람의 생각이 아무리 멋지다 할지라도, 훌륭한 위인의 명언이라 할지라도 “그게 전부다.” 라는 생각은 버려야 합니다.

“미안. 나 일단 도망갈래.” 라고 말하고 피해 버려도 됩니다. 나중에 흥미가 생기면 그때 다시 시도해도 좋습니다. 단지 그뿐입니다.

정말로 곤란한 상황이 아니라면 해결게임에 들어설 필요도 없다

우리는, “도망쳐!” 란 말을 듣고도 “그래도 먹고 살아가야 하는데…….”, “이 일은 다 해야 하는데…….” 란 생각을 하게 됩니다. 그러나 이 또한 하나의 망상이며 주객이 전도된 발상입니다. 인생을 살다보면 ‘자연스럽게’ 어떤 일을 시작하게 됩니다. 하지만 인간이란, 살아갈 힘이 사라지면 “무엇인가를 해야만 살아갈 수 있어”, “일을 해야만 해” 라고 생각하기 시작합니다. 정말 그러한지는 직접 경험해보면 알게 됩니다.

사람들은 병에 걸리면 “뭐, 어쩔 수 없지” 라며 하던 일에서 잠깐 손을 떼고 몸이 쾌유되길 기다립니다.

마음이 괴로울 때도 마찬가지입니다. 일단 아무 일도 하지 않는 것이 가장 중요합니다. 그렇게 하는 게 결과적으로 일할 의욕을 생겨나게 합니다. 그러면서 주변상황도, 사람들과의 관계도 변하게 됩니다.

하지만 사람들은 피폐해진 마음에 채찍질까지 해가며 많은 일을 하려고 합니다. 이건 마치 병든 몸에 채찍을 가하는 행위와도 같습니다. 그러다보면 결국 쓰러져 버리고 말 것입니다.

결국 자신의 생각과는 다르게 직장과 일을 모두 잃게 될지도 모릅니다.

중요한 것은 내 마음을 치유하는 것입니다.

저항해봤자 본인만 더 괴로울 뿐입니다. 그러므로 “아, 어떻게든 해결해야 하는데…….” 란 생각에서 벗어나야 합니다.

소극적인 생각일지도 모르겠지만 세상엔 많은 사람이 있으니 최악의 경우 누군가가 도와주지 않겠습니까.

“돈이 없으면 노숙자 신세가 될 텐데…….” 라며 걱정하는 이들도 있을 겁니다. 하지만 정말 곤란한 상황이 되면 어떻게든 해결해나가고 있는 자신을 발견하게 될 것입니다.

곤란한 상황에 빠지기도 전에 머리로만 해결하려 든다면 본인 앞에 놓인 상황 뿐 아니라, 자기 자신도 엉망이 되어 버릴 것입니다. 자기가 만들어낸 생각의 틀에서만 해결하려고 애쓰면 상황은 계속 악화될 뿐입니다.

무책임한 소리로 들릴지도 모르지만 모든 일은 될 대로 될 뿐입니다. 본인이 얼마나 곤란한 상황에 처하게 될지는 그 상황이 되어 봐야 알게 됩니다.

만약 자신의 능력을 뛰어넘는 일이 벌어진다면 “무섭다. 난 참 불행한 사람이야.” 라고 한탄할지도 모릅니다.

그러나 “아, 이 일은 그렇게까지 나쁘진 않구나.” 라고 생각해 봅시다.

인생의 묘미는 미지(未知)의 세계와의 만남

곤란한 상황이나 문제를 해결하기 전에, 먼저 현재 자신에게 벌어진 상황을 받아들여야 합니다.

식상한 말일지 모르지만 “받아들일 줄 아는 인생과 받아들일 줄 모르는 인생은 많이 다르다.” 고 합니다.

받아들인다는 것은 애쓰지 않는다는 것입니다.

뜻을 거스르거나 반항하지 않고 수용하는 것을 의미합니다.

이것은 어떻게 보면 상당히 어려운 일일지도 모릅니다.

여태껏 살아오면서 입력된 것들과 부딪히기 때문입니다.

“더 이상은 안 되겠어.” 란 생각이 들 때나, 이러지도 저러지도 못하는 상황에 처했을 때의 극한 ‘미지의 상태’ 를 떠올려 보세요. 너무 두려워 어쩔 줄을 모르겠죠?

하지만 그것은 이미 습득한 정보가 자기 머릿속에 들어 있기 때문입니다. 머릿속에 있는 정보에 휘둘려 애써 지푸라기라도 잡고 싶은 것입니다.

파산을 했다고 가정해 봅시다.

그러면 앞날의 모든 것을 걱정하게 될 것 같죠? 하지만 그 추측은 사람들의 이야기나 책에서 얻은 정보일 뿐입니다.

정작 본인이 직접 파산을 경험하면 의외로 홀가분할 지도 모릅니다.

“좋은 일이니까” , “나쁜 일이니까” 의 “~이니까” 를 빼 봅시다.

당연한 말이지만 자신에게 일어난 일은 다른 누구의 일이 아닙니다. 누군가의 과거에 일어났던 일도 아닙니다.

자기 자신에게 어떤 일이 벌어졌는지 끝까지 살펴보는 것만으로도 문제는 반은 해결된 셈입니다.

자신과 문제를 결합시키지 말고 객관적으로 바라봅시다. 그리고 본인의 이미 알고 있는 정보란 틀에 문제를 맞춰보지 말아야 합니다. 그것이 끝까지 살펴보는 방법입니다.

“아, 심각한 문제가 닥쳐오고 있다.” 어찌면 이때가 바로 인생 최고의 순간입니다.

니다. 위기에 처했을 때 “아, 이런 문제가 생겼구나. 다른 사람들은 이럴 때 어떻게 할지 모르겠지만 난 어떻게 해야 하지?” 라고 모든 감각을 이용하여 스스로에게 질문해봅시다.

단, ‘어떻게 하면?’ 이란 생각에 얽매이면 안 됩니다.

있는 그대로 받아들이고 끝까지 지켜보십시오.

인생의 묘미란 미지의 세계와 만났을 때 발견 할 수 있습니다.

아프면 아프다고 하자

병에 걸렸을 때, 직장이나 돈을 잃었을 때, 인간관계에서 상처받았을 때 우리는 “문제가 생겼다.” 라고 생각합니다. 그러나 그것은 그저 어떤 일이 일어나고 있을 뿐 그 이상도 그 이하도 아닙니다.

우리가 체험할 수 있는 것은 정확히 말해 ‘문제’ 가 아닙니다.

영원히 ‘과정’ 일 뿐입니다.

하지만 우리는 해결하고자 하는 실체 없는 무엇인가에 홀리게 됩니다.

누군가 당신에게 “이건 해결해야해!” 라고 알려주지 않는다면 그것은 단지 ‘일어나고 있는 일’ 일 뿐입니다.

애초에 문제란 존재하지 않습니다.

그런데도 사람들은 병에 걸리면 병을 치료하려고 애씁니다.

그런 마음가짐도 필요할지도 모릅니다. 그러나 지금 저는 “아파도 병원에 가지 말아라” 라고 하는 것도 아닙니다.

다만, 상처가 나고 병에 걸려서 치료한다한들 ‘지금 바로’ 낫지는 않는다는 말입니다.

지금 일어나고 있는 것은 겨우 “아프다” , “불쾌하다” 라는 느낌에 불과한 것입니다.

그러니까 아프다면 아파하면 됩니다.

그리고 병을 치료하기 전에 “아프다” 란 감각을 확실히 느껴야 합니다.

그러나 우리는 통증을 채 느끼기도 전에 서둘러 병원으로 달려가거나 약을 먹습니다.

“이거 큰일이네” 라고 생각하면서 해결에만 급급하게 된다면 아픔을 느껴 볼 기회조차 사라지게 됩니다.

통증과 슬픔을 거부하는 것이 아니라 먼저 느끼고 맛보는 것이 중요합니다.

그렇게 하면 “이런 괴로운 상황은 난생처음이다.” 또는 “이 정도야 뭐, 항상 있는 일이니까.” 라며 깨닫고 있는 자신을 발견 할 수 있을 것입니다.

아플 때나 힘들 때, 병원 또는 자기가 따르는 누군가에게 기대려고 하는 행위

는 참으로 이해가 되지 않는 일입니다. 왜냐하면 아픔이란 본인의 몫이기 때문
입니다.

자신에게 일어난 일에 대해서는 먼저 스스로가 맞 봐야 합니다. 대책을 세우는
것은 그 다음입니다.

아픔을 느낀 후 행동하면 그게 바로 ‘현재’가 됩니다.

자신의 아픔을 자신의 언어로 말할 수 있게 됩니다.

결과적으로 그렇게 하는 편이 어떤 일을 하든지 스스로를 좋은 길로 안내하게
됩니다.

파도 없는 서핑은 즐겁지 않다

인생을 살다보면 크고 작은 파도가 밀려옵니다.

인생을 그 파도를 가르며 서핑이라고 가정해 봅시다.

그것은 아주 다이내믹하고 즐거운 게임입니다.

게임의 주체는 파도나 타인, 과거가 아니라 바로 자기 자신입니다.

주체가 자신이므로 게임 도중에 부족한 것이 생기면 스스로가 부족한 부분을 채우면 됩니다. 무엇인가에 얽매이기 시작한다면 그것을 스스로 놓아 버리면 그만입니다.

그렇게 하다보면 언젠가 기분 좋게 서핑을 즐기게 됩니다.

“파도가 치는 것은 무서워”, “안정적인 삶이 최고야” 라고 생각하세요? 파도 한 점 없는 풀장에서의 서핑, 과연 즐거울까요?

‘서핑’이라는 말 자체가 성립되지 않습니다.

바다에 파도가 끝없이 밀려드는 것처럼 인생에서도 풍파는 결코 사라지지 않습니다.

파도가 밀려올 때마다 균형을 잡고 파도를 타야 합니다.

그게 바로 ‘안정’이라는 것입니다. ‘불안정’한 상황을 능숙하게 다룰 줄 아는 것이야말로 진정한 ‘안정’입니다.

크고 작은 파도가 밀려올 때 ‘자신’이라는 원점을 잊지 말아야 합니다.

큰 파도가 일면 파도와 하나가 되어 능숙하게 올라타입니다.

작은 파도가 일면 그 파도의 크기에 맞게 균형을 잡습니다.

“큰 파도가 일지 않도록 기도해야지.” 따위의 말이나 하고 있다면 시간이 지나도 얻을 게 없습니다.

서퍼가 “큰 파도 말고, 작은 파도가 왔으면…….” 이라고 말하는 거 봤나요?

반대로 큰 파도만을 고집하거나 남보다 큰 파도에 올라탔다고 떠들어대지 마십시오.

다른 누군가를 이기려고 하는 순간, 승부의 세계로 빠져들어 즐거워야 할 게임이 괴로워집니다. 파도와 하나가 되어 서핑을 즐기면 될 것을 누군가에게 이

기기 위한 게임으로 만들어 버리기 때문입니다.

인생이라는 이름의 서평을 살아가는 동안 즐겨 봅시다.

포기하면 새로운 것이 시작된다

일반적으로 ‘포기하다’ 라는 것은 부정적인 단어일지도 모릅니다.

하지만 포기하는 것도 매우 중요한 일입니다.

“좀처럼 포기가 안 된다.” 라는 생각은 위험한 발상입니다.

“포기하면 안 된다.” 는 굴레에 빠져 버리고 만 거죠. 거기에 얽매어 있으면 시간이 흘러도 같은 자리를 맴돌 뿐입니다.

일단, 모든 것에서 손을 떼고 잠시 뒤로 물러납시다. 이야말로 진정한 승자의 행동입니다.

그렇게 하면 새로운 일이 시작되고 펼쳐질 것입니다.

“그러면 그때그때 상황에 맞추면 되나요?” 라고 물어 볼 수도 있는데, 그것과는 조금 다릅니다. ‘상황에 맞추다’ 라는 말에는 억지로 꾸민다는 의미가 포함됩니다. 내가 아닌 존재를 빌려 다른 인격을 가진 사람이 된다는 뜻으로 비취질 수 있기 때문입니다.

‘포기하다’ 라는 행동 안에는 아무것도 내재되어 있지 않습니다.

내 자신이 피곤하여 몹시 초췌해지고 결국 항복한다.

이 ‘항복기간’ 이 매우 중요합니다.

자신의 영역 밖의 일이 자신에게 일어날 때는 저 또한 ‘속수무책’ 이 됩니다.

예를 들어, 일상에서 기후변화, 대중교통의 지연, 우발적인 사고 가 발생한다고 해서 그 일을 개선하려고 하지 않습니다. 어쨌든 그런 일을 해결하려고 애쓰지는 않습니다.

