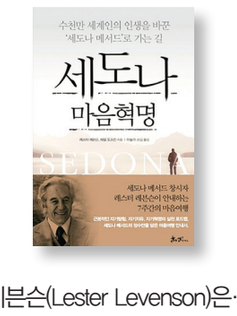
유영일의 '참나' 찾는 **행복한 책읽기** 21 레스터 레븐슨의 '세도나 마음혁명'



▶ **한줄 요약**
나를 버리면, 우리 속에서 더 큰 나를 느끼고 무한의 에너지를 느끼게 된다.

'나'란 칸막이 제거, 에너지 원천



레스터 레븐슨(Lester Levenson)은…

1909년 뉴저지주에서 태어나 루트거대에서 물리학을 전공했다. 대공황과 2차 세계대전 여파로 생계를 책임져야 했던 그는 일찌감치 사업에 뛰어들었고, 성공과 실패를 거듭하다 뉴욕 펜트하우스에서 지낼 만큼 큰 부를 누리게 되었다. 하지만 1952년 심장질환으로 시한부 인생을 선고받았다.

그 직후부터 그는 필사적으로 내면을 탐구하기 시작했고, 3개월간 은둔생활 끝에 인생의 모든 의문이 일시에 해소되는 깨달음을 경험했다. 병이 나은 것은 물론이고 실험 삼아 손댄 부동산사업도 대성공이었다. 1958년, 애리조나 세도나로 이주했고, 사람들에게 자신의 깨달음을 본격적으로 전하기 시작했다. '흘려보내기 기법(Release Technique)'과 '세도나 메서드(Sedona Method)'의 창시자로서 수많은 사람들의 인생을 변화시켰다. 1994년 그는 세상을 떠났지만 가르침은 지금도 많은 사람들에게 '새로운 세상'을 경험하게 해주는 창문이 되고 있다.



어느 날 갑자기 댐이 무너지듯

레스트 레븐슨은 물리학자이자 엔지니어로서 레스토랑 경영, 목재상, 건축업, 석유 사업 등, 여러 사업에 손을 댔고, 결국 큰 성공을 거두었지만 그의 내면은 여전히 근본적인 뭔가가 채워지지 않은 상태였다. 그는 자신의 삶이 어디서 와서 어디로 가는지 알지 못했고, 살아가는 목적이 무엇인지도 알지 못했다. 그런 결핍감 때문인지 우울증이 깊어졌고, 다른 질병들도 그를 괴롭히기 시작했다. 일년에 서너 번씩 황달에 걸렸고, 신장결석이 와서 모르핀을 처방받기도 했다. 위산과다에 위궤양을 앓았고, 거의 10년 동안 편두통으로 시달렸다. 1952년, 두 번째 심장발작으로 병원에 실려간 그는 의사로부터 살날이 얼마 남지 않았다는 선고를 받게 된다.

그는 자신이 배운 온갖 지식들과 화려한 이력이 아무짝에도 쓸모없음을 실감하고는, 자기 자신을 향해 속삭인다. '레스터, 너는 사실 조금도 영리한 게 아니었어. 실상은 바보, 바보, 바보였어. 네가 머릿속에 열심히 집어넣었던 철학, 심리학, 사회과학, 경제학…, 그 모든 것들이 아무짝에 소용이 없잖아. 그러니 모든 지식을 던져버리자. 바닥부터 시작하자.'

그는 죽고 싶지 않다는 극도의 절망감과 격렬한 탈출 욕구 속에서, 스스로 질문을 하기 시작한다. "나는 누구인가? 이 세상은 무엇인가? 나와 세상은 어떤 관계인가? 나는 세상에서 무엇을 원하는가?"

그는 결국 자신이 행복한 삶을 갈구하고 있다는 것을 인정하고는, 스스로 언제가 가장 행복했는지를 물어 보았다. 누군가로부터 사랑을 받을 때가 그래도 행복한 순간들이었다는 것을 실감했지만, 곰곰히 생각해 보니 사랑을 받을 때보다 사랑을 할 때가 더 행복하다는 것을 알 수 있었다. 사랑을 줄 때가 행복했지만, 어려운 것은 사람들이나 세상을 '있는 그대로' 사랑하는 것이었다. 그것은 실로 놀라운 발견이었다. 그는 사람들과 세상을 자신의 취향대로 바꾸고 싶어 한다는 것을 알았고, 그것이 바로 자신의 위궤양 원인이라는 것을 깨달았다. 사람들과 세상을 바꾸고 싶어하는 그 마음이 자기 자신을 노예로 묶어놓는다는 것 또한 깨달았다.

