《0에서 시작하는 동양철학》

‘0’은 서양에서는 단순한 숫자에 불과하지만, 동양에서는 매우 깊은 철학적 개념입니다.

그것은 ‘없음(無)’이자 시작이며, 공허하지만 충만한 가능성을 품고 있습니다.

이제 우리는 이 ‘0’이라는 독특한 관념에서 출발하여, 삶과 사유의 새로운 시선을 갖게 될 것입니다.

이 장에서는 0이 어떤 의미를 지니며, 동양철학에서 어떻게 해석되는지 함께 살펴보겠습니다.

**1장. 0, 아무것도 아닌 모든 것**

**– 아무것도 없으나, 모든 것의 시작이다**

0은 ‘비어 있음’입니다. 그러나 진공이 아니라 ‘여백’입니다.

완전한 공(空)은 모든 가능성을 품고 있습니다.

노자는 말합니다.

"무(無)는 도(道)의 시작이며, 유(有)는 그 어머니이다."

세상 모든 존재는 무에서 비롯되었습다.

그 무가 없었다면 유는 태어날 수 없었습니다.

시작점은 ‘없는 곳’입니다.

말이 없는 침묵, 색이 없는 투명함, 이름이 없는 존재.

이 모든 것은 무(無), 즉 0에서 비롯됩니다.

"없음"이 있기에 "있음"은 제 자리를 찾습니다.

"비어 있음"이 있기에 "채워짐"은 빛납니다.

0은 숫자가 아니라 세계의 원형입니다.

0은 없음을 뜻하지 않습니다.

모든 것이 시작되는 자리,

그 자리를 가리킬 수 있는 기호일 뿐입니다.

7세기, 인도의 수학자 브라흐마굽타[[1]](#footnote-6)는 말했습니다.

“0도 수다.”

수학은 0을 받아들이며

비로소 존재와 무(無)를 품기 시작했습니다.

서양은 오랫동안 0을 꺼렸습니다.

“존재하지 않는 것은 셀 수 없습니다.”

그들에게 0은 두려운 빈자리였습니다.

하지만 동양은 달랐습니다.

무(無)를 가리키는 손짓 안에

이미 길이 있었습니다.

‘0’은 단순히 ‘비어 있음’이 아닙니다.

그것은 텅 빈 공간이 아니라, 가능성을 담아내는 ‘여백’입니다.

완전한 ‘공(空)’은 그 자체로 무한한 가능성과 생성을 품고 있습니다.

이러한 사유는 도가 철학의 근간이 되며 노자[[2]](#footnote-7)는 이를 이렇게 표현했습니다.

“무(無)는 도(道)의 시작이며 유(有)는 그 어머니이다.”

이 말은 존재와 무존재의 깊은 관계를 드러내며, 동양철학의 핵심 원리 중 하나입니다.

0은 없음을 가리키지 않습니다.

0은 ‘무엇이든 될 수 있음’을 가리킵니다.

이제 우리는,

그 0에서 시작하려 합니다.

이 장은 "여백의 미"를 머금습니다.

비어 있으되 가득 찬 것처럼.

말이 적지만 뜻은 깊게 스밉니다.

세상의 모든 존재는 이 ‘무’에서 비롯되었습니다.

‘무’가 존재하지 않았다면, ‘유’도 탄생할 수 없었을 것입니다.

이렇게 우리는 ‘무’와 ‘유’의 상호작용 속에서 삶과 우주를 이해하게 됩니다.

< 생각해 보셨어요? >

• 내가 비워야 할 것은 무엇일까요?

• 나에게 있어 '시작'은 언제였을까요?

• 0이라는 개념은 내 삶과 어떤 연관이 있을까요?

다음 장에서는 이 상호작용이 시간과 순환, 그리고 존재의 흐름에 어떻게 적용되는지 살펴보겠습니다.

2장. 無(무), 아무것도 하지 않음의 모든 작용

– 존재하지 않기에, 모든 것을 움직인다

동양철학에서 ‘무위(無爲)’는 ‘아무것도 하지 않는 것’이 아니라, ‘인위적인 개입을 하지 않음’이다.

그저 흘러가는 대로, 자연의 흐름에 맡기는 것.

노자는 이를 ‘무위이무불위(無爲而無不爲)’라 했다.

‘하지 않음으로써 하지 못하는 것이 없다’는 역설.

인간은 무언가를 하려 애쓸수록 자연에서 멀어진다.

억지로 채우려 할수록 본래의 조화는 깨진다.

도(道)는 말한다.

“억지로 하지 마라.

자연스럽게 두어라.

그러면 모든 것이 자기 자리를 찾는다.”

물은 흐르되 다투지 않고, 낮은 곳을 찾아가며,

그 모든 생명을 품는다.

‘무’는 약함 같지만, 가장 강한 것.

‘비움’은 포기 같지만, 가장 큰 충만함이다.

2장 중간부 – 핵심 문단 정리 (최종 톤 보정)

불교는 말한다.