저는 오래전 일상생활을 전부 내려놓고 아무 일도 하지 않고 잠만 자며 수 개월간 지낸 적이 있습니다.

정말 아무 것도 하지 않았습니다. 식사도 죽지 않을 정도만 먹고 외출도 삼가고 책도 읽지 않았습니다. 명상도 운동도 멀리하고 사람과 만나는 것도 피했습니다.

그냥 즐렸기 때문에 잠만 잤습니다. 주변의 반응 또한 조금도 신경 쓰지 않았습니다. 아무 일도 하지 않으니 어떤 때가 오기를 기다리지도 않았습니다.

마치 산송장처럼 번데기처럼 겨울 잠자는 꿈처럼 말입니다. 그래도 ‘시작할 때’ 를 스스로 깨닫게 됩니다. 그 시기가 되자 비로소 저는 일어나 일을 하기 시작했습니다.

스스로를 제일 잘 아는 것은 자기 자신입니다.

그게 인간이라는 존재입니다. 자, 이제 안심하고 내려놓으세요.

‘순간완결’ 로 살아가자

왜 인간이란 좀처럼 포기할 줄을 모을까요?

그 이유는 “시간은 이어져있다.” 는 관념을 갖고 있기 때문입니다.

하지만 본래 각각의 순간은 독립적으로 존재합니다. 결코 연결되어 있을 리 없습니다.

독립된 순간이 연속해서 흐르기 때문에 마치 이어져 있는 듯이 느껴지지만, 분명 ‘순간’ 과 ‘순간’ 사이에는 ‘공백’ 이 존재합니다. 영화 필름의 한 컷 한 컷 사이에 간격이 존재하는 것과 같습니다. 순간’ 이라는 한 컷 한 컷이 이어져 하나의 필름, 작품으로 이어지는 것입니다.

이 삼차원에서는 모든 순간이 과거·현재·미래라는 시간적 순서대로 흐르기 때문에 흔히 착각을 하게 되는 것 입니다. “시간은 이어져있다.” 라는 착각 때문에 여러 일들을 마무리 짓지 못하고 질질 끌게 되는 것입니다.

A라는 순간에 일어난 일을 질질 끌어 다음 B라는 순간으로 가져가도, A와 B는 전혀 다른 순간이기 때문에 그 일이 의미가 없는 경우도 많습니다.

때에 따라 어떤 일이 두, 세 장면으로 이어져 있는 경우가 있겠지만 반드시 약간의 간격은 존재합니다.

그러므로 일이 정체되면 빨리 포기하는 것도 하나의 방법입니다.

가끔 십년, 이십년 전 어린 시절의 한 순간을 놓지 못하고 있는 사람을 볼 수 있습니다. 저는 그런 사람들을 보면 “홀가분하게 털어 버리면 좋을텐데…….” 라고 생각합니다.

포기할 일은 포기할 수 있어야 새로운 일들이 제대로 일어나게 되는 것입니다.

만약 과거의 일이 반복된다면 그 상황이 되고 난 후에 다시 받아들이면 됩니다.

포기해야 할 한 순간을 끝까지 끌어안고 있으면 당장 눈앞에 벌어지는 일에 대해 소홀해지고 뒷북만 치게 됩니다.

그러므로 매 순간 순간을 완벽히 마무리 짓도록 합시다.

그리고 해결책이 보이지 않으면 미련 없이 포기하도록 합시다.

그것이 바로 ‘순간완결’ 로 살아가는 것입니다.

사실과 편견을 확실하게 구분 짓자

한 순간 한 순간이 독립되어있다는 사실을 깨닫게 되면, 기억이란 것이 얼마나 불완전한 것인지 알 수 있습니다.

사람들은 과거의 기억을 소중히 간직하고 있지만, 이 ‘기억’이란 것이 매우 불완전하다는 사실을 깨닫게 됩니다.

예를 들어, 가족이나 오래된 친구와 과거에 발생했던 일에 대해 이야기를 나눈다고 해 봅시다.

과거의 일을 주제로 다섯 명이 모여 이야기를 나눈다고 가정해 보면, 제 각각 자기들 나름의 의견을 갖고 있을 것입니다.

그 각각의 의견은 다섯 명의 입장에서 보면 전부 자기 나름의 사실이기 때문에 굳이 누가 맞고 누가 틀린지 따질 필요가 없습니다.

다섯 명의 시각에 의해 각각 다른 이야기가 된 것일 뿐입니다.

어딘가에 하나의 진실이 존재하는 것이 아닙니다. 자신에게는 자신이 이야기가 ‘진실’이며, 그 이상 이하도 아닙니다.

만약 당신이 누군가의 한 마디에 상처받았다고 가정해 봅시다.

하지만 상대방은 악의 없이 뱉은 말일지 모른다고 생각하고 받아들이면 혼자 상처 받을 일도 없어집니다.

대부분의 사람들은 어떠한 일에 대하여 사실과 편견을 결합시켜 받아들입니다. 그리고 결국엔 편견 쪽으로 기울게 됩니다.

자신에게 일어나는 일을 진실 되게 바라보는 작업, 말하자면 받아들이는 작업이 이루어지게 될 때 ‘사실’과 ‘편견’을 완벽하게 구분할 수 있게 됩니다.

그렇게 되면 선입견에 시달리지 않고, 사실과도 거리를 두고 바라볼 수 있는 시각이 생겨납니다. 편견이 사라지면 사실을 똑바로 볼 수 있는 능력이 생기게 되기 때문입니다. 어떠한 일을 편견과 사실로 나눠 생각할 때 노트에 적어보는 것도 좋은 방법입니다.

페이지를 좌우로 나눠 한쪽에는 사실을 적고, 다른 한쪽에는 추측이나 편견을 적어보는 것입니다.

사실은 읽을 가치가 있지만 추측이나 선입견은 우리 인생에 별 도움이 안 됩니다. 그런 무가치한 것까지 신경 쓸 만큼 인생은 길지 않습니다.

예를 들어, “A가 ~라고 말해서 화가 났다.” 라는 사실이 있다고 가정해 봅시다. “~라고 말했다” 와 “화가 났다” 는 사실입니다.

하지만 “A가 ~라고 말했어.” 라는 말은 A가 아닌 사람에게 전해 듣는 말이거나, “분명 A는 ~라고 생각해서 한 말일거야.” 라는 말들은 모두 추측일 뿐입니다.

머릿속에서 이러한 생각을 하면 혼란스러워집니다. 그러니 마음속 응어리를 밖으로 꺼내 종이에 적어 내려가 봅시다. 그러면 추측과 편견이라는 과장된 정보에 스스로가 얼마나 많은 악영향을 받고 있는지 알 수 있게 됩니다.

그러면 반드시 해결해야 할 일은 없다는 것을 깨닫게 됩니다.

간단히 말해, 해야 할 일을 담담히 해나가면 그걸로 충분한데도 불필요한 일에 사로잡혀 일을 복잡하게 만들게 되고, 결국은 스스로가 그 소용돌이에 휩싸이게 됩니다. 시간에 쫓기거나, ‘좋은 사람’ 되고자 제자리에 뭍 돌거나, 보이지도 않는 무엇인가와 계속 싸우게 되는 것입니다.

사실과 편견을 확실하게 나누어 보면 이와 같은 자신의 모습이 보일 것입니다.

‘배운 것’ 에서 ‘타고난 것’ 으로

문제를 해결하고자 하는 마음은 ‘본래 내 것’ 이 아닙니다.

“문제는 해결해야한다.” 고 배웠기 때문에 그런 생각을 갖게 되었을 뿐입니다.

배웠다는 것은 이미 다른 누군가가 생각했다는 뜻입니다.

소중한 내 인생의 순간을 다른 사람의 생각에 맡길 것인가, 아니면 자신의 진정한 모습으로 살아갈 것인가.

여기서 삶의 방식은 두 갈래로 나뉘게 됩니다.

매일 일어나는 일들의 대부분은 ‘배운 것’ 에 의해 일어나는 일들입니다.

이제부터는 배운 것에서 ‘타고난 것’ 으로 옮겨 나가도록 합시다.

그렇게 하면 미지의 세계와 만났을 때 타고난 것, 즉 기존에 존재하지 않던 것이 자기 안에서 발휘되게 됩니다.

하지만 오늘날을 살다보면 타고난 것을 한 번도 사용하지 못할 수도 있습니다. 한 번도 사용하지 못했다는 것은 결국 ‘없다’ 는 뜻입니다.

타고난 것을 사용하기 위해 이제까지 배워 온 것을 어떤 식으로 없애 나가야 할까요? 바로 어느 시대, 어느 나라에 가서도 통하는 삶을 사는 것입니다.

사는 시대(시간)와 나라(공간)가 달라지면 ‘상식’ 또한 전혀 달라집니다.

과장된 표현일지도 모르겠지만, 타임머신을 타고 다른 시대로 간다고 가정해 봅시다. 자신은 평소처럼 행동하지만 그 행동으로 인해 범죄자로 전락하는 경우도 있습니다.

오늘날도 마찬가지입니다. 나라에 따라, 작은 몸짓언어 하나가 전혀 다른 의미로 사용되는 경우도 있습니다. 해외에 나가 ‘예스’ 라는 뜻으로 고개를 끄덕이지만, ‘노’ 라는 의미로 받아들여져 곤혹을 치루는 일도 허다합니다.

나라와 시대가 달라지면 그때까지 배워서 몸에 익힌 것은 우리에게 전혀 힘이 되어 주지 못합니다.

지금까지 습득한 것을 모두 버리고 난 후 남아있는 것, 그것이야말로 언제, 어디에서나 통할 수 있는 것입니다.

그렇다면 우리에게 타고난 것은 무엇일까?

국경이나 시대와 상관없이 인류가 공통으로 지닌 것은 무엇일까?

예를 들어, 아기의 웃는 얼굴을 보면 누구나 본인도 모르게 미소를 짓게 됩니다. 아기가 침대에서 떨어질 상황이라면 재빨리 손을 뻗습니다. 위기에 처한 아기를 내버려두는 사람은 어디에도 없을 것 입니다.

혹시 “아기가 귀엽단 생각이 들지 않는다.”, “도와주고 싶은 마음이 없다” 라고 말하는 사람이 있을지도 모릅니다. 하지만 그런 생각은 살아가는 동안 ‘익힌 것’ 입니다. 우리는 모두 생명을 소중히 여기는 마음 갖고 태어납니다.

예를 들어, 국적도 살아온 방식도 전혀 다른 두 사람이 같이 일출을 봤다고 가정해 봅시다. 일출을 보고 느낀 감정을 표현하는 방법은 각자 다르겠지만, 일출의 아름다움에 감동을 느끼는 마음은 누구에게나 존재합니다. 이런 감정은 배우지 않아도 인간이라면 누구나 갖고 있는 감각입니다.

모든 인간은 그러한 감각을 갖고 태어납니다.

남에게 배우거나 자신도 모르는 사이 스스로가 열중하고 있는 일들을 버리고 난 후 남아있는 것 즉, 타고난 것을 발견하고 살다 보면 거기서 ‘공진’ 이란 것이 생겨나게 될 것입니다.

‘문제에 몰두하지 않기’에 몰두하자

세상을 바라보고 있으면 사람들이 ‘자신’이란 주체를 제대로 알지 못하고 우왕좌왕하는 것처럼 보입니다.

본래의 자신 외면에 있는 시시각각 변하는 의식의 베일, 많은 사람들은 그 변하기 쉬운 ‘베일’을 자신이라고 믿고 있는 듯합니다.

자기 자신을 모른다는 것은 과연 무슨 뜻일까요?

꿈에서는 의식이 변하면 장면 또한 변하게 됩니다. 그러나 현실세계에서는 의식이 변한다고 자신의 상황이 갑자기 달라지지 않습니다. 그래서 우리는 의식이 변해도 ‘평소의 나’가 유지되고 있다고 생각해 버리고 맙니다. 그리고 별 생각 없이 그 순간의 감정과 쓸모없는 자의식에 휩쓸리게 됩니다.

결국 깨어있는 동안에 무의식적으로 ‘베일 속의 나’로 행동하고 느끼고 생각하게 됩니다.

그러나 생각해 보면 그것은 아주 큰 오해입니다.

때로는 그런 자신을 변화시키고자 세미나를 듣거나 교육을 받는 사람들도 있습니다. 하지만 그 노력은 단순히 베일이란 영역을 강화시키는 결과로만 이어지고 맙니다.

반대로 말하면, 스스로가 ‘베일에 속의 나’란 존재에 대해 자각하게 되면 ‘본래의 자신’을 되찾게 됩니다. 이러한 깨달음으로 본래의 자신이란 존재를 알게 되는 것입니다.