그는 이제 자신의 생각을 반대 방향으로 되돌리기로 작정한다. 자기 자신에게 가했던 모든 압박들을 풀어버리기로 하자마자 그는 자신이 행복해지고, 자유로워지고, 가벼워지고, 모든 것이 조금씩 나아지는 것을 느낄 수 있었다. 방향이 제대로 잡힌 것을 알게 된 그는 '파이 한 조각이 이렇게 좋다면 파이 한 판을 전부 먹어야겠다' 고 결심한다. 행복 파이를 전부 먹을 때까지, 그리고 "나는 누구인가? 삶이란 무엇인가? 그리고 나와 삶의 관계는?"이라는 질문에 대한 대답을 알 때까지, 그 방법을 놓지 않겠다고 작정한다. 이 결정 덕분에 그는 정확히 3개월 이내에 자신이 제기한 질문에 대한 모든 대답을 얻을 수 있게 된다. 3개월 후엔, 그동안 앓았던 모든 병들이 다 나았고, 자신의 비참함까지도 모두 떨어져 나갔다.

시한부 선고를 받은 레스터 레븐슨이 3개월 만에 병마를 떨치고 일어난 것은 물론이고 '언제나 슬픔 없이 행복한 지점' 에 도달한 비결은 어디에 있을까? 3개월 동안 그에게는 무슨 일이 일어난 것일까?

> **존재에 대한 압박 떨쳐내면**
> **외로움, 고통 설 자리 없어**
> **모든 한계 놓아버리기 필요**

모든 한계를 놓아버리기

이제 곧 죽는 것밖에 다른 아무것도 남아 있지 않았을 때, 그는 어느 순간 모든 것을 다 놓아버렸다. 그에게 남아 있는 것이라고는 단 하나, "나라는 존재는 과연 무엇일까?"라는 순수한 의문부호 뿐이었다. 그 어떤 원망도 없었고, 어떠한 기대도 없었다. 무엇을 해야 한다는 강박 충동이나 억압이 없었고, 그동안 그를 짓누르고 있었던 콤플렉스 같은 것도 남아 있지 않았다. 자기도 모르게 그를 그답지 못하게 가로막고 있었던 댐 같은 것을 무너뜨리게 됐다. '있음(being)' 자체가 되자, 그동안 흐르지 못하고 있었던 우주의 무한 에너지가 그에게 쏟아지기 시작했다.

"내가 이런 것들을 놓아버림에 따라, 통나무를 하나씩 치우면 댐의 물이 흘러가듯이, 마음의 통나무들이 제거되면서 무한한 에너지가 흐를 수 있는 통로가 열렸다. 더 많은 통나무를 빼어내 버릴수록 에너지는 더 많이 흐른다. 내가 해야 할 일은 단지 이 통나무들을 제거하고, 거기에 무한한 에너지가 흐르도록 하는 것이었다. 이렇게 되자, 나의 마음 뒤에 감추어져 있던 그 힘, 이전에는 전혀 흘러본 일이 없던 그 힘이 흐르기 시작했다. '나 자신이 무엇인가?' 에 대한 깨달음이 일어나던 그 즈음에는, 에너지가 너무 많이 쏟아 부어져서 나는 의자에서 공중으로 튀어 오르곤 했다. 그럴 때면 나는 곧바로 문밖으로 달려나가 걷고, 걷고, 또 걸었다. 어떤 때는 몇 시간, 어떤 때는 며칠을 걸었다! 내 몸이 이 에너지를 감당하지 못한다고 느꼈다. 그것을 어느 정도 덜어내기 위해 걷거나 뛰어야 했다. 아주 이른 아침 뉴욕 시내를 걸었던 것을 기억한다. 그저 좀 빠른 속도로 걸을 수 있었을 뿐, 다른 어떤 것도 할 수 없었기에! 난 그렇게라도 그 에너지를 소진시켜야만 했다. 그것은 그 정도로 굉장했다."