색즉시공 色卽是空, 공즉시색 空卽是色

이 문장은 철학적으로 무척 깊다.

하지만 다르게 말하면 이렇다.

형태(色)는 곧 공(空, 비어 있음)이며,

공은 곧 형태가 된다.

눈에 보이는 모든 것은

비어 있는 속성(空)을 가지고 있고,

비어 있다고 느끼는 그것조차

형태를 이루어 나타날 수 있다.

즉,

공은 허무가 아니다.

공은 관계와 흐름,

그리고 고정되지 않은 실재의 ‘상태’다.

도가는 이렇게 말한다.

무위이무불위 無爲而無不爲

→ “일부러 하지 않지만, 이루지 못함이 없다.”

→ “억지로 하지 않되, 안 되는 일도 없다.”

겉으로는 가만히 있어도

자연스러운 흐름에 맡기면

어떤 것도 스스로 이루어진다는 뜻이다.

이건

무기력한 상태가 아니다.

오히려 가장 강한 존재의 태도다.

숨이 그러하다.

억지로 들이쉬지 않아도,

우리는 끊임없이 호흡한다.

숨처럼

비움과 채움이 자연스러워질 때,

그게 곧 공(空)이고,

무위(無爲)며,

삶이 된다.

[생각해 보셨어요?]

• 내가 요즘 너무 애쓰고 있는 건 아닐까요?

• 흘러가는 대로 맡겨야 할 것은 무엇일까요?

• 무위(無爲)는 게으름과 어떻게 다를까요?

3장. 순환과 시간: 직선 아닌 원형의 세계

– 시작도 끝도 아닌, 돌아가는 흐름

우리는 시간을 직선처럼 여긴다. 과거에서 현재를 지나 미래로 나아가는 일방통행.

하지만 동양에서 시간은 ‘순환’이다. 시작은 끝이고, 끝은 다시 시작이다.

해는 뜨고 지며 달은 차고 기운다.

계절은 돌고, 생명은 피었다가 시든 뒤 다시 돌아온다.

삶과 죽음조차 하나의 주기 속에 놓여 있다.

노자의 세계관도 순환이다.

"되돌아감은 도(道)의 움직임이다."

모든 변화는 도로 돌아가며, 그 도는 고요하고도 끊임없이 흐른다.

서양에서는 ‘진보’가 중심이라면,

동양에서는 ‘되돌이(迴)’가 중심이다.

되돌아감은 퇴보가 아니라, 본래 자리로의 회귀다.

시간이 흐르는 방향보다

그 흐름 안에서의 조화와 균형이 더 중요하다.

시계를 거꾸로 돌려도 태양은 언제나 제 길을 돈다.

우리 삶도 그렇게 돌고 돌며, 다른 듯 같은 길을 걷는다.

[생각해 보셨어요?]

• 당신의 하루는 ‘직선’인가요, ‘원’인가요?

• 끝이라 여긴 그 일이, 새로운 시작이 된 적은 없었나요?

• 인생의 어느 순간을 되돌아보고 싶으신가요?

4장. 형태는 곧 공, 공은 곧 형태

– 보이는 것과 보이지 않는 것 사이

우리는 형태를 보고 존재를 믿는다.

형상이 있어야 이름 붙이고, 개념화한다.

하지만 동양철학은 말한다.

“형태 있는 것은 본질이 아니다.”

《반야심경》에서는 이렇게 노래한다.

“색즉시공 공즉시색(色卽是空 空卽是色)”

형태 있는 모든 것은 본래 공(空)이며,

공한 모든 것 또한 곧 형태로 드러난다는 뜻이다.

이 말은 우리에게 묻는다.

눈에 보이는 것만이 진실일까?

보이지 않는 ‘의미’와 ‘관계’야말로 더 중요한 건 아닐까?

물질은 관계를 통해 의미를 갖는다.

컵이 물을 담는 그릇이 되듯,

우리 마음도 관계를 담는 그릇이 된다.

공은 없다가 아니라, 담을 수 있는 가능성이다.

무엇으로도 채울 수 있는 마음,

그 여백이 곧 삶의 의미를 만들어낸다.

[혼자 생각하기]

• 나는 어떤 ‘형태’로 나를 정의하고 있나요?

• 그 형태가 사라진다면, 나는 누구일까요?

• 비어 있다는 건 정말 ‘없는’ 걸까요?

• 누군가의 마음 속 나는 어떤 그릇일까요?

5장. 흐르되 멈추지 않는 것

– ‘흐름’은 고요 속의 운동이다

동양 철학에서 ‘물’은 자주 인용되는 상징이다.

그 물은 흐르되, 항상 낮은 곳으로 간다.

누구와도 싸우지 않으나, 어떤 것도 뚫어낸다.

중용은 말한다.

“군자는 흐르되 넘치지 않고, 얕되 드러나지 않는다.”

세상의 모든 변화는 흐름 속에서 일어난다.