단, 그 이후에는 절대 ‘자아찾기’란 작업에 손대지 말아야 합니다. 자아를 찾는 동안에는 아무 일도 발생하지 않습니다. 자기 안에서 누구도 나타나지 않습니다. 저 또한 세계를 돌아다니며 탐구의 여행을 이어왔지만, 결국 그 여행은 ‘탐구를 끝내기 위한 탐구’였다는 것을 알게 되었습니다.

가장 중요한 것은 ‘몰두하지 않기’ . 단, 몰두하지 않으려고 애쓰는 것 또한 잘못된 행동입니다. 좀 복잡한가요?

“어떻게 해야 좋을까요?” 누군가 제게 물어온다면 “조용히 지켜보세요.” 라고 대답할 것입니다.

자신에게 일어난 일을 그대로 받아들이고 끓어오르는 감정을 억누르지 말되,
그 감정에 휘둘리지 말아야 합니다. 그냥 조용히 지켜봅시다.

그것이 가능해지면 지켜보는 일이 얼마나 굉장한 일인지 깨닫게 됩니다.

‘지켜보기’의 효과

인간은 태어날 때부터 세상사를 ‘지켜보는 능력’을 지니고 있습니다.

그러나 ‘해결하는 능력’은 그렇지 못 합니다.

그래서 인간은 문제를 해결하고자 할 때 위화감을 느끼게 됩니다. 그러면서도 인간은 어떻게든 해결해보려고 인간 힘을 쓰게 됩니다. 우리 인간에게 해결하려고 재촉하는 것은 다름 아닌 불안감과 공포심입니다.

‘지켜보기’라는 자세를 소극적이라고 생각하면서 스스로 무언가를 하고자 합니다.

그런 욕구를 참고 ‘지켜보기’를 이어가 봅시다. 그러면 자연스럽게 일이 진행됩니다.

하지만 어떠한 문제가 발생했을 때, 그 문제를 있는 그대로 인식하는 것 또한 결코 쉽지 않다는 것을 기억하십시오.

어떤 데이터에 따르면 전쟁에서 사망한 대부분의 병사들의 사망원인은 ‘쇼크사’라고 합니다. 실제로 생명에 지장을 주는 상처가 아닌데도 ‘총에 맞았다’는 사실에 쇼크를 받아 심장이 과열되거나 과다출혈이 발생하여 목숨을 잃은 경우가 많다고 합니다.

결국 ‘총에 맞았다’는 사실이 “큰일이다. 어떡하지?”라는 패닉을 불러 일으켜, 여러 결합작용이 발생하여 쇼크사에 이르게 되는 것입니다.

만약, 전쟁터가 아니었다면 손이나 발에 총을 맞아도 대부분의 사람들은 “생명에는 지장없을거야”라고 냉정한 판단을 내렸을 겁니다. 전쟁터라는 요소가 결합되다보니 공포와 혼란이 증폭되어 버린 것입니다.

이처럼 인간은 어떤 문제가 발생하면 스스로가 만든 공상 속으로 빠져 들어가 버립니다. 실제로는 작은 불씨처럼 별거 아닌 문제임에도 불구하고 마치 큰 화재가 일어난 듯 우왕좌왕하게 됩니다.

바로 이것이 인생을 힘들고 심각하게 만들어 버리고 맙니다.

어떤 상황이 와도 먼저 침착하게 상황을 있는 그대로 지켜보도록 합시다. 거기서부터 모든 것이 시작됩니다.

‘내가 원하는 나’ 를 지향하지 말자

본래 인간이란 보다 좋은 것을 창조하려는 성질을 갖고 있습니다.

누구나가 ‘좋은 것을 창조해 나가는 것’ 에 쾌감을 느낍니다.

그래서 한 발 한 발 나아가는 것입니다.

하지만 “반드시 해야 한다” 는 뜻은 아닙니다.

진실한 창조를 심플하게 할 것. 그것이 전부입니다.

그 출발선상에 서기 위해 별거 아닌 일에 휩싸여 있는 것이 일상이 되어버린 현실을 자각합니다.

자각하는 것만으로도 충분합니다. 그 상황을 해결하려고 하거나 완벽해지려고 애쓰지 말아야 합니다.

지구에 살고 있는 모든 인간 중, 이 지구란 별에서 문제를 해결한 사람은 단 한 사람도 없습니다.

비록 스스로의 힘으로 문제를 해결 한 것처럼 보이지만, 그것은 단지 시간이 흐른 것일 뿐입니다. 무언가를 함으로써 모든 것을 깨닫고, 해결하고 완벽해졌다고 느끼는 것은 단순히 속임수에 넘어 간 것 뿐입니다.

“내가 원하는 내가 되자” 는 슬로건 또한 환상일 뿐입니다.

‘내가 원하는 나’ 라는 자아상을 그리는 순간 ‘이룰 수 없는 자아상’ 을 만들어 내어, 자연스러운 인생의 흐름을 필사적으로 역행하는 삶을 살게 됩니다.

결국 ‘내가 원하는 나’ 가 원하는 것은 다른 사람과 자신을 비교하거나 과거와 학습한 것에 휩싸인 자기주장에 지나지 않습니다.

그래서 제 아무리 ‘자아실현’ 을 이뤘다 한들, 괴로울 뿐이며 시간이 지나도 만족감을 얻을 수 없습니다. 또한 소유가 늘면 늘수록 지키고 싶은 게 많아져 바둥거리게 되고 점점 더 괴로워집니다. 그 결과, 과거를 허무하게 자랑만 할 줄 아는 사람이 되어 버립니다.

경험이란 버리기 위해 존재하는 것입니다.

쌓아올린 답을 필사적으로 지킬 필요는 없습니다.

지키고 싶다는 생각이 드는 것은 그것이 진실한 창조가 아니라, 자기 스스로

가 괴로운 나머지 표출하게 된 자기주장에 지나지 않기 때문입니다.

가진 게 아무것도 없어도, 아무 일도 하지 않아도 좋습니다.

사람과 미래, 배워 온 무언가를 위해 살지 않아도 좋습니다.

있는 그대로를 자연스럽게 표출함으로써 그런 순간 무언가를 창조하고 싶다는
생각으로 살아갑니다.

그것으로 충분합니다.

그렇게 표현된 것은 다른 사람의 표현과 중복되는 일은 결코 없습니다.

그것은 “본연의 모습으로 돌아가세요.” 라는 진부한 말과는 다릅니다.

“내가 된다.” 는 것은 자신이 얼마나 보잘 것 없는 존재인지 스스로 깨닫는
것.

‘자기 자신’ 으로 돌아가는 것이 아닙니다.

자신의 가능성을 끝까지 열어 두는 것입니다.

그렇지 않으면 삶은 재미없는 일이 되어 버립니다.

자신의 소원을 검증해 보자

만약 지금 당신에게 ‘내가 원하는 나’ 라는 자아상이 존재한다면 그것은 어디에 생겨난 ‘나’ 일까요? 자신이 그러한 바람을 언제부터 갖게 되었는지 한번 생각해봅시다.

많은 이들은 자신의 바람을 스스로가 진실로 원하는 것이라고 생각합니다. 하지만 그렇지 않은 경우도 많습니다. 어쩌면 ‘내가 원하는 나’ 는 그런 생각에서 나온 것일지도 모릅니다. “칭찬받고 싶다”, “좋은 사람이 되고 싶다”, “존경받고 싶다”, “인정받고 싶다”, “이기고 싶다” 등등.

만약 그렇다면 그것은 다른 누군가에게 물들어버린 ‘메이드 인 교육’ 에 의한 바람입니다. 자신의 의지가 아닌 타인의 의지로 그런 생각을 갖게 된 것입니다.

거기에는 ‘사람들에게 인정받고 싶은 나’ 라는 그림자가 드리워져 있습니다. 그리고 그 속에는 열등감이 숨어 있습니다.

열등감에서 비롯된 바람을 이룬다고 할지라도, 기존에 입력된 세계와 사람들에게 평가받는 세계에서 빠져나오기란 결코 쉽지 않습니다.

그래서 “이렇게 하고 싶다.” 라는 생각이 내 자신 어디에서 나왔는지를 명확히 해야 합니다.

예를 들어, 아이가 장난감을 사달라고 하고 있습니다. 그 아이가 진심으로 장난감을 원하고 있을까요? 부모의 관심과 애정, 결국 부모의 에너지를 받기 위해 장난감을 사달라고 조르는 경우도 종종 있습니다.

그래서 장난감을 사준다고 해도 아이 방 한 모퉁이에는 갖고 놀지 않는 장난감이 수북이 쌓여가는 일이 허다하게 일어납니다.

어른도 마찬가지입니다. 누군가가 “이것이 갖고 싶다”, “저렇게 되고 싶다” 라고 말하고 있다면 냉정히 살펴보십시오. 그것은 ‘메이드 인 교육’ 에 의한 바람으로 어떠한 에너지를 원하는 것에 지나지 않습니다. 무리하게 소원을 이루고자 억지로 자기 것으로 만들거나 어떠한 수단을 사용한다면 필요 없는 것들이 일시적으로 자신 앞에 가득 쌓이게 될 것입니다.

‘내가 원하는 나’ 를 원하는 병에서 하루라도 빨리 자유로워지십시오.

지구는 슬픈 별이란 걸 깨닫자

“나란 늙은 안 돼.”

“난 쓸모없는 인간이야.”

일반적으로 이러한 자기부정은 “옳지 않다” 고 합니다.

하지만 저는 “난 안 돼” 라는 생각이 아주 중요한 깨달음이라고 생각합니다.

근거 없는 자신감과 자기긍정으로 가득 차 있는 것보다는 앞으로 변화할 가능성이 더 크기 때문입니다.

에당초 지구라는 별은 행복한 별이 아닙니다. 어떻게 바라봐도 슬픈 별이기 때문에 거기에 살고 있는 우리의 자신감이 조금 떨어진다 한들 문제 될 거 없잖아요?

지구를 두고 슬픈 별이라고 말하는 것에 위화감을 갖는 사람도 있을지도 모릅니다.

“뭐라는 거야? 이렇게 아름다운 자연이 있잖아”, “사람들과 서로 사랑하며 살 수 있잖아” 라고 말할지도 모릅니다.

하지만 죽을 만큼 사랑한 사람들도 언젠가는 반드시 헤어지게 됩니다.

아무리 아름다운 순간도 결국엔 사라지게 되죠.

또한 올바른 자의 노력이 반드시 보상받는다고도 할 수 없습니다.

무엇보다 가장 큰 이유는 아무리 행복한 인생이라고 해도 우리 모두는 결국 이 별을 떠나야 한다는 사실입니다. 아무리 많은 재물을 손에 넣었다고 해도 이 별을 떠날 때는 정작 아무것도 가져가지 못합니다.

행복한 순간과 아픈 이별의 순간, 인간이라면 누구나 이 두 가지를 경험하게 됩니다.

이 지구란 별의 어디가 행복하다는 것일까요?

저는 솔직히 지구가 ‘슬프다’ 고 생각합니다.

슬픈 것을 슬프다고 생각하고, 스스로를 하찮고 보잘 것 없는 존재라고 여깁니다.

그러나 슬프고 부질없는 존재이기 때문에, 그 반대의 것은 진실 되게 보이게

됩니다.

한 송이 꽃이 핀 그 순간은 인생에서 가장 빛나는 시간이 되고, 서로 사랑하는 일 또한 이루 말할 수 없이 아름다운 순간으로 기억됩니다.

슬프다는 것은 행복한 순간 또한 존재한다는 뜻입니다.

사랑하는 사람이나 동물과의 이별, 소중한 물건이나 시간과의 이별에 대해 슬픔을 느낀다는 것은 그만큼 이별하기 힘든 것이 많다는 뜻입니다.

인간은 태어날 때부터 행복과 슬픔이란 감정을 갖고 태어나게 됩니다.

인생에는 상실의 괴로움과 이별의 슬픔이 내재되어 있습니다. 그래서 그 슬픔이란 감정을 무리하게 해결하려고 하거나 극복하려고 하지 않아도 됩니다.

슬픔과 괴로움을 있는 그대로 받아들이고 단념하고 앞으로 나아가야 합니다.

그렇게 하면 반드시 행복했던 순간이 떠오르게 됩니다.

슬퍼지는 것이 싫어 아무도 만나지 않고 사랑하지 않는다면 이별의 슬픔을 맞보지 않을 수도 있습니다. 하지만 그 대신 언제나 외톨이로 살아야 합니다.

물론 그러한 평탄한 삶을 선택할 수도 있습니다.