그가 한 일의 전부는 '나는 전체로부터 분리되어 있는 존재' 라는 개념의 담벼락을 자기도 모르게 무너뜨린 것뿐이었다. 스스로 세워놓고 있었던 담벼락이 무너뜨려지자마자 에너지가 쏟아져 들어왔고, 그 상태에서는 더 이상 슬픔도 외로움도 고통도 설 자리가 남아 있지 않았다.

다른 사람들이나 인생이 그를 결핍과 외로움의 상태로 몰아 세웠던 것이 아니었다. 운명이라는 것이 있어서 그로 하여금 성공과 실패의 줄타기를 하게 한 것이 아니었다. 자기 스스로 칸막이를 한 것뿐이었다. 이 칸막이를 허물어뜨리는 것만이 해야 할 일의 전부였다. 칸막이를 무너뜨리고 전체가 되는 것만이, 그래서 본래의 '나' 를 회복하는 것만이 온전한 행복 속에서 영원히 지낼 수 있는 유일한 길이었다.

"우리가 이 지구상에 존재하는 진정한 목적은, 흔들림 없는 완전한 자유와 '한계 없음' 으로 표현되는, 우리의 총체적 존재성의 자연스런 원래 상태를 배우기 위함 혹은 다시 기억하기 위함이다. 이와 같은 자연적 상태를 한번 맛보게 되면, 우리는 이제 모든 한계를 '놓아버리기' 시작한다."

놓아버리고 흘려버리면 인생이라는 낮꿈에서 비로소, 홀연히 깨어날 수 있다.

포괄적 흘려버리기 기법

훗날 그가 낮꿈에 취한 사람들을 깨우기 위해 창안한 '세도나 메소드' 의 핵심적인 기법인 '포괄적 흘려버리기(Holistic Releasing)' 는 다음과 같이 요약될 수 있다.

1. 현재 이 순간에 우리가 붙들려 있는 그 어떤 것이라도 놓아버릴 것을 결정하기 또는 선택하기.
2. 이 순간의 상태가 그 무엇이든 허용하고, 수정이나 변화, 수선이 필요없는 있는 그대로 온전히 환영하면서, 하늘을 지나가는 구름처럼 보면서 놓아버리기.
3. 그것이 어떤 것이든 느낌의 핵심 속으로 파고들면서 놓아버리기. 느낌의 핵심으로 파고들 때 우리는 그것이 텅 빈-또는 좋은 것으로 가득 찬-것을 발견한다. 거기 있는 것은 우리가 보통 추측하는 것처럼 어둠이 아니다.

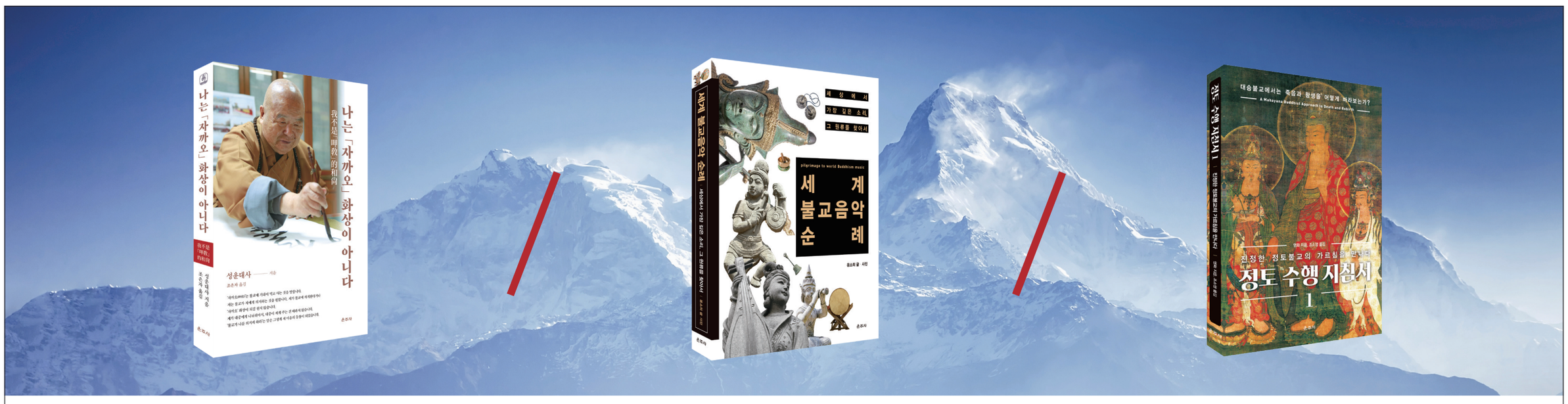
'포괄적 흘려버리기' 과정은 우리가 인생에서 경험하게 마련인 모든 한계를 놓아버리고, 분해하고, 붕괴시켜 준다. 우리가 스스로 막고 있었던 온갖 개념들과 판단들을 흘려버릴수록 우리는 더욱 더 유연해지고, 더욱 더 열리고, 인생이 우리를 대하는 그 어떤 대접이라도 잘 다루어낼 수 있게 된다. 그에 따라 우리의 삶은 더 가벼워지고, 더 자유로워지고, 점점 더 생기가 넘치게 될 것이다.