강물도 흐르기에 썩지 않고,

시간도 흐르기에 지금이 존재하며,

우리도 흐르기에 살아 있는 것이다.

흐름은 속도가 아니다.

흐름은 방향이며,

흐름은 태도다.

무엇에 저항하지 않고 흘러가며,

그 속에서 자신의 길을 잃지 않는 것.

그것이 동양에서 말하는 ‘중용(中庸)’의 미덕이다.

[흘러보셨나요?]

• 나는 어떤 흐름 속에 살고 있나요?

• 저항보다는 수용이 더 나은 때는 언제였을까요?

• 흐른다는 건 도망치는 걸까요, 살아가는 걸까요?

6장. 에너지란 무엇인가

– 보이지 않지만 살아 움직이는 힘

보이지 않지만,

분명히 존재하는 것들이 있다.

숨, 감정, 의지, 그리고 에너지.

에너지는 곧 생명이다.

눈에 보이지 않아도

우리는 그것이 고갈될 때를 안다.

살면서 우리는

“기가 빠졌다”,

“기운이 돈다”,

“영혼이 말랐다”는 표현을 쓴다.

그 모든 말들 속에는

보이지 않는 힘에 대한 감각이 들어 있다.

동양 철학에서

이 보이지 않는 힘은 ‘기(氣)’다.

기(氣)는 단순한 생명력이 아니다.

기운, 숨, 감정, 정신, 의지,

모든 흐름의 총합이다.

“하늘과 땅은 기로 이루어졌고,

사람도 기로 살아간다.”

(주석: 『동의보감』 등 고대 동양 의학과 철학에서는

모든 생명 현상을 ‘기’의 흐름과 순환으로 설명한다.)

에너지는 흘러야 한다.

막히면 병이 되고 막히면 멈춘다.

움직이지 않아서 멈추는 게 아니라,

기(氣)가 흐르지 않아서 멈추는 것이다.

그러니

먹는 것만으로

사는 것이 아니다.

쉬고 말하고 사랑하고 창조하는 것

그 모든 행위들이

에너지를 생성하고 순환시킨다.

그리고 때로는,

멈추는 것조차도

가장 강력한 에너지 보존의 방식이 된다.

지금 이 글을 읽고 있는 당신,

숨을 한번 들이쉬어 보라.

그 한 호흡 속에

당신의 에너지가 살아 있다.

7장. 비워야 채워진다

– 여백은 공백이 아니다

무언가를 가득 채운다고 해서

그것이 온전한 것은 아니다.

동양의 아름다움은 비움에서 시작된다.

공백은 여백이 되고,

여백은 숨을 쉬는 공간이 된다.

노자는 말한다.

“그릇은 비어 있어야 쓸모 있고, 방은 비어 있어야 거처할 수 있다.”

채우기 위해 먼저 비워야 한다.

내 안의 생각도, 감정도,

욕망도 잠시 내려놓을 수 있어야

진짜로 필요한 것이 들어올 자리가 생긴다.

있는 것을 보는 눈보다

없는 것을 느끼는 감각이 더 깊다.

비워진 그 자리에,

우리는 쉼표 하나를 놓는다.

그리고 다시,

천천히 살아간다.

[비워보셨나요?]

• 나에게 지금 ‘비워야 할 것’은 무엇일까요?

• 비어 있었기에 더 좋았던 경험이 있나요?

• 여백의 미는, 내 삶에 어떤 여유를 주었나요?

8장. 이름 없는 것들

– 존재는 이름이 없어도 존재다

이름을 붙인다는 건

대상을 구별하고, 기억하고, 소유하려는 인간의 본능이다.

하지만 세상엔

이름 없는 것들이 더 많고,

그 이름 없는 것들이 더 본질적이다.

들판의 들꽃은

누가 이름을 붙이지 않아도 피고,

누구의 눈에도 띄지 않아도 향기를 낸다.

노자는 말한다.

“도가도 비상도(道可道 非常道), 명가명 비상명(名可名 非常名)”

"말할 수 있는 도는 도가 아니며, 이름 붙일 수 있는 것은 진짜 이름이 아니다."

무언가를 진심으로 느낀 적 있는가?

그때 그 느낌엔 이름이 있었는가?

오히려 말로는 표현할 수 없었기에

더 진짜였던 그 무언가.

우리는 종종

이름을 찾다가 존재를 놓친다.

하지만 이름 없이도 존재는 있다.

그리고 그 존재는,

그 자체로 충분하다.

[이름 지어보셨나요?]

• 내가 지금까지 붙여온 이름들 중 정말 의미 있었던 건 무엇인가요?

• 이름 없는 감정이나 기억, 떠오르는 장면이 있나요?

• 이름 없이도 진짜로 소중했던 순간이 있다면?

9. 숨(息) – 살아있다는 증거

– 들숨과 날숨 사이, 우리는 존재한다

숨 쉬는 것,

너무 당연해서 잊고 지낸다.

하지만 숨이 멈추는 순간, 우리는 죽음을 맞이한다.

그러니 숨은 삶의 본질이다.

들숨은 받아들이는 것,

날숨은 내어주는 것.

우리는 매 순간 이 순환을 반복하며 산다.

동양에서는 숨을 단순한 생리 현상이 아니라

\*\*기(氣)\*\*로 본다.

기운, 기세, 생기...

삶의 흐름, 존재의 상태가 숨에 담긴다.

노자는 말한다.

“무위자연(無爲自然)”

"억지로 하지 말고 자연스럽게 살아라."

숨이 자연스러워야,

삶도 자연스럽다.

억지로 멈추거나 빠르게 몰아쉬면

몸도 마음도 병든다.

숨을 돌아보는 순간,

우리는 삶을 돌아보게 된다.

무의식에서 의식으로,

일상에서 철학으로.

[숨, 쉬어보셨나요?]

• 내가 지금 숨 쉬고 있다는 걸 자각해본 적 있나요?

• 내 숨이 가빠질 때는 언제였나요?

• 진정으로 “살아있다” 느꼈던 그 순간, 무엇을 하고 있었나요?

10장. 중심(中心) – 흔들림 속에서 중심을 잡다

– 흔들리지 않는 꽃은 없다

삶이란 흔들림이다.

감정이, 관계가, 생각이 끊임없이 요동친다.

그러나 우리는 그 안에서 중심을 잡고자 한다.

동양철학에서 \*\*중(中)\*\*은 핵심 개념이다.

『중용(中庸)』에서는 말한다.

“중(中)은 천하의 큰 본(本)이다.”

중은 균형이며, 자연스러운 상태.

너무 과하지도, 부족하지도 않은 상태.

자기만의 무게 중심이 잡힐 때

우리는 비로소 ‘흔들려도 무너지지 않는 존재’가 된다.

현대인은 흔들리는 것에 민감하다.

조금만 흔들려도 실패처럼 여긴다.

그러나 나무도, 꽃도, 심지어 별빛조차도

살짝은 흔들리며 존재한다.

흔들림은 약함이 아니라,

살아있음의 증거다.

[중심, 잡고 계신가요?]

• 내 삶의 중심축은 어디에 있나요?

• 흔들릴 때마다 나는 어떻게 균형을 잡아왔나요?

• 중심이 없던 시절과 중심이 생긴 이후, 삶은 어떻게 달라졌나요?

11장. 균형(均衡) – 움직이지 않아도 흐르고 있다

– 가장 깊은 조화는 ‘움직이지 않는 움직임’

삶의 방향을 잡았다고 해도,

그 방향으로 곧장 달릴 수 있는 사람은 많지 않다.

‘가고는 싶은데, 아직은 출발하고 싶지 않다’

이 말 안에 얼마나 많은 진실이 담겨 있을까.

동양철학, 특히 도가사상에서는

이런 상태를 ‘무위자연(無爲自然)’이라 부른다.

아무 것도 하지 않는 게 아니라,

억지로 하지 않는 것.

無爲而無不爲 – ‘무위하면서도 하지 않음이 없다.’

균형이란

움직이지 않는 것처럼 보이지만

내면에서 조용히 조율되고 있는 상태.

그것은 결코 무기력이 아니다.

세상과 조화를 이루는 가장 고요한 실천이다.

우리는 흔히 "가만히 있으면 안 된다"고 말한다.

하지만 모든 움직임은

제대로 된 균형이 있을 때

비로소 의미 있게 나아갈 수 있다.

[움직이지 않는 움직임, 느껴보신 적 있나요?]

• 지금의 내 균형 상태는 어떤가요?

• 도무지 움직이고 싶지 않을 때, 나는 무엇을 느끼나요?

• 억지로 하지 않았더니 오히려 더 잘된 일, 있으셨나요?

12장. 에너지(能源) – 무엇이 나를 움직이게 하는가

– 중심을 잡았으면, 이제 움직여야 할 시간

방향을 정하고 균형을 이루었다면

이제는 다시 움직여야 할 때입니다.

그런데 무엇이 나를 움직이게 하나요?

우리는 살아가며 많은 ‘에너지’를 소비합니다.

칼로리, 연료, 전기, 감정, 영감…

그 중에서도 가장 중요한 것은

바로 생체 에너지입니다.

살면서 기(氣)를 무엇으로 채우시나요?

먹는 건 기본.

그 외에도 나를 채우는 무언가가 있지 않나요?

좋아하는 취미, 사람과의 관계, 나만의 시간…

우리를 움직이게 하는 ‘에너지의 원천’은

각자의 삶 속에 숨어 있습니다.

동양 철학에서는

몸을 흐르는 에너지, 기(氣, 기운)를 중요시합니다.

기운이 빠지면 몸도 마음도 무너지고,

기운이 차오르면 세상이 다시 환해 보입니다.

기(氣)는 생명의 숨결이요, 흐름의 본질이다.

고요했던 중심에서

천천히 다시 움직일 준비가 되었을 때,

우리는 더 건강하게, 더 성숙하게 나아갈 수 있습니다.

[당신은 어떤 기(氣)로 살아가고 있나요?]

• 나에게 힘을 주는 것, 진짜 에너지원은 무엇인가요?

• 지금 내 안의 에너지는 고갈되고 있나요, 충전되고 있나요?

• 내가 진심으로 몰입하는 순간은 언제인가요?

제13장. 경계는 흐른다

경계란

나누는 선일까,

스며드는 숨결일까.

서양은

자를수록 명확해지고,

동양은

감을수록 깊어진다.

모 아니면 도가 아니다.

도에서 모로 스며드는 것.

0은 그 시작이었다.

아직 아무것도 아니면서

모든 것이 될 수 있는 가능성.

흐름은

시작도 없고

끝도 없다.

단지

지금 여기에 있는

‘나’라는 파문 하나.

경계는 없다.

흐를 뿐이다.

餘白(여백)

• 무위無爲는 안 하는 게 아니라

억지로 하지 않는 것이다.

• 중용中庸은 무채색이 아니라

14장. 노화(老化) – 사라지는 것들의 의미

– 거자필반(去者必返), 회자정리(會者定離)

만남이 있으면 헤어짐이 있고

젊음이 있으면 노화가 있습니다.

한때는 활기로 충만했던 육체와 정신이

조금씩 속도를 늦추며

다른 ‘조화로움’을 배워가기 시작합니다.

우리는 이제 120세 시대를 말하지만,

여전히 ‘늙는다’는 말엔

두려움, 쓸쓸함, 무기력함이 묻어납니다.

그런데 과학은 이렇게 말하죠.

노화는 생물학적 프로그램이자, 에너지의 흐름이다.

세포는 더 이상 분열하지 않고

텔로미어는 짧아지고

활성산소는 몸을 조금씩 갉아먹습니다.

이 과정은 ‘엔트로피’, 즉 무질서로의 자연스러운 흐름입니다.

하지만 그 속에서도 우리는

삶의 질서를 만들어갑니다.

노화는 단순한 소멸이 아니라

다른 종류의 ‘균형’과 ‘조화’를 요구하는 단계입니다.

다 내려놓는 게 아니라

더 정교하게 다루는 것,

더 고요하게 감각하는 것.

그리하여 노화는

단지 줄어드는 것이 아니라

다르게 충만해지는 것입니다.

[당신에게 노화는 어떤 의미인가요?]

• ‘늙는다’는 말에 떠오르는 감정은 무엇인가요?

• 나이듦은 나를 어떻게 바꾸었나요?

• 지금의 나는, 이전보다 더 어떤 점에서 성숙해졌나요?

15장. 여백 – 비어 있으나 가득한

무엇이 없는 것이

꼭 부족함은 아니다.

비어 있기에

담을 수 있다.

여백이 있어야

그림도, 문장도, 삶도

숨을 쉰다.

동양의 아름다움은

채움이 아니라 비움에서 온다.

그릇은

그 자체로도 중요하지만

비어 있기에

물을 담을 수 있다.

문장은

점점이 찍힌 마침표보다

띄어쓰기와 쉼표에서

더 많은 감정을 전한다.

우리는 종종

무언가를 채워야만

살고 있다고 느낀다.

하지만,

모든 숨은

비어 있는 공간 속에서만 흐를 수 있다.

노자도 말했다:

무위이무불위 無爲而無不爲

→ 아무것도 하지 않지만

하지 않음으로써

모든 것이 이루어진다.

비어 있음은

무가 아니다.

그건

가능성의 자리이며,

생성의 공간이다.

침묵 속에서

음악은 태어나고,

고요함 속에서

움직임은 시작된다.

여백은

채우는 것이 아니라

기다리는 것이다.

16장. 엔트로피와 네겐트로피 – 질서의 붕괴인가, 새로운 탄생인가

세상은 흐트러진다.

정돈된 것은 무너지고,

조화는 흐름 속에서 부서진다.

이것을

\*\*엔트로피(Entropy)\*\*라 부른다.

엔트로피는

무질서의 척도.

즉,

세상이 얼마나 ‘엉망’이 되어 가는지를

수치로 보여주는 개념이다.

물은 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르고

얼음은 녹고

집은 먼지 쌓이고

사람은 늙는다.

이 흐름은

자연스러운 것.

그러나 그 속에서

모든 생명은 저항한다.

정리하고,

쓸고,

다시 쌓고,

기억하고,

사랑하고,

되돌아본다.

그 저항의 흐름,

질서로 되돌리려는 힘을

\*\*네겐트로피(Negentropy)\*\*라고 한다.

동양은

이 두 흐름 모두를

‘도(道)’ 안에 포함시킨다.

흐트러짐도 도의 일부고

다시 모아지는 것 또한 도의 일부.

그러므로

무너짐은 무너짐 그 자체로만 보지 않는다.

그 안에 이미

다음 생성의 씨앗이 들어 있다.

예를 들면

씨앗이 썩는 과정은

식물에겐 죽음처럼 보이지만,

그 썩음은 곧 발아의 조건이 된다.

그러니 묻는다.

지금 내가 겪는 이 혼란, 이 피로, 이 붕괴—

그 속에 무엇이 자라고 있는가?

나는 지금

붕괴 중인가,

재생 중인가?

아니면

그 둘이 동시에 일어나는

어떤 신비의 경계에 있는가?

엔트로피는 끝이 아니다.

네겐트로피는 복원이 아니다.

그 둘은 춤추듯 교차하며,

세상을 숨 쉬게 한다.

17장. 균형과 평형: 움직이지 않아도 움직이고 있는 것들

당신은

“움직이지 않는 상태”를

정말 본 적이 있는가?

호수는 잔잔하지만

물 아래는 끊임없이 순환한다.

사람은 가만히 앉아 있어도

생각은 쉴 새 없이 오간다.

\*\*균형(均衡)\*\*이란

정지된 상태가 아니라

서로 다른 힘이 조화를 이루는 상태다.

동양은 이를

‘평형(平衡)’,

혹은 \*\*‘중용(中庸)’\*\*으로 보았다.

너무 뜨겁지도,

너무 차갑지도 않은,

지나치지 않고,

부족하지 않은 상태.

이것은 단순한 중간값이 아니다.

관계 속에서 생성되는,

살아 있는 동적 균형이다.

도교는 말했다:

무위자연(無爲自然)

→ 억지로 하지 않고,

자연 그대로 두는 것.

그러나 그것은

방치나 무기력이 아니라,

우주의 큰 흐름에 조화롭게 스며드는 능동적인 상태다.

균형은 항상

흔들림을 감지하고 보정하는 힘에서 비롯된다.

그리고 그 보정은,

힘을 쓰는 것이 아니라

힘을 빼는 데서 시작된다.

바로 그때,

중심은 살아 있고

평형은 유지된다.

우리는 지금

어떤 평형 위에 서 있는가?

스스로를 너무 세게 밀고 있지는 않은가?

혹은

흔들림을 두려워하며 움츠리고 있지는 않은가?

모든 존재는

균형의 파동 안에서 살아간다.

보이지 않는 저울,

소리 없는 중심점.

그 안에서 우리는

‘살고 있다’는 사실만으로도

이미 흔들림을 견디고 있는 것이다.

균형은 멈춤이 아니라,

흔들림을 조율하는 예술이다.

18장. 중심이란 무엇인가 – 흔들림과 축에 대하여

세상에 흔들리지 않는 것이 있을까?

바람 없는 날에도

마음은 흔들리고,

생각은 요동치고,

삶의 방향은 때때로 방향을 잃는다.

“흔들림”은

약함의 증거가 아니라,

살아 있음의 징후다.

꽃은 바람에 흔들리지만,

줄기는 뿌리로부터 힘을 받는다.

사람은 고민에 흔들리지만,

결국 돌아갈 중심이 있는 사람은

끝내 쓰러지지 않는다.

동양 철학에서

“중(中)”은 단순히 가운데가 아니다.

\*\*중심(中心)\*\*은

‘가운데 + 마음’이다.

몸의 중심이 아닌,

존재의 중심이다.

노자는 말했다:

“지극한 것은 흔들리지 않는다.”

“가장 부드러운 것이

세상의 가장 단단한 것을 이긴다.”

중심은

버티는 것이 아니라,

흐름 속에서 스스로 조절하는 힘이다.

서양은 중심을

‘축’으로 보지만,

동양은 중심을

‘균형’과 ‘비움’의 결과로 본다.

그리하여

중심은 ‘가짐’이 아니라 ‘비움’에서 나온다.

무릇 가장 가득 찬 중심은,

가장 비워진 자리에서 태어난다.

흔들림은 나를 무너뜨리는 것이 아니라

나의 중심을 자각하게 해주는 기회다.

“흔들리지 않는 꽃은 없다.”

— 도종환

그 중심이,

지금 여기에 있다.

당신이 살아 있는 한

중심은 사라지지 않는다.

숨처럼

그저 잠시, 보이지 않을 뿐이다.

19장. 나침반 – 어디로 가야 하는가

– 방향을 잃은 시대의 철학

우리는 어디로 가고 있을까요?

길이 많아진 시대,

정보도 넘치고 선택지도 무한하지만

정작 나의 방향은 점점 흐려집니다.

나침반이 없으면

지도는 무용지물이고

길을 아는 것 같아도

제자리에서 돌 뿐입니다.

과학기술이 아무리 발전해도

우리를 ‘어디로 가야 할지’는 말해주지 않습니다.

그건 여전히 철학의 몫입니다.

철학이 나침반이라면,

과학은 지도를 만드는 도구입니다.

‘무엇을 할 수 있는가’가 과학의 질문이라면,

‘왜 해야 하는가’는 철학의 질문이죠.

그래서 우리는 다시 묻습니다.

나는 지금 어디쯤 서 있고,

어디로 가야 할까?

우리는 길을 찾기 위해

‘지도’를 공부했고

방향을 정하기 위해

‘나침반’을 꺼내 듭니다.

그리고 이제,

나의 나침반은 어디를 가리키고 있는지

조용히 들여다볼 차례입니다.

[당신의 나침반은 어디를 향하고 있나요?]

• 나는 지금 어디쯤 와 있다고 느끼시나요?

• 당신이 인생에서 가장 중요하게 여기는 가치는 무엇인가요?

• ‘방향을 안다’는 건 당신에게 어떤 의미인가요?

20장. 중심 – 흔들림 속의 고요

중심(中心)

한자의 뜻은 간단하다.

가운데 중(中), 마음 심(心).

즉,

\*\*“가운데 있는 마음”\*\*이다.

우리는 늘 중심을 찾는다.

삶에서, 관계에서,

선택 앞에서, 흔들림 안에서.

그러나 중심은

고정된 지점이 아니다.

무게 중심이 매 순간 달라지듯,

삶의 중심도 계속 이동한다.

중심이란

한가운데 있다는 뜻이 아니다.

흔들려도 돌아올 자리를 아는 것.

그것이 진짜 중심이다.

동양 철학은

“중용(中庸)”이라 부른다.

치우치지 않음이 아니라,

치우쳤음을 자각하고

다시 조율하는 능력.

중심은

강함이 아니라

유연함 속에서 살아남는다.

“흔들리지 않는 꽃은 없다.”

그 말처럼

중심이 있는 꽃은

흔들려도 꺾이지 않는다.

중심을 갖는다는 건

어떤 철학을 완성했다는 게 아니다.

오히려

흔들림을 견디며 살아가는 법을

조용히 익혔다는 뜻이다.

우리는 모두

자신만의 중심을 향해

흔들리며 나아간다.

그리고 그 중심은

누가 주는 것이 아니라

내 안에서 만들어지는 것이다.

�� 참고:

노자, 공자, 장자 모두

중심에 대해 말했다.

그러나 그 중심은 고정된 정답이 아니라,

자신의 ‘도’를 찾는 과정 그 자체였다.

중심은 정답이 아닌 리듬이다.

삶의 박자에 맞춰

나를 조율하는 기술이다.

21장. 진동과 순환 – 멈추지 않는 리듬

들리나요?

세상의 작은 떨림들.

바람이 창을 흔드는 소리,

심장이 조용히 박동하는 감각.

이 모든 것이

진동이다.

진동은

움직임의 가장 작은 단위다.

그리고 그 진동이 이어질 때,

우리는 순환이라 부른다.

동양 철학에서

순환은 단지 반복이 아니다.

되돌아오는 것 속에 성장과 변화가 담긴다.

�� 해가 지고,

�� 다시 해가 뜬다.

겨울이 지나고,

봄이 온다.

한 번도 같지 않은 반복.

그러나 그 안에서

우리는 생의 패턴을 본다.

진동은 눈에 보이지 않지만

그 떨림은 모든 것의 본질을 관통한다.

“진자는 멈추지 않는다.

중심을 지나며 반복되지만

그 중심은 늘 조금씩 어긋나 있다.”

이 어긋남이

바로 삶의 진실이자 리듬이다.

균형은 완벽함이 아니라

끊임없는 조정과 되돌림 속에서 생긴다.

불교에서는 이를

윤회(輪廻)라 하고,

도교에서는

도(道)라 하며 흐름을 강조한다.

기독교에서는

회복과 재창조라는 이름으로

순환을 이해하려 한다.

이처럼,

삶은 원형이지만

그 원은 언제나 조금씩 기울어진 나선이다.

그러므로 우리는,

지금 같은 자리에서 돌고 있는 듯해도

사실은

전혀 다른 지점에 서 있다.

음악도 마찬가지다.

같은 멜로디가 반복되지만

감정은 그때그때 다르고,

마지막 음은

늘 조금 더 깊다.

그게 바로

삶의 진동이다.

22장. 소멸과 노화 – 끝은 진짜 끝일까

꽃은 핀다.

그러나 곧 진다.

바람이 스치고,

비가 닿고,

햇살이 머무른 자리에

조용히 생을 내려놓는다.

노화는 실패가 아니다.

소멸은 패배가 아니다.

모든 순환은

언젠가 완성에 도달한다.

그 완성은

무너짐이 아니라,

다음 가능성의 발아다.

동양 철학은 이렇게 말한다:

거자필반 去者必返 – 떠난 것은 반드시 돌아오고

회자정리 會者定離 – 만난 것은 반드시 헤어진다

(주석: 생로병사는 우주의 순환, 자연의 이치로 받아들여진다.)

노화는 기의 흐름이 달라지는 것일 뿐,

기(氣) 자체가 사라지는 건 아니다.

몸은 약해져도

사유는 깊어지고

눈은 흐려져도

마음은 넓어진다.

우리는 늙는 것이 아니라

다른 결을 가진 존재로 바뀌는 것이다.

한때 빠르게 돌던 바람개비가

이제는 천천히, 그러나

더 멀리까지 바람을 느낄 수 있는 그런 상태.

늙는다는 건

끝이 아니라

또 다른 종류의 중심을 갖게 되는 일이다.

그리고 때로,

늙음은 젊음보다 더 큰 힘을 품는다.

경험이라는 이름의 기억,

침묵이라는 형태의 지혜.

그러니

노화는 곧 소멸이다라는 말은

절반만 맞는 말이다.

노화는 곧 변화다.

그리고 변화는

항상 새로운 시작을 품고 있다.

제23장. 0으로 돌아가는 길

0에서 나왔으니

결국 다시 0으로 돌아가야 한다.

이는 순환이자

귀환이며

또 다른 탄생이다.

돌고 돌아

다시 이 자리에 선다고

모든 것이 반복되는 것은 아니다.

같은 자리,

그러나

깊이는 달라져 있다.

0은 텅 빈 원이지만

그 안에 파동이 있다.

하나의 원을 마치면

다음 원의 중심을 향해

또 한 발 내딛는 것.

그대가 지금 있는 곳이

끝일 수도 있고,

시작일 수도 있다.

그러니

두려워 말고,

붙들지도 말고,

그저 흘러라.

흐름이 곧 길이고

그 길의 끝은

항상 0이다.

餘白(여백)

• 물은 다시 바다로 돌아간다. 그러나 한 번도 같은 물은 없다.

• 숨은 들이쉰 만큼 내쉴 뿐이다. 삶도 마찬가지다.

• 비워야 채워지고, 채우면 흘러넘친다. 그러니 때때로 비워라. 0으로 돌아가라.

24장. 순환과 시간: 직선 아닌 원형의 세계

우리는 시간의 궤도를

직선처럼 그리며 살아간다.

시작이 있고, 끝이 있으며,

중간은 다만 지나가는 과정일 뿐이라고.

하지만 동양은

그 ‘지나감’을 다르게 본다.

동양의 시간은

순환이고 되돌이이며 회귀다.

흐르는 물처럼,

피는 꽃처럼,

지는 달처럼.

직선은 긴장감을 준다.

그러나

원은 안정을 준다.

직선은 충돌하지만

원은 감싼다.

직선은 나아가지만

원은 되돌아온다.

0이라는 기호가 품은 철학은

바로 이 되돌이의 세계를 지향한다.

0은 시작이었고,

0은 끝이었다.

그리고 다시,

0은 새로운 시작이 된다.

그러니 기억하자.

우리의 삶도,

생각도,

질문도,

한 줄기 순환의 궤도 위에 있다.

돌고 도는 그 흐름 속에서

비로소 우리는 멈추지 않는 사유의 여행자가 된다.

그리고 혹시 이 대목에서

시간과 공간,

진짜 우주는 어떻게 움직일까?

궁금해진 독자가 있다면...

우주론에 대해 좀 더 알고 싶으신 분은

저의 다른 저서 『000』을 참고해 주세요.

(무섭지 시리즈에 실릴 수도 있고,

전혀 새로운 책일 수도 있습니다.

당신의 시간 안에서, 우리는 다시 만날 수 있습니다.)

막장. 이름 없는 진리

진리는 이름을 거부한다.

이름 붙이는 순간,

진리는 틀 속에 갇힌다.

노자도 말했다.

“도(道)를 도라 하면, 이미 도가 아니다.”

이름 없는 그 ‘무(無)’에서

만물은 흘러나왔다.

서양은 정의하고,

동양은 비워낸다.

정의는 진리를 ‘붙잡고’,

비움은 진리를 ‘흘려보낸다’.

붙잡으면 사라지고,

흘려보내면 다가온다.

이름 없이 존재하고,

말 없이 울리는 것.

그것이 진리다.

餘白(여백)

• 물은 자신을 설명하지 않는다.

다만, 흘러갈 뿐이다.

• 별은 이름 없이도 빛나고,

사람은 이름을 가지고도 흔들린다.

• 고요한 진리는 외치지 않는다

1. 브라흐마굽타는 인도 고전 수학의 거장입니다. 그는 0을 수로 정의하고, 0과 음수의 연산 규칙을 정립함. [↑](#footnote-ref-6)
2. 노자는 고대 중국 도가(道家) 철학의 창시자로 여겨지는 인물이다.

   그의 대표 저서 『도덕경(道德經)』은 ‘무위자연(無爲自然)’과 ‘공(空)’의 사유로 유명함. [↑](#footnote-ref-7)