그렇지만 제 아무리 슬픔이란 감정을 거부하려고 해도 결국에는 이 지구란 별과 헤어져야 하는 슬픔을 겪게 됩니다. 무엇보다도 그런 인생을 가리켜 충실한 삶이라고 하거나 재미있다고 생각할 사람은 어디에도 없습니다.

이 슬픈 지구란 별에서의 한정된 시간에 만남과 이별, 행복과 슬픔의 시간 모두를 마음껏 경험하는 것이 좋습니다.

그게 바로 살아 있다는 것이니까요.

제 2 장 감정이란 날씨와의 공생

감정은 머리와 몸을 연결하고 있다

‘기쁘다’ , ‘즐겁다’ , ‘슬프다’ , ‘화가 난다’ …….

인간이란 이러한 희노애락을 느낄 때 비로소 순간이란 시간에 존재합니다.

감정은 언제나 우리를 지금 ‘현재’ 로 되돌리는 능력을 지니고 있습니다.

하지만 우리의 머리와 몸은 그렇지 못합니다.

몸은 ‘과거’ 에, 머리는 ‘미래’ 에 얽매어 있습니다.

예를 들어, 몸은 그 사람이 어떻게 살아왔는지 명확히 말해줍니다.

치료사는 사람의 몸에서 그 사람의 과거를 볼 수 있습니다. 몸은 과거를 나타내기 때문입니다.

한편, 머리는 본래 미래를 생각하도록 되어있습니다.

미래와 이상, 그리고 앞으로 나아갈 삶을 논리적으로 생각하는 기능을 갖고 있습니다. 가급적 과거의 실수를 되풀이하지 않으려고 논리적인 사고를 하는 것이 머리가 지닌 본래의 역할입니다.

끊임없이 세포분열을 반복하는 몸의 종착점은 두말할 나위 없이 ‘죽음’ 입니다.

하지만 머리가 건강하다면 인간은 최후의 순간까지 ‘미래’ 와 ‘희망’ 에 대하여 생각하게 되겠죠.

과거에서 미래로 희망을 갖고 살기 위해서 ‘몸’ 과 ‘머리’ 가 각각의 역할을 다할 수 있도록 연계시킬 필요가 있습니다. 여기서 감정의 역할은 매우 중요합니다.

원래 감정에는 어떤 것을 추구하는 지향성이 존재하지 않습니다. 그래서 일어나고 있는 일을 있는 그대로 받아들이면 시간으로부터 완벽하게 자유로운 ‘지금’ 이라는 상태에 존재할 수 있습니다.

그런데 오늘날 인간은 어떠한 존재로 변해가고 있을까요.

많은 사람들은 몸에 현실감을 지니고 있습니다. 그리고 머리가 ‘과거’가 되고 감정을 느껴야 할 마음이 이상을 쫓는 추상적인 존재로 변하고 있습니다.

또한, 본래 마음이 느껴야 할 감정과 사고(思考)가 뒤엎혀 ‘가짜 감정’이 생겨나고 있는 것입니다.

그렇다면 감정이란 무엇일까요? 인간은 감정과 어떤 식으로 같이 공생하며 살아가야 할까요?

그것이 바로 이번 강의 테마입니다.

희노애락(喜怒哀樂)은 ‘순간’ 이란 사실을 깨닫자

감정은 날씨와도 같습니다. 맑은 날이 있으면 비가 오는 날이 있듯이 빠르게 변합니다.

분노와 불안, 슬픔에 휘둘려 우왕좌왕할 때, “아, 지금은 비가 내리고 있구나.” 라고 생각해 봅시다.

운동회나 여가활동 같은 계획이 있는 사람은 비가 내리면 실망하게 됩니다. 비오는 날의 외출을 꺼려하는 사람도 많습니다. 이처럼 비는 얼핏 보기에는 싫은 존재입니다.

하지만 농작물이 자라기 위해서 비는 꼭 필요한 존재입니다. 비가 내리지 않는다면 생물들은 생명을 유지할 수 없습니다. 전체적으로 생각해 보면 비는 좋지도 나쁘지도 않은 존재입니다.

희노애락도 마찬가지입니다.

예를 들어, ‘화나다’ 라는 감정도 그 자체는 결코 나쁘지 않습니다.

화가 나는 상황이 되면 참지 말고 화내면 됩니다.

화가 치미는데도 “화내면 안 돼!” 라고 스스로를 억누르는 것은 무리한 행동입니다.

단, 한 가지 중요한 점이 있습니다. 희노애락은 본래 ‘순간’ 이란 사실을 깨닫는 것입니다.

감정은 그 때 그 때의 반응에서 순간적으로 생겨나는 것이지 계속 유지할 수 있는 것이 아닙니다.

계속해서 화만 내는 것은 절대 불가능합니다.

“시간이 지나도 분이 가라앉지 않는다.”, “자꾸 화가 나서 미칠 것 같다.” 라고 느껴질 때도 있겠죠. 하지만 그것은 사고(思考)가 분노를 복사하고 있을 뿐입니다.

과거와 미래에 대한 두려움과 불안, 분노. 그리고 내 안에서 버티고 있는 모든 감정은 ‘가짜 감정’ 입니다. 과거와 미래에 얽매인 마음이 ‘계속해서 화내는 자신’ 을 만들어내 지배하고 있는 것입니다. 자신이 만들어낸 생각으로 스스로

를 지배해서는 안 됩니다.

인간이 날씨를 바꿀 수 없듯이, 치밀어 오르는 감정 또한 자신이 바꿀 수 없습니다.

그러므로 깨끗하게 단념해야 합니다. 항상 좋은 날씨가 유지되길 바라는 것 또한 그만 뒤야 합니다.

긍정적인 감정은 좋고 부정적인 감정은 나쁘다. 그렇게 단정 짓지 않는 것 또한 중요합니다.

‘가짜 감정’ 에 속지 말자

과거의 감정을 버리지 못할 때, 미래에 대한 두려움과 기대가 생길 때, 앞서서도 이야기했지만 그 안에 있는 것은 사고(思考)가 만들어놓은 ‘가짜 감정’ 에 지나지 않습니다.

이러한 ‘가짜 감정’ 에 농락당하고 있는 사람이 얼마나 많을까요?

감정은 ‘지금’ 이란 시간과 우리들을 이어주는 역할을 합니다.

자신에게 일어난 일을 받아들이고 담담하게 마주해나간다면 ‘지금’ 이란 시간 안에 존재할 수 있습니다.

그러므로써 머리와 몸이 하나로 연결되고 서로 융화되어 갑니다.

감정이 몸과 머리를 융화시킨다는 것은 어떤 상태를 말할까요?

아름다운 음악을 감상할 때를 생각해 봅시다.

머릿속의 잡생각은 사라지고 마음은 편안해 집니다.

그리고 머리는 잡생각에서 해방되고 몸은 스트레스에서 해방되어 자유로워집니다.

머리와 몸의 스트레스는 원래 반대의 방향성을 갖고 있지만, 음악을 듣고 생겨난 감정은 그 방향성을 하나로 정리해줍니다.

이렇게도 말할 수 있습니다.

벌어지고 있는 일을 있는 그대로 느낌으로써 자신을 ‘지금’ 이라는 감각에 머물게 합니다. 그렇게 ‘지금’ 이라는 감각에 존재함으로써 편안하게 머리로 미래에 대해 생각하고 몸을 움직일 수 있게 됩니다.

머리와 마음, 몸 이 세 가지가 균형을 잡고 돌아가게 되면, 거기에 융화력과 우주의 힘이 더해지게 됩니다.

그렇게 되면 굳이 문제를 해결하려 들지 않아도 자연스럽게 해결됩니다.

살아가기 위한 발상이 점점 솟아납니다.

그리고 그 발상을 실현해 나갈 체력도 생겨나게 됩니다.

말에 마음을 빼앗기지 말자

분노와 슬픔이 치밀어 올 때 머릿속에 떠올려야 할 것이 있습니다.

인간이란, 누군가에게 상처를 주지 않으려고 안간힘을 써봤자 결국은 누군가에게 상처를 입히고 마는 존재라는 것입니다.

상처를 받은 쪽은 “상대방은 의도적이다.” 라고 생각하기 쉽지만, 실은 스스로가 지뢰를 밟은 것일지도 모릅니다.

인간은 누구나 살다보면 자신도 모르는 사이에 많은 사람을 아무렇지 않게 짓밟게 됩니다. 물론 당신도 마찬가지입니다. 이러한 사실을 자각하게 되면 스스로가 결국은 ‘말’에 의해 상처 입었을 뿐이란 사실을 깨닫게 됩니다. 상대방이 별 생각 없이 내뱉은 말을 본인의 가치관에 맞춰 해석하여 스스로 상처받고 있는 것입니다.

결국 ‘말’이란 것에 스스로가 농락당하고 있는 것입니다.

게다가 다른 누군가의 말이 아닌 ‘내가 지닌 말’에 농락당하는 꼴이죠. 상대방은 ‘그 사람의 말’로 이야기 합니다. 같은 말이라도 상대방과 당신은 서로 다른 의미로 해석하게 됩니다. 극단적으로 말해, 상대방은 프랑스로 이야기하고 있는 꼴이죠.

그것을 자신의 번역기로 번역하거나 검열하려고 하기 때문에 화가 나고 슬퍼지는 것입니다.

만약 누군가의 말에 상처 받거나 슬퍼질 때, 다시 한 번 그 말을 번역해 보세요. 이미지를 떠올리든, 실제로 소리 내어 말하든 상관없습니다.

예를 들어, “당신은 능력이 없다.” 는 말을 들었을 때, 그 말에는 의미가 없다고 생각하고 단순하게 단어를 나열해 봅시다. 그렇게 하면 그 말은 단지 의미 없는 ‘음성’이 될 뿐입니다. 그렇게 ‘음성’으로 인식하게 되면 같은 말이라도 무의미한 말로 전환됩니다.

일반적인 커뮤니케이션은 한 쪽이 자기 방식대로 한 말을 다른 한 쪽이 자기 방식대로 받아들이면서 상처를 입기도 하고 기뻐하기도 합니다. 서로가 본인의

생각을 토대로 말을 주고받고 있을 뿐, 서로를 이해하는 것이 아닙니다.

그러한 귀찮은 작업을 던져 버리면 “저 사람 지금 뭐라고 말했나?” 라고 무관심하게 됩니다. 그것이 사람과 사람 사이에 실제로 일어나고 있는 일입니다.

감정을 확실히 맞보자

많은 사람들은 감정에 몸을 맡기는 것을 바람직하지 못하다고 배웠을 것입니다. 하지만 자신에게 벌어진 상황에 따라 여러 감정이 생겨나는 것은 당연한 일입니다.

충분히 화내고 울고 슬퍼해야 합니다.

절대 참지 말 것. 애써 무시하고자 해도 결국 ‘존재’ 하는 것이므로 수동적으로 있지 말고 스스로 적극적으로 맞서야 합니다.

싫고 화나고 슬픈 일이 생기면 그 순간에 생겨나는 감정 안으로 완벽히 파고 들어가야 합니다.

분노와 슬픔으로부터 도망가지 말고 그 감정을 실컷 맞봅시다.

또한 상대방에게 할 말이 있다면 정확히 전달해 보도록 합시다.

단, 한 가지 중요한 것은 “서로가 서로를 완전히 이해하기는 어렵다.”란 전제를 깔고 상대방과 이야기를 시작해야 합니다.

이야기를 통해 서로를 이해할 수 있다는 착각에 빠져 버리면 자신의 생각과 다른 상대방의 반응에 상황이 오히려 악화될 수 있습니다.

애당초 상대방은 나와는 다른 세계의 사람이기 때문에 자기 기대에 부응하는 반응을 얻을 수 없는 게 당연합니다. 내 말에 대한 되갚음을 받을 수도 있다고 생각하여 말한다면 그것으로 충분합니다.

그렇지만 누군가가 “상대방에게 해야 할 말을 반드시 해야 하나”고 물어온다면 꼭 그렇지만은 않다고 대답 할 것입니다. 만약 불쾌한 감정을 느끼게 된 ‘상황’에서 도망치고 싶다면 재빨리 도망칩시다. 이 또한 괜찮은 선택 중 하나입니다.

단, 감정과 마주하는 것은 잠자리에 들기 한 시간 전까지입니다. 잠자리까지 그 감정들을 안고 들어가지 말고 어떠한 감정이든 잠자리에 들기 한 시간 전에는 깨끗이 잊어버리도록 합시다.

부정적인 감정을 갖고 잠자리에 드는 것은 ‘월권행위’입니다.

왜냐하면 잠을 자는 동안에도 줄곧 그 감정에 지배당하게 되기 때문입니다.

이것은 어떻게 보아도 전혀 의미 없는 행위일 뿐입니다.
의미 없는 행동은 그만두자. 그렇게 정해봅시다.

‘24시간 후에 화내자’ 라고 정하자

만약, 상대방에게 화가 난다면 “24시간 후에 화내자” 라는 룰을 정하는 방법도 있습니다.

이것은 상대방과 나, 서로간의 불필요한 갈등을 초래하지 않고 본인의 감정도 조절할 수 있는 좋은 방법입니다.

단순한 ‘미루기 작전’ 과는 다릅니다. 일종의 ‘대처하는 방법’ 입니다.

정확히 말하자면, 어떠한 감정에 대처한다기보다는 자신의 감정에 사고를 결합시켜 하나의 명령을 내리는 것 일 뿐입니다. 단순히 ‘결정’ 을 내리는 것에 불과한 것입니다.

‘24시간 후에 화내기’ 라고 정한 순간부터 본인도 모르는 사이 분노가 변화하기 시작합니다. 소금에 절인 생선처럼 맛이 깊어집니다. 그 깊어진 맛을 있는 그대로 느끼면 됩니다.

24시간 후에도 같은 분노를 느끼게 된다면 다시 한 번 “24시간 후에 화내자” 라고 생각해 봅시다.

그렇게 하다보면 “감정이란 것은 한 순간에 지나지 않는다.” , “한 순간 한 순간마다 끝이 난다.” 는 걸 알게 됩니다.

그래도 분노가 가라앉지 않는다면 그것은 감정에 사고(思考)가 유입되었기 때문입니다. 어차피 감정과 사고를 엮어야 한다면 “24시간 후에…….” 라는 사고를 감정에 결합시켜 보도록 합시다.

“그건 좀 힘들 것 같아” 라고 생각이 들지도 모릅니다.

“좋아. 한번 해보자!” 라고 결심해도 그 결심을 실행에 옮기기도 결코 쉽지 않을 수도 있습니다.

아마 그 상황에는 화내는 것에 쾌감을 느끼고 있는, 실은 문제를 해결하고 싶지 않은 자아가 존재하는 것입니다.

해결하고 싶지 않다면 해결하지 않아도 전혀 무관합니다.

다만, 진심으로 문제를 해결하고 싶다면 그 문제에 맞서지 않으려고 노력해 봅시다.

감정에 빠지는 것은 쾌감을 추구하기 때문

나쁜 감정이 치밀어 오르면 그저 감정을 마음껏 느끼면 된다고 이야기 했습니다.

하지만 감정투성이인 스스로를 좋아하면서 구태여 파란만장한 삶을 만들어가는 사람들도 많습니다.

이럴 때 스스로 드라마를 만들어 그 안에 살아가고 있다면 생각을 고칠 필요가 있습니다. 감정투성이가 되고 싶어 일부러 드라마를 만들어 내고 있는 사람의 실체는 ‘쾌감’을 추구하는 것일 뿐입니다. 단지 분노와 두려움, 불안이 치밀어 오르는 순간의 쾌감이 좋은 것입니다.

하지만 그런 쾌감의 순간은 아주 짧습니다.

그 후에는 죄책감과 자기부정에 휩싸여 결국은 부정적인 영향을 받게 됩니다. 그래서 대부분의 사람들은 스스로가 쾌감을 추구한다는 사실조차 인지하지 못합니다.

왜 인간은 분노와 두려움 속에서 쾌감을 느끼고자 할까요?

그것은 여러 일과 환경에 얽매인 나머지 더 이상 선택의 여지가 없다고 본인 스스로가 굳게 믿어 버리기 때문입니다. 그러나 스스로가 그것을 쾌감을 추구한 결과란 사실을 깨닫게 되면 거기에서 빠져나올 수 있습니다.

인간이 쾌감을 추구하는 것은 지극히 자연스러운 행동입니다. 그러나 이 사실을 깨닫게 되는 순간 상황은 달라집니다. 자신이 원하던 것이 다름 아닌 쾌감이었다는 사실을 깨닫게 되면 비로소 진실한 쾌감을 추구할 수 있게 됩니다.

그러면서 죄책감에서 벗어나 나를 행복하게 만드는 쾌감을 선택할 수 있게 됩니다. 그리고 한 순간 한 순간을 느낄 수 있는 인생이 시작됩니다.

스스로가 부정적인 패턴을 만드는 사람은 좋지 않은 선택만 하는 사람과 같습니다. 하지만 그 사실을 깨닫게 되면 좋지 않은 선택은 더 이상 ‘나쁜 것’이 아닌 게 됩니다.

언제든 역전 가능한 것이 됩니다. 아니, 역전할 필요도 없습니다.

‘나쁜 것은 단지 나쁜 것일 뿐이다.’ 라는 사실을 깨닫게 되는 순간, 그 이상 그 이하도 아닌 단지 그 순간을 느끼면 된다는 걸 알게 됩니다.

희노애락(喜怒哀樂)의 균형이 잘 맞으면 삶은 편안해진다

상대방의 분노로 인해 자신도 분노가 일어날 때,
화가 나 있는 상대방과 싸워 이기려고 전투태세에 돌입할 때,
그것은 마치 폭풍우가 치는 날, 일부러 베란다 문을 열고 그 앞에 서있는 것
과 같습니다.

만약 태풍이 몰아친다면 당신은 그 태풍에게 화를 내겠습니까?

아마도 그렇지 않을 것입니다. 어쩔 방법이 없다고 단념하고 맙니다. 그런데
왜 굳이 밖으로 나가 비를 맞으려 할까요?

상대방의 분노나 당신의 분노는 태풍과 같습니다.

바람이 불면 그저 그 바람에 몸을 맡기고 흔들려 봅시다. 바람이 너무 강하다
면 안전한 곳으로 가면 됩니다.

그러나 계속 화만 낸다면 ‘본래의 나’가 점점 사라지게 됩니다.

생각지도 못한 일을 저지르고 새로운 문제를 일으키고, 상황을 더욱 더 악화
시키고 맙니다.

가랑비에 몸이 조금 젖는 정도라면 상쾌한 기분이 들겠죠?

하지만 폭풍우가 몰아친다면 집에서 조용히 지내면 그만입니다.

분노라는 태풍에 뛰어들어 또 다른 문제를 만들 필요는 없습니다.

상대방의 감정이든, 본인의 감정이든, 이는 태풍과 같아 언젠가 끝이 납니다.

그저 그렇게 그 감정을 느끼고 있으면 희노애락의 균형이 잘 맞춰집니다. 감
정이라는 날씨를 자유자재로 조절할 수 있게 됩니다.

모든 감정이 ‘편안함’으로 변해갑니다.

만약, 머리로는 이해하면서도 분노와 슬픔을 질질 끌어간다면 그것은 아마
‘감정’을 자기 자신이거나 상대방 자신이라고 여기기 때문입니다.

끊임없이 변하는 감정을 상대방과 자신의 인격이라고 생각하지 말아야 합니다.

인간이라면 누구든 본인의 입장에서, 상대방과의 역학관계에서 말하고 행동하
게 됩니다.

그런 사실을 정확히 파악하게 되면 감정의 폭풍에 휘둘리지 않게 됩니다.

상대방의 감정에 휘둘러 ‘2차 피해’를 초래할 일 또한 없습니다.

‘알고 있는’ 것은 ‘누구’ 일까

어떤 비교(秘敎)의 가르침에서는 인간이란 존재를 한 대의 마차에 비유하고 있습니다.

마차 본체가 ‘몸(體)’ , 마부가 ‘사고(思考)’ , 말은 ‘감정(感情)’ 을 가리킵니다.

이 마차에서 주목해야 할 한 가지 사실이 있습니다.

마차의 주인이 졸고 있다는 것입니다.

마부 즉, 사고는 목적지까지의 길을 알고 있습니다. 또한 말(감정)을 다스리는 법도 잘 압니다. 주인이 목적지를 말하기만 하면 말은 달릴 준비가 되어 있습니다.

하지만 마부는 지금 어디로 가야할지를 몰라 하는 상황입니다.

마부는 길을 잘 아는 전문가이지만, 어디로 갈지 정하는 것은 바로 ‘주인’ 이기 때문입니다.

말은 무거운 수레를 끌고도 빨리 달릴 수 있고 주인이 원하는 곳이 어디든 데려다 줍니다. 하지만 마부가 통제하지 않으면 엉뚱한 곳으로 가고 맙니다.

그러나 주인이 졸고 있다고 해서 마부가 목적지를 정해 버린다면 그건 주인의 목적지가 아닌 마부의 목적지가 되어 버리겠죠.

어떤 사람들은 ‘사회통념의 정보’ 를 마부에게 적용하여 마부를 말의 주인이라고 생각하기도 합니다. 또 어떤 이는 ‘감정’ 이 주인이라고 생각하기도 하고 ‘몸’ 을 말의 주인이라고 생각합니다.

모두가 “이걸로 됐어” 라고 생각하지만 몸(마차)이나 감정(말) 입장에서 봤을 때 단지 앞뒤가 맞을 뿐입니다. 앞뒤가 맞는 것과 본인이 살아가는 것은 전혀 의미가 다릅니다.

주인이 졸음에서 깨고 주인 자리에 앉아 목적지를 외쳐야 합니다.

그게 전부입니다.

그럼 어떻게 해야 주인을 깨울 수 있을까요?

그 방법을 절실히 원하게 되는 순간 스위치가 켜집니다.

그것을 ‘깨닫는 것’ 만으로도 무언가 바뀝니다.

개성있고 불완전한 나로도 충분하다

부모와 자식, 배우자처럼 관계가 가까우면 가까울수록 자신과 상대방이 만들어낸 감정의 드라마에서 빠져 나올 수 없는 경향이 있습니다.

“그때 난 상처 받았어.”

“그때 그 일은 절대 용서 할 수 없어.”

그러한 생각을 몇 년이고 몇 십 년이고 갖고 있는 사람들이 있습니다.

일단 한 가지 말할 수 있는 것은 부모라는 존재, 배우자라는 존재에 대해 완벽하다고 착각하지 말아야 합니다.

특히 “부모”라는 존재를 잘못 이해하여 “부모는 이래야 해.”, “부모라면 자식에게 이렇게 해줘야 해.”라는 생각을 갖기 시작하면 이상(理想)의 부모와 현실의 부모와의 차이로 인해 스스로가 괴로워집니다.

만약, 부모에게 상처를 받았다거나 자기 기대에 못 미치는 환경에서 자랐다는 과거가 있더라도 그것은 충분히 있을 수 있는 일입니다.

왜냐하면 부모도 하나의 사람에 불과하기 때문입니다,

모두가 본인 나름대로 열심히 살고 있습니다. 모두가 있는 힘껏 열심히 살고 있는 사랑스러운 존재입니다.

부모와의 관계를 회복하려는 노력이 필요할지도 모릅니다.

하지만 서로가 완벽한 존재가 아니므로 관계를 회복한다 한들 대부분 경우 진과 다를 게 없습니다. 지나간 일을 다시 꺼내들면 상대방을 당혹스럽게 만들 뿐입니다.

인간관계를 소중히 여기는 것이 나쁘다는 말이 아닙니다 .

하지만 모든 관계를 ‘이상적인 이야기’에 맞출 필요가 없다는 것입니다.

모두 제 각기 개성있는 불완전체로 충분합니다.

서로의 불완전함을 ‘개성’으로 받아들이는 것이 완벽을 추구하는 것보다 훨씬 편안합니다.

지구의 구조상 완벽한 존재는 어느 곳에도 있을 수 없기 때문입니다.

제 3 장 마음은 모든 것을 초월한다

우리에게 주어진 소중한 시간

제가 워크숍에서 자주 하는 말이 있습니다.

바로 “워크숍에서 해결책을 찾으려 하지마라.” 입니다.

미용실이나 마사지샵에 갈 때처럼 가벼운 마음으로 ‘워크샵’ 을 이용해 봅시다.

워크샵에 과도한 기대를 하거나 의존을 해서는 안 됩니다.

사람들은 워크샵이나 세미나에 참석하고 나면 “정말 좋은 이야기를 들었다.”, “정말 좋은 경험이었다.” 면서 만족해합니다. 그리고 마치 모든 문제가 해결된 듯한 기분을 느낍니다. 하지만 시간이 흐르면 다시 예전의 삶으로 돌아옵니다. 그러므로 그렇게 하는 것은 정말로 바보 같은 짓입니다.

워크샵 등의 경험을 통해 느끼는 카타르시스는 마약과도 같아서, 주의하지 않으면 중독이 될 수 있습니다.

“굉장한 경험” 을 하고난 후의 일상이 더욱 소중한 것입니다.

제가 이렇게 말하면 “평소에 제대로 살자” 또는 “항상 긍정적인 마음으로 살자” 라는 뜻으로 오해하는 사람들도 있습니다. 매일 아침 일찍 일어나 조깅이나 운동을 하고, 착실하게 살고자 노력한다는 뜻으로 받아들이는 것입니다.

제가 일상을 소중히 여기라는 것은 그것과는 다릅니다.

우리는 아침에 일어나 누군가와 만나고, 일을 하기 위해 출근하고 공부를 하기 위해 학교에 갑니다. 사랑하는 가족을 위해 집안일도 하고 시장도 봅니다. 산책을 하고 차를 마시기도 합니다. 책이나 잡지를 보고, 음악을 듣기도 합니다. 가끔은 싸우기도 하고 화를 내기도 합니다. 울기도 하고 웃기도 합니다.

바로 그러한 평범한 시간들을 소중히 여기라는 것을 뜻합니다.

보잘 것 없는 평범한 시간이나 보람 없이 느껴지는 시간 모두가 우리에게 주어진 소중한 시간이기 때문입니다.

모든 상황은 경험해 볼 가치가 있습니다. 그런 상황에서 일어나는 희노애락

즉, 당신에게 주어지는 보물과 같은 그런 감정들을 있는 그대로 경험해 보는 것이 중요합니다.

그리고 위기에 처했을 때나 어려운 문제가 발생했을 때, 어떠한 일에 도전해야만 할 때, 그런 때야말로 자신을 성장시켜 줄 교재와 만나는 순간입니다.

그럴 때에는 “이렇게 할까? 저렇게 할까?” 라는 식으로 고민하지 말고 그냥 놔두도록 하십시오. 그러면 언젠가 스스로 납득할 수 있을 때가 반드시 찾아올 것입니다.

마음을 발견한다는 것

이 지구상에서 우리가 추구해야 할 목표나 목적은 재물과 지위, 권력을 얻는 것이 아닙니다. ‘사명감을 갖고 사는 것’ 또한 아닙니다.

누구나 때가 되면 이 지구란 별을 떠나게 됩니다.

그러므로, 살아간다는 것은 ‘그 삶 속에서 무엇을 발견해나가는가’ 라는 커다란 실험입니다.

상반되는 양극의 결과가 보이는데도 “이건, 어떻게 하지?” 하고 물으며 살아가는 실험인 것입니다.

그래서 문제는 발생할 수밖에 없는 것입니다.

그 문제를 제대로 경험하기 위해서 말입니다.

어차피 그런 문제들을 경험해야 한다면, 긍정적이고 기분 좋은 일만 생겼으면 좋겠다는 사람들도 많습니다.

하지만 잘 생각해보면, 하나의 감정만 느끼며 살기엔 인생이 너무 아깝습니다.

좋은 감정만 느끼고자 한다면 시간이 아무리 흘러도 ‘마음’ 을 발견할 수 없습니다.

지금 우리는 우리의 몸속에 있는 것이기 때문에, 많은 사람들을 만날 수 있으며 많은 경험을 할 수 있는 것입니다.

그래서 우리는 여행을 하고 식사를 하고, 다른 사람들과 이야기를 나누기도 하며 때론 다투기도 하는 것입니다.

물론 “이 사람은 좋고, 저 사람은 싫어.” 라고 생각 할 수도 있습니다.

그럴 때는 “이것은 좋고, 저것은 나빠.” 라는 선입견을 갖지 말고 스스로에게 솔직해지면 됩니다.

좁고 갑갑한 곳에서 자기 자신을 해방해주어야 합니다.

그렇게 해야만 자신에게 일어나는 많은 일들과 진실로 마주할 수 있습니다.

기뻐하고 슬퍼하고, 배신하고 배신당하고, 일이 순조롭게 진행되기도 하고 그렇지 못하기도 하고, 또는 순조롭게 진행되던 일을 그르치게 되기도 하는, 인간

세계의 그러한 희노애락의 경험을 모두 느껴봐야 합니다.

일어나는 일들을 있는 그대로 보고 경험해 봅시다.

그러한 경험을 통해서 마음을 느껴가게 되며, 그런 마음으로 살아가는 것이 자신의 삶 속으로 조금씩 스며들어오게 됩니다. 그리고 그렇게 삶을 살다보면 문제는 저절로 해결되게 되어 있는 것입니다.

그렇기 때문에, 문제를 해결하려고 하면 할수록 일이 꼬이게 되어 있는 것입니다.

그렇다면 “마음으로 살아간다.”, “마음을 발견한다.” 는 것은 무슨 뜻일까요?

그 답을 빨리 찾으려고 하거나 빨리 이해하려고 하는 사람도 있을 것입니다. 하지만, 빨리 찾으려고 하거나 빨리 이해하려고 하면 할수록 그에 대한 답은 멀어지게 되어 있습니다.

마음으로 살아간다는 것은 직접 경험해보지 않으면 결코 알 수 없습니다.

몇 천 장의 종이에 글로 아무리 써도 마음으로 살아간다는 것을 전부 설명할 수는 없습니다.

어떤 사람들은 마음과 감정을 혼동하여 살아가기도 합니다. 하지만 마음은 머리와 감정, 몸의 균형이 잡혀 있어야만 비로소 존재합니다.

그러므로, 마음으로 살아가기 위해서는 다른 사람들과 만나면서 일어나는 일과 마주하는 것이 중요합니다.

특별한 사람이나 특별한 일과는 만나지 않아도 좋습니다. 가족, 친구, 연인, 동료……. 이런 사람들 모두가 당신에게는 특별한 사람이기 때문입니다.

오늘 당신의 경험은 그 다음 경험으로 이어집니다.

그 다음 경험은 또 그 다음 경험으로 이어지게 됩니다.

자신의 현실이 전부

삶을 탐구하다 보면 “이쪽이 진짜야.”, “아니, 저게 맞아.”, “이렇게 해야만 해.” 라는 수많은 정보들과 접하게 됩니다.

누가 뭐라고 말하더라도, 그런 정보들을 “쓸데없는 참견” 이라고 생각하고 맙시다.

사람들은 제 각각 자신이 소중하다고 생각하는 것을 기준으로해서 상하관계나 승패를 겨루고 있을 뿐입니다.

만약, 지금 그러한 정보에 마음을 빼앗기거나 얽매어 있다면 눈을 똑바로 뜨고 깨달아야 합니다.

‘영혼의 세계’ 나 ‘고차원의 세계’ 에서만 깨달음과 각성이 존재하는 것도 아니고, 그런 깨달음을 얻은 사람만이 반듯이 훌륭하다고 할 수도 없습니다. 또한 훌륭한 사람에게 가르침을 받았다고 해서, 또는 명상이나 정신수양법이 경지에 올랐다고 해서 모든 일이 행복해지고 모든 문제가 해결되는 것도 아닙니다.

지금 우리가 접하고 있는 현실만이 전부입니다.

지금 우리가 처한 환경이야 말로 우리에게 주어진 최고의 스테이지라는 것입니다.

진실은 대부분 현실 속에 숨겨져 있습니다.

밖에서 얻은 지식과 믿음은 진실과는 동떨어져 있는 것입니다.

설령 그것이 ‘진실’ 이라고 할지라도, 정보의 옳고 그름 그 자체는 아무런 의미가 없습니다.

그러므로 중요한 것은 스스로가 그런 사실을 이해하고 있는가, 그렇지 못하고 있는가 하는 것입니다.

이것은 자기 자신의 것으로 받아들이고 있는가, 그렇지 못하고 있는가를 묻고 있는 것이기도 합니다.

여기서, 자신이 이해하고 있는 것이 일반적인 생각과 일치하지 않아도 괜찮습니다.

그렇게 생각하고 있다는 것이 중요할 뿐입니다.

우리 모두는 제 각각 다양한 삶의 방식을 갖고 있습니다.

나는 나로 충분하다. 그리고 너는 너로 충분하다. 그렇게 편안하게 생각하도록 합니다.

당신이 아닌 누군가가 당신을 이끌어 줄 수는 없습니다.

당신의 ‘현재’ 에서부터 모든 것이 시작되는 것입니다.

인생의 사명은 ‘살아가는 것’

“삶에 대한 사명을 발견하고 싶다.”

“무엇을 위해 태어났는지 알고 싶다.”

많은 사람들이 그러한 생각을 갖고 있습니다.

하지만 이것은 의도적으로 주입한 생각일 뿐입니다.

“사람은 누구나 사명을 갖고 태어난다.”

“주어진 천명을 사는 것이 중요하다.”

그렇게 배웠기 때문에 “사명을 가지고 살아야한다.”고 믿고 있는 것입니다.

타인에게 배운 사고방식이나 삶의 방식에 의지하면 안 됩니다.

당신이 찾고자 하는 ‘인생의 사명’은 ‘말의 코앞에 매달린 당근’과도 같습니다.

당근을 먹으려 하면 할수록 한 평생 그것을 향해 달려가게만 됩니다.

게다가 아무리 열심히 달려도 코앞의 당근은 절대 먹을 수 없습니다.

하지만, 인생의 사명을 말로 표현할 수는 없습니다.

굳이 말하자면, ‘삶 그 자체’입니다.

세상을 실감하고, 있는 그대로를 느끼며 사는 것이야말로 살아 있다는 것입니다. 인생의 끝자락에 이르러 뒤돌아 볼 때가 되어야 “아, 나는 이것을 하기 위해 태어났구나.”라고 비로소 깨닫게 됩니다.

사명을 찾고자 우왕좌왕하거나 사명 자체에 인생을 빼앗기지 말아야 합니다. 그렇게 되면 자신의 인생을 살아가는 것에 소홀해지게 됩니다.

‘사명’에 얽매인 나머지, 운명이란 틀 안에 갇힌 ‘착한 아이’가 되어버리고 맙니다.

인간이 무언가를 이루려고 하는 것은 현재에서 벗어나 과거와 미래, 타인의 인생을 살고자 하는 것과 같습니다.

‘현재의 순간’에서 생겨난 것을 자연스럽게 그 다음 행동으로 옮겨가야 합니다.

그렇게 쌓아 올린 것이 그 사람의 인생입니다. 그것이야말로 무언가를 ‘이루는

것' 이 됩니다.

사회와 타인이 준비한 것은 무엇인가를 '이루는 것' 과는 아무런 관계가 없습니다.

'자신은 옳다' 라는 게임이나 '이것이 진짜다' 라는 게임을 시작하면, 삶의 이유를 놓치게 됩니다. 본질과 관계없는 단순한 '이야기' 가 되어 버립니다.

진짜인지 아닌지, 옳은지 그른지는 겉으로 보이는 것으로 결정할 수 없습니다.

자신과 우주의 상호작용을 통해 인생의 사명은 생겨나게 됩니다.

결코 '자신과 카리스마 지도자' , '자신과 부모' , '자신과 사회' 의 상호작용이 아닙니다. 다른 사람들과 사회가 말하는 것은 괜한 참견일 뿐입니다.

많은 사람이 목표로 하고 있는 '자기실현' 을 다른 말로 표현해 봅시다.

그것은 '나는 지금 뭔가를 느끼고 있다' 라는 뜻입니다.

‘목표’ 는 의견쪽지와 같은 것

‘인생의 사명’ 을 쫓듯이 ‘삶의 목표’ 를 쫓는 사람들도 있습니다. 그리고 자신이 정한 목표에 휘둘리고 있는 사람들도 많습니다.

이것 또한 ‘말의 코앞의 매달린 당근’ 과 같습니다.

자신이 세운 목표로 인해서 스스로가 스트레스와 실망감을 느끼는 것은 참으로 어리석은 행동입니다.

머리와 마음, 몸이라는 세 개의 중심축이 균형을 맞추며 진정으로 살아갈 때 목표는 저절로 생겨나게 됩니다.

그래야만 그 목표가 자신을 고취시켜 주는 기폭제 역할을 하며, 우리에게 아무런 스트레스와 압박감을 가하지 않게 됩니다.

단, 먼저 ‘살아간다’ 는 것이 전제가 되어야 합니다. ‘살아간다’ 는 것이 전제가 되어야 그 뒤로 제 1의 목표, 제 2의 목표 등이 설정되게 됩니다.

목표라는 것을 책을 읽을 때마다 조금씩 적어 놓게 되는 의견쪽지라고 생각해 봅시다.

독서를 할 때, 이런 의견쪽지를 써넣으면서 읽는 사람들도 있지만 그런 게 없어도 책을 읽는 데는 아무런 문제가 없습니다. 책을 읽는 것은 본질적으로 그 내용을 스스로 이해하기 위한 것이기 때문에, 의견쪽지를 사용할지 안할지는 선택의 문제에 불과한 것입니다.

의견쪽지를 사용하면 감동받은 문장이나 기억해두고 싶은 문장 등 중요한 부분을 쉽게 찾을 수 있다는 장점이 있습니다. 하지만 그것은 단지 부수적인 작업일 뿐입니다.

그러므로, 책을 읽는 사람 모두가 의견쪽지를 사용해야 하는 것은 아닙니다. 사용해도 되고 사용하지 않아도 그뿐입니다. 그 이상도 이하도 아닙니다.

목표도 그와 같습니다. 문제를 경험하는 동안 저절로 문제가 해결의 길로 들어서게 되는 것처럼, 인생을 경험하다 보면 자연스레 목표가 생기거나 그러한 길로 나아가게 됩니다.

그러한 사실을 깨닫게 되면 목표를 찾아 제자리를 댄 돌거나 표면적인 목표에

휘둘리는 일도 없게 됩니다.

자신에게 일어난 일과 진실되게 마주하자

인생에 대해 깨닫기 시작하는 순간,

바로 그 때가 자신에게 일어난 일을 진실되게 받아들이는 순간입니다.

예를 들어, 큰 사고와 큰 병, 실연, 실패를 경험했을 때 “이럴 수는 없다.”
고 말하는 동안에는 절망감만 느끼게 됩니다.

하지만 시간이 흐른 뒤 “일어날 일이 일어난 것이니 어쩔 수 없지. 다시 시작
하자.” 라는 생각을 갖게 되면 비로소 좋은 방향으로 향하게 되면서 많은 것들
을 깨닫게 됩니다.

그렇다면, 일어난 일과 어떻게 마주해 나갈 것 인가?

그렇게 마주하는 것이 전부입니다.

자신의 인생에 일어나는 일들은 스승과도 같은 존재이며 안내자 역할을 하고
있다고 말할 수 있습니다.

자신의 인생에서 어떤 일이 벌어지더라도 그것은 참으로 의미심장한 일인 것
입니다. 그런 일들보다 이상의 것은 있을 수 없습니다.

타인의 경험과 타인이 주는 교훈, 인생론이 제 아무리 훌륭하다고 해도 자신의
경험에 비할 수가 없는 것입니다.

자신의 경험을 얼마만큼 자신의 것으로 만들 수 있는지는 자신에게 일어난 일
을 얼마만큼 받아들이는가에 달려 있습니다.

때로는 거부하고 싶고, 지금껏 살며 배워온 상식으로 해결하고 싶은 충동이
생기는 일들도 있을지도 모릅니다.

하지만 그럴 때마다 달아나지 말고 그 일들과 진실되게 마주해야 합니다.

자신에게 일어난 상처와 병, 실연과 실패는 다른 누군가의 인생에 일어난 것
이 아닙니다.

그것이 어떠한 일이든 자신이 마주하는 모든 일은 ‘궁극(窮極)의 만남’ 이기
때문입니다.

그러므로, 변명하지 말고 확실하게 그리고 심플하게 마주해 봅시다.

그러면 거기에서 모든 것들이 시작됩니다.

명화를 ‘소유’ 할 수 있는 것은 누구인가?

인간관계와 물건, 돈, 시간, 우리는 그 중 무엇 하나도 소유할 수 없습니다. 많은 재산과 멋진 인맥, 고가의 귀금속과 멋진 자동차 등……. 겉으로는 소유하고 있는 것처럼 보이지만 우리는 언젠가 그 모든 것에서 손을 떼고 이 세상을 떠나게 됩니다.

예를 들어, 그림에 전혀 관심 없는 사람이 고가의 명화(名畵)를 소유했다고 해도 그것은 완전한 소유라고 할 수 없습니다.

반면에, 그림을 소유하고 있지 않지만 그 명화를 보고 진심으로 감동하고 공진하며, 시간이 가는 것도 잊고 그림 앞에 서있는 사람이 있다면 그 사람이야말로 진정으로 그림을 소유하고 그림과 공진하고 있다고 할 수 있습니다.

건축물, 골동품, 예술작품, 음악, 자연풍경도 마찬가지입니다. 인간이란 선천적으로 이 지구상의 모든 사상(事象)을 경험할 수 있도록 태어납니다.

그때 중요한 것은 자신이 무엇을 발견하며 무엇을 얻고 무엇과 공진(共振)하며 살아갈 것인가 하는 것입니다.

훌륭한 예술작품과 대자연을 발견하고자 애써야할 필요는 없습니다.

단 하루를 살더라도 경험할 만한 가치가 있는 것들이 우리 주변에 많이 있습니다.

출근길에 보이는 풍경, 쇼윈도우 너머로 보이는 전시품, 가까운 인간관계……. 그 모든 것에서 애절함과 아름다움을 느낄 수 있습니다.

‘경험하다’ 라는 것은 공진의 한 측면을 가장 잘 표현하는 행위인 것입니다.

인생을 진실되게 경험한다는 것이란 책이나 세미나에서 인생지침서를 찾는 것과는 관계가 없습니다.

훌륭한 기술을 보유하고 그 기술을 다른 사람들에게 가르친다고 해도 별 의미가 없는 행동일 뿐입니다. 인생의 노하우를 찾는 것과 인생의 노하우를 자랑하는 것에 가치를 둔다는 것은 진실되게 자신의 인생을 경험하고자 하지 않는다는 증거입니다.

인생의 노하우는 당신을 그 어디로도 데려다 주지 않습니다.

수평이동을 그만두고 수직방향으로 이륙하자

강의 건너편 물가에 우리가 목표로 하는 세계가 있다고 가정해 봅시다.

강에는 많은 보트가 떠 있고, 사람들은 그 보트를 타고 건너편으로 향하고 있습니다.

강을 건너기 위해서는 보트가 꼭 필요하지만, 건너편에 도착하고 난 뒤에는 보트에서 내려야만 합니다.

도착한 뒤에도 계속 보트에 타고 있다면, 결국은 출발한 장소로 다시 되돌아가게 될 뿐입니다.

쾌적한 보트에서 내리지 않고 계속 타고 있다면 타고 있는 것 자체가 목적이 되어 버리고 맙니다. 보트에 타는 것은 어디까지나 수단일 뿐 목적이 아닙니다.

강을 건널 때, 어떤 보트를 탈지는 자유입니다. 자신에게 맞는 보트를 찾으면 그뿐입니다. 보트의 성능과 특징에 얽매일 필요도 없습니다. 또한 선택한 보트가 자신을 건너편 물가까지 안전하게 데려다 준다는 보장도 없습니다.

그런데도 보트 찾기와 보트 선택에만 열심히 고민하고 있는 사람들이 있습니다.

그들은 여러 가지 인생의 노하우들에만 몰두하게 될 뿐, 시간이 흐른 뒤에도 또 다른 인생의 노하우를 만나면 또 그곳으로 이동하게 될 뿐입니다.

하나하나의 보트는 꽤 훌륭할지도 모릅니다. 하지만 자신이 타고 있는 보트만을 바라보고 있는 한 영원히 수평방향으로만 이동이 이루어지게 됩니다.

물론 수평이동조차 시작하지 못한 사람이라면 먼저 보트에 타보는 것이 중요할 것입니다.

그러나 어떤 보트에 타더라도 시간이 흐르면 반드시 한계에 부딪히게 됩니다.

거기에서 중요한 것은, 수직방향으로 이륙할 수 있다는 사실을 깨닫는 것입니다.

사실, 강 건너편 물가는 보트에서 내리는 곳 바로 앞에 있습니다.

하지만, 아쉽게도 그 이륙은 인생의 노하우가 아닙니다.

그 사실을 깨닫지 못하는 한 보트 찾기에 인생을 모두 허비하고 맙니다.

자신이 수직방향으로 이동할 수 있다는 사실과 인생의 노하우로부터 자유로워질 수 있다는 사실을 깨닫게 되면 수직 이륙할 수 있는 힘이 누구에게나 나타나게 됩니다.

그 힘은 처음부터 우리에게 갖추어져 있던 것이기 때문입니다.

힘들어하는 누군가가 있다면 그 옆에 조용히 있어보자

인생에서 가장 중요한 것은 ‘살아간다는 것’입니다.

명상과 수행을 하거나 훈련을 받는 것이 아닙니다. 물론 동적인 일상 속에서 자기 자신을 바라보는 시간도 필요합니다. 명상 그 자체를 좋아한다면 그러한 시간을 갖는 것도 좋을 듯합니다.

하지만 살아간다는 것, 그 자체를 소홀히 해서 안 됩니다.

많은 사람들과 대화를 나누고 많은 일을 하며 울고 웃으며 살아가는 것. 그것이 바로 인생인 것입니다.

살다보면 정말로 많은 일들이 일어나게 됩니다.

그 중에는 좋은 일도 있겠지만 나쁜 일도 있을 수 있습니다.

하지만, 거기에 얽매이지 말고 또한 무관심하게 있지도 말고 담담하게 경험해 봅시다.

그것이야말로 정말 가치 있는 삶의 방식입니다.

인생은 고달픈 것이기 때문에 그 고달픔을 절실히 경험해봐야 합니다.

만약 주위의 누군가가 그러한 괴로움을 겪고 있다면 조용히 그 옆에 있어보도록 합시다.

힘들 때는 옆에서 누가 뭐라고 해도 힘든 법이니, 조용히 차라도 마시면 옆에 있어 봅시다. 그러다보면 서로 똑같은 처지가 되므로, 방해하거나 비난하지 말고 그저 가만히 옆에 있어보도록 합시다.

그러면서 그런 경험이 깊어져 갑니다.

굳이 내키지 않는 ‘수행’ 과 ‘단련’ 을 하지 않더라도, 나름대로의 삶을 살며 지구에서의 인생을 즐겨 나가게 됩니다. 그것으로 충분한 것입니다.

“세상에 태어난 이상 뭔가 이뤄야지” 라고 생각하는 사람도 있을지도 모릅니다.

그것은 타인과 사회의 눈을 의식하여 생겨난 관념입니다.

그런 것에 구애받지 말고 그저 인생을 즐기다 보면, 잠들어 있는 자신의 능력이 저절로 나타나게 됩니다. 자신이 원하는 것은 이렇듯 평범한 삶에서 전개되

어 나가게 되는 것입니다.

자신의 능력 이상의 일을 하려고 안간힘을 쓰지 않아도 괜찮습니다. 함께 있는 사람과 현재를 즐기시다. 그러다보면, 크든 작든 자신의 재능이 확실하게 순환되면서 나타나게 됩니다.

‘베일 속의 나’ 를 진짜 자신이라고 생각하지 말자

우리는 우리들 각자만큼의 삶을 살아갑니다.

그런 삶의 방식은, 우리 자신이 살고 싶은 대로 살아가는 단일한 삶의 방식과는 다릅니다. ‘있는 그대로 충분하다’ 라고 착각하며 살아가는 삶의 방식과도 다릅니다.

우리들 자신이 선천적으로 갖고 있는 것을 이 지구상에서 활용해야 한다는 점을 명심하십시오. 그렇지 못하면 ‘베일 속의 나’ 가 어느 새 자신의 인생을 붙잡아 묶고 맙니다.

‘베일 속의 나’ 를 진실한 자신의 모습이라고 착각하게 되면, 인생에서 곤란한 일이 생겼을 때 머리 속이 하얀 백지가 되면서 제대로 대처도 못하게 됩니다. 또한 긍정적으로 생각하려고 해도 삶의 본질을 제대로 보지 못하게 됩니다.

결국, 되돌릴 수 없는 상황이 되면 누군가 도와주지 않을까 하면서, 영원히 오지 않을 구원의 손길만 멍하니 기다리는 사람이 될 뿐입니다.

우리 모두의 인생에는 항상 곤란한 상황과 문제가 내재되어 있으므로, 그 일들과 진실되게 마주한 후에 ‘도망’ 이라는 것을 선택해도 좋을 것입니다. 하지만 ‘베일 속의 나’ 를 진짜 자신이라고 오해하는 동안에는 그런 판단조차 어렵습니다.

‘베일 속의 나’ 를 ‘거짓의 나’ 또는 ‘가면 속의 나’ 라고도 부를 수도 있습니다. ‘에고이즘(egoism)’ 이라고 말하는 사람도 있고, 미국인들은 ‘기생충(parasite)’ 이라고 표현하기도 합니다.

하지만 그것은 반드시 없애버려야 하는 존재는 아닙니다.

무섭고 기분 나쁜 존재 또한 아닙니다. 사랑스럽거나 솔직한 존재인 경우도 있습니다.

또한 자신을 다른 사람과 차별화하면서 무언가를 창조할 때는 중요한 자신의 일부가 되기도 합니다.

다만 중요한 것은 이런 ‘베일속의 나’ 에게 진짜 자신을 빼앗기지 말아야 한다는 것입니다. 진실한 자신과 가짜 자신을 혼동하지 않는 것이 중요합니다. 자

기 자신을 제대로 알지 못하면 세상에서 고립되고 마는 것입니다.

진실한 자신은 우주의 ‘미네랄’ 과 왕래하며 상호작용할 수 있는 자유로운 존재입니다. 그 사실을 잊지 말도록 합시다.

공진(共振)하면 무엇이 발생하는가

우주의 ‘미네랄’ 과 상호작용을 한다는 것,
이것은 우리가 배워본 적이 없는 삶의 방식입니다.

공진하는 인생을 살기 시작하면, 식사로 섭취하는 미네랄 이외에 또 다른 미네랄 하나가 생겨나게 됩니다.

멀리 떨어진 별의 미네랄과 우리의 몸이 하나가 되면서 우리 체내에서도 미네랄을 생산하게 됩니다. 공상적인 이야기라고 생각할지도 모르겠습니다. 하지만 인간에게는 그러한 구조가 갖추어져 있습니다.

멀리 있는 별과 상호작용을 한다는 말이 도저히 상상이 되지 않는다거나 믿지 않는다는 사람들도 있을 것입니다.

하지만 3차원적으로 떨어져 있으면 정말로 ‘멀리 있는 것’ 일까요?

인간이라는 존재에게는 물리적인 거리로 관계를 갖는 세계와 물리적인 거리와는 관계없는 세계가 있습니다. 그런 점을 의식하면서 관찰해 볼 필요가 있습니다.

가령, 가족 중의 누군가가 해외로 발령이 나게 되었다고 해봅시다.

가족과 떨어져 혼자서 외국에서 살아 갈 수도 있고, 가족 전체가 외국으로 나가 살아 갈 수도 있는데, 그 두 가지 경우에서 어느 쪽이 더 서로 밀접하게 교류하면서 살게 될지는 알 수 없는 것입니다.

몸은 비록 떨어져 있어도 서로의 마음은 얼마든지 교류를 할 수 있으며, 그와 반대로 몸은 곁에 있지만 서로의 마음은 멀리 떨어져 있는 경우도 많기 때문입니다.

또한 태양은 지구에서 상당히 떨어져 있는 별이지만, 우리 지구에 태양의 존재감은 매우 큽니다. 태양이 사라지게 된다면 지구의 생명체 또한 모두 사라지게 될 것이기 때문입니다.

이런 경우, 과연 물리적인 거리가 관계가 될 수 있을까요?

태양이 별이라면, 우주의 모든 행성도 지구도 하나의 별이라고 할 수 있을 것입니다.

여기서, 별들 간의 거리가 상당히 떨어져 있으므로 서로 관계를 맺는 것은 불가능하다고 보는 것은 기존의 지식에 얽매인 결과입니다.

인간은 이러한 물리적인 제한을 넘어 우주와도 자유롭게 공진할 수 있는 존재입니다.

먼 약속을 이루기 위해

모든 사람들은 먼 약속을 하고 태어나게 됩니다.

이 세상을 살면서 자신이 갖고 있는 잠재력을 발휘하겠다는 약속입니다.

그 잠재력이란, 인간이 만든 직업과 사회활동을 통해 발휘되는 능력과는 다릅니다. 사회적 역할과 입장을 모두 내려놓고 난 뒤에 남아 있는, 조금 더 근원적으로 보자면 자신의 에너지를 이 세계에 환원하면서 살아가는 능력입니다.

선천적으로 갖고 태어난 이런 잠재력을 이 세계에서 표현해 나가는 것, 그리고 그것과의 감촉을 느껴 나가는 것, 이것이 인간이 이 세상에 태어나기 전에 약속한 것입니다.

이러한 먼 약속을 깨달아야 합니다. 그리고 그것을 이루기 위해 사회가 존재하고, 갖가지 모순과 문제가 있게 된다는 사실을 알아야 합니다.

하지만 지금 우리는 그 순서를 반대로 보고 있습니다.

그래서 많은 사람들이 모순을 해결하고 문제를 해결하는 것에만 급급하여 괴로워하고 있습니다.

그렇기 때문에 대부분의 사람들이 자신의 인생을 경험하지 못하면서, 허공의 드라마 속에 살다가 인생을 끝내고 있는 것입니다.

사실, 문제를 해결해야만 한다는 생각 한 톨에도 우주와 공진할 수 있는 가능성은 숨겨져 있습니다.

고대로부터 이어져 온 근원적인 지혜와 공진하며 전혀 새로운 가치관을 갖고 살아갈 가능성이 숨겨져 있다는 것입니다.

그러나 기존의 것과 후천적으로 배워 온 지식과 마주하며 살고 있는 한, 문제를 해결해야 한다는 고리에서 헤어 나올 수 없습니다.

몸에 익힌 것에서 탈피하고 제자리걸음에서 벗어나기 위해서는 약간의 각오와 용기가 필요합니다.

그 곳에서 벗어나게 되어야만 우리가 선천적으로 갖추고 있는 것들과 만나게 되어 있는 것입니다.

그리고 지금까지 굳게 믿고 있던 세계와는 전혀 다른 세계가 전개되어 나가게 되는 것입니다.

그제야 우리가 해결해야한다고 생각해 왔던 문제 하나하나가 실제로는 우리 자신을 이끌어 줄 열쇠였다는 사실을 깨닫게 될 것입니다.

순간을 경험하고 마음으로 살자

머리와 마음, 몸이라는 세 개의 중심축이 균형을 맞추면서 세계와의 공진(共振)이 시작되면 여러 감각의 문이 열리게 됩니다. 그리고 예측 불가능한 일들이 일상과 자신에게 일어나기 시작합니다.

그러나 역동적인 사건이나 극적인 변화가 일어나지 않는다고 흥미롭지 않다는 생각은 착각입니다.

평범한 일상은 지루하고, 드라마틱한 인생이 흥미롭다고 느끼는 것은 ‘고차원일수록 훌륭하다’는 가치관과 어딘가 닮아 있습니다.

스테이크와 와인에서만 느낄 수 있는 맛이 있다면 밥과 된장찌개에서만 느낄 수 있는 맛도 있습니다. 이 둘은 비교대상이 아닙니다.

감각이 예민해지면 일상에서 넘쳐나는 평범한 일들의 순간순간을 진실되게 바라볼 수 있습니다.

무사안일하게 지내는 것을 ‘평온무사’라고 생각하지 말아야 합니다. 그러한 선입견에서 벗어나면 평범한 삶 속에서도 깊은 감동을 느낄 수 있게 됩니다.

예를 들어, 우리는 식사를 할 때 ‘평소와 같은 밥’이라고 생각하며 별 생각 없이 먹을지도 모릅니다. 하지만 본래 ‘평소와 같은 밥’이란 존재하지 않습니다. 같은 쌀과 같은 방식으로 밥을 짓는다고 하더라도 반드시 차이는 있기 마련인 것입니다.

또한, 오늘의 나와 내일의 나는 분명히 다릅니다. 주어진 정보에 현혹되지 말고 그 순간순간을 두 번 다시 오지 않을 경험이라고 생각하여 마주합시다. 그러다보면 종종 정해진 일상에서 벗어날 수 있게 됩니다.

스스로가 갖고 닦아온 감각 이외의 것에 현혹되지 않고 순간순간을 경험하며 살아갈 때 처음 생겨나는 것, 그것이 바로 그 사람의 ‘마음’입니다.

이런 마음은 명상이나 워크숍, 세미나를 통해 얻을 수 있는 것이 아닙니다. 그 사람 스스로가 자신의 일상 속에서 사람들과 마주하며 스스로 발견해 나가는 것입니다.

마음은 모든 것을 초월합니다. 글로서 이를 표현하는 것은 불가능합니다.

일어나는 일을 담담하게 경험하면서 마음으로 살아갑니다.
그 순간순간이 모여 하나의 인생이 되어 갈 것입니다.
지금부터라도 우리는 얼마든지 그렇게 살아갈 수 있는 것입니다.

결언

예전에 ‘제베’ 라는 남자가 있었다.

그는 인생의 전반을 탁월한 전사(戰士)로 살아왔다. 그의 활숨씨는 마치 신기(神技)에 가까웠다.

어느 날 그는 활을 내려놓는다. 그에게는 진리를 향한 갈망이 있었다.

전쟁터를 뒤로 하고 ‘진실’ 을 탐구하는 여행을 떠난 그는 어느 신성한 산에 도착한다.

그의 바람은 어떤 ‘존재’ 를 만나 가르침을 전수받는 것이었고, 8년 동안 산 중에서 열심히 수행을 하였지만 아무런 성과도 나타나지 않았다.

제베는 실의에 빠져 산에서 내려온다.

내려오는 길에 비단으로 철 덩어리를 닦고 있는 한 여성과 조우한다.

“무엇을 하고 있는 것입니까?”

제베의 물음에 “바늘이 너무 필요해서요.” 라고 그 여자는 대답한다.

“인간이란 이렇게도 아무런 의미 없는 것에도 시간을 허비하게 되는 건가?” “하지만 내가 저 여자처럼 저토록 무엇인가를 진심으로 원했던 적이 있었던가?”

제베는 무언가에 홀린 듯 다시 산으로 돌아간다.

그리고 삼년이 흐른다.

제베에게는 아무런 일도 일어나지 않았고 다시 하산을 결정한다.

내려오는 길 한 모퉁이에서 다시 어떤 남자를 만난다.

그 남자는 젖은 수건으로 큰 돌덩이를 계속해서 치고 있었다.

그 남자 왈 “이 돌덩이 때문에 우리 가족이 햇볕을 쬐지 못하고

있어요. 이 돌덩이가 부서져야 햇볕이 잘 들어올 겁니다.”

“.....”

제베는 다시 산으로 돌아간다.

또 다시 삼년이 흐른다.

아무 일도 일어나지 않은 채.

그러나 제베는 더 이상 망설이지 않는다. 곧장 마을로 내려가 평온한 나날을 보낸다.

그리고 어느 날 오후.

길가에 한 마리 개가 떨고 있다.

개는 앞다리 밖에 없고 몸은 썩어가고 있다. 그래도 위엄을 잃지 않으려고 가끔씩 다가오는 사람을 향해 으르렁 거린다.

제베는 그 광경을 본 순간, 마음의 샘이 흘러넘친다. 엉겁결에 자신의 살가죽을 뜯어 고깃점을 내민다.

게다가 무릎을 꿇어 개의 몸을 갈아 먹으려하는 구더기를 털어내려 한다.

생각을 고쳐 구더기가 죽지 않도록 입으로 ‘후-’ 불려고 하는 순간, 일곱 가지 색이 조화를 이룬 그 존재가 제베 앞에 나타난다,

“12년간이나 그렇게 필사적으로 바래왔는데, 왜 단 한 번도 제 앞에 나타나주지 않으셨습니까?”

제베의 물음에 그 존재는 대답한다.

“전 항상 당신 옆에 있었어요.”

그리고 끊임없는 침묵이 이어진다.

제베는 그제야 모든 것을 이해한다.

제베는 그 존재를 오른쪽 어깨에 태우고 마을길을 걷는다.

아무도 신경 쓰지 않고 스쳐 지나간다.

누구 하나 신경 쓰지 않고 걸어간다.

갑자기 한 노파가 중얼거린다.

“당신 어깨에 늘어빠진 개의 시체가 얹혀 있어요.”

2013년 5월

칸.

日文抄録

「問題を解決することから手放せば、『問題』は自然に消えていく」。

著者Kan氏は「問題は、必ず起きるものである。それを味わいつくすところに人生の醍醐味がある。そして問題を解決しようとするのをやめれば、生きることの本質に気づいていける」と述べている。

本書を読み進めるうちに、これまでとは違う新しい視点が生まれ、生きることの意味そのものが大きく変わっていくだろう。

著者によれば、私たちは「頭」「ハート」「体」の「3つのセンター」があると言う。本書は、私たちがこの3つのセンターのバランスがよく取れた人生を歩めるようにサポートしている。

まず第1章では、私たちが「問題」だと思っているものとは何かについて、結局その問題とは問題ではなく、私たちの人生だということについて語られている。次に第2章では「感情」の本質とは何か、毎日毎日の感情との付き合い方について話している。最後に第3章では、「ハートで生きる」ということについて語られている。

本書によると、毎日が矛盾ばかりなら、人生は順調だという証拠である。そのため、問題に取り組まず、ありのまま経験しながら受け止めればいいと話している。

結言を通じ、ある男がそれほど望んでいた「存在(目標)」と出会う課程を描いている。

結局、考え次第で変る人生なのに、私たちは自ら苦しい生き方を選んでいるのではなだろうか。