

1장 욕심 대신 자유

오십, 지금까지 잘 왔다

● 언제까지 이름에 얽매어 자신을 괴롭힐 것인가

이름이란 실재하는 것의 손님에 불과하다

名者實之賓也

그동안 우리는 이름에 목숨을 걸어 왔습니다. 가만히 앉아서 자기를 삼가라는 莊子의 말과 달리 우리는 가만히 있지 못하고 다른 사람들에게 자신을 드러냅니다. 때로는 추한 모습으로요.

명함을 꺼내도 불안함은 그대로였다

- 명예와 명성은 전부 실재하는 것의 손님(허상)에 불과한 것이다.

이름을 드러내기는 삼가고 목소리를 높이는 것은 자제하라

- 오십, 친구와 가족에게 외면받기 전에 과도한 자의식을 버려야 하는 나이입니다. '내가 누군데'하는 마음만 버려 주십시오. 대표적인 게 이름입니다. 저 역시 이름, 명예, 체면 따위를 지키겠다고 사랑하는 사람과의 관계는 나 몰라라 한 적이 있습니다. 아쉬운 기억입니다.

● 쓸모와 책임을 내려놓을 용기

쓸모가 없기에 고통 없이 편안하다

無所可用 安所困苦哉

목적없이 산다는 것에도 가치가 있다

목적이나 결과가 아닌 과정에서 끊임없이 삶의 의미를 찾는 것. 이게 바로 장자가 오십을 향해 슬며시 권하는 인생의 조언입니다. 장자의 조언은 목적에 갇혀 과정이 생략된 삶을 살아가던 우리에게 꼭 필요한 화두가 아닐까 합니다.

지금까지 충분히 잘 살아오셨습니다

쓸모와 책임을 내려놓고 있는 그대로의 내 모습을 바라보는 시간이 필요하다. 영혼이 탈진하기 전에 자기 자신을 적극적으로 위로할 줄 아는 사람이 되어야 합니다. 쓸모는 자신이 결정하는 것이지 세상의 허튼 말에 정해지는 것이 아닙니다.

● 평범한 하루를 지옥으로 만드는 시시비비의 덫

성인은 시시비비를 가리는 대신 하늘의 이치를 따른다

聖人不由 而照之於天

오십이 되니 정해진 답을 좇는 삶에서 조금은 벗어나는 게 맞지 않을까 하는 생각이 됩니다. 하나의 정답 말고는 모두 틀렸다고 생각했던 저의 모습을 반성하면서 말입니다. 이제는 오로지 나의 선택이 옳다고 믿으며 강박적으로 반응해 왔던 옹졸함에서 벗어나고자 합니다.

시시비비를 가리면 반드시 갈등이 생긴다

‘내가 옳고 너는 틀리다’는 배타적인 마음이 우리의 관계를 악화시킨다. “시비를 따지면 모든 사람에게 긍정하는 답이 나오는가?” 물론 그 대답 역시 ‘아니다’입니다. 왜냐하면 사람마다 옳고 그름의 기준이 다르기 때문입니다. 사람들이 옳다고 생각하는 것이 다른 이유는 사람마다 관점이 다르고 그런 관점을 갖게된 경험이 다르기 때문이지요.

나와 다른 사람을 향한 시시비비의 관점만 내려놓아도

성인은 시시비비를 가리는 대신 하늘의 이치에 비추어 모든 것을 보고 따른다고 합니

다. 하늘의 이치란 자연스러움이 아닐까 생각합니다. 시시비비를 함부로 가리지 않고, 나와 다른 누군가와 세상을 있는 그대로 받아들이는 포용의 자세를 말입니다. 사랑하는 사람에게 시시비비를 가리는 잔인함과 이별해야 할 이유입니다.

● 중간만 지키면 만사가 평화롭다

착한 일을 하되 이름에 집착하지 않는다

爲善無近名

잘난 체하지 말고, 별 받을 정도의 나쁜 일을 삼가며, 무슨 일이 있다면 우선 중도적 입장을 취하는 것, 이 세가지 만 지키면 마음이 편한 것은 물론이고 건강하게 천수를 누릴 수 있다고 합니다.