'흘려버리기' 를 하지 않고 우리 자신의 마음이 가는 대로 욕망을 따라가는 삶은, 우리 스스로 만들어내는 개념이나 판단의 댐에 가로막혀서 우리 스스로를 가두는 결과를 낳게 마련이다. 어떤 갈망을 성취했을 때라도, 그 행복은 결코 영원하지 않다. '새 장난감' 은 길어야 며칠 정도만 우리를 만족시킬 수 있을 뿐이다. 우리는 과거의 경험들과 성취들을 더 많이 놓아버릴수록, 지금 그리고 늘 누릴 수 있는, '절대적 자유' 라는 파이 전부를 가지도록 자신을 더 많이 열 수 있다.

레스터 레븐슨은, '나는 누구인가?' 를 알기 원하면서, 그리고 어렴풋하게 알고 있었던 '한계 없는 존재' 를 찾아 헤매면서, 자기 자신이 바로 이 한계 없는 어머어마한 존재라는 통찰에 이르게 된다. 자기 몸을 자신과 동일시하는 생각에서 벗어나 스스로 쌓아올리고 있었던 댐을 무너뜨림으로써 '있음(Being)' 자체의 바다가 된다. 그는 자신이 '몸이라는 물방울' 로 방울방울 잘게 쪼개져서 존재할 수 없다는 것을 깨닫고, 원래의 '거대한 대양 자체' 로 존재하는 법을 터득한 것이다.

'나' 의 본성이 무엇인지를 발견함에 따라 우리는 '다른 사람들' 이 곧 '나' 이며, 여기 이렇게 오직 '큰 하나' 가 있음을 보기 시작하는 것이다. '나' 는 늘 그랬듯이 지금도 거룩하고 무한한 존재, 그 하나다.

〈작가〉



불교에 기대지 말고 기여하라!
나는 자까오 화상이 아니다
'자까오'는 '불교에 기대어 먹고 사는' 것을 말한다.
'내가 불교에 의지하지 말고, 불교가 나에게 의지하게 하자'를 평생 지켜온 성운대사의 삶을 만날 수 있다.
성운대사 지음, 조은자 옮김/신국판/380쪽/값 18,000원

불교음악 범패의 원류를 찾아서!
세계 불교음악 순례
세계 곳곳을 누비며 찾아 기록한 20년 여정의 대기록!
왜 불교음악은 나라마다 다른가? 세계 불교음악의 현장을 생생한 기록과 풍부한 사진으로 보여준다.
윤소희 글, 사진/사륙배판/440쪽/값 28,000원

진정한 정토불교의 가르침을 만나다!
정토 수행 지침서 1
정토불교란 무엇이고, 어떻게 수행해야 하는가?
정토수행을 하면 어떤 이익이 있는가?
왜 정토수행이 최고인가?를 알기 쉽게 설명해준다.
영화 지음, 조소영 옮김/국판/328쪽/값 15,800원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks