

프롤로그 가장 소중한 것 단 한 가지

- 17년 동안 깨달음을 얻고자 수행에 매진한 결과,
머릿속에 떠오른 생각을 다 믿지는 않게 되었습니다.
그게 제가 얻은 초능력입니다.
- 제게 주어진 많은 기회가 삶을 더 순조롭게, 저답게 살아갈 수 있도록 도와
주었습니다.

알아차리다

- 제가 추구하는 건 의식적 현존 상태, 즉 지금을 온전히 의식하며 살아가는 것입니
다. 우리 내면과 주변 세상에서 미처 의식하지 못하는 것들을 더 많이 알아차리게
됩니다. 겉으로 영리하고 그럴듯해 보이는 데 집착하느라 현재에 진정으로 존재하
는 것이 얼마나 중요한지 잊고 사는 것입니다.

가만히 있어도 불편한 삶

- 겉보기에 성공한 사람들이 대부분 결국엔 깨닫게 되지요. 성공이 행복을 보장하지
않는다는 사실을요.
- 내 생각에 빠져서 허우적 거리지 않고 마음의 평화를 얻으려면 뭘 어떻게 해야 하
는 걸까?

과거라는 목줄

- 우리는 누구나 생각을 내려놓을 능력이 있습니다. 다만 약간의 연습이 필요할 뿐입
니다. 그 잠재된 능력을 무시하거나 아예 잃어버린다면, 우리 삶은 여태까지 몸에 깊
이 밴 행동과 관점에 좌우됩니다. 모든 결정을 습관적으로 내리게 되지요. 이를테면
과거의 목줄에 묶여 끌려다니는 것이나 마찬가지이지요. 결국 우리는 같은 트랙을 계속
해서 돌고 또 돌게 됩니다. 그런 삶은 자유롭지 않습니다. 그 안에는 존엄도 품위도
없습니다.

카라마조프가의 형제들

- 남들이 보기에 사소한 일에도 당사자는 죽을 듯이 고통스러울 수 있다는 것도 인생
의 진실이지요. 그때까지 종교에 어떤 관심도 없었지만, 그 당시의 제가 마음의 고

통 앞에서 지극히 무력하다는 것만은 너무다도 분명했습니다. 무슨 짓이라도 해야 했습니다. 누구에게든 도움을 청해야 했습니다. 그게 부처님이라면 괜찮은 출발점 같았습니다.

사원에 첫발을 내딛다

- 저는 이제 막 내면을 탐사하기 시작한 사람들과 이야기 나누기를 좋아합니다. 인공 위성처럼 고독하게 홀로 부유하지 않는 대신, 다른 사람과 치열하게 경쟁하는 대신, 서로의 존재가 위안이 되는 관계를 맺을 수 있습니다. 실패를 두려워하지 않고 서로 배우며 살아갈 수 있습니다. 남들의 아름답고 뛰어난 점을 발견하고도 자신이 그들만 못하다는 내면의 속삭임에 더는 시달리지 않을 수 있습니다.

떠오르는 생각을 다 믿지 않는다

- 적어도 슬픔이나 불안감이나 외로움이 밀려들 때 호흡에 집중하면 좋다는 사실은 체득했습니다. 제 의식을 정면으로 바라보고, 머릿속에서 떠오르는 온갖 생각을 아무 의심없이 믿지는 않게 되었지요. 그것이 부처님의 첫 번째 선물입니다.
- 부처님이 왜 인생의 무상함을 그토록 강조했는지 어렴풋이 알 것 같았습니다. 영원한 것은 없습니다. 힘든 시절조차 영원히 지속되진 않지요. 그것이 부처님이 준 두 번째 선물입니다.
- 여기저기 흩뿌려진 관심을 거둬들이고 선택한 곳으로 주의를 쏠리게 하는 것, 진정한 고통 앞에서 우리가 할 수 있는 최선은 이것뿐입니다. 그것이 부처님이 준 세 번째 선물입니다.
- 우리는 생각을 선택하지 못합니다. 그 생각이 어떤 양상을 취할지도 통제하지 못하지요. 다만 어떤 생각은 더 오래 품으며 고취할 수 있고, 어떤 생각에는 최대한 작은 공간만을 내줄 수도 있습니다. 마음속에 불쑥 떠오르는 생각을 막을 방법은 없습니다. 하지만 그 생각을 믿을지 말지는 선택할 수 있습니다.

엄마 나 숲속 승려가 되려고요

- 물건을 정리한 다음 학자금을 갚았습니다. 빚을 진 상태로는 숲속 승려가 될 수 없었거든요. 모든 준비가 끝났습니다. 겨울이라 마음먹기가 더욱 쉬웠는지도 모르니다.
- 또다시 내면의 직관에 의지해 독자적으로 결정을 내렸습니다. 그런 결정만이 주는 고요하고 단단한 확신이 느껴졌습니다. 제 인생은 그렇게 완전히 다른 길로 향하고 있었습니다.

지혜가 자라는 사람, 나티코

- 인간의 가치와 재주는 높은 지능에만 있는 것은 아니라는 것이지요. 우리 머릿 속에 한계가 없는 지성이 존재하며, 우리는 거기 더 깊이 의지할수록 더욱 온전한 삶을 살 수 있습니다.
- 인생에서 가장 중요한 것은 따로 있었지요. 현재 하는 일에 온전히 집중하기, 진실을 말하기, 서로 돕기, 쉽 없이 떠오르는 생각보다 침묵을 신뢰하기. 마침내 집에 돌아온 것 같았습니다.

순간의 지성

- 현명한 알베르트 아인슈타인은 예전에 이렇게 말한 바 있습니다.“이성적인 마음은 하인이다. 반면에 직관적인 마음은 신성한 선물이다. 우리가 창조한 사회는 하인을 섬기느라 선물을 잊어버렸다.
- 우리 각자의 내면에는 정교하게 연마된 ‘지혜’라는 나침반이 있습니다. 그러나 그 지혜의 소리는 은은해서 일부러 관심을 기울이지 않으면 들을 수 없습니다.

괴짜들의 공동체

- 사람들을 제 기준으로 판단하지 않고, 있는 그대로 바라보는 법을 배웠습니다.

선택하지 않는 훈련

- 단순히 계율이어서 했던 절은 시간이 흐르면서 하나의 믿음이 되었습니다. 무릎과 머리가 땅에 닿을 때마다 이 세상엔 제 요란한 자아보다 현명한 지혜의 원천이 존재한다는 확신이 들었습니다.

곰돌이 푸의 지혜

- 지식은 자신이 아는 것을 자랑한다. 지혜는 자신이 모르는 것 앞에서 겸손하다.
위 글귀는 확신이 얼마나 위험한지 경고하고 있습니다. 이미 안다고 생각하는 것에만 매달리면, 어떤 경험이나 배움도 우리에게 스며들 수 없게 되어 너무나 많은 것을 놓치게 됩니다. 더 높은 지혜에 도달하고 싶다면, 신념과 확신을 살짝 내려놓고 우리가 실은 그다지 아는 것이 없다는 사실에 좀 더 익숙해져야 합니다. 안다고 생각하는 것이야말로 큰 문제로 이어질 수 있습니다. 그렇지

만 잘 모른다는 점을 알면, 심각한 문제로 이어지는 일이 좀체 없습니다.

- 내려놓기의 지혜는 참으로 심오합니다. 내려 놓을 수있을 때 얻는 것은 끝이 없지요. 우리를 쓸모없는 존재라고 느끼게 하고 외로움과 두려움을 부르는 생각들을 내려놓는 순간 힘을 잃습니다. 설사 그 생각이 '옳다'하더라도요. 물론 말은 쉽고 실천은 어렵습니다. 하지만 가장 내려놓기 어려운 생각이 결국엔 우리에게 가장 해로울 수 있다는 사실을 깊이 들여다보길 바랍니다.

마법의 주문

- 우리의 막연한 관념과 의지대로 삶이 이루어지리라고 기대하지 않는 것이 지혜의 시작입니다. 우리가 극히 무지하다는 것을 이해할 때, 지혜가 싹틔니다.
- 인간은 본래 자신이 더 행복해지는 방향으로 살아가려는 습성이 있습니다. 그리고 '내가 틀릴 수 있어. 내가 다 알지는 못해'라는 생각에 익숙해지는 것만큼이나 우리가 확실하게 행복해질 방법은 흔치 않습니다.

아홉 번의 실패

나를 괴롭히는 그 사람은

- 우리 마음의 고통은 대부분 외부의 가선으로 말마암은 것이 아니라 우리 안에서 끊임없이 이는, 즉 우리가 믿거나 믿지 않는 생각 때문에 일어나지요. 우리의 마음, 그곳이야말로 우리의 고통이 움을 틔우는 곳이며 생육하고 번성하는 곳입니다.

어색한 은자의 행복

- 계곡을 따라 흐르는 물줄기에 등을 안마하면서 작은 물고기들이 발과 다리의 각질을 뜯어 먹게 했습니다. 그때가 제 인생에서 가장 행복한 시절이었다고 생각합니다. 뭐가 있을 때보다 없을 때 더 정제된 행복을 맛보는 게 아닐까 싶네.
- 은자생활이 끝나갈 무렵 저는 유럽으로 돌아가기전에 마지막 萬行을 떠나기로 했습니다. 약 500km를 걸었습니다.

닫힌 주먹, 열린 손바닥

- 혼돈은 자네를 뒤흔들지 모르지만 질서를 자네를 죽일 수 있다네, 그렇습니다. 저는 또 다시 주먹을 너무 세게 쥐었던 것입니다. 세상이 마땅히 어떤 모습이어야 하는지 다 안다고 상상한 것이지요. 그런데 세상의 모습이 제 생각과 맞지 않자 울컥

한 것입니다. '세상이 이렇게 했어야 한다.'는 생각은 늘 저를 작고 어리석고 외롭게 만듭니다. 저는 여러분이 손을 조금 덜 세계 쥐고 더 활짝 편 상태로 살 수 있길 바랍니다. 조금 덜 통제하고 더 신뢰하길 바랍니다. 뭐든 다 알아야 한다는 압박을 조금 덜 느끼고, 삶을 있는 그대로 더 받아들이길 바랍니다. 그래야 우리 모두에게 훨씬 더 좋은 세상이 되니까요. 우리가 원하는 방식으로 돌아가지 않는 일을 끊임없이 걱정하면서 살지 않아도 괜찮습니다. 우리 자신을 원래보다 더 작고 초라하게 만들 필요 또한 없지요. 우리가 선택할 수 있습니다. 목을 옥죄며 살 것입니까, 아니면 넓은 마음으로 인생을 포용하며 살 것입니까? 자, 쥐고 있던 주먹을 펼쳐보기 바랍니다.

할 짓이 없어 빌어먹나

- 남들의 시선에 유난히 민감했던 제가 이제 날카로운 모욕 앞에서도 차분히 제 안의 목소리에 먼저 귀를 기울일 수 있었습니다. 제가 남들이 감탄할 만한 성과를 이루거나 모두에게 좋은 인상을 주고 싶어 안달하는 삶에서 마침내 벗어났다는 것을 깨달았습니다.
- 인간의 정신적 초월적 성장은 심리적인 대응 전략을 익힌다고 얻을 수 있는 게 아닙니다. 진정 성장하려면 마음의 짐을 내려놓아야 합니다. 번뇌에서 멀어지고, 설사 번뇌에 빠지더라도 금세 벗어나는 법을 익혀야 합니다. 물론 살아가며 고민과 갈등이 없을 수는 없습니다. 번뇌를 완전히 내려놓는 것은 적절한 목표가 아닙니다. 번뇌에서 완전히 해방되는 거은 죽은 사람뿐입니다.
- 성장하려고 노력하는 과정에서 고민이 서서히 줄어든다면 올바른 길로 나아가고 있는 것입니다. 어쩌면 건전하 거리를 두고서 자기 자신을, 자신의 성격과 결점에 대해 품었을지도 모르는 온갖 의견을 객관적으로 바라볼 수 있을지도 모릅니다.
- 내면의 소리에 귀를 기울이고 평정심을 유지하려고 노력하자 주변의 빛이 어슴푸레하게 보이기 시작한 것입니다.

기적이 일어날 여지

- 당신이 알아야 할 때 ,알아야 할 것을 , 알게 될 것입니다.
- 우리가 어쩔 수 없는 것까지 불안해하는 대신, 결국 모든 것이 순리대로 이루어질 것을 믿으며 사는 데 익숙해진다면 더 높은 차원의 자유와 지혜에 도달할 수 있다는 뜻입니다. 미래를 통제하고 예견하려는 헛된 시도를 내려놓을 수 있다면, 그럴 용기가 있다면 기적 같은 일이 일어납니다.
- 생각과 통제력을 내려놓기, 내면을 돌아보고 경청하기, 현재에 집중하기, 정기적으로 편안하게 쉬기, 신뢰하며 살기, 이 모든 것들은 서로 연결되어 있습니다. 모두 생각에 휘둘리는 대신 우리가 현실에 더 깊이 뿌리내린 소중한 것들을 탐지할 수 있

이지요.

한 가지는 확실하다

- 영적 성장의 결정적인 도약은 불확실성에 직면할 용기를 내는 데서 이뤄집니다. 우리 마음대로 앞일을 통제할 수 없다는 점을 참아낼 수 없게 될 때 우리는 가장 현명해집니다. 삶을 뜻대로 휘두르려고 노력하는 것은 끊임없이 흐르는 물살을 맨손으로 붙잡으려는 것과 같습니다. 끊임없는 변화는 자연의 속성입니다.

무언가가 깨어나다

잃을 것은 너무나 많지만

- ‘우리는 고요함 속에서 배운다. 그래야 폭풍우가 닥쳤을 때도 기억한다.’
- 인생에서는 언제나 폭풍우를 맞이하게 됩니다. 몇 번이고 되풀이해서 말입니다. 때로는 등대나 신호등 불빛도 없는 거친 바다에서 홀로 표류하는 배처럼 외로울 것입니다. 하지만 좀더 평온한 시기에 생각을 내려놓는 법을 배웠고 관심의 방향을 선택할 능력을 키웠기에 제게는 아주 믿을 만한 동지가 있는 셈입니다.

전직 승려의 수치

- 속세로 돌아오니 온 세상이 돈을 중심으로 돌아갔습니다.
- ‘모든 게 갈수록 더 나빠질 거야.’ 하는 그 불안감은 제가 아는 가장 가혹하면서도 가장 훌륭한 영적 스승이었습니다. 떠오르는 모든 생각을 믿지 않아야 한다는 의지가 그때보다 더 굳건했던 적이 없었습니다. 오랫동안 내려놓는 연습을 했기에, 저는 가장 낙심한 순간에 그 능력을 소환할 수 있었습니다.
- 선당 속에서 인생을 살아갈 순 없습니다. 하지만 평온한 장소에서 마음의 고요를 되찾다 보면 혼란스러운 일상에서도 좀 더 다부지게 발을 내딛을 수 있습니다.

반지 안의 비밀

- ‘이 또한 지나가리라.’ 영원한 것은 없습니다. 모든 게 일시적이지요. 참 나쁜 소식입니다. 하지만 좋은 소식이기도 합니다.

모든 것은 너에게서 시작한다

- ” 항상 너 자신부터 시작해야 하느니라.“
- 우리가 태어나서 죽을 때까지 맺는 온갖 관계 중에서 단 하나만이 진정으로 평생 이어집니다. 바로 우리 자신과 맺는 관계입니다. 그 관계가 연민과 온정을 바탕으로 이루어지고, 사소한 실수는 용서하고 털어버릴 수 있는 관계라면 어떨까요?
자기 자신을 다정하고 온화한 시선으로 바라보고 단점에 대해 웃어버릴 수 있다면 어떨까요?

열린 문으로 들어가다

- 제게 믿음은 아주 좋은 친구입니다. 제 인생에서 나아갈 길을 찾고자 애쓸 때, 믿음과 순간의 지성은 제가 따르는 쌍둥이 나침반이요. 제가 저 자신을 믿고 또 삶을 믿으며 살아가기를 진심으로 바랍니다.
- 알라신을 믿되 타고 갈 낙타는 묶어두라. - 무함마드의 언행록. 하디스

인생의 의미는 당신의 선물을 찾아 나누는 것

믿음이 보여주는 자리로

- 우리가 세상으로 내보내는 것은 결국 우리에게 고스란히 돌아오지요. 제가 이처럼 믿음을 말하면, 상황을 철저히 통제하려 드는 사람일수록 마음이 더 불편해질 것입니다. 하지만 그럴수록 믿음이 주는 기쁨과 풍요로움을 놓치게 됩니다. 그리고 누구라도 기댈 것이라곤 믿음밖에 없는 상황을 맞이하게 될 수 있지요.

두려워하지 않아도 돼

- 마법 같은 순간이 으레 그렇듯 그 순간도 무척이나 놀라웠습니다. 강렬하고 멋졌으며 즐겁기까지 했습니다. 더군다나 그 느낌은 막연한 추측이 아니라 단정적인 고백이었습니다. 저는 늘 바르고 진실하게 사는 것이, 양심에 부끄럽지 않게 살아가는 것이 중요하다고 믿어왔습니다. 누군가가 그런 노력을 알아주고 인정해주는 것만 같았습니다. ”넌 지금까지 잘 준비해왔어. 아무런 후회나 미련 없이 죽음을 맞이할 수 있을 거야. 걱정할 필요 없어.“

죽음이 찾아오는 모습

- ‘당신이 바라지 않는 것을 남들에게 주지 말라. 가령, 청하지도 않은 조언 같은 것

을 건네지 말라.”

- 진단 이후의 나날은 슬픔으로 가득 차 있지만 분노는 거의 없습니다. 제 슬픔은 대부분 아직 일어나지 않은 일, 제가 놓치게 될 일에 느
- 끼는 아쉬움에서 비롯하지요. 하지만 저는 질병에 분보하진 않습니다. 신이나 운명에도 분노하지 않습니다. 어차피 장수를 약속받은 것도 아니었습니다. 그런 점에서 우리 인간은 나무에 매달린 잎사귀와 같습니다. 대부분의 잎은 시들어 갈색으로 변할 때까지 버티지만, 일부는 여전히 파릇파릇한 초록빛일 때 떨어지지요.
- 덮쳐오는 절망감을 물리치자 제 안에 싹트는 다른 느낌을 감지할 수 있었지요. 죽는 그날까지 진정으로 살아 있고 싶다는 강력한 의지였습니다.

다 빼앗길 것이다

네가 세상에서 더 보고 싶은 것

- 태국에는 멋진 속담이 하나 전해 내려옵니다. '부처의 등을 도금한다.' 라는 말이지요. 이 속담은 자기의 선행을 다른 이들이 알아주지 않아도 상관없다는 뜻입니다. 우리는 늘 자기 자신과 함께 살아갈 수밖에 없습니다. 그래서 우리의 행동과 기억은 우리가 앉아 있는 목욕물과도 같습니다. 그 깨끗함은 자신에게 달려 있습니다.
- 만나는 사람마다 내가 모르는 전투를 치르고 있다. 친절하라, 그 어느 때라도.
- 우리가 사는 우주는 무심한 곳이 아닙니다.
우리가 내보낸 것은 결국 우리에게 돌아옵니다.
세상은 세상 그 자체의 모습으로 존재하지 않지요.
세상은 우리의 모습으로 존재합니다.
그러니 그 안에서 보고 싶은 모습이 있다면
우리가 그런 존재가 되어야 합니다.

떠날 때를 아는 이별

몹시 거슬리는 한마디

- 화가 나긴 하지만, 그 화는 아무것도 차지하지 못합니다.

원래 그랬던 것이다

- 신은 당신이 절대 찾지 않을 만한 장소에 가장 귀한 보물을 숨겨두었다. 바로 당신

의 주머니다.

- 불교도로서 우리는 원래의 죄가 아닌 원래의 순수를 믿습니다.

집으로 돌아가는 길

- “제가 만난 식으로 하나님을 만나려면, 누가 당신의 눈을 통해 내다보는지 온전히 이해하면 됩니다.”
- “내 마지막 순간이 왔을 때, 레드 제플린의 신나는 콘서트가 끝나고 흥에 겨운 채 시원한 밤공기 속으로 나서는 기분이었으면 좋겠습니다.”
- 정말 멋진 모험이었어! 내가 이렇게 많은 경험을 할 줄 누가 생각이나 했겠어! 한 생애에 세 사람의 삶을 상앗던 것 같아.
- 별다른 계획을 세우지도 않았는데, 어떻게 모든 일이 이토록 잘 풀릴 수 있었던 걸까?
- 우리가 감사해야 할 것들을 다 기억할 수 있게 도와주세요.
- 내가 이생에서 마지막으로 보는 게 당신의 눈이었으면 좋겠소.
- 죽음 뒤에 사라질 그 모든 것을 내려놓거나 적어도 살짝만 쥐고 살아가세요. 영원히 남을 것은 우리의 업이지요. 세상을 살아가기에도, 떠나기에도 좋은 업보만을 남기길 바랍니다.
- 이제 저는 축복받은 자의 기쁨을 느끼며 어떤 예측도 불허하는 모험을 떠납니다. 걱정도, 의심도 더 이상 없습니다.
- 당신의 존재가 햇볕처럼 따뜻했습니다. 온 마음으로 감사합니다.