편안함에 이르는 비결, ‘중간만 할 것’

최악의 상황을 피하고 최선의 노력을 고민하며 살아온 치열함을 이제 잠시 내려둘 때입니다. 여백을 찾으십시오. 가는 데까지 가 보자고 외치며 스스로를 혹사하는 습관을 버려야 합니다.

이름없는 기부자 ----- 얼굴 없는 천사들이 전하는 행복 바이러스

● 마음은 맑고 기운은 넓어야 한다

마음은 맑게, 기운은 넓게

汝遊心於淡 合氣於漠

마음을 흐드는 말, 욕심을 부르는 생각

무명인의 말 :

나는 세상 밖에서,
아무것도 없는 곳에서 여유롭게 지낼 것이다.

끝없이 넓은 저 들판에 살면서 말이다.

그런데 너는 무엇 때문에 천하를 다스리는 일 따위로 내 마음을 흔들려 하는가.

세상에서 가장 나다운 이야기를 시작해보기

선입견, 오만, 자의식 등을 하루에 조금씩이라도 덜어 내면서 장자의 말처럼 담담하게 그리고 막막하게(조용하게, 마음이 편안하게, 자리를 잡다) 세상을 바라봅시다. 그러다 보면 다소 불편한 것들이 우리를 향해 다가오더라도 타인과 아름답게 공존하면서 적절한 평화를 누릴 수 있지 않을까요.

2장 후회 대신 준비

나를 잃고 나서야 비로소 나를 찾는다

● 오십부터는 과거의 나를 버려야 한다

今者吾喪我

나를 잃었을 때 비로소 다가오는 행복의 시간

- 나를 비운 뒤에야, 나를 잃은 후에야 비로소 세상과 마주할 수 있습니다. 지금까지 쌓아 왔던 갑갑하고 답답하여 지극히 세속적인 권위와 명예, 그리고 돈에 대한 거친 생각을 비워 내야 합니다. 그때 우리는 비로소 나와 다른 누군가를 만날 준비가 된 것이며 그런 만남을 통해 만들어지는 소리야말로 아름다운 소리라고 할 수 있습니다.

● 선불리 판단하지 않을 때 저절로 얻게 되는 것들

因是已 已而不知其然 謂之道

그렇게 할 뿐 그러한 까닭을 알지 못하는 것을 도라고 말한다.

잠시 판단을 멈춘다

- 판단을 멈추고 잠시 기다린다는 것은 세상과 잘 지내고 싶은 오십에게 필요한 준비물과 같습니다. 기다리는 일에 익숙해지면 어떤 것이든 받아들일 수 있는 힘이 생깁니다. 누구와도 잘 지낼 가능성이 높아지는 것이지요.

18세 여학생으로부터 받아들이는 자세를 배우다

- 베어 내자니 풀 아닌 게 없지만 두고 보자니 모두가 꽃이다.----- 주자

볼 필요가 없는 것은 보지 않는다

진정한 도는 상처 하나로 무너지지 않는다

자기중심적인 말과 시선을 삼갈 때 삶이 자유로워진다

- 매의 눈으로 상대방의 잘못을 파헤치기보다는 볼 필요가 없는 건 보지 않는 용기가 필요한 시기입니다.
- 장자가 가장 중요하게 생각한 것은 삶의 자유와 해방이었습니다. 옳고 그름을 초월하여 내 존재를 있는 그대로 깨달을 때 얻어지는 것이 자유이고 해방이라는 것이 장자의 생각이었습니다. 그렇다고 오로지 개인의 자유만을 강조한 건 아닙니다. 장자는 우리가 자유로워야 하는 이유를 세상과 관계 맺기 위해서라고 말했으니까요. 관계의 핵심은 타인에게 덕을 베푸는 데에 있습니다.

● 대단한 일을 하는 것보다 몹쓸 짓을 하지 않는 것이 낫다

자기 의견을 내세우기보다는 타인의 생각을 듣는다

- 세상의 변화를 인정할 수 있어야 합니다. 뭔가 대단한 것을 하려고 애쓰지 않아도 됩니다. 오히려 하지 말아야 할 것을 하지 않는 게 먼저라는 생각을 해 봅니다. 고집하는 태도를 내려 놓을 수 있어야 합니다. 그러려면 타인을 인정하고 상황에 맞춰 나를 변화시키려는 노력이 필요하지요.

나 자신도, 나와 다른 그 누군가도 있는 그대로 본다

부정하지 않고 강요하지 않는다

- 가수 이승철의 노래 <그런 사람 또 없습니다>의 가사처럼 사랑이란 말을 굳이 안 해도, 그저 바라만 보면서, 아무것도 바라지 않으며, 웃어만 주는 그런 사람 말입니다.
- 나 자신을 사랑하기 위해 다른 사람을 있는 그대로 받아 줄 것, 아무 말도 하지 않고 곁에 있어 줄 것, 그렇게 사랑을 실천할 것, 한번 해 보시겠습니까.

후배, 약자, 자식에게서 배울 점을 찾는다

“너는 정말 훌륭하다. 네 뒤를 따르겠다.”

- 앞으로의 삶이 이전의 그 찬란했던 경험보다 더 편안하고 가치 있을지도 모릅니다.
- 다만 이전의 것에 대한 욕망을 그대로 손에 쥔 채 발버둥 치는 모습은 세상이 바라보는 모습이 아닐 겁니다. 움켜쥐기보다는 나누어 줄 수 있는 따뜻한 사람이 되었으면 합니다. 이를 위해 필요한 것은 지금 여기에서 흔들리지 않고 세상을 바라보는 너그러움입니다. 이를 통해 오늘을 잘 살아가야 합니다.

스승도 제자를 따르게 만드는 힘, 坐忘

- “손발 그리고 몸을 잊고 귀와 눈의 작용은 물리쳐서 육체를 떠나고 지식을 버립니다. 그러면 커다란 도, 대도에 이르게 됩니다.” ----- 공자
- 여기서 좌망은 숙명론의 의미가 아니라 오히려 삶에 적극적이고 능동적인 수용이라 할 수 있습니다. 이미 일어난 일을 가지고 누구의 탓을 하기보다는 이를 하늘의 뜻으로 알고 그 안에서 수용할 것은 수용하고, 배울 것은 배우라는 의미를 포괄하지요.
- 공자가 제자인 안희를 따르겠다는 말에서 좌망을 알게 됩니다. 자기 보다 어린 사람도 기꺼이 따를 줄 아는 겸손함이 장자가 오십인 우리에게 원하는 삶의 자세가 아닐까요?

- 나이들에 대한 인식 자체는 고통입니다. 이렇게 마음이 복잡할 땐 장자가 말한 좌망이 오십을 다독여 줄 하나의 지침이 되지 않을까 합니다.

모른다고 말할 수 있는 사람은 지혜롭다

네 번 물었으나 네 번 다 모른다고 답하다

四問而四不知

아는 척하지 않는 사람이 존경을 받는다

그냥 내버려 두지를 못해서 벌어진 대참사

하루에 하나씩 구멍을 뚫자 칠일 만에 혼돈이 죽었다

日鑿一竅 七日而混沌死

그냥 두지를 못해서 파멸로 향하는 비극

불편함을 주지 않는 어른이 되려면

- 상대방의 의사와 무관하게 이루어지는 우리의 판단 혹은 추측은 악이 될 수 있습니다.
- 재주만 믿고 세상을 향해 까부는 사람들은 불행한 결과를 맞게 됩니다. 자기 자신의 마음이 편안해지려면 타인에게 상처를 주지 않으려고 노력해야 합니다.

3장 외로움 대신 성찰

혼자 됨을 두려워하지 않으려면

● 우리는 모두 성인이 될 수 있다

성인은 이름을 내세우지 않는다

聖人無名

至人無己 神人無功 聖人無名

- 명성과 인기는 한 때고 다 부질없는 것입니다. 거기에 집착할수록 삶의 의미를 잃고 정신적으로 황폐해질 수 있습니다.

타인과 잘 어울리고 싶다면 이름을 내세우지 말 것

- 장자는 최고의 인간 유형을 세 가지로 나눴습니다.
첫째는 至人입니다. 덕이 극치에 이른 사람을 말합니다. 吳喪我, 즉 나는 나를 잃어버렸다와도 일맥상통하는 말이죠.
둘째는 神人입니다. 자신의 功을 자랑하지 않는 사람입니다.
셋째는 聖人입니다. 이름을 알리려고 애쓰지 않는 사람입니다. 지혜와 덕이 뛰어나 본받을 만한 사람입니다.

● 성인군자도 물고기에게는 한낱 성가신 존재일 뿐이다

절세 미녀인 모장과 서시를 본 물고기, 저 물속 깊이 숨다

毛嬙西施 人之所美也 魚見之深入

- 삶은 관계입니다. 그리고 관계의 대상은 나와 다른 누군가이지요, 하지만 우리는 그 누군가를 인정해 주기가 어렵습니다. 상대방의 감정이나 생각을 인정하기보다는 나의 생각과 편견으로 상대방을 움아매려 합니다.

‘개통령이 알려 준 관계의 핵심, 간식 없이 다가서지 말 것

- 장자의 이야기를 통해 두 가지를 깨달았습니다.
첫째, 사랑하는 사람을 변화시키려 하지 말 것.
둘째, 사랑받을 가치가 있는 사람으로 변화하기 위해서는 일종의 ‘간식’이 필요하다는 것. 간식에는 유형적인 것도 있고 무형적인 것도 있습니다.

누군가에 성가신 존재가 되지 않으려면

- 오십 이후의 시간은 뚜벅뚜벅 용기 있게 걸어 나가고 싶습니다. 그렇다고 독단적인 삶을 원하는 건 절대 아닙니다. 오히려 세상과 더욱 하나 되어 평화로운 시간과 장소에 살고 싶습니다. 그러기 위해서 누군가에게 다가서는 우리의 모습은 어떤지 확인해 보는 게 어떨까요. 아무리 돈이 많고, 명예가 높으며, 외모가 대단해도 절세미인을 바라보는 물고기의 시선처럼 아무런 소용이 없을지도 모르니까요.

● 나이 오십이 되면 자신의 지혜에 책임을 져야 한다

삶에는 끝이 있지만 알아야 할 것에는 끝이 없는 법

吾生也有涯 而知也無涯

- “나이가 마흔이 되면 자기 얼굴에 책임을 져야 한다.”
- “나이가 오십이 되면 자신의 지혜에 책임을 져야 한다.”
- 나이가 들어도 자신만의 신념에 갇혀 있다면 여전히 무언가에 얽매인 삶을 살아가고 있는 겁니다.

내가 옳다는 생각이 오십 이후의 삶을 갉아먹는다

- 솜털만치 가벼운 경험과 얇기 이를 데 없는 지식으로 세상에 맞서려는 무모함을 거두어야 합니다.
- 조금 늦었지만 이제 아는 척만 하지 않아도 세상과 잘 지낼 수 있음을 깨닫습니다.
- 내가 아는 것이 세상의 전부인 양 착각하는 우매함을 깨닫고 더 위태로운 삶으로의 행진을 멈출 기회를 얻었다고 생각합니다.

모든 것은 있어야 할 자리에 있을 뿐이다

- 오십에 이르기까지 저는 주먹을 꼭 움켜쥔 채로 살았습니다. 하지만 이제는 압니다. 이제 그 주먹을 펼 때가 되었다고요. 행복은 내 삶을 완벽하게 만들 때가 아니라, 있는 그대로 받아들일 줄 알 때 생긴다는 점도 어렵פות이 깨닫습니다.

● 이름을 알리고자 하는 욕망이 덕을 흔들리게 만든다

서로를 미워하게 하는 명예와 경쟁하게 만드는 지식은 사람을 위협하는 두 개의 흉기다

名也者 相軋也 知者也 爭之器也 二者凶器

노 오십 존(No 50 Zone)을 받아들이는 법

- 명성은 서로를 반목하게 만들고 지식은 다툼의 도구가 됩니다. 명성을 좇는 것과 지식을 다투는 것, 이 두 가지는 흉기와도 같습니다.

명예와 지식이 우리를 다치게 하지 않으려면

- 만나는 사람이 비슷하면 고정관념은 점점 고집이 되어갑니다.
- 오십에는 나 자신에게로 돌아가야 할 때, 그리고 사랑하는 사람과 함께해야 할 때입니다. 일상의 작은 일부부터 시작해 봅시다. 말 한마디를 해도 '내 생각에는'이라는 말을 자제하는 것부터 다짐하면 됩니다.

● 들어주면 말하되 안 들어 준다고 상심하지 않는다

받아들여지지 않는다면 그저 그만둘 뿐이다

不入則止

- 명예, 그리고 부의 추구는 더 이상 오십의 과제가 아닙니다. 여전히 그것들에 탐닉한다면 더 중요한 가치를 영원히 놓칠 수도 있다는 걸 알아야만 합니다. 그러니 '인정 투쟁'에서 벗어나 '인정 화해'를 배워야겠지요.

인정 투쟁을 반납하고 인정 화해의 출발점에서

- 오십이라면 '不入則止 無門無毒', 즉 받아들여지지 않는다면 그저 멈추고, 상대방에게 강요하지도 말고, 무엇인가를 억압하려는 것도 삼가면 인정 투쟁이 아닌 인정 화해에 능한 어른의 모습을 갖추지 않을까 생각을 해 봅니다.

● 고치지도 권하지도 나서지도 말라

명령은 바꾸려 하지 않고, 일은 억지로 이루려 하지 않는다

無遷令 無勸成

- 좋은 일은 이루어지는 데 오랜 시간이 소요되지만 한번 저지른 잘못은 고치기 어려우니 어찌 삼가지 않을 수 있겠습니까?
- 인정에 집착하여 불편함에 잠겨 있기보다는 과거의 실수를 더 나은 미래를 위한 단련의 과정이었다고 인정하는 모습이 필요합니다.
- 삶은 내게 무엇이 일어났느냐가 아니라 일어난 일에 대해서 내가 어떻게 생각하고 대응하느냐에 따라 결정됩니다. 사람 그리고 사물과 관계를 맺는 모습이 결국 나의 삶이 됩니다. 나의 응답 속에 나의 성장과 행복이 있기 마련입니다. 우리에게는 문

제가 생기면 스스로 좋은 방향으로 해결해 나갈 자유와 힘이 있습니다.

아무리 좋은 것도 지나치면 불필요함을 더한 것일 뿐

- 어둠은 어둠이 아닌 밝음으로 이겨내야 하는 것처럼 고통을 인정하고 빠져나와야 합니다.
- 어찌할 수 없는 세상과 나와 다른 누군가를 내 마음대로 바꾸겠다는 오만한 생각을 조심해야 합니다.
- 불필요하고 지나친 말, 행동, 생각으로 인해 겪게 될, 어찌면 이미 수없이 겪었을 고통을 이제는 겪지 않기 위해서라도 나와 다른 타인을 인정하고 겸손한 자세로 살아가야 합니다.
- 고통과 괴로움을 세상에 남기고 떠나는 사람은 되지 맙시다. 생각, 말, 행동을 타인에게 강요하는 지나침만 자제해도 오십의 관계는 지금보다 나아지게 될 것이라 믿습니다.

● 화려한 불꽃을 피웠다면 아름답게 시들 용기도 필요하다 우연히 사람모습으로 태어났을 뿐임에도 사람으로 남아 있을 거라고 외친다면

今一犯人之罪 而曰 人耳人耳

내 마음대로 되지 않는 것이 세상임을 깨닫다

- 세상은 어지러워야 정상이고 이 어지러움 속에서 고요함을 찾는 건 오십이 되어서도 끊임없이 내면을 관리하는 우리의 몫이겠지요.
- 세상이 복잡하고 어지러울수록 고요함을 지킬 줄 아는 삶을 살아야 합니다.

4장 공허함 대신 배움

다가오는 날들을 잘 시작하는 법

● 모든 일에는 때가 있다

붕은 바다의 기운이 움직여 물결칠 때 비로소 남쪽 바다를 행해 날아간다

是鳥也 海運則將徙於南冥

- 이제는 새로운 세상에 적응하라는 소리에 귀를 기울여도 좋겠습니다. 필요하다면 바뀌어야 하고, 떠나야 하며, 방랑해야 합니다.

새로 변화한 물고기가 곧바로 날아가지 않은 까닭

- 당신은 지금 '坤'입니까? 좋습니다. 이제 변화를 통해 '鵬'이 될 차례입니다. 그리고 내가 나로 있을 수 있는 장소를 발견해야 겠지요. 하지만 붕이 남쪽 바다로 날아가기 위해 기다린 것처럼, 지금보다 더 나은 삶으로 향하기 위한 기다림을 잊지 마십시오. 멀리 날아가기 위해서는 적절한 기다림이 필요합니다.

● 옳고 그름을 판단하는 데 에너지를 낭비하지 말 것

있다고도 하고 없다고도 하는데 도대체 무엇이 있고 무엇이 없는지 알지 못하겠다.

而未知有無之果孰有孰無也

- 오십이 되니 '이기는 자가 살아남는 것이 아니라 살아남는자가 이기는 것'이라는 말이 절실하게 느껴집니다.
- 무엇이든 가능한 이 세상에서 편협하게 자기 자신의 고집만 내세우다가는 삶은 끝까지 외로울 수밖에 없습니다. 자신의 신념과 맞지 않아도 그 역시 또 다른 삶의 모습이라는 걸 알아야 세상과의 화해가 시작됩니다. 완전히 옳은 것도 완전히 그른 것도 없음을 알아야 합니다. 이렇게 포용력 있는 모습을 보일 수 있다면 어떤 곳에서도 환영받을 수 있지 않을까요.

앞으로가 기대되는 인생을 위하여 품어보는 단어, '포용'

- 오십이 되었으니 많이 안다고 생각합니다. 하지만 이 傲慢함 때문에 우리는 새로운 것을 받아들이지 못합니다.
- 나와 다르다고 해서 부정적인 시선을 보내는 게 아니라, 새로운 가치를 찾고 이전

과 다른 창조적인 일상을 영위해 낼 수 있습니다. 고정 관념을 스스로 깨트릴 줄 안다면, 세상의 새로운 규칙을 받아들일 준비가 되었다면 얼마든지 이 세상이 살만하다는 걸 알게 되지 않을까요?

- 오십 이후 새로운 시간을 살기 위해서는 새로운 규칙을 존중해야만 합니다. 새로운 규칙을 인정하지 못한다면 새로운 세상에서 자유자재로 스스로를 변화시키는 행복도 누릴 수 없게 됩니다. 지금보다 앞으로가 더 기대되는 오십이 되기 위해, 이제 포용이라는 단어를 맘속 깊이 품어 봅니다.

● 좋은 말도 지나치면 거짓말이 된다

지나치면 거짓이 되고 거짓되면 믿지 못하게 되니 결국 화를 얻는다.

- 넘치지 않게 말하려면 우선 한 가지 목표를 세워야 합니다. 바로 傾聽입니다.

장자도 어려워했던 오십의 말투

- 자기의 생각이 확고한 오십에는 '내가 옳다'는 생각이 말을 넘치게 하여 문제를 일으키기가 쉽지요.
- 湓美之言, 湓惡之言 : 좋은 말이든, 나쁜 말이든 넘치지 않도록 경계해야 합니다.

● 존경받는 어른이 되고 싶다면 그저 존재하기만 할 것

서있을 뿐 가르치지 않고 앉아 있을 뿐 의견을 내세우지 않는다.

立不教 座不議

오십 이전의 덕으로 오십 이후를 살려다 보니 덕이 없는 사람이 됩니다.

텅 빈 마음일 때 비로소 보이는 것들

- 빛이 있으면 그림자가 있듯이 인생은 계속해서 변화합니다. 그러니 그저 자신의 길을 묵묵히 가면 그뿐입니다.
- 세상에는 옳은 것도 그른 것도 없고 그저 생각의 차이만 있습니다. 나와 다른 상대방과 화해하십시오. 차이를 받아들이는 태도는 오십 이후의 삶을 제대로 누리게 해주는, 그래서 지금 당장 장착해야 할 인생의 도구입니다.

비움에 이르는 실천적 기술, 걷기

- 에스키모인은 화가 나면 무작정 걷는다고 합니다. 아무 말없이 혼자서 화가 풀릴 때까지 얼음 평원을 걷다가 화가 풀리면 집으로 돌아간다고 합니다. 그렇게 비움에 이르나 봅니다.
- “진정 위대한 모든 생각은 걷기로부터 나온다.” ----- 니체
- 쉬지 않고 달려왔다면 이제는 잠시 멈추고 새롭게 생각하기 위해 정적을 되찾을 때가 되었습니다. 그동안 우리는 '아무것도 하지 않는 것'의 고귀함을 외면했습니다. 비워진 자리에 좋은 생각, 좋은 사람으로 다시 채울 수 있도록 말이지요.

● 오십이 되면 가장 먼저 할 일, 사랑하는 사람을 위해 밥 짓기

삼 년 동안 집 밖으로 나가지 않고 오로지 아내를 위해 밥을 짓다

三 年 不 出 爲 其 妻 爨

- 소중한 사람에게 미안합니다, 감사합니다, 사랑합니다 이 말을 자주 사용합시다.

소소하지만 확실한 행복

- 돈, 명예, 권력처럼 크고 화려한 것을 좇기보다는 일상의 소소한 행복이 더 소중한다는 메시지입니다. 그동안 돌보지 못했던 자신과 가족을 바라보면서 삶의 여유와 행복을 관찰할 기회를 얻게 된 것입니다.

행복은 저절로 생기는 게 아니라 내가 만들어야 하는 것

5장 포기 대신 활기

이제부터는 홀가분하게 살기로 했다

● 인생이라는 작품은 오십부터 그려 가는 것

맛있는 고기를 먹게 되자 울었던 일을 후회하다

食芻豢 而後悔其泣也

- 우리는 뭔가를 상실할 때 비로소 우리에게 정말 소중한 것이 무엇인지 알게 됩니다. 삶에 어두움이 찾아오면 평범해 보였던 나의 지난날이 특별하게 느껴지는 것처럼, 소원해진 관계는 그동안 우리가 무시했던 수많은 사람의 소중함을 일깨워 줍니다.

길은 걸어가는 대로 완성된다

- 道 行 之 而 成 : 길은 걸어가는 대로 완성된다.
- 우리를 부자연스럽게 만드는 가치나 기준, 인습이나 규범에서 벗어나 새로운 세상에서 창조적으로 살아가는 변화를 택하는 것이 장자의 사상이었던 셈이지요.
- 길은 존재하는 게 아닙니다. 길은 우리가 걷는 대로 만들어질 뿐입니다.

단풍 가득한 숲속에 두 갈래 길이 있었습니다. 몸이 하나이니
두 길을 다 가지 못하는 것을 안타깝게 생각하면서, 오랫동안
서서 잣나무 숲으로 굽어 꺾여 내려간 길을 바라보았습니다.

<가지 않은 길(The Road Not Taken)>, 로버트 프로스트

- 시인 프로스트는 선택의 순간은 다시 돌아오지 않는다는 것을 강조했으나 이에 반해 장자는 한결 여유롭습니다. 그리고 우리에게 권합니다.

‘그냥 가봐, 괜찮아, 가다가 못 가면 다시 돌아와도 좋아.’

● 더 좋은 것으로 채우기 위해 비운다

멈춰서 머물러 있으니 좋은 일이 생겼다

吉 祥 止 止

- 坐馳 : 그쳐야 할 곳에 그치지 못하고 있다면 몸은 앉아 있어도 마음은 달리는 것을 말한다.
- 坐忘 : 앉아서 잊는다.

“잠시 멈춰 있으십시오. 그럼 다시 채워질 것입니다.”

서툴 때가 설렘 때, 그래서 '나이프 라이프(naive life)'

- 心齋 : 마음을 재계한다. 마음을 삼간다. 마음의 무게를 덜어낸다.

혼자만의 시간을 잘 보내는 오십의 여유로움

- 이제는 뭔가를 하지 않는 것을 해 봅시다. 마음이 조용돌이치는 '좌치'에서 벗어나 마음을 비운 상태인 '심재'를 염두에 두면서 말입니다. 아무 일도 하지 않는 시간을 정해 두고 아무것도 하지 않는 것이 오십에 꼭 필요합니다. 멍하니 창밖을 보거나 등산이나 산책을 하면서 사색에 잠겨 세상의 아름다움을 느끼는 것이야말로 일상을 아름답게 만드는 가장 쉬운 기술이니까요.

● 집착하는 마음과 과감히 결별하는 용기

시비를 가리는 건 웃어넘기는 것만 못하다

造 適 不 及 笑

세상의 걱정으로부터 해방되는 법

- 젊었을 때처럼 세상의 걱정을 전부 받아들였다간 고갈된 영혼을 마주하게 될 뿐입니다.
- 내가 내 인생의 주인이 되면 슬픔, 고통과 같은 부정적인 감정도 배움의 요소가 되고 성장의 기회가 됩니다.
- 우리가 무언가에 집착하는 이유는 걱정하는 마음 때문입니다. 걱정은 사실을 직면

- 하지 않았기에 생깁니다. 그러니 걱정을 사실과 분리하는 작업이 우선이겠지요,
- 할 수 없다고 좌절하기보다는 할 수 있는 일에 집중해야 합니다. 걱정이나 불행은 현실이 아니라 상상에서 비롯되기 때문입니다.

● 과거에 갇히지 말고 오십 이후의 삶을 살아갈 것

아무리 편해도 평은 새장에 갇히기를 원치 않는다

不 蕲 畜 乎 樊 中

- 나와 다른 무언가를 받아들이고 새로운 것을 알아내는 즐거움을 알게 된다면 똑같았던 일상에 변화가 생길 겁니다.

그냥 행복할 수 있을 때 그냥 행복할 것

- 이 공간이 행복한 공간인가, 이 시간이 행복한 시간인가를 고민하는 순간부터 행복은 올 수가 없습니다. 그러니 뭔가에 갇히지 말고 그냥 현재 느껴지는 행복을 있는 그대로 누려야 합니다.
- 굳이 하지 않아도 될 후회도 있습니다. 괜한 자책감에 사로잡혀 자신을 낮잡아 볼 이유는 없습니다.
- 괜히 자신을 괴롭히는 극기 훈련과 같은 일들은 그만하십시오, 대신 진심으로 좋아하는 일에 집중할 수 있는 하루하루가 되기를 바랍니다. 오늘의 아름다움에 집중하지 못하고 과거의 울타리에 집착하는 불행은 오늘 당장 끝내야 합니다. 행복을 내일까지 미룰 이유는 없으니까요.

*蝴蝶之夢