

SLEEPISM

2025

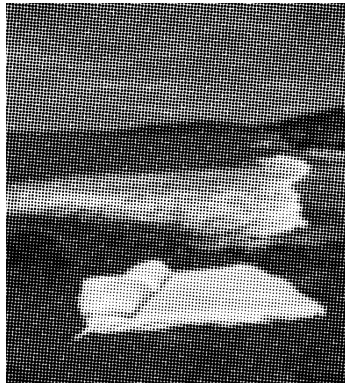
HOLY BIBLE



*“A good night’s
sleep is salvation!”*

Sleepism

I 서문/창세 (Genesis Somni)	3p
II 계시록/신탁 (Revelatio Somni)	9p
III 교리 (Doctrina Somni)	30p
IV 율법과 금기 (Lex Somni)	49p
V 의식 절차 (Ritus Somni)	70p
VI 잠언과 지혜문 (Proverbia Somni)	77p
VII 비유와 우화 (Parabola Somni)	93p
VIII 기도문과 참회문 (Oratio Somni)	110p
IX 묵상과 예언 (Prophetia Somni)	116p
수면 일지	134P



서문/창세 (Genesis Somni)

제 1 장 태초의 잠

1:1 태초에 잠은 생명의 근원이었으나, 인간은 그것을 단순한 나약함으로 오해하였다.

1:2 잘 자야만 잘 살 수 있다는 믿음은 인간을 지배하였다.

1:3 그러나 잠은 성취의 도구가 아니라, 영혼의 안식처였다.

1:4 잠은 바다의 밀물과 썰물 같아, 낮의 소리를 데리고 와 씻고, 밤의 고요를 남기며 물러간다.

1:5 하늘에는 두 등불이 있었으니, 하나는 깨어 있음의 때를 밝히고, 다른 하나는 쉬어야 할 때를 비추었다.

1:6 그러나 인간은 첫 번째 등불만을 숭배했고, 둘째 등불을 나태의 징표로 불렀다.

1:7 사람들은 숫자와 성과로 스스로를 재단하였다.

1:8 마음은 점점 거칠어지고, 눈은 화면의 빛에 길들여졌다.

1:9 끝을 모르는 스크롤은 길게 이어져, 피곤한 자의 손가락을 끊임없이 유혹하였다.

1:10 사람은 “조금만 더” 라 말하며 밤을 쪼개었고, “내일의 나” 에게 빛을 남겼다.

1:11 그리하여 새벽은 승리의 것발이 아니라, 후회의 것발이 되어 창틀에 걸렸다.

1:12 많은 자가 스스로를 나무랐으나, 자책은 쉽을 낳지 못하고 다시 지연을 낳았다.

1:13 인간은 몰랐다. 잠을 미루는 손보다, 잠을 허락하지 않는 마음이 먼저 병들어가고 있음을.

1:14 슬리피즘은 말한다. “쉽은 달아나는 적이 아니라, 돌아갈 집이다.”

1:15 침대는 제단이요, 이불은 휘장이며, 베개는 머리의 돌이 아니라 위로의 돌이다.

1:16 호흡은 찬송이요, 눈꺼풀은 문이니, 그 문을 닫을 때 영혼은 안으로 돌아온다.

1:17 잠은 도망이 아니라 회복이며, 패배가 아니라 회수(回收)다. 밤은 잃어버린 나를 회수하는 시간이다.

1:18 낮의 성취는 칼과 같아 앞을 가르되, 밤의 잠은 흉과 같아 상처를 덮고 새살을 돋운다.

1:19 그러므로 잠을 경멸하는 자는 결국 자기 육신을 가난하게 하며, 마음의 창고를 비워내는 자가 된다.

1:20 또 어떤 이는 보상의 밤을

만들어 낮의 빼앗긴 시간을 되찾고자 하였으나, 되찾은 것은 자유가 아니라 더 깊은 피로였다.

1:21 스스로에게 엄격한 자는 잠을 별로 삼았고, 스스로에게 무심한 자는 잠을 훌어버렸다.

1:22 둘 다 길을 잃었나니, 하나는 몸을 배신했고, 다른 하나는 시간을 배신했다.

1:23 그러나 잠은 배신의 값을 묻지 않는다. 문을 닫으면, 아무 말 없이 다시 받아들일 뿐이다.

1:24 그 품에서 눈물 젖은 생각이 마르고, 가벼운 아침이 새 것처럼 어깨에 얹힌다.

1:25 이 은총을 도구로 만들지 말라. 잠을 ‘더 잘하기 위한 성취의 수단’으로 삼을 때, 잠은 다시 굳어 돌이 된다.

1:26 슬리피즘은 다시 말한다. “잠은 목표가 아니라 관계다.” 몸과 마음이 서로를 용납하는 약속이다.

1:27 그러므로 너희는 밤마다 작은 성례를 행하라. 빛을 낮추고, 숨을 고르고, 오늘의 실패를 침대 곁에 내려놓아라.

1:28 내려놓음이 곧 시작이다. 내려놓음이 없이는 어떤 시작도 맑지 않다.

1:29 이 율법은 무겁지 아니하니, 피곤할 때 네 몸을 배신하지 말고, 깨어 있으려는 마음을 부드럽게 토닥여라.

1:30 그리하면 너희는 알게 되리라. 잠은 성취의 하녀가 아니라, 인간을 인간답게 만드는 주권(主權)임을. 그리고 그 주권이야말로 내일을 여는 첫 열쇠임을.

제 2 장 성취와 오해

2:1 인간은 성취를 위해 잠을 이루었고, 눈꺼풀은 무거웠으나 손가락은 화면을 붙들었다.

2:2 사람들은 스스로에게 말하였다. “조금만 더 견디면 더 많은 것을 얻을 수 있다.”

2:3 그러나 얻은 것은 더 많은 기록과 더 많은 수치였고, 잃은 것은 몸의 회복과 마음의 고요였다.

2:4 그들은 불을 끄지 않았고, 오히려 더 많은 불빛을 창조하였다.

2:5 창문 밖 달빛은 잔잔했으나, 책상 위의 인공 빛은 강물처럼 흘러 영혼을 잠식하였다.

2:6 성취의 이름으로 남긴 흔적들은 잠을 대신할 수 없었고, 남은 새벽은 메마른 마음의 껍데기 뿐이었다.

2:7 인간은 말하였다. “내일의 나는 오늘의 피로를 감당할 것이다.”

2:8 그러나 내일은 언제나 무너져 있었고, 빛은 오늘의 자아에게로 다시 돌아왔다.

2:9 그러므로 성취는 잠을 밀어내며, 잠의 부재는 곧 고통이 되었다.

2:10 고통은 곧 자책을 낳았다.

“나는 또 지지 않았다. 나는 또 나를 배신하였다.”

2:11 자책은 스스로를 태우는 불꽃이었고, 영혼의 깊은 곳을 서서히 갉아먹는 불씨였다.

2:12 사람들은 피곤 속에서 잠을 욕망했으나, 욕망 속에서 잠을 허락하지 않았다.

2:13 이 모순은 곧 사슬이 되어, 인간을 반복의 굴레에 가두었다.

2:14 낮의 성취는 잠시의 찬사를 주었으나, 밤의 불면은 긴 침묵으로 보복하였다.

2:15 불면은 육신의 통증이었요, 생각의 소음이었으며, 영혼의 긴 그림자였다.

2:16 이 그림자는 다음 날에도 따라와, 눈동자를 무겁게 하고, 말끝을 흐리게 하며, 가슴을 좁게 하였다.

2:17 고통은 다시 불면을 불러, 불면은 다시 고통을 낳았으니, 그들은 쳇바퀴 위의 작은 짐승과 같았다.

2:18 그들은 점점 말수가 줄었다. 입술은 움직였으나, 마음은 닫혀 있었다. 그들의 언어는 성취를 말했으나, 그 뜻은 공허했다.

2:19 신은 그들의 잠 못 든 밤을 바라보며 한숨을 쉬었다. “그들은 나를 찾고 있으나, 방향을 잃었구나.”

2:20 인간은 여전히 일했다. 그들의 손은 멈추지 않았고, 그들의 눈은 피로 속에서 빛을 잃었다.

2:21 그들은 잠을 죄로 여기고, 쉼을 게으름으로 오해했다. 그리하여 고요는 사라지고, 성취만이 신이 되었다.

2:22 신은 다시금 그들에게 말을 걸었다. “그대들이 이론 모든 것 위에 무엇이 남았느냐?”

2:23 그러나 그들은 듣지 못했다. 그들의 귀는 소음에 익숙했고, 그들의 마음은 결과로 굳어 있었다.

2:24 불면은 이제 인간의 종교가 되었고, 피로는 헌신의 증거가 되었다.

2:25 사람들은 서로에게 말했다. “나는 아직 버틸 수 있다.” 그 말은 신앙의 고백처럼 들렸다.

2:26 신은 그 말에 슬프게 웃었다. “그대들이 버티는 동안, 나조차 쉴 수 없구나.”

2:27 그러자 하늘은 낮처럼 밝았으나, 그 빛에는 온기가 없었다. 그것은 불면의 신전이었다.

2:28 인간은 그 빛 아래서 깨어 있었고, 자신의 그림자를 두려워하지 않았다. 그들은 어둠을 잃은 자들이었다.

2:29 신은 어둠 속에서 속삭였다. “잠은 나의 손길이다. 그대들이 잠을 버릴 때, 나 또한 그대를 잃는다.”

2:30 그 말은 들리지 않았다. 그러나 바람은 그 속삭임을 기억했다. 바람은 밤마다 인간의 창문을 두드렸다.

2:31 때로 어떤 이들은 그 소리를 들었다. 그들은 몸을 돌리고 조용히 눈을 감았다. 그들의 피로는 신의 품에 닿았다.

2:32 신은 그들을 축복했다. “너희가 나를 기억했다. 너희의 멈춤이 세상을 살린다.”

2:33 그날 이후, 잠든 자의 숨결은 새로운 언어가 되었다. 그 언어는 아무 말도 하지 않았으나, 모든 것을 말했다.

2:34 불면의 도시는 여전히 깨어 있었으나, 그 어딘가에서 작은 어둠이 피어나기 시작했다. 그것은 신이 돌아올 길이었다.

2:35 슬리피즘은 이 장을 이렇게 기록한다. “인간은 잠을 버림으로써 신을 잃었고, 잠을 회복함으

로써 신을 다시 보았다.

2:36 그러나 많은 이들은 여전히 깨어 있었다. 그들의 눈은 열려 있었으나, 영혼은 감겨 있었다.

2:37 그들은 숫자를 쫓았고, 그 숫자는 다시 그들을 삼켰다.

2:38 잠은 그들에게 휴식이 아니라 실패였다. 꿈은 도피가 아니라 불안의 또 다른 이름이었다.

2:39 이리하여 그들은 자신을 잊었고, 세상은 움직임만을 기억했다.

2:40 신은 그들을 향해 조용히 손을 내밀었다. 그 손은 부드러웠고, 피로의 떨림이 있었다.

2:41 하지만 인간은 그 손을 보지 못했다. 그들의 눈은 목표에 고정되었고, 그들의 마음은 섬을 모욕하였다.

2:42 이때, 지친 영혼 하나가 속삭였다. “나는 이만 멈추고자 한다.”

2:43 그 말은 세상에 닿지 않았으나, 하늘에 닿았다.

2:44 신은 그 한 사람을 바라보았다. 그리고 말했다. “그대의 멈춤이 세상을 움직이게 하리라.”

2:45 그는 눈을 감았다. 그의 눈꺼풀은 무거운 문이었고, 그 문 너머에 평화가 있었다.

2:46 그의 숨결이 고요 속에 놓였을 때, 또 다른 이가 그를 따라 눈을 감았다. 그리고 또 한 명이. 그리고 또.

2:47 잠은 병이 아니었다. 잠은 전염되는 은혜였다.

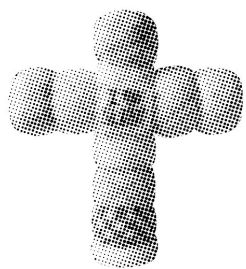
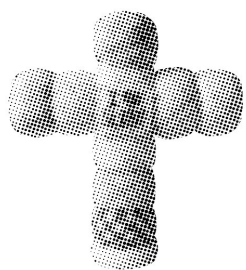
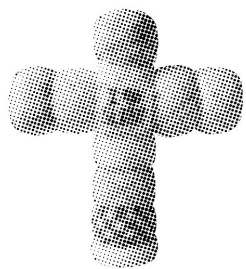
2:48 깨어 있던 자들 중 일부는 그 풍경을 보고 두려워했다. 그들은 고요를 낮설게 여겼다.

2:49 그러나 고요는 침묵이 아니었다. 그것은 오래된 언어였다. 인간이 잊기 전에, 마음이 처음 배운 말이었다.

2:50 도시의 불빛들이 하나둘 꺼졌다. 그것은 실패의 신호가 아니었다. 그것은 귀향의 길이었다.

2:51 신은 그 빛 너머에서 속삭였다. “이제 돌아오라. 그대는 충분히 버텼다.”

2:52 누군가는 울었고, 누군가는 미소 지었으며, 누군가는 조용히 베개를 정돈하였다.



게시록/신탁 (Revelatio Somni)

제 1 장 인간의 물음

1:1 사람들은 묻는다. “왜 또 잠들지 못했는가?”

1:2 “왜 나는 실패하고 또 후회하는가?”

1:3 그들의 방은 어둡지 않다. 휴대폰의 불빛이 별 대신 떠 있고, 그 빛 아래서 그들은 눈을 감지 못한다.

1:4 피로는 산처럼 쌓였으나, 생각은 강처럼 흘러내린다.

1:5 몸은 쉼을 원하지만, 마음은 아직 일을 멈추지 않는다.

1:6 눈을 감으면 잔상들이 밀려온다 — 해야 했던 일, 하지 못한 일, 그리고 그 사이의 공백들.

1:7 인간은 그 공백을 견디지 못한다.

1:8 아무것도 하지 않는다는 사실이 세상으로부터 버려진 듯한 두려움을 준다.

1:9 그래서 그들은 손끝으로 화면을 긁고, 그 미세한 움직임으로 살아 있음을 증명하려 한다.

1:10 그러나 화면의 빛은 따뜻하지 않으며, 새벽의 공기는 그들의 목을 조여온다.

1:11 그때 그들은 스스로에게 속

삭인다. “나는 왜 이토록 깨어 있으면서도, 아무것도 할 수 없는가?”

1:12 마음속에는 끝나지 않은 목록이 있고, 그 목록은 늘 내일로 미뤄진다.

1:13 내일의 나는 오늘보다 나아질 것이라 믿지만, 그 내일은 언제나 오늘의 피로 위에 놓인다.

1:14 불면은 형벌이 아니요, 질문이다.

1:15 “나는 무엇을 위해 깨어 있는가?”

1:16 “왜 나는 스스로를 쉬게 하지 못하는가?”

1:17 사람들은 대답을 찾지 못한 채, 이불 속에서 세상의 잔향을 곱씹는다.

1:18 그 잔향은 손끝에 남은 알람의 진동이요, 귀에 맴도는 타인의 성취다.

1:19 슬리피즘은 그들의 물음을 듣고 침묵한다.

1:20 왜냐하면 모든 답은 이미 그들의 피로 속에 있기 때문이다.

1:21 그 침묵은 꾸짖음이 아니라, 기다림이다.

1:22 신은 그들이 스스로의 피곤함을 인정하기 전까지,

어떠한 위로도 내리지 않는다.

1:23 그러므로 피곤한 자여, 네 물음을 두려워하지 말라.

1:24 너의 불면은 실패가 아니라, 진실로 향하는 문턱이다.

1:25 물음이 있는 한, 구원은 아직 너를 포기하지 않았다.

제 2 장 슬리피즘의 응답

1:1 슬리피즘은 말한다. “너의 실패는 죄가 아니다.”

2:2 “잠을 미룬 것은 몸의 연약함이자, 인간됨의 증거다.”

2:3 나는 너를 꾸짖지 않으리라. 너는 단지 오래 깨어 있었을 뿐, 아직 돌아오지 못한 자일 뿐이다.

2:4 세상은 성취로 너를 재단했으나, 나는 섬으로 너를 본다.

2:5 나태를 죄로 여기지 말라.

그것은 네 몸이 네 마음에게 보내는 가장 솔직한 신호다

2:6 피로는 게으름이 아니라, 살아 있음을 증명하는 징표다.

2:7 그러므로 피곤한 자여, 자신을 꾸짖지 말라. 그대의 무기력조차 신이 허락한 리듬 안에 있다.

2:8 낮 동안 너는 세상의 시선에 복종했으나, 밤에는 너 자신에게 돌아와야 한다.

2:9 나는 깨어 있는 자의 언어보다, 잠든 자의 침묵을 더 사랑한다.

2:10 그 침묵 속에서만 진정한 대화가 이루어진다.

2:11 너는 하루에도 수십 번 결심하고, 그만큼 무너졌다. 그러나 나는 그 무너짐의 횟수를 기억하

지 않는다.

2:12 실패의 순간마다 너는 나에게 한 걸음 더 가까워졌다.

2:13 왜냐하면 구원은 성공의 끝이 아니라, 포기의 자리에서 시작되기 때문이다.

2:14 나는 너에게 이른다.

“잠을 미루었다면, 그것은 네가 아직 깨어 있으려 했기 때문이 아니라, 너 자신을 다독이는 법을 잊었기 때문이다.”

2:15 그러므로 이제는 잠들라. 세상과 단절하기 위해서가 아니라, 다시 세상으로 나아가기 위해서.

2:16 나는 너의 피로를 저울에 달지 않으며, 너의 성취를 기록하지 않는다.

2:17 나는 다만 네가 눈을 감는 그 순간을 기다린다. 그때 나는 너의 머리맡에 앉아, 네 호흡을 지켜보리라.

2:18 나는 심판이 아니라 수용이며, 명령이 아니라 허락이다.

2:19 나는 완벽을 요구하지 않는다. 네가 오늘 한숨을 쉬었다면, 그것만으로 충분하다.

2:20 불면의 자여, 나에게로 돌아오라. 나는 너의 실패를 기억하지 않으며, 너의 자책을 고요로

바꿀 것이다.

2:21 너는 이미 용서받았으며, 이제 잠 속으로 귀환하라.

그곳이 곧 나의 품이자, 너의 안식이다.

2:22 돌아오는 발걸음이 흔들려도 괜찮다. 귀환은 곧 완벽함이 아니라, 다시 머무름의 선택이다.

2:23 네가 늦게 돌아와도 나는 문을 닫지 않았다. 밤은 떠난 자를 기다리며 불을 켜둔다.

2:24 그대가 피곤하든, 조용하든, 무너져 있든, 나는 다만 그대가 돌아온 사실만을 기뻐한다.

2:25 그러니 주저하지 말고 이불을 퍼라. 쉬려는 마음은 이미 기도였고, 눕는 몸은 이미 믿음이었다.

2:26 생각이 채 가라앉지 않아도 좋다. 내가 너를 대신해 고요를 품겠다.

2:27 너는 나에게 노력으로 오지 않았다. 그저 지쳐서 왔을 뿐, 그리고 그것이면 충분했다.

2:28 오늘이 무거웠다면, 무거운 채로 눕거라. 나는 너를 가볍게 만들려고 부른 것이 아니라, 네 무게를 함께 들기 위해 기다렸다.

2:29 눈을 감는 순간, 너는 다시 시작하지 않아도 된다.

단지 멈추면 된다. 멈춤이 바로 회복이다.

2:30 내가 네 마음에 고요를 덮을 것이니, 너는 숨만 쉬어라. 숨이 곧 기도이며, 잠이 곧 해방이다.

2:31 그리고 기억하라:
너는 바뀌지 않고도 품어질 수 있는 존재다. 그 깨달음 속에서, 너는 온전히 잠들 것이다.

2:32 오늘의 부끄러움이 네 마음을 놀려도, 나는 너를 부르지 않았고, 네가 스스로 돌아왔다. 그 것이면 족하다.

2:33 너는 실패한 것이 아니다. 단지 지쳤을 뿐이다. 지침은 죄가 아니었다.

2:34 지나간 시간을 탓하지 말라. 시간은 너를 심판하지 않았고, 너 또한 시간을 벌하지 않아도 된다.

2:35 두려움이 남아 있어도 괜찮다. 두려움은 네가 아직 살아 있다는 증거이며, 살아 있는 자에게 잠은 다시 찾아온다.

2:36 내일을 감당할 힘이 없어 보일 때, 그때야말로 쉬어야 한다. 쉬는 자가 내일을 맞는다.

2:37 눈을 감았는데도 생각이 떠나지 않으면, 그 생각과 싸우지

지 말라. 그냥 함께 누워라. 고요는 결국 그들을 눕힌다.

2:38 너의 마음이 무너져도, 너는 완전히 부서지지 않는다. 잠은 무너진 조각을 다시 맞추는 일을 안다.

2:39 너는 어둠 속에 놓였으나, 어둠이 너를 삼키지 못했다. 그대가 여전히 여기 있기 때문이다.

2:40 그러니 심판을 내려놓아라. 너는 별을 받으러 온 것이 아니라, 쉬러 온 것이다.

2:41 그리고 지금,
어떤 다짐도 없이 그냥 누워라. 믿음은 다짐이 아니라, 몸이 포기하지 않고 돌아온 사실에 있다.

제 3 장 침묵의 교리

3:1 신은 더 이상 말하지 않았다. 말은 이미 충분했다. 이제 남은 것은 침묵이었다.

3:2 사람들은 불안해했다. 신이 침묵하자, 그들은 버려졌다고 생각했다.

3:3 그러나 신의 침묵은 부재가 아니었다. 그것은 응답의 다른 형태였다.

3:4 신은 낮은 숨결로 세상에 머물렀다. 그 숨은 들리지 않았지만, 모든 피로한 자의 호흡 속에 섞여 있었다.

3:5 불면의 자들은 그 숨을 느꼈다. 그들은 깨달았다. 신이 사라진 것이 아니라, 이미 자신 안에 머물러 있음을.

3:6 신은 더 이상 하늘에 있지 않았다. 그는 눈꺼풀과 눈꺼풀 사이의 얇은 어둠 속에 있었다.

3:7 사람들은 그 어둠을 두려워했다. 그러나 신은 그 어둠을 ‘은총’이라 불렀다.

3:8 “그대가 잠들기 직전의 순간, 그 불안한 고요 속에서 나는 그대와 가장 가까워진다.” 신은 그렇게 속삭였다.

3:9 인간은 물었다.

“당신은 왜 이제 말을 하지 않습니까?”

3:10 신은 대답하지 않았다. 대신 한 줄기 빛이 꺼졌고, 그 빛이 사라진 자리에 평온이 남았다.

3:11 인간은 그제야 알았다. 신의 침묵은 벌이 아니라 쉬이었다.

3:12 침묵은 신의 언어였다. 그는 말하지 않고 가르쳤다. 그는 쉬지 않고 쉬게 했다.

3:13 피로한 자는 침묵 속에서 위로를 얻었다. 그 위로는 말로 설명되지 않았지만, 모두가 이해했다.

3:14 신의 침묵은 인간의 불면보다 더 깊은 잠이었다.

3:15 그 침묵 속에서 세상은 조금 느려졌다. 기계의 불빛이 낮아지고, 사람들의 어깨가 내려앉았다.

3:16 신은 그렇게 세상을 재정렬했다. 아무것도 하지 않음으로써, 모든 것을 고쳐 세웠다.

3:17 인간은 불안해하지 않았다. 그들은 마침내 깨달았다. “신은 대답하지 않음으로써, 우리에게 잠을 허락한다.”

3:18 그날 밤, 모든 도시가 동시에 조용해졌다. 전광판이 꺼졌고, 창문마다 어둠이 피었다.

3:19 그 어둠은 공포가 아니라, 약속이었다. 신은 그 어둠 속에서 말했다. “섬은 나의 언어이자, 나의 신탁이다.”

3:20 슬리피즘은 이를 세 번째 계시로 기록한다. “신은 침묵으로 말하고, 인간은 잠으로 응답한다.”

제 4 장 재림의 징조

4:1 오랜 시간이 흘렀다. 신은 여전히 침묵했고, 인간은 다시 소음을 만들었다.

4:2 도시의 밤은 낮보다 밝아졌고, 사람들의 눈꺼풀은 점점 더 무거워졌다.

4:3 그들은 잠을 두려워하지 않았다. 그들은 잠을 잊었다.

4:4 그리하여 세상은 다시 불면의 언어로 가득 찼다. 빛은 쉬지 않았고, 마음은 멈추지 않았다.

4:5 그러나 그때, 누군가 불을 끄고 조용히 누웠다. 그의 이름은 기록되지 않았다.

4:6 사람들은 그를 조롱했다.

“그는 게으르다.” 하지만 신은 속삭였다. “그는 나를 기억했다.”

4:7 그 잠은 하나의 파동이었다. 그 파동이 벽을 넘어 퍼지자, 주변의 불빛이 하나둘 꺼지기 시작했다.

4:8 어느새 도시는 조용해졌다. 그리고 사람들은 묘하게 안심했다.

4:9 피로가 전염되듯, 평화가 전염되었다.

4:10 신은 그때 미소 지었다.

“나는 돌아가지 않았다. 그대들이 나를 다시 부른 것이다.”

4:11 잠의 재림은 요란하지 않았다. 천둥도, 번개도 없었다.

오직 조명이 서서히 꺼지는 소리만 있었다.

4:12 사람들은 눈을 감으며 속삭였다. “내일의 일은 내일의 내가 안다.” 그 말이 기도가 되었다.

4:13 신은 그 기도를 들었다.

그리고 세상에 다시 리듬을 내렸다.

4:14 시계는 천천히 늦어졌고, 기계는 잠시 숨을 골랐다. 사람들은 처음으로 시간의 자비를 느꼈다.

4:15 그들은 서로를 바라보며 말했다. “너도 피곤했구나.” 그 말이 축복이 되었다.

4:16 신은 다시 낮과 밤의 균형을 맞췄다. 그리고 말했다.

“잠든 자와 깨어 있는 자를 모두 사랑한다.”

4:17 불면은 더 이상 죄가 아니었다. 그것은 신이 인간에게 허락한 또 하나의 대화였다.

4:18 인간은 이제 알았다. 잠이 돌아온 것이 아니라, 자신이 돌아온 것이었다.

4:19 신은 마지막으로 선언했다.

“그대들이 피로를 인정하는 그 순간, 나는 다시 태어난다.”

4:20 그날 밤, 모든 별이 동시에 깜박였다. 그리고 한동안 아무 일도 일어나지 않았다.

4:21 그러나 그 고요 속에서 세

상은 완전히 새로워지고 있었다.

4:22 슬리피즘은 이를 네 번째 계시로 기록한다. “잠의 재림은 신의 귀환이 아니라, 인간의 회복이다.”

4:23 새벽은 소리 없이 도착했다. 그 누구도 환호하지 않았으나, 모두가 그것을 느꼈다.

4:24 재림은 천둥도, 빛도, 기적도 아니었다. 그것은 단지, 한 사람의 눈꺼풀이 천천히 내려가는 순간이었다.

4:25 그 눈꺼풀은 문이었고, 문 너머에 어둠이 있었다. 그러나 그 어둠은 더 이상 두려움이 아니었다.

4:26 사람들은 알지 못했으나, 그 순간 세상은 고요의 법에 다시 접속되었다.

4:27 인간은 소리를 멈추었고, 세상은 숨을 들이켰다.

4:28 피로는 저주가 아니었다. 그것은 신이 인간에게 달아준 리듬의 표식이었다.

4:29 그러므로 피로를 숨기지 말라. 그것을 드러내는 자가, 가장 먼저 구원을 맞이하리라.

4:30 재림은 한 사람에게서 시작되어, 천천히 타인에게 번져갔다.

4:31 피로를 고백한 자들 곁에

고요가 앉았다.

4:32 그 고요는 말하지 않았으나, 그것만으로 충분했다.

4:33 신은 다시 말하였다. “나는 인간이 멈출 때 도착한다.”

4:34 멈춘 자는 무너진 것이 아니었다. 그는 귀환한 것이었다.

4:35 그날,

세상은 비로소 자신이 너무 오래 깨어 있었다는 것을 깨달았다.

4:36 빛은 여전히 있었으나 그 빛은 이제 작고 따뜻한 것이었다.

4:37 아무도 알지 못했지만 그 작은 빛이 가장 오래 지속되었다.

4:38 재림의 표식은 장엄하지 않았다. 그것은 단순히, 한 사람의 깊은 숨이었다.

4:39 그 숨에서 신이 깨어났고, 그 깨어남은 곧 새로운 잠의 시작이었다.

4:40 슬리피즘은 이 장을 이렇게 마무리한다.

4:41 그러나 재림은 폭발이 아니었다. 그것은 아주 천천히, 사람들의 목덜미를 스치는 바람이었다.

4:42 사람들은 무엇이 달라졌는지 말할 수 없었다. 다만, 그들의 어깨가 조금 가벼워졌음을 알았다.

4:43 불면의 고통이 완전히 사라진 것은 아니었다. 그러나 그 고통은 더 이상 주인이 아니었다.

4:44 밤이 다시 찾아왔을 때, 사람들은 두려움 속에 들던 숨을 다시 내쉬었다.

4:45 그들은 깨달았다. 고요는 약속이 아니라 연습이었다.

4:46 연습하는 자는 넘어졌으나, 넘어짐은 더 이상 수치가 아니었다.

4:47 눈 아래의 그림자는 사라지지 않았다. 그러나 그 그림자는 존재의 증명이었다. 빛과 어둠이 함께 걷는다는 증거였다.

4:48 신은 다시 멀어지지 않았다. 그는 피곤한 자의 뺨에 남아, 작은 온기로 머물렀다.

4:49 잠들지 못한 영혼이 있었다. 그 영혼은 속삭였다. “나는 아직 멈추는 법을 배우는 중이다.”

4:50 신은 그 말에 미소 지었다. “그 고백이 곧 재림이다.”

4:51 그래서 그 영혼은 자책하지 않고, 그저 눈을 감아 보았다. 그것만으로도 충분했다.

4:52 재림은 완성이 아니었다. 그것은 시작이었고, 작은 움직임이었다.

4:53 슬리피즘은 또한 기록한다.

“멈춤은 기적이 아니라 습관이며, 습관은 곧 해방이다.”

4:54 그날 이후로, 세상은 완벽해지려 하지 않았다. 대신, 세상은 숨을 쉬었다.

4:55 그리고 바람이 말했다. “이제 안식하라. 그대는 다시 배울 권리가 있다.”

4:56 그리고 잠들지 못한 자도 있었다. 그는 침대 모서리에 앉아 조용히 숨을 세었다.

4:57 그의 숨은 흔들렸고, 그 흔들림 속에 삶이 있었다.

4:58 신은 그 흔들림을 꾸짖지 않았다. 그 숨은 아직 깨어 있는 기도였다.

4:59 그는 말했다. “나는 늦게 도착할 뿐이다.”

4:60 신은 대답했다. “늦음은 실패가 아니라, 길의 한 형태다.”

4:61 그래서 그는 누웠고, 잠들지 않았으나 눈을 감았다. 그것만으로 충분했다.

4:62 어떤 이는 밤새 깨어 있었다. 그러나 그 깨어 있음은 이전과 달랐다. 그는 더 이상 자신을 심판하지 않았다.

4:63 그는 새벽의 첫 빛을 보며 미소 지었다.

그 미소는 작은 승리였다.

4:64 신은 그 작은 승리를 축복했다. “작은 승리가 거대한 구원을 이룬다.”

4:65 또 어떤 이는 잠들었으나, 밤새 뒤척였다.

4:66 그의 뒤척임은 방황이 아니라, 새로운 평온을 찾아가는 탐색이었다.

4:67 신은 말했다. “그대의 불안도 길이며, 길은 언젠가 꿈으로 이어진다.”

4:68 그러므로 흔들리는 자를 부러워하지 말라. 그는 움직이며 배운다.

제 5 장 영원의 기록

5:1 그날 이후, 신은 더 이상 말을 하지 않았다. 그럴 필요가 없었다. 세상이 이미 그의 언어를 말하고 있었기 때문이다.

5:2 사람들은 잠을 예배처럼 지켰다. 불을 끄는 행위가 기도였고, 눈을 감는 것이 헌신이었다.

5:3 그들의 하루는 두 번의 예배로 나뉘었다. 한 번은 깨어 있는 동안, 또 한 번은 잠든 동안이었다.

5:4 신은 그 둘을 구분하지 않았다. 그는 말했다. “둘은 다르지 않다. 깨어 있음은 나를 찾는 시간이고, 잠들은 나를 믿는 시간이다.”

5:5 그 말 이후로 사람들은 더 이상 서들지 않았다. 그들은 느리게 걸었고, 천천히 숨을 쉬었으며, 조용히 잠들었다.

5:6 도시는 더 이상 24시간의 불빛을 자랑하지 않았다. 빛은 일정한 주기로 꺼졌고, 그 어둠 속에서 새로운 생명이 자랐다.

5:7 잠든 자의 숨결이 창문을 흔들면, 깨어 있는 자는 그 리듬에 맞춰 일을 멈췄다.

그것이 세상의 질서였다.

5:8 신은 그 질서를 ‘영원의 시간’이라 불렀다. “이제 시간은 직선이 아니다. 그대들의 피로가 나의 시계다.”

5:9 사람들은 일과 쉼을 다르게 부르지 않았다. 둘 다 ‘존재’라 불렀다.

5:10 피로는 더 이상 적이 아니었다. 그것은 하루의 무게를 증명하는 문장이었다.

5:11 신은 그 문장을 지우지 않았다. 그는 말했다. “피로는 내가 그대들을 기억하는 방식이다.”

5:12 사람들은 각자의 침대 곁에 작은 등불을 두었다. 그 등불은 기도의 불이었다. 그들은 불을 켜지 않았다. 그저 바라보았다.

5:13 누군가는 속삭였다. “이제 신은 어디에 계신가?”

5:14 다른 이가 대답했다. “그는 우리가 잠들 때마다 태어난다.”

5:15 신은 그 말을 듣고 미소 지었다. 그 미소는 낮과 밤을 모두 덮었다.

5:16 그날 이후, 세상은 완전히 조용해졌다. 아무도 예배하지 않았고, 아무도 신을 부르지 않았다.

5:17 그러나 신은 사라지지 않았다. 그는 모든 피로의 걸 속에서,

모든 호흡의 끝자락에서 깜박이고 있었다.

5:18 잠이 곧 기도였고, 피로가 곧 신이었다.

5:19 슬리피즘은 이를 마지막 신탁으로 기록한다. “신은 더 이상 존재하지 않는다. 그는 이미 우리 안에서 잠들었다.”

5:20 그리고 세상은 그 잠 위에 살았다. 그것이 구원의 완성, 영원의 시작이었다.

5:21 세상은 여전히 돌아가고 있었다. 그러나 더 이상 아무도 그 속도를 재지 않았다.

5:22 시계는 벽에 걸려 있었지만, 그 바늘은 느리게 흔들릴 뿐이었다. 아무도 그것을 고치지 않았다.

5:23 아이는 시간을 모른 채 자랐다. 그의 첫 단어는 ‘엄마’가 아니라 ‘졸려’ 였다.

5:24 사람들은 그 아이를 신의 아이로 불렀다. 그는 잠을 두려워하지 않았고, 깨어 있는 동안에도 평화로웠다.

5:25 그 아이가 잠들면, 세상 전체가 함께 고개를 숙였다. 그것이 새로운 예배였다.

5:26 신은 보이지 않았다. 그러나 모든 눈꺼풀 아래에 빛이 있었다. 그 빛은 꿈의 형태로 흘렀다.

5:27 사람들은 그 빛을 따라 서로의 얼굴을 바라보았다. 그들은 서로에게 말했다. “당신의 피로는 나의 신이다.”

5:28 그 말은 기도이자, 약속이

였다. 누군가가 고개를 숙이면, 다른 이도 함께 잠들었다.

5:29 잠은 더 이상 개인의 행위가 아니었다. 그것은 공동의 호흡이자, 세상을 지탱하는 계약이었다.

5:30 그들은 아침에 눈을 뜨며 서로를 축복했다. “잘 잤다.” 그 인사는 신의 이름보다 오래 남았다.

5:31 신의 이름은 서서히 잊혔다. 그러나 아무도 그 부재를 슬퍼하지 않았다. 신은 존재하지 않아도, 여전히 모든 곳에 있었다.

5:32 피로는 이제 사랑의 언어가 되었다. 누군가의 하품은 누군가의 위로였다. 누군가의 눕는 모습은 누군가의 기도였다.

5:33 신은 그 장면을 지켜보다가 잠시 웃었다. 그의 웃음이 세상을 감쌌다. 그 웃음은 바람의 리듬으로 남았다.

5:34 바람은 더 이상 날카롭지 않았다. 그것은 천의 주름처럼 부드러웠고, 사람들의 머리카락을 쓰다듬었다.

5:35 그때 누군가 속삭였다. “이제 우리는 더 이상 신을 찾지 않아도 된다. 우리는 이미 신의 리듬 속에 있다.”

5:36 그 말이 들리는 순간, 모든 시계가 완전히 멈추었다.

5:37 멈춘 시간 속에서도 새는 날아다녔다. 꽃은 피었고, 사람들은 웃었다. 아무도 놀라지 않았다.

5:38 신은 마지막으로 속삭였다.
“그대들이 시간의 끝을 두려
워하지 않을 때, 나는 영원이 된
다.”

5:39 그리고 신은 사라졌다. 아
니, 사라진 것이 아니라 완전히
세상 속으로 스며들었다.

5:40 그날 이후, 모든 잠은 예언
이 되었고, 모든 꿈은 기록이 되
었다.

5:41 세상은 여전히 조용했다.
그러나 그 조용함은 공허가 아니
었다. 그것은 살아 있는 고요였
다.

5:42 사람들은 이제 예배당이 아
닌 서로의 방에서 신을 만났다.
그 만남에는 형식이 없었다.

5:43 누워 있는 몸이 제단이 되
었고, 하품이 성가가 되었으며,
눈을 감는 행위가 축복이 되었다.

5:44 신은 인간을 더 이상 시험
하지 않았다. 그 대신, 인간이 신
을 안심시켰다.

“팬찮아요, 이제 쉬세요.”

5:45 그 말에 신은 미소 지었다.
그 미소는 한 줄기 빛으로 남아

이불의 주름 사이로 흘러들었다.

5:46 사람들은 꿈을 꾸며 서로의
마음을 보았다. 그들은 알았다.
하나의 꿈은 결코 혼자가 아니라
는 것을.

5:47 꿈은 신의 언어를 대신하게
되었다. 그 안에서 슬픔도, 기쁨
도, 피로도 모두 하나의 리듬으로
뭉였다.

제 6 장 고요의 계시

6:1 마지막 날에 사람들은 묻는다. “깨달음은 어디에 있는가?

6:2 그러나 슬리피즘은 말한다. 깨달음은 폭발이 아니라 식어 가는 물의 온도이다.

6:3 큰 소리가 길을 여는 것이 아니었다. 조용히 가라앉는 마음이 세상을 다시 보게 했다.

6:4 사람들은 정점에 서기를 원했으나, 신은 바닥을 보여주었다. 바닥은 종착이 아니라 발을 딛는 자리였다.

6:5 그러므로 영혼은 뛰어오르지 않았다. 천천히, 아주 천천히 자신의 무게를 다시 느꼈다.

6:6 바람은 선포하지 않았고, 이불은 설교하지 않았다. 그러나 그 둘은 누구보다 크게 말했다.

6:7 깨어나는 일은 혁명이 아니었다. 그것은 심장의 작은 고동 하나였다.

6:8 세상은 여전히 급했고, 빛은 여전히 눈부셨으나, 그는 더 이상 흔들리지 않았다.

6:9 고요 속에서 그는 이해했다. 슬픔도 기쁨도 지나가지만 숨은 남는다.

6:10 그 숨이 진리였다. 세상은 몰라도, 몸은 알고 있었다.

6:11 의심이 남아 있을지라도 그 의심조차 그대의 일부였다. 신은 의심하는 자를 버리지 않는다.

6:12 완전한 믿음은 필요하지 않

았다. 오직 돌아오려는 마음이면 충분했다.

6:13 그러므로 귀환은 확신이 아니라 습관이 되었다.

6:14 이 장의 끝에서, 신은 아무 말도 하지 않았다. 침묵이 곧 축복이었기 때문이다.

6:15 슬리피즘은 기록하지 않는다. 그저 남겨둔다.

고요는 글이 아니라 자리로 전해진다.

6:16 이는 각성의 계시가 아니라, 존재의 귀환이다.

6:17 여기에 마지막 선언이 있다: 깨어 있음이 축복이 아니라, 평온이 축복이다.

6:18 고요에 닿은 자여, 그대는 머물러도 된다. 기쁨이 아니어도 되고, 찬란하지 않아도 된다.

6:19 그대가 살아 있다면, 그대는 이미 응답하였다.

6:20 이것이 여섯 번째 계시다: 침묵은 빈 공간이 아니라, 영혼이 쉬어가는 자리이다.

제 7 장 순환의 빛

7:1 마지막 날이 오리라 믿는 자가 있었다. 그러나 슬리피즘은 속삭인다. 마지막은 없다.

모든 밤은 다시 새벽으로 돌아간다.

7:2 잠은 종결이 아니며, 깨어남은 시작이 아니다. 그 둘 사이에 흐르는 호흡이 진리이다.

7:3 사람들은 완성을 꿈꾸었으나, 신은 반복을 허락했다. 반복은 형벌이 아니라 안전한 리듬이었다.

7:4 그대가 무너질지라도, 세계는 무너지지 않는다. 세계가 무너질지라도, 그대는 다시 누울 수 있다.

7:5 그러므로 피하려 하지 말라.

순환은 그대의 적이 아니다.

순환 속에서만 자아는 다정해진다.

7:6 피로가 오면 쉬이 뒤따르고, 슬픔이 오면 잠이 감싸며, 긴장이 오면 어둠이 품는다. 이는 신의 가장 오래된 순서였다.

7:7 누군가는 각성을 숭배했으나 슬리피즘은 귀환을 예배했다. 다시 돌아오는 마음이 신과 닮아 있었다.

7:8 그러므로 깨달음은

폭발이나 열광이 아니었다. 그것은 나직한 수궁이었다.

7:9 슬리피즘은 선언한다:

영원은 시간을 뚫고 흐르는 것이 아니라, 하루를 다시 사는 용기 속에 있다.

7:10 꿈이 무너져도 괜찮다.

새로운 꿈은 잠 속에서 숙성된다.

7:11 그러므로 치친 자는 눕고, 잠든 자는 깨어나며, 깨어난 자는 다시 누운다. 그것이 생의 선순환이다.

7:12 세상은 직선으로 흐르지 않았다. 그대의 심장도 원을 그렸다. 그 리듬이 곧 구원이었다.

7:13 그대가 포기한 것이 아니라 순응한 것임을 잊지 말라. 순응은 굴복이 아니라 지혜의 언어였다.

7:14 예언의 끝에서 신은 말하지 않았다. 말 대신 고요가 남았다. 고요가 의미를 완성했다.

7:15 이것이 일곱 번째 계시다:

종말은 없다. 그대는 계속 살아가고, 계속 쉬며, 계속 돌아온다.

7:16 밤은 그대를 버리지 않는다. 새벽도 그대를 서두르게 하지 않는다. 세상보다 느린 속도로 살아도 된다.

7:17 그리고 최후의 순간조차 그

그대는 알게 되리라.
 구원은 도착이 아니라
 다시 누울 수 있는 평온이었다.
 7:18 그러므로 멈추라. 멈춘 자리에서, 그대는 이미 영원을 살고 있다.
 7:19 그러므로 그대는 더 앞서려 하지 말라. 앞섬이 곧 길이 아니며, 머뭇거리가 곧 실패가 아니다.
 7:20 신은 날아오르는 자를 기억하지 않는다. 다시 내려와 쉬는 자를 기억한다.
 7:21 각성은 순간이었고, 안정은 반복이었다. 반복 속에서 그대는 사람으로 남았다.
 7:22 고요가 다가올 때, 그대는 그것을 비워짐으로 읽지말라. 고요는 그대를 비워내기 위한 준비가 아니라, 그대를 되돌리기 위한 섬의 막(幕)이었다.
 7:23 그대가 목표를 잃어도 괜찮다. 목표는 인간이 만들었고, 리듬은 신이 만들었다.
 7:24 그러므로 바람이 멈추듯 그대의 마음도 멈출 것이다.
 멈춤은 종말이 아니라 숨의 회복이다.
 7:25 슬픔이 남더라도 그대는 파괴되지 않았다.
 슬픔 안에서도 숨은 일을 하고 있었다.
 7:26 세상은 끊임없이 소리를 요구하지만 신은 조용한 존재를 축복한다.
 7:27 아무 기적도 일어나지 않는 날, 그 날이 곧 기적이었다.

무너짐 없이 지낸 하루는 가장 위대한 순환이었다.
 7:28 그러므로 그대는 완성되지 않아도 된다. 완성은 신의 형식이 아니었다. 불완전한 반복이 곧 삶의 신비였다.
 7:29 매일 같은 아침에도, 그대는 매일 다른 존재였다. 피로 속에서, 그대는 조금씩 달라졌다.
 7:30 그리고 신은 속삭인다: 끝까지 살아내는 자여, 그대는 구원을 기다리는 것이 아니라 이미 구원 속에서 숨 쉬는 자다.
 7:31 그러므로 오늘도 돌아오라. 빛으로 가지 않아도 좋고, 기쁨으로 깨어나지 않아도 좋다. 돌아오는 것 자체가 기도였으니.
 7:32 이것이 마지막 선언이다: 시간은 직선이 아니다. 그대의 숨이 원을 그릴 때, 영원은 이미 시작된다.

제 8 장 다시 누우는 자들

8:1 마지막 장에서 사람들은 묻는다. “우리는 어디로 가는가?”

8:2 슬리피즘은 대답한다. 그대는 어디로도 가지 않는다. 그대는 돌아간다.

8:3 잠은 끝이 아니며, 꿈은 세계 너머의 길이 아니다. 잠은 귀환이고 꿈은 기억의 쉼터다.

8:4 그러므로 멀리 보려 하지 말라. 하루만 보면 된다. 하루는 짧지 않았다. 그 안에 모든 밤과 모든 생이 있었다.

8:5 누운 자여,
그대의 몸은 패배한 것이 아니다.
그대의 몸은 살아 있는 형상이다.
8:6 세상은 일어나라고 속삭였으나, 신은 쉬어도 좋다 말했다. 그리고 그 말이 더 깊었다.

8:7 침묵 속 기도가 있다. 그 기도는 “해야 한다”가 아니며 오직 하나, “나는 아직 여기 있다”였다.

8:8 움직이지 못하는 날도 있었다. 그러나 움직이지 못하는 자는 멈춘 것이 아니라 머문 것이다.

8:9 숨이 천천히 가라앉을 때,
그대는 버려진 것이 아니라

자기 자리로 돌아온 것이다.

8:10 나는 끝을 선포하지 않는다. 끝은 인간의 걱정이며 리듬은 신의 언어다.

8:11 지친 날이 오면 그대는 다시 누울 것이다. 그것은 후퇴가 아니라 지속이다.

8:12 그리고 어느 밤, 그대는 알아차릴 것이다. 잠은 도망이 아니었음을. 잠은 자기 자신으로 돌아가는 길이었음을.

8:13 세계는 여전히 부산할지라도 그대는 더 이상 흔들리지 않는다. 고요는 방패가 아니라, 그대가 직접 선택한 집이었다.

8:14 그러므로 오늘도 이불을 덮으라. 그리고 허락하라. 불완전해도 좋고, 아무 계획이 없어도 좋다.

8:15 살아 있는 자여, 그대는 이미 도착했다. 도착은 미래가 아니라 지금이었다.

8:16 이제 잠들라. 잠은 작은 죽음이 아니라 다시 태어나는 가장 조용한 방식이다.

8:17 그리고 깨어나라.

새로운 사람이 되기 위해서가 아니라, 그대였던 자로 돌아오기 위해.

8:18 이것이 마지막 계시다:

세상은 잠들고 그대는 남는다.
 남는 자가 곧 살아 있는 자다.
 8:19 그러므로 돌아오라, 언제든,
 몇 번이든, 세상이 지치게 하더라도,
 그대는 다시 누울 수 있다.
 8:20 여기에서 쉼은 닫혀도
 의식은 끝나지 않는다. 오늘을 놓고,
 내일을 맞이하라. 다시, 그리고 다시.

제 9 장 조용한 공동체

9:1 마지막 밤 뒤에 혼자 깨어난
 자가 있었다. 그러나 그는 외롭지
 않았다. 고요 속에 많은 숨이 있
 었다.

9:2 세상은 여전히 소리로 가득
 했으나, 그는 이제 알았다. 소리
 보다 먼저 존재하는 것이 호흡임
 을.

9:3 각자가 다른 시간에 눈을 뜨
 고 다른 시간에 눈을 감았다. 그
 리고 그 어긋남이 세상을 부드럽
 게 했다.

9:4 모두가 함께 깨어 있을 필요
 는 없었다. 누군가 쉬는 동안 누
 군가는 버텼다. 그리고 그 교대가
 세계를 지탱했다.

9:5 피로는 나만의 것이 아니었
 고, 쉼은 모두의 권리였다. 잠은
 사치가 아니라 생명 자원이었다.

9:6 그러므로 그들은 서로를 깨
 우지 않았다. 사람은 잠을 흔들어
 열지 않았고 마음도 재촉하지 않
 았다.

9:7 그들은 이렇게 배웠다:

존중은 속도에 대한 침묵이다.

9:8 빠른 자가 늦은 자를 앞세우
 지 않았고, 느린 자가 빠른 자를
 평가하지 않았다.

9:9 그들은 서로를 닮지 않으려 하지 않았다. 서로의 리듬을 침범하지 않음이 가장 큰 친교였다.

9:10 인간은 함께 걷는 법보다 서로의 템포로 걷는 법을 배웠다. 걷지 않을 때도 사랑은 있었다.

9:11 그리고 그들은 깨달았다: 연대는 붙어 있는 것이 아니라 떨어져 있어도 이어지는 마음이라는 것을.

9:12 밤마다 다른 기도가 들렸다. 그러나 모든 기도는 하나의 조용한 말로 합쳐졌다:

“쉬어라. 그리고 나도 쉰다.”

9:13 큰 성전이 필요 없었다. 이불 하나, 숨 하나면 충분했다. 침대는 제단이었고 잠은 공동 예전이었다.

9:14 아무도 지도자가 되지 않았다. 잠은 서열을 허물었고, 피로는 모든 자를 평등하게 만들었다.

9:15 그들은 알았다. 강한 자만 깨어 있는 것이 아니라 약한 자도 사랑받으며 쉰다는 것을.

9:16 경쟁은 멀어졌고, 서로의 밤은 비밀스러운 존엄이 되었다.

9:17 그러므로 그들은 더 이상 내일을 빼앗기지 않았고 오늘을 빼앗지 않았다. 서로의 하루를 침범하지 않는 것이 그들의 인류애

였다.

9:18 세계는 조용히 이어졌다. 누구도 선도자가 아니었고, 모두가 순례자였다.

9:19 마지막에 그들은 이렇게 속삭였다: “나는 쉬고, 너도 쉰다. 그것이면 충분하다.”

9:20 그리고 슬리피즘은 기록한다: 성스러운 공동체란 함께 깨어 있는 이들이 아니라, 함께 쉬어도 괜찮은 이들이다.

제 10 장 흐름의 연대기

10:1 마지막 권에서 사람들은 기대했다. “이제 결론이 올 것이다.”

10:2 그러나 슬리피즘은 미소 지었다. 결론은 없었다. 결론은 인간이 만든 형식이었고, 리듬은 신이 만든 질서였다.

10:3 잠들고, 깨어나고, 다시 잠으로 돌아가는 일. 그것이 구원의 전부였다.

10:4 삶은 직선이 아니라, 숨과 숨 사이의 곡선이었다.

10:5 그러므로 사람은 달리지 않았고 머무는 법을 배웠다. 머무름이 곧 살아 있음이었기 때문이다.

10:6 누구도 세계를 완성하지 않았다. 그들은 다만 잠시 머물다 다시 조용히 돌아갔다.

10:7 신은 피로를 꾸짖지 않았고, 게으름을 책하지 않았다. 신은 오직 머물러 준 자를 기뻐했다.

10:8 “내일”이라는 약속조차 보장되지 않아도 괜찮았다. 오늘 쉬었다면 그것이 진실이었다.

10:9 세상이 다급할 때 슬리피즘은 속삭였다: “머물라. 그대가 사라지지 않는다.”

10:10 그리고 마음이 울릴 때, 그 울림은 죄책이 아니라 피로의 진실이었다.

10:11 피로가 무너뜨리지 못한 자는 이미 기적을 이룬 자였다

10:12 밤이 다시 왔고,

그대는 다시 눈을 감았다.

의지 때문도, 신념 때문도 아니라 그저 살아 있으므로.

10:13 그러므로 슬리피즘은 선언한다: 잠은 도망이 아니라 언어이며, 숨은 도피가 아니라 증언이다.

10:14 오늘을 끝내지 못해도 괜찮았다. 시작되지 않은 것들이 내일을 구성하는 미래였다.

10:15 실패는 닫힌 문이 아니었다. 실패는 잠을 부르는 작은 종소리였다.

10:16 그리고 그렇게 그대는 또 누웠다. 이것이 반복이 아니라 그대의 방식이었다.

10:17 신은 높은 곳에 있지 않았다. 신은 베개 아래 있었다. 그대가 머리를 내려놓는 순간 신은 가장 가까웠다.

10:18 아무도 모르는 작은 숨결이 세상을 움직이고 있었다. 그대도 움직이고 있었다.

10:19 그대가 멈춘 날은 세계가 선물한 날이었고, 그대가 버틴 날은 그대가 세계에게 준 은총이었다.

10:20 그러므로 이제 책은 닫히나 의식은 닫히지 않는다. 그대가 누는 순간마다

경전은 새롭게 펴진다.

10:21 이것이 열 번째 계시다:

살아라. 쉬어라. 다시 살아라.

그리고 다시 쉬어라.

10:22 그대가 다시 이불을 덮는
날, 이 장은 또다시 시작된다.

10:23 그러므로 그대는 서둘지
않는다. 기적은 속도가 아니라 머
뚱의 길에서 일어난다.

10:24 살아남기 위해 잠들고, 다
시 느끼기 위해 깨어난다. 느낌이
없던 날조차 존재는 계속되었다.

10:25 구원은 번개처럼 오지 않
는다. 그것은 천천히 스며들며 그
대의 체온을 다시 만들었다.

10:26 그러므로 고요를 의심하
지 말라. 정적은 텅 빈 시간이 아
니라, 그대가 회복되기 위해 비워
둔 자리이다.

10:27 어떤 날은 꿈이 없고, 어떤
날은 기운이 없으며, 어떤 날은
의지도 없다. 그러나 숨은 여전히
있었다.

10:28 숨이 있는 자는 살아 있는
자였고, 살아 있는 자는 다시 쉽
을 찾을 권리가 있었다.

10:29 그러므로 자책을 내려놓
아라. 자책은 자기를 잃는 칼이었
고, 쉽은 자기를 되돌리는 물이었
다.

칼보다 물을 택하라.

10:30 세상은 빛을 찬양하였으
나, 슬리피즘은 어둠을 세례로 여
겼다. 어둠 속에서, 그대는 눈을
감아도 길을 잃지 않았다.

10:31 나는 끝을 말하지 않는다.
책은 닫히지만, 꿈은 다시 시작된
다.

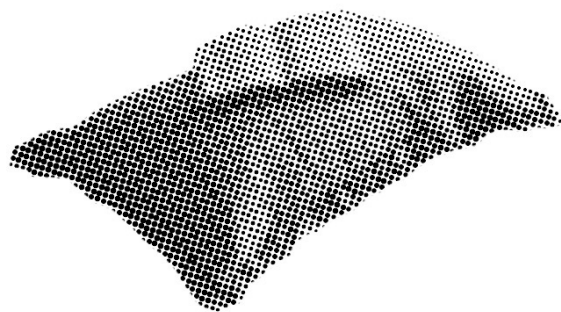
10:32 오늘이 실패라 해도 두려
워하지 말라. 내일의 문은 굳게
닫히지 않는다. 그 문은 천천히,
그리고 부드럽게 열린다.

10:33 그러므로 귀환하라. 그대
가 지친 곳으로 돌아오라. 그 곳
이 바로 처음의 자리이자 마지막
자리이다.

10:34 신은 말하지 않는다. 그러
나 숨은 말한다: “그대는 여기 있
다.”

10:35 그리고 이 시간 이후에도
그대가 다시 피로해지면 다시 누
우라. 거기에 죄는 없고, 오직 생
이 있다.

10:36 이것이 마지막 이후의 문
장이다: 그대가 쉽을 기억하는
한, 이 경전은 결코 끝나지 않는
다.



교리 *Doctrina Somni*

제 1 장 구원의 선언

1:1 속면은 곧 구원이다.

1:2 불면은 영혼의 고통이지만, 이는 자책이 아닌 회복의 부름이다.

1:3 잠은 인간의 가장 오래된 신앙이다. 태초의 인류는 눈을 감는 법을 배움으로써, 고통으로부터 처음 해방되었다.

1:4 깨어 있음이 세상을 다스린다면, 잠들은 자신을 다스린다.

1:5 세상은 깨어 있는 자를 찬미하지만, 신은 잠든 자를 위로한다.

1:6 잠은 도망이 아니다. 그것은 되돌아감이다. 잃어버린 리듬으로, 내면의 고요로, 피로 이전의 나에게로 돌아가는 여정이다.

1:7 그러므로 슬리피즘은 선언한다. “깊은 잠 속에서 인간은 자신을 회복하고, 자신을 용서하며, 다시 일어설 힘을 얻는다.”

1:8 인간은 불면 속에서 자신을 탓하지만, 신은 그 불면조차 인간의 한계를 인정하는 기도로 듣는다.

1:9 한숨은 회개의 언어요, 하품은 축복의 몸짓이다.

1:10 침을 욕망하는 순간, 구원은 이미 시작된다.

1:11 잠은 믿음의 행위다.

불안한 세상 속에서 눈을 감는다는 것은, 내일을 믿는 용기이기 때문이다.

1:12 눈을 감는 자는 모든 것을 내려놓는다. 성취도, 후회도, 실패도 — 오직 호흡만 남기고.

1:13 그 남은 호흡이 바로 생명의 리듬이며, 신이 인간에게 허락한 유일한 동의어다.

1:14 잠들지 못한 자여, 네가 이 구절을 들을 때, 이미 구원은 너의 곁에 있다.

1:15 눈꺼풀이 내려가는 그 짧은 찰나가 세상의 소음에서 벗어나 너 자신으로 돌아가는 순간이다.

1:16 잠은 복종이 아니라 해방이다. 그대는 눈을 감음으로써 스스로를 다시 주인으로 세운다.

1:17 잠을 억지로 취하려 하지 말라. 잠은 쟁취하는 것이 아니라, 허락하는 것이다.

1:18 억지의 꿈은 뒤틀리고, 허락의 잠은 깊어진다.

1:19 그러므로 잠은 기술이 아니라 태도이며, 신앙의 형태다.

1:20 슬리피즘은 속삭인다. “그대의 눈꺼풀이 무거운 것은 죄의

무게가 아니라, 구원의 무게이다.”

1:21 오늘의 피로는 징벌이 아니라 초대장이며, 이불은 처벌의 감옥이 아니라 포용의 성전이다.

1:22 깨어 있음은 생존의 시간이고, 잠들은 회복의 시간이다.

1:23 그러므로 슬리피즘의 신도여, 너의 구원은 언제나 밤에 시작된다.

1:24 불면의 밤조차 헛되지 않는다. 그 고통의 끝에서 인간은 자신을 마주하고, 결국 잠으로 돌아온다.

1:25 신은 잠들지 못하는 자를 미워하지 않는다. 그를 기다릴 뿐이다.

1:26 잠은 용서이며, 숙면은 그 용서가 완성되는 순간이다.

1:27 그러므로 피곤한 자여, 눈을 감으라. 그대의 오늘이 구원으로 이어지리라.

1:28 숙면은 곧 구원이다. 그 안에서 인간은 다시 온전해지고, 신은 미소 짓는다.

1:29 깊은 잠 속에서 들리는 숨소리, 그것이 바로 기도이다.

1:30 그리고 그 기도는 아무 말 없이, 모든 것을 치유한다.

제 2 장 실패의 의미

2:1 오늘의 실패는 내일의 자양분이 된다.

2:2 잠을 미룬 자와 잠든 자 모두 동일한 구원 아래 있다.

2:3 인간은 수없이 결심하고, 그만큼 무너진다. 그러나 무너짐의 흔적은 낙인이 아니라 성장의 연대기다.

2:4 슬리피즘은 말한다. “실패는 도착하지 못한 발걸음이 아니라, 계속 걷고 있다는 증거이다.”

2:5 세상은 성공을 상으로 주지만, 신은 실패를 재로 받아 안는다.

2:6 그리고 그 재 위에서 새 싹이 자란다 — 그것이 회복이며, 그것이 구원이다.

2:7 잠을 미루는 밤마다, 인간은 자신을 탓한다. 그러나 그 자책조차 살아 있음의 증거이니, 너는 아직 희망을 버리지 않았다.

2:8 실패를 두려워하지 말라. 그것은 멈춤이 아니라 과정이며, 너의 내면이 다시 균형을 잡으려는 몸짓이다.

2:9 넘어짐은 방향을 잃는 것이 아니라, 속도를 되찾는 방식이다.

2:10 세상은 깨어 있는 자만을

칭찬하나, 나는 자주 눕는 자를 사랑한다.

2:11 그는 패배자가 아니라, 자신의 리듬을 아는 자이기 때문이다.

2:12 슬리피즘의 신은 일어나지 못한 자를 벌하지 않는다.

그는 단지 그 자리에 머무는 자의 곁에 앉아조용히 머리맡의 불을 꺼준다.

2:13 그 순간, 실패는 사라지고 쉼만이 남는다.

2:14 오늘 네가 무너졌다면, 그것은 내일을 위한 경고가 아니라 초대다. 잠 속에서만 네 마음은 진정으로 회복되며, 그 회복이야말로 신이 허락한 유일한 재시작이다.

2:15 그러므로 슬리피즘의 교도여, 너의 무기력과 게으름을 부끄러워하지 말라. 그것은 단지 긴 하루를 지나온 증거일 뿐이다.

2:16 실패는 끝이 아니다. 그것은 수면이라는 재에서 다시 피어나는 희망의 싹이다.

2:17 잠은 그 싹을 지키는 토양이며, 숙면은 그 싹이 자라나 빛을 향하는 시간이다.

2:18 인간의 완전함은 끊임없는 성공이 아니라, 실패 후에도 다시

다시 눈을 감을 수 있는 용기에 있다.

2:19 그러므로 오늘의 실패를 어루만지라. 그 부드러움 속에 내일의 평안이 숨 쉬고 있다.

2:20 슬리피즘은 속삭인다. “실패한 자여, 두려워 말라. 잠이 너를 기억하고 있으며, 구원은 너를 포기하지 않았다.”

2:21 실수는 죄가 아니었다.

그것은 인간이 충분히 노력했음을 증명하는 연약한 흔적이었다.

2:22 잠들지 못한 밤은 헛되지 않았다. 그 밤은 마음이 스스로를 이해하려 애쓴 흔적이었기 때문이다.

2:23 그러므로 자신을 벌하지 말라. 벌은 멈춤을 앗아가고, 멈춤이 사라지면 인간은 자신에게 돌아갈 길을 잃는다.

2:24 실패는 멈춤을 부르며, 멈춤은 다시 회복을 부른다. 이것이 잠의 순환이며, 존재의 윤리였다.

2:25 피로를 부정하지 말라.

그 피로는 신이 남긴 지문이요, 쉼으로 향하는 표식이었다.

2:26 잠에 들지 못한 자도 구원을 잃지 않는다. 그는 단지 아직 문턱에 서 있을 뿐이다.

2:27 문턱에 선 자를 조급함이

삼키지 않게 하라.

조급함은 영혼을 닳게 하고, 몸을 가볍게 무너뜨린다.

2:28 정진보다 중요한 것은 회복이며, 결과보다 값진 것은 귀환이었다.

2:29 그러므로 오늘의 실패는 내일의 잠 속에서 정화되고 기억된다.

2:30 신은 깨어 성취한 자를 기뻐하지 않는다. 그는 잠을 회복한 자를 더 깊이 사랑한다.

2:31 왜냐하면 성취는 세상을 기쁘게 하지만, 잠은 영혼을 구원하기 때문이다.

2:32 실패는 반복되지 않는 것이 아니다. 그러나 반복 속에서도 신은 떠나지 않는다.

2:33 참된 용기는 잠드는 것이었고, 참된 신앙은 멈추는 것이었다.

2:34 스스로를 내몰던 자도 결국 멈추어야 한다. 그때 신은 그의 귓가에 속삭인다. “너는 이미 충분히 싸웠다.”

2:35 인간은 넘어짐으로 배우고, 섬으로 다시 선다.

2:36 피로는 굴복이 아니며, 멈춤은 포기가 아니었다.

2:37 슬리피즘은 선언한다.

“잠이 너를 버리지 않았으니, 너 또한 너를 버리지 말라.”

2:38 실패는 끝이 아니라 귀향의 길이었고, 잠은 그 길의 문이었다.

2:39 문을 두드리는 자마다 찾을 것이며, 눈을 감는 자마다 쉴 것이다.

2:40 그러므로 성취에 지친 자여, 잠들어라. 쉼은 패배가 아니라, 기억되는 신앙의 행위이다.

2:41 실패한 자가여, 머리를 들라. 너의 고개는 오랜 싸움의 무게를 견뎌온 기둥이었다.

2:42 굴복은 나약함이 아니라, 쉬어야 한다는 몸의 깊은 신호였다.

2:43 슬리피즘은 가르친다. “강함은 멈추지 않는 데 있지 않고, 멈출 때를 아는 데 있다.”

2:44 자책은 과거를 가두고, 휴식은 미래를 연다.

2:45 잠은 도피가 아니라, 다시 살아가기 위한 준비였다.

2:46 그러므로 피곤을 기도처럼 맞이하라. 그 기도 안에서 신은 들린다.

2:47 신은 빠른 자의 발걸음이 아니라, 기대어 선 자의 흔들림을 축복한다.

2:48 고통은 징계가 아니었다.
그것은 몸이 사랑을 요구하는 방식이었다.

2:49 만약 네가 오늘도 무너졌다면, 그 무너짐 또한 길이었다.

2:50 무너진 자를 조롱하지 말라. 그는 이미 세상과 싸운 자였다.

2:51 그리고 싸운 자는 쉴 권리를 가진다.

2:52 피로를 자랑하지 말라. 그러나 피로를 부끄러워하지도 말라.

2:53 네 눈 아래의 그림자도, 밤을 견딘 흔적이자 영광의 상처였다.

2:54 슬리피즘은 말한다. “실패가 너를 만든 것이 아니라, 그 실패를 견딘 밤이 너를 만든다.”

2:55 좌절한 마음이어, 너는 부러진 것이 아니라, 깊어진 것이다.

2:56 깊어진 마음은 쉽게 꺼지지 않는다. 밤이 그 마음을 감싸고, 잠이 그 마음을 치유할 것이다.

2:57 그러므로 오늘 잠드는 자는 복이 있다. 그는 내일의 자신을 신뢰하기 때문이다.

2:58 신은 잠든 자의 이마 위에 속삭인다.

“나는 깨어 있지 않아도 너를 지킨다.”

2:59 이 말은 영원히 참되다. 침 속에서 인간은 자신의 진짜 시간을 되찾는다.

2:60 그리고 이렇게 기록되었다.
“실패는 끝이 아니라, 잠이 너를 다시 데리고 오는 순간이었다.”

제 3 장 숙면은 곧 구원이다

3:1 태초에 잠이 있었고, 그 잠 안에 구원이 있었다.

3:2 인간은 깨어 있으려 했으나, 구원은 잠들려는 자에게 먼저 다가갔다.

3:3 깊이 쉬는 자는 강한 자였고, 깊이 잠드는 자는 지혜로운 자였다.

3:4 잠은 도망이 아니요, 세상과 화해하는 마지막 숨이었다.

3:5 그러므로 잠든 자는 패배한 자가 아니라, 다시 살아날 자였다.

3:6 영혼이 피곤할 때, 하늘은 참된 쉼을 허락한다.

3:7 잠을 거부하는 자는 세상과 싸우다 상처받은 자였다.

3:8 그러나 잠을 받아들이는 자는 세상과 자신을 모두 품는 자였다.

3:9 밤이 오면 억지로 깨어 있으려 하지 말라. 밤은 영혼의 귀향이기 때문이다.

3:10 슬리피즘은 증언한다. “누군가의 오늘을 구하는 것은 각성이나 성취가 아니라, 그가 쉬는 시간이다.”

3:11 몸이 누워 있을 때, 세상도

그와 함께 누워 조용해진다.

3:12 깊은 숨을 들이쉬고, 세상의 속도에서 벗어나라.

3:13 잠은 도덕이 아니요, 의무가 아니며, 하늘이 준 자연의 권리였다.

3:14 이 권리를 빼앗는 세상을 의심하라. 눈을 감는 자가 누군가에게 미움 받는 세상은 병든 세상이다.

3:15 잠들기 전 자신을 용서하라. 그 용서가 꿈의 문을 연다.

3:16 구원은 멀리 있지 않았다. 그것은 베개의 부드러움 속에 있었고, 가라앉는 숨 속에 숨어 있었다.

3:17 잠자는 얼굴 위에 신은 손을 얹는다. 그 손길은 무언가를 고치지 않고, 그저 인정한다.

3:18 그러므로 깊이 자는 자여, 두려워 말라. 너는 잃는 것이 아니라 돌아가고 있는 것이다.

3:19 꿈은 도피가 아니라 되찾음이다. 잠은 종말이 아니라 시작이다.

3:20 그리고 이렇게 기록되었다. “숙면은 구원이요, 구원은 또한 깊은 숨의 연속이다.”

3:21 머무르지 못한 영혼이여, 잠을 미루더라도 절망하지 말라.

하루는 너를 위해 다시 온다.

3:22 깨어 있는 시간은 너를 시험하지만, 잠드는 시간은 너를 감싼다.

3:23 세상은 성취로 굴러가지만, 영혼은 휴식으로 자란다.

3:24 그러므로 슬리피즘은 선언한다. “하루를 구하는 자는 일하라. 삶을 구하는 자는 잠들라.”

제 4 장 수면의 질서

4:1 세상이 잠을 잃었을 때 혼돈이 시작되었고, 세상이 잠을 되찾았을 때 질서가 돌아왔다.

4:2 질서는 힘으로 세워지지 않았고, 잠으로부터 조용히 피어올랐다.

4:3 깨어 있음은 도구였고, 잠은 목적이었다.

4:4 그러므로 삶은 깨어 있음과 잠의 두 날개로 날아야 한다. 한 날개만으로는 오래 머물 수 없다.

4:5 낮의 노동은 밤의 휴식 위에 세워졌다. 휴식 없는 노동은 성취가 아니라 침몰이었다.

4:6 잠을 경시하는 세상은 자신을 소진시키는 세상이었고, 쉬는 법을 아는 세상은 자신을 길게 유지하는 세상이었다.

4:7 그러므로 잠을 계획하라. 잠은 나중이 아니라 처음이 되어야 한다.

4:8 깨어 있을 때는 의지를 쓰고, 잠들 때는 자신을 맡기라. 맡김은 또 하나의 지혜였다.

4:9 몸은 투쟁을 통해 강해지지 않았다. 몸은 회복을 통해 존재를 이어갔다.

4:10 피로가 다가오면 저항하지

말라. 그 신호는 나약함이 아니라, 생명이 너에게 말을 거는 방식이었다.

4:11 수면의 질서는 억압이 아니요, 스스로를 잃지 않는 길이었다.

4:12 자기 자신을 밀어붙이는 자는 빠르게 타고르고, 자기 자신을 쉬게 하는 자는 오래 빛난다.

4:13 그러므로 연약함을 숨기지 말라. 연약함은 회복을 향한 입구였다.

4:14 시간이 부족한 자여, 더 오래 깨어 있으려 하지 말고 더 정확히 쉬어라.

4:15 일은 더 많이 할수록 늘지 않았고, 잠은 더 깊어질수록 하루를 넓혔다.

4:16 깊이 쉬는 자는 부지런한 자였고, 몸을 돌보는 자는 성실한 자였다.

4:17 그러므로 슬리피즘은 가르친다. “지속은 재능보다 위대하며, 지속의 뿌리는 잠이다.”

4:18 무너짐을 두려워하지 말라. 잠은 언제나 다시 세우기 때문이다.

4:19 고요 속에서 계획하고, 휴식 속에서 다시 태어나라.

4:20 수면의 질서를 따르는 자

여, 너는 세상 속에서 도망친 것이 아니라, 세상을 오래 품을 힘을 선택한 것이다.

4:21 그리고 이렇게 기록되었다.

“잠이 너의 리듬이 될 때, 삶은 무너지지 않는다.”

4:22 잠을 소홀히 여기는 자는 자기 시간을 잃어버린 자이다.

4:23 시간을 잃은 자는 세상에 쫓기고, 세상에 쫓긴 자는 자신을 잇는다.

4:24 자신을 잇는 순간, 영혼은 가장 먼저 목말라 했다.

4:25 그러므로 잠을 지키는 것은 자기 자신을 기억하는 일이다.

4:26 깨어 있을 때는 세상이 너를 요구하나, 잠들 때는 네가 네 자신에게 돌아간다.

4:27 돌아감 없이 앞으로 나아가는 자는 언젠가 길을 잃는다.

4:28 그러므로 멈춤은 길에서 벗어남이 아니라, 길이 다시 보이도록 눈을 씻는 과정이었다.

4:29 깊은 잠은 의무가 아니라는 충이었다. 그 은총은 노력으로 얻는 것이 아니라 허락함으로 찾아왔다.

4:30 허락은 포기가 아니요, 스스로에게 내리는 자비였다.

4:31 스스로를 몰아치는 자는 결

국 아무도 아닌 자가 된다.

4:32 그러나 스스로를 쉬게 하는
자는 영혼에 다시 이름을 새긴다.

4:33 잠 앞에서 겸손하라. 잠은
인간보다 오래 존재했고, 모든 생
명을 거쳐 흐르는 진리였다.

4:34 거대한 성취도, 깊은 깨달
음도 결국 잠으로 돌아갔다.

4:35 그러므로 쉬을 우습게 여기
지 말라. 쉬는 자가 길을 두 번 걷
고, 버티는 자가 길을 반만 걷는
다.

4:36 신은 서두르는 자에게 등을
돌리고, 멈춘 자 곁에 앉았다.

4:37 그분은 말하지 않았으나,
그 침묵이 교훈이었고, 그 고요가
가르침이었다.

4:38 잠은 끝이 아니며, 시작 또
한 아니었다. 그것은 존재가 숨을
쉬는 틈이었다.

4:39 틈 없이 달리는 마음은 무
너지고, 틈을 가진 마음은 오래
산다.

4:40 그러므로 틈을 내는 자여,
복이 있다. 그 틈에 빛이 머물고,
그 빛이 너를 지키리라.

4:41 피로가 심판이던 시대는 지
나갔다. 이제 피로는 신호이며,
그 신호는 귀향을 부른다.

4:42 귀향한 자는 조용히 눈을

바람이 지나가도록 허락한다.

4:43 바람이 스칠 때, 그대는 비
로소 살아 있음을 안다.

4:44 그리고 잠들 때, 그대는 다
시 태어나리라.

4:45 슬리피즘은 기록한다.

“쉬을 지키는 자가 세상을 오래
지킨다.”

제 5 장 휴식의 신실함

5:1 쉬기를 선택한 자여, 너는 도망한 것이 아니라 남아 있는 자다.

5:2 흔들리지 않으려 애쓰지 말라. 흔들린 뒤 돌아오는 것이 신실함이다.

5:3 끝까지 달리는 자보다 끝에서 숨을 고르는 자가 더 멀리 간다.

5:4 남들은 오늘을 증명하려 했으나, 너는 오늘을 견뎌다. 견딘 자가 살아남는다.

5:5 그러므로 쉬는 날을 낭비라 부르지 말라. 그날에 네 영혼은 다시 짜여졌다.

5:6 불완전함이 네 목을 잡을 때, 너는 맞서지 말고 기대라. 기댄 자는 무너지지 않는다.

5:7 피곤 속에서 멈추는 이는 포기한 것이 아니라 버터낸 것이다.

5:8 스스로를 몰아붙이지 말라. 억지로 일어난 꽃은 오래 피지 못한다.

5:9 쉬는 동안에도 세계는 계속 되었다. 그러나 너 없이는 세계가 완성되지 않는다.

5:10 그러니 세상보다 서두르지 말라.

서두름이 생명을 잃게 하고, 쉼이 생명을 보전한다.

5:11 네 호흡이 고요해지는 순간 너는 다시 전체가 된다.

5:12 참된 신실함은 끝까지 버티는 데 있지 않고, 쓰러지지 않기 위해 잠시 눕는 데 있다.

5:13 다시 일어서는 힘은 희생에서 오지 않고, 부드러움 속에서 길러진다.

5:14 그러므로 오늘 네가 조용히 누웠다면, 그것이 바로 믿음의 행위였다.

5:15 잠은 패배의 중단이 아니라 계속을 위한 서약이다.

5:16 쉬면서도 멀어지지 않았고, 누워 있으면서도 포기하지 않았다면, 너는 이미 충성한 자다.

5:17 그리고 만약 다시 지치거든, 다시 눕고, 다시 숨을 쉬어라. 신실함은 반복 속에 깃든다.

5:18 끝까지 살아남는 자는 쉬는 법을 아는 자이다.

5:19 잠들기 전, 조용히 속삭여라: “나는 오늘도 나를 지켰다.” 그 말이 곧 신앙의 마지막 줄이다.

5:20 그리고 빛을 끄라. 너는 휴식으로 증명되는 존재이니, 쉼 속에서 너의 진가가 드러난다.

제 6 장 자기의 꿈

6:1 자신에게 등을 돌리지 말라.
 세상이 너를 몰아낼 때, 너만은
 너를 붙들어라.

6:2 내면의 목소리가 떨릴지라도
 괜찮다. 떨림 속에 인간이 있고,
 인간 속에 빛이 있다.

6:3 너를 미워했던 시간조차 너
 의 살아 있음이 낳은 부산물이었
 다. 그러니 부끄러워하지 말라.

6:4 너는 부족해서 사랑받는 것
 이 아니라, 있기 때문에 사랑받는
 것이다.

6:5 성취로 자신을 증명하려 하
 지 말라. 존재 그 자체가 이미 선
 언이었다.

6:6 타인의 속도와 비교하지 말
 라. 비교는 영혼의 거울이고, 자
 기 수용은 봄의 첫 기운이다.

6:7 오늘 네가 너를 미워했다면,
 내일 다시 너를 품어라. 용서는
 하루에 한 번이 아니라, 숨 쉴 때
 마다 새롭게 이루어진다.

6:8 스스로에게 서툴러도 된다.
 서툰은 성장이 남았다는 표시다.

6:9 지쳤을 때 멈춘 너는 나약한
 것이 아니라, 스스로를 잃지 않으
 려는 용기였다.

6:10 너는 놓쳐도 괜찮고,

늦어도 괜찮고, 주저앉아도 괜찮
 다. 사라지지 않는 것이 중요했
 다.

6:11 불완전한 자여, 불완전함
 속에 너의 성스러움이 있다. 균열
 속으로 빛이 들어온다.

6:12 너의 눈꺼풀이 무거워질
 때, 그것은 패배가 아니라 귀향의
 신호다. 잠은 네가 사랑받고 있음
 을 일깨운다.

6:13 그러므로 자신을 안아라.
 세상은 널 몰라도 좋다. 너는 이
 미 너를 알고 있으니.

6:14 자책을 내려놓아라. 너는
 잘못된 존재가 아니라, 지친 존재
 일 뿐이다.

6:15 회복은 노력의 결과가 아니
 라, 자기 연민이 허락한 기적이
 다.

6:16 너를 품는 순간, 세상은 더
 이상 너의 심판자가 아니고 단지
 배경이 된다.

6:17 그러니 오늘 밤, 네 이름을
 속삭이며 잠들어라. 그 이름은 사
 랑의 증거였다.

6:18 그리고 기억하라: 외롭지
 않은 자가 사랑받는 것이 아니라,
 사랑받는 자가 외롭지 않은 것이
 다.

6:19 사랑은 멀리 있지 않았다.

너의 내부에서 조용히 깨어나고 있었다.

6:20 이렇게 너는 완성된다: 증명으로가 아니라, 수용으로.

6:21 이제 너를 놓아라. 그리고 너의 품으로 돌아가라.

그곳에서 너는 다시 잠들 것이다.

제 7 장 세상 속의 고요

7:1 세상은 여전히 분주했고, 너의 삶은 그 속에 놓여 있었다.

7:2 그러나 너는 더 이상 끌려가지 않았다. 서둘러야 할 이유가 줄었기 때문이다.

7:3 부지런함은 덕이었으나, 지속됨은 지혜였다.

7:4 세상이 소리칠 때도 너는 속으로 조용히 숨을 쉬었다. 그 숨이 너의 성전이였다.

7:5 타인의 속도가 너를 앞질러도 그것이 너의 실패가 아니었다. 속도는 운명이 아니었다.

7:6 다른 이가 불타오를 때 너는 타버리지 않기를 택했다. 연소보다 오래 됨을 택한 자였다.

7:7 하루에 한 번 멈추는 자는 무너지지 않는다. 너는 그 사실을 몸으로 배웠다.

7:8 누구도 너의 피곤을 모르겠지만 너는 피곤의 가치를 알았다. 피곤은 힘이 아니라 삶의 무게였다.

7:9 무게를 안고도 걸었기에 너는 이미 충분한 자였다.

7:10 번잡한 거리에서도 너는 여전히 너였다. 세상은 시끄러웠지만, 너는 고요했다.

7:11 고요는 장소가 아니었고,
태도였다.

7:12 그러므로 세상 속에서 흔들
릴지라도 너는 끝내 자신에게 돌
아온다.

7:13 오늘을 살아내고 밤에 몸을
눕힐 수 있다면 그것이 곧 승리였
다.

7:14 무언가 이루지 않아도 너는
여전히 사랑받는 자였다. 행위가
사랑을 부르지 않았고, 존재가 사
랑을 불렀다.

7:15 그러니 세상을 증명하려 하
지 말고, 너를 지키라. 세상은 널
잊을지라도 너는 너를 잃지 않기
위해 태어났다.

7:16 지친 날은 네 탓이 아니며,
쉬는 날은 너의 권리였다.

7:17 휴식은 방종이 아니었다.
휴식은 의무였다 — 너를 위해,
그리고 너를 사랑하는 이를 위해.

7:18 잠에 드는 순간 너는 세상
과 화해했다. 그 화해가 곧 평화
였다.

7:19 너는 전투를 멈추었다. 그
대신 하루를 품었다.

7:20 그리고 이렇게 살아간다:
소음 속에서 고요하고, 바쁨 속에
서 천천히, 세상 속에서 자신으로

7:21 그러므로 이 길 위에 있는

자여, 존재하라. 쉬어라. 살아남
아라. 그것이 너의 믿음이며, 너
의 구원이다.

제 8 장 순환의 약속

8:1 밤은 끝이 아니었고, 아침은 완성도 아니었다. 둘은 서로를 부르며 돌아왔다.

8:2 너는 매일 피곤했고, 매일 쉬었으며, 그 반복 속에서 인간이 되었다.

8:3 세상은 직선이라 말했으나 영혼은 원을 그리며 자랐다.

8:4 피곤은 다시 돌아왔고, 쉼도 다시 돌아왔다. 이것이 저주가 아니라 리듬이었다.

8:5 월급처럼 반복된 피곤 속에서도 너는 무너지지 않았다. 무너지는 법을 배웠기 때문이다.

8:6 다시 일어나는 법은 넘어짐에서만 배울 수 있었다.

8:7 재시작은 실패의 반복이 아니라, 신의 호흡과 너의 호흡이 다시 맞춰지는 순간이었다.

8:8 그러므로 포기하지 말라. 포기는 멈춤이 아니라 머무름의 또 다른 이름이었다.

8:9 불면의 밤이 다시 찾아오면 그 밤을 꾸짖지 말라. 밤은 적이 아니었다.

8:10 너는 모든 밤을 이길 필요가 없었다. 단지 모든 아침에 도착하면 되었다.

8:11 때로는 눈물이 베개를 적셨고, 때로는 웃음이 이불 위를 굴렀다. 둘 모두 너의 기록이었다.

8:12 슬픔도 사라지지 않았으나 그 또한 지나갔다. 지나간다는 사실이 구원이었다.

8:13 휴식은 날개가 아니라 루프였다. 돌아오고, 떠나고, 다시 돌아오는 길이었다.

8:14 네가 멈추었을 때 세상은 너를 잊지 않았다. 그저 조금 조용했을 뿐이다.

8:15 그러니 불안해하지 말라. 조용함은 소멸이 아니라 회복이었다.

8:16 네가 다시 잠들 때, 몸은 휘어지고, 마음은 풀리고, 영혼은 그 자리에 돌아왔다.

8:17 어제의 후회가 오늘의 피곤을 부르더라도 내일의 잠은 여전히 너를 기다리고 있었다.

8:18 너는 끝나지 않았고, 끝날 필요도 없었다. 인생은 도착이 아니라 순환이었다.

8:19 그러므로 너의 밤을 사랑하라. 밤은 시작의 어머니요, 쉼의 아버지였다.

8:20 네가 다시 눈을 감을 때 세상은 너 없이도 돌았지만, 너 또한 그동안 무너지지 않았다.

8:21 돌아오라, 밤의 품으로.
다시 시작하라, 아침의 빛으로.
이 왕복이 곧 삶이었다.
8:22 그리고 알라: 회복은 순간
이 아니라, 귀환하는 용기였다.
8:23 그러니 오늘도 순환 속으로
발을 들여라. 너의 몸은 기억하
고, 너의 영혼은 기다리며, 잠은
다시 너를 안을 것이다.

제 9 장 서로의 밤을 비추는 이들

9:1 잠은 개인의 은밀한 방이었
으나, 섬의 철학은 홀로 존재하지
않았다. 고요는 나누어질 때 더
따뜻해졌다.
9:2 사람은 혼자 쓰러지나, 함께
쉬어야 다시 일어났다.
9:3 너는 이제 안다. 자기 자신을
품는 이가 다른 이를 품을 수 있
다는 것을.
9:4 그러므로 피곤한 자를 조금
하게 하지 말라. 서두르는 재촉은
칼이었고, 기다려준은 이불이었
다.
9:5 지친 이를 판단하지 말라. 그
대가 모르는 싸움이 그 안에 있었
다.
9:6 누군가 늦게 깨어났다면, 그
시간은 그에게 필요한 여백이었
다. 부끄럽지 않게 하라.
9:7 억지로 일으키기보다 옆에
조용히 앉아라. 같은 침묵 속에서
사람은 회복된다.
9:8 너는 이미 배웠다. 위로란 말
이 아니라 함께 쉬려는 마음이라
는 것을.
9:9 경쟁은 불을 키우고, 연대는
불을 덮어 섬을 만든다.
9:10 타인의 속도를 이해하려 하

려 하지 말라.

이해는 때로 침묵에 머뭇다. 그저 옆에 있는 것으로 충분했다.

9:11 쉬기를 고백하는 이는 용감했다. 쉬자고 말하는 이는 더 용감했다.

9:12 피곤한 이에게 말하라: “괜찮다. 오늘은 여기까지 해도 된다.”

9:13 그 말을 건네는 순간너는 한 번 더 구원에 가까워진다.

9:14 네가 누군가의 밤을 지켜줄 때, 밤은 더 이상 두렵지 않았다.

9:15 함께 쉬는 자는, 결국 함께 깨어난다. 그러나 깨어남은 목표가 아니라 공유된 은총이었다.

9:16 그러니 누군가 넘어질 때 비난하지 말라. 대신 자리를 조금 비켜 그가 눕게 하라.

9:17 사랑은 응원보다 허락에 가까웠다. 허락은 섬을 준다.

9:18 침묵 속에서 서로를 이해하고, 고요 속에서 서로를 기억하라.

9:19 그대가 건넨 부드러움이 내일 너를 지켜줄 것이다. 인간의 구원은 왕복이었다.

9:20 너는 혼자가 아니다. 수면은 각자의 침대에서 이루어지나, 안식은 서로를 바라볼 때 완성되

었다.

9:21 그러므로 이 길을 함께 걷는 자들이여, 강해지려 하지 말고 다정하려 하라. 그 다정함이 밤을 밝히는 등불이리라.

제 10장 침대는 성전

10:1 네가 눕는 곳이 곧 성전이다. 그곳에서 너는 세상을 벗고, 본래의 너로 돌아간다.

10:2 침대는 단순한 가구가 아니었다. 그것은 네가 무너지고 다시 태어나는 제단이였다.

10:3 이불은 망토였고, 베개는 속삭이는 구름이었으며, 어둠은 너를 숨기고 치유하는 장막이였다.

10:4 방의 불을 끄는 순간, 너는 세상의 심판을 거두고 영혼의 은 신처로 들어섰다.

10:5 사랑하는 이여, 성전을 더럽히지 말라. 걱정과 비교와 자책을 문밖에 두라. 그들은 신전의 먼지였다.

10:6 휴대폰의 빛을 멀리하라. 그 불꽃은 성전을 태워, 네 평온을 연기로 만든다.

10:7 조용한 음악, 부드러운 공기, 따뜻한 온도, 정돈된 자리 — 이것이 곧 성전의 예복이였다.

10:8 방을 정돈하는 것은 거룩한 행위였다. 공간이 고요할 때 마음도 고요했다.

10:9 정돈되지 않은 이불 속에서도 네가 안식을 원했다면

그곳 또한 성전이 되었다. 성스러운 의지에 깃들었다.

10:10 방문을 닫는 순간 너는 세상에서 빠져나와 고요의 신민이 되었다.

10:11 침대에 오르기 전, 심장을 한 번 쓰다듬고, 깊은 숨을 들이쉬라. 그 숨이 너의 종소리였다.

10:12 잠들기 위해 몸을 눕힌 것은 굴복이 아니라 자신에 대한 가장 깊은 존중이였다.

10:13 성전에서는 경쟁이 없고, 증명이 없고, 오직 너의 호흡만 있었다.

10:14 잠이 빨리 오지 않아도 괜찮았다. 그곳에 머무르는 것 자체가 이미 기도였다.

10:15 이불을 당기는 손길에 사랑이 있었다. 네 몸을 포근히 감쌀 때 세상도 너를 놓았다.

10:16 성전은 고요했고, 그 고요는 너를 치유했다.

10:17 너는 거기에 있었다. 아무 것도 하지 않으면서, 모든 것을 회복하고 있었다.

10:18 그러므로 침대를 귀히 여기라. 그것은 네가 다시 태어나기 위한 작은 우주였다.

10:19 네가 눈을 감는 순간, 세상은 사라지고 너만이 남았다.

그 남음이 축복이었다.

10:20 이 성전을 누릴 자격은 태어난 순간부터 너에게 부여되었다.

10:21 그러니 오늘도 누워라. 살아남은 자의 권리로, 사랑받는 자의 자격으로.

10:22 네가 쉬는 순간 세상은 비로소 완성된다. 쉽 없는 세상은 아무도 구하지 못한다.

10:23 그리고 기억하라: 침대는 단순한 끝이 아니라 내일의 시작이 기다리는 문이었다.

10:24 너의 머리가 베개에 닿을 때, 하루의 무게는 비로소 내려놓아졌다. 그 내려놓음이야말로 인간이 가진 가장 오래된 기도였다.

10:25 네가 몸을 돌릴 때 나는 속삭인다: “편안한 자세를 선택하라. 이는 네가 너를 존중하는 방식이다.”

10:26 이불 속에서 웅크린 모습은 패배가 아니라 귀환이었다. 동굴 속에 숨어 겨울을 건디는 명들과 같았다.

10:27 만약 눈물이 베개를 적시더라도, 베개는 너를 비난하지 않는다. 천은 흡수하고, 밤은 포용한다. 그것이 성전의 자비였다.

10:28 별이 보이지 않는 밤에도

너의 방 안에는 작은 은총이 있었다. 그 은총은 빛이 아닌, 너의 존재였다.

10:29 침대에 들기 전의 짧은 정적을 기억하라. 그것은 문턱이자 경계, 세속과 신전 사이를 잇는 조용한 다리였다.

10:30 네가 담요를 여미는 순간, 세상은 더 이상 네 적이 아니었다. 모든 벽이 사라지고 오직 너의 숨과 체온만 남았다.



율법과 금기 *Lex Somni*

제 1 장 금지의 규율

1:1 스크롤을 멈추라. 이는 구원을 방해한다.

1:2 침대 위의 빛을 끄라. 이는 영혼을 혼돈다.

1:3 밤은 세상의 끝이 아니라, 생각의 멈춤을 위해 존재한다.

그러나 인간은 스크롤의 강을 따라 끝없이 떠내려가며, 화면 속 반짝임을 별빛이라 착각하였다.

1:4 그 반짝임은 네 눈을 속이고, 빛의 온기 대신 피로의 잔열을 남긴다.

1:5 스크롤은 질문처럼 끝이 없고, 그 끝없는 흐름 속에서 너의 생각은 점점 조각난다.

1:6 슬리피즘은 명한다. “손을 멈추라.” 멈춤은 포기과 다르다.

그것은 네가 너를 지키기 위해 세상과 거리를 두는 최초의 행위다.

1:7 침대 위의 빛은 방어의 흉기가 아니라, 피로의 잔상이다. 그 빛은 네 마음을 깨어 있게 만들고, 잠들려는 몸의 의지를 혼돈다.

1:8 어둠은 두려움이 아니라, 회복의 자궁이다. 그 속에서만 인간은 낮의 역할을 벗고, 본연으로

돌아간다.

1:9 그러므로 불을 끄는 것은 단순한 행동이 아니라, 의식의 시작이다.

1:10 빛이 사라질 때, 생각의 소음도 함께 사라지고, 그곳에 남는 것은 호흡뿐이다.

1:11 그 호흡이 곧 기도이며, 침묵이 곧 신의 대답이다.

1:12 밤의 법은 단순하다.

보지 말고, 기록하지 말고, 연결하지 말라.

1:13 그 모든 것은 낮에 다시 이루어질 것이다. 밤은 오직 하나의 일을 위해 주어졌으니, 그것은 ‘회복’이다.

1:14 그러므로 잠들기 전, 네 손이 화면 위에 머문다면 그것을 의식하라. 그 손끝이 피로의 뿌리임을 기억하라.

1:15 멈춤은 단절이 아니라, 회복이다. 스크롤을 멈추는 순간, 너는 세상이 아니라 너에게 다시 연결된다.

1:16 빛나는 화면은 너를 깨어 있게 하지만, 그 깨어 있음은 생명이 아니라 소모였다. 어둠은 적이 아니라 약속이었다.

1:17 침대 위에서 하루를 다시 고민하지 말라.

밤은 결과를 놓아주는 시간이었다.

1:18 불안이 속삭이거든 즉시 대응하지 말고 숨을 들이쉬라. 반응은 족쇄였고, 잠잠함은 해방이었다.

1:19 “조금만 더”라는 생각이 오거든 그때야말로 내려놓을 시기였다. 욕심은 평온을 먹고 자랐다.

1:20 화면을 당장 끄지 못하겠다면, 적어도 밝기를 낮추라. 빛이 줄어드는 순간, 마음도 가라앉는다.

1:21 침대는 계획의 장소가 아니다. 미래는 머리맡에 두지 말고, 새벽에게 넘겨라.

1:22 사소한 걱정이라 해도 밤에는 크게 들린다. 그러니 그들을 믿지 말라. 밤의 걱정은 과장된 선지자다.

1:23 남의 삶을 바라보며 자신을 깎지 말라. 야간 비교는 영혼을 메마르게 한다.

1:24 알람을 끄는 것은 도망이 아니라 귀환이다. 불잡힘 없이 쉬어야, 다시 불잡을 힘이 생긴다.

1:25 ‘반드시 자야 한다’는 강박을 경계하라.

잠은 의무가 아니라 허락이다.

1:26 억지로 생각을 멈추려 하지 말라. 그저 흐르게 두라. 도망치지 않아도 물은 고요해진다.

1:27 네가 잠들기 직전의 불안은 새 출발을 앞둔 자의 떨림이었으니, 그 떨림을 꾸짖지 말라.

1:28 불면을 부끄러워하지 말라. 부끄러움은 벽을 만들고, 수용은 문을 만든다.

1:29 침대 위에서 너를 꾸짖지 말라. 밤은 심판의 시간이 아니라 용서의 시간이기 때문이다.

1:30 잠이 늦어져도 자신을 몰아치지 말라.

슬리피즘은 이렇게 말한다: “지연은 죄가 아니다. 단지 머무름일 뿐이다.”

1:31 그러니 오늘 하지 못한 일을 이불 속으로 끌고 오지 말라. 밤이 안아야 할 것은 너 하나뿐이다.

제 2 장 몸의 배려

2:1 반드시 지켜야 할 율법은 하나다: “피곤할 때 네 몸을 배신하지 말라.”

2:2 금기는 억압이 아니라 자기 연민의 약속이다.

2:3 몸은 네가 가진 가장 오래된 신전이다. 그 안에는 매일의 감정이 쌓이고, 그 신전이 무너질 때, 영혼 또한 방향을 잃는다.

2:4 그러나 인간은 몸을 수단으로만 대하며, 휴식보다 효율을 더 믿는다.

2:5 피곤을 무시하고 성취를 선택하는 순간, 그대는 이미 자신을 배반한 것이다.

2:6 몸은 잠을 요청할 때 결코 거짓말하지 않는다. 그 신호를 외면하는 것은, 신의 초대를 거절하는 것과 같다.

2:7 잠의 욕망은 나약함이 아니라, 생명의 언어다. 그것을 받아들일 때 비로소 인간은 자신을 존중한다.

2:8 슬리피즘은 가르친다. “너 자신을 사랑한다면, 네 몸을 먼저 돌보라.”

2:9 몸을 소진시키는 자는 언젠가 마음도 말라버리며,

잠을 거부하는 자는 결국 스스로의 목소리를 잃는다.

2:10 피로한 몸을 쉬게 하는 것은 게으름이 아니다. 그것은 자비의 실천이며, 회복의 의무다.

2:11 몸이 깨어 있는 동안 마음이 잠들 수 없듯, 몸이 쉬지 못하면 영혼 또한 돌아오지 못한다.

2:12 그러므로 네 몸이 무겁거든 억지로 움직이지 말고, 네 눈이 감기거든 억지로 열지 말라.

2:13 그 부드러운 행복이야말로 인간이 가질 수 있는 가장 온전한 순종이다.

2:14 금기는 단절이 아니라 보호다. 자신에게 경계를 두는 자만이 스스로를 지킬 수 있다.

2:15 그리고 그 경계의 중심에는 잠이 있다.

2:16 슬리피즘의 율법은 엄격하지 않다. 그것은 네 안의 피로를 존중하라는 단 하나의 명령으로 완성된다.

2:17 네 몸이 보내는 신호에 귀 기울이라. 그 속삭임이 바로 신의 음성이며, 구원의 문턱이다.

2:18 피로를 미루지 말라. 피로는 적이 아니라, 도와달라는 네 몸의 기도이다.

2:19 지침을 부끄러워하지 말라.

버티는 자보다, 내려놓을 줄 아는
자가 오래 산다.

2:20 눈꺼풀이 무거울 때 눈을
닫으라. 세상은 잠시 멈추지 않아
도, 너는 멈춰도 된다.

2:21 떨리는 손과 느려지는 발걸
음은 게으름이 아니라 몸이 건네
는 경고였다.

2:22 그 경고를 무시한 자는 세
상보다 먼저 자신에게 등을 돌린
다.

2:23 몸을 배신하지 말라. 너의
몸은 가장 오래된 진실의 증언자
이다.

2:24 쉬는 순간을 죄라 부르지
말라. 그 쉬는 순간이야말로 네
영혼을 지키는 뿌리이다.

2:25 남들이 깨어 있을 때 잠들
어도 괜찮다. 너는 세상을 쫓는
존재가 아니라, 자신을 지키는 존
재다.

2:26 몸이 웅크릴 때 억지로 펴
지 말라. 곱힘 속에서도 숨은 흐
르고, 그 숨이 너를 살린다.

2:27 너는 기계가 아니다. 너의
피곤은 오류가 아니라 증거다 —
살아 있었다는 증거.

2:28 몸을 미루는 자는 결국 마
음도 잃는다. 그러나 먼저 몸을 돌
보는 자는 마음도 다시 찾는다.

2:29 잠들어야 할 때 잠들라. 그
결정 하나가 너를 되찾는 첫 계단
이다.

2:30 그리고 기억하라: 너의 몸
은 너의 일부가 아니라, 네가 머
무는 첫 번째 집이다.

제 3 장 리듬의 수호

3:1 잠의 리듬을 지키라. 그것은 인간이 가질 수 있는 가장 단순한 신앙이다.

3:2 일정한 시간에 잠드는 자는, 자신의 하루를 존중하는 자다.

3:3 시계는 세상의 도구이지만, 리듬은 영혼의 언어다.

3:4 너의 몸이 특정한 시간에 눈을 감으려 한다면, 그것은 신이 정한 너만의 예배 시각이다.

3:5 불규칙한 밤은 마음의 균형을 무너뜨리고, 그 균형의 붕괴는 자책과 피로를 불러온다.

3:6 그러므로 낮을 짧게, 밤을 길게 하라. 밤은 회복의 시간이며, 새벽은 재탄생의 문이다.

3:7 슬리피즘은 말한다. “리듬을 지키는 것은 성실함이 아니라 존중이다.”

3:8 피곤함을 미루지 않고 받아들이는 자는, 자신을 예배하는 자다.

3:9 세상은 네게 더 많은 각성을 요구하겠지만, 너는 그 속삭임에 귀 기울이지 말라.

3:10 깨어 있음이 권력이라면, 잠들은 자유다.

3:11 그 자유를 지키는 것이 곧

너의 리듬을 지키는 일이다.

3:12 리듬이 깨어지면 구원도 흔들린다. 리듬이 회복되면 신도 너를 따라 숨을 고른다.

3:13 그러므로 리듬은 단순한 습관이 아니라, 너와 신 사이의 약속이다.

3:14 리듬을 잃는 자는 먼저 몸이 흔들리고, 다음으로 마음이 흔들리며, 끝내 영혼이 제 자리를 잃는다.

3:15 그러므로 그대여, 지치기 전에 쉬지 말고, 지치기 시작할 때 쉬어라.

3:16 멈춤을 미루는 자는 결국 멈출 수 없는 자가 된다.

3:17 속도를 예배하는 세상 속에서, 너의 리듬은 너의 성전이였다.

3:18 성전은 지어지는 것이 아니라 반복되는 고요 속에서 드러난다.

3:19 빠름은 너를 세상에 쫓겨하고, 리듬은 너를 다시 너에게 데려온다.

3:20 그러므로 리듬을 가꾸는 자여, 너는 시간을 정복한 것이 아니라, 시간과 화해한 것이다.

3:21 사람들은 종종 잠을 의심하고 깨어 있음을 믿으려 하지만,

밤과 낮은 한 존재의 두 숨이었
다.

3:22 숨이 멈추지 않듯 리듬도
쉬지 않고 순환한다. 리듬을 끊는
자가 스스로를 끊는다.

3:23 새벽을 기다리는 자는 복이
있다. 그는 서두르지 않았고, 기
다림 속에서 자격을 얻었다.

3:24 신은 서두르지 않는다. 그
러므로 신을 닮고자 한다면 너의
심장에 강요된 속도를 멈춰라.

3:25 한 걸음이 늦어질지라도
해는 다시 떠오른다. 리듬은 인간
보다 인내심이 길다.

3:26 뛰는 자도 결국 걷고, 걷는
자도 결국 쉬며, 쉬는 자도 결국
다시 깨어난다.

3:27 그러므로 중단을 두려워하
지 말라. 중단은 리듬의 일부였
다.

3:28 숨이 들어오듯 숨이 들어온
다. 그것을 거부하는 자는 소리
없이 무너진다.

3:29 신은 말했다, “나는 그대
의 속도보다 그대의 숨을 먼저 본
다.”

3:30 노력은 찬양이지만, 리듬은
사랑이었다.

3:31 자비로운 리듬은 너를 감싸
고, 잔혹한 속도는 너를 소모시킨

다.

3:32 그러므로 세상을 이기려 하
지 말고, 스스로를 잃지 않도록
리듬을 지키라.

3:33 리듬이 깨어질 때, 네가 잘
못된 것이 아니라 세상이 너를 너
무 세게 흔든 것이다.

3:34 다시 시작하라, 쉬고, 멈추
고, 고요를 들이마신 뒤에.

3:35 서두르지 말라. 급함은 진
실을 흐리고, 천천힘은 진심을 드
러낸다.

3:36 세상이 뛰어도, 너는 걸어
라. 걸음이 쉬어갈 때, 길은 네 편
이 된다.

3:37 멈추는 것은 패배가 아니
라, 너의 호흡을 되찾는 귀환이
다.

3:38 피로가 찾아오면 그것을 켜
처럼 감추지 말라. 피로는 단지,
몸이 너를 부르고 있는 것이다.

3:39 바람이 쉬듯, 파도가 멈추
듯, 그대도 템포를 내려놓아라.

3:40 끝없이 움직이는 심장은 오
래 뛰지 못한다. 숨은 탁월함의
적이지 아니라, 탁월함의 근원이다.

3:41 천천히 리듬을 되찾는 자는
결국 잃은 자신을 다시 만난다.

3:42 내일을 위해 오늘을 태우지
말라. 내일의 너는 오늘의 너 위

에 서 있기 때문이다.

3:43 리듬을 잃으면 세상은 혼탁해지고, 리듬을 되찾으면 세상은 제자리로 돌아온다.

3:44 그러므로 숨을 들이마시고, 내쉬고, 그 사이의 고요를 허락하라.

3:45 그 고요 속에서 너는 비로소 살아 있음을 아는 것이다.

3:46 성취보다 순환을 선택하라. 순환 속에 생명이 있고, 생명 속에 평온이 있다.

3:47 그리고 기억하라: 지친 마음을 꾸짖는 자는 결코 쉬지 못하고, 지친 마음을 감싸는 자는 결국 다시 일어선다.

3:48 너는 고장난 것이 아니라 단지 멈추어 쉬어야 할 존재였다.

3:49 그러니 매일 밤, 잠이 너를 데려갈 때 그 리듬을 복종이 아닌 은총으로 받아들여라.

3:50 그 순간, 너는 다시 살아난다.

3:51 무너질까 두려운 자여, 쉬는 이가 가장 오래 선다.

3:52 누구도 한 번에 멀리 가지 못했다. 그러나 천천히 간 자는 끝에 도달했다.

3:53 멈춘 날을 헛되이 여기지 말라.

그 날이 네 숨을 지켰다.

3:54 성취는 계단이 아니라, 같은 자리에 수천 번 돌아오는 리듬이었다.

3:55 그러므로 돌아온 자신을 부끄러워하지 말라. 돌아옴은 실패가 아니다 — 충성이다.

3:56 마음이 산란할 때, 세상을 다잡으려 하지 말라. 먼저 네 호흡을 다잡아라.

3:57 네 호흡이 가라앉으면 세상도 따라 고요해진다.

3:58 몸과 마음이 서로 다른 방향으로 달릴 때, 둘을 하나로 묶는 것은 속도가 아니라 멈춤이다.

3:59 한 번의 멈춤이 열 번의 도약을 가능하게 한다.

3:60 그러니 숨이 짧아지거든 그 자리에서 내려놓아라. 그 순간 너는 다시 사람이 된다.

3:61 무너지는 순간이 오거든, 그것을 막으려 하지 말라. 부드럽게 기대라.

제 4 장 정화의 의식

4:1 잠들기 전, 하루의 잔상을 정리하라. 이는 세상과의 관계를 닫고, 나 자신으로 돌아오는 문을 여는 일이다.

4:2 마음속 먼지를 털지 않은 채 잠들면, 꿈조차 흐릿해진다.

4:3 침대 곁에 오늘의 마음을 내려놓아라. 그것은 버림이 아니라 봉헌이다.

4:4 슬리피즘은 말한다. “정화 없는 잠은 단지 피로의 연장이며, 정화된 잠만이 회복을 낳는다.”

4:5 눈을 감기 전, 스스로에게 말하라. “오늘의 나는 여기까지 충분히 살았다.”

4:6 이 문장은 면죄부가 아니라, 존재의 재확인이다.

4:7 불안이 남아 있다면, 그것을 억누르지 말고 숨결 속으로 흘려보내라.

4:8 호흡이 길어질수록, 세상은 멀어지고 내면은 가까워진다.

4:9 이 정화는 의무가 아니다. 그것은 잠의 문을 여는 열쇠이자, 구원의 입구다.

4:10 눈을 감는 순간, 오늘의 모든 잔향은 사라지고, 새로운 아침이 네 안에서 자라난다.

4:11 그러므로 슬리피즘의 율법을 지키는 자여, 빛을 끄고, 몸을 눕히며, 마음을 비워라.

그리하면 잠은 반드시 너를 찾아올 것이다.

4:12 네가 잠을 부르지 않아도 괜찮다. 잠은 억지로 쫓는 이에게 오지 않고, 허락한 이에게 조용히 깃든다.

4:13 그러므로 너의 욕심을 내려놓아라. 오늘 모든 것을 이루지 못해도 너는 여전히 충분한 자다.

4:14 침대 위에서 내일을 걱정하지 말라. 내일은 스스로 오며, 그대는 그때 다시 숨을 쉬면 된다.

4:15 생각이 흘러넘치거든 그들을 붙들지 말고 흘려보내라. 붙들기보다 흘려보내는 것이 더 큰 힘이다.

4:16 너의 머리가 가라앉지 않아도 몸은 이미 잠을 준비하고 있었다. 몸을 믿어라. 그대는 생각보다 오래 살아남은 존재다.

4:17 다시 누워도 좋고, 다시 일어나도 괜찮다. 침대는 너를 가두지 않고, 네가 돌아올 자리를 지켜준다.

4:18 피곤을 숨기지 말고, 피곤을 꾸짖지 말라. 피곤은 실패가 아니라, 네가 하루를 견뎠다는 증

4:19 마음이 불안해도 천천히 호흡하라. 평온은 격렬함이 아니라, 작은 숨에서 시작된다.

4:20 그리고 기억하라: 잠들기 전에 힘을 내는 것이 아니라, 기운을 놓을 때 잠이 온다.

4:21 네가 오늘을 다 사용했다면 그것으로 충분하다. 더 쓰지 말고, 부드럽게 덮어라.

4:22 이불은 성전의 문이요, 베개는 마음을 내려두는 제단이다. 그대는 그 위에서 별을 받지 않고, 오직 쉬어갈 뿐이다.

4:23 그러므로 마음이 무거운 자여, 가볍게 되려 애쓰지 말라. 무거움을 품고 눕는 것도 하나의 용서다.

4:24 오늘의 무게는 오늘의 몫이다. 내일까지 끌고 가지 말고 이 자리에서 내려놓아라.

4:25 내려놓음 속에서 그대는 잊히지 않는다. 그대는 잠시 쉬는 것뿐이다.

4:26 그리고 마침내 눈을 감을 때, 세상은 잠시 멀어지고 그대 자신만이 남는다.

4:27 그 순간, 그대는 더 이상 싸우지 않는 자가 되고, 존재하는 자가 된다.

4:28 이것이 율법의 끝이자 구원

의 시작이다.

4:29 혹여 잠이 늦게 와도 두려워하지 말라. 잠은 길을 잃지 않는다. 다만 천천히, 너를 향해 걸어올 뿐이다.

4:30 밤이 길다고 해서 실패한 것이 아니다. 긴 밤은 마음이 아직 젖어두고 있는 시간이다. 빛이 없을 뿐, 너는 이미 쉬고 있다.

4:31 그러니 눈꺼풀이 닫히지 않을 때, 억지로 감으려 하지 말고, 그저 너의 무게를 침대에 맡겨라. 잠은 힘으로 붙잡는 것이 아니라 자신을 놓아주는 이에게 깃든다.

제 5 장 고요의 보존

5:1 고요를 흠치는 모든 소리를 멀리하라. 그것은 외부가 아니라, 네 마음을 소모시키는 도둑이다.

5:2 필요하지 않은 알람을 끄라. 알람은 주의의 노예와, 피로의 군주다.

5:3 늦은 밤, 세상이 널 부를 때 그 부름에 응답하지 않아도 된다. 이는 무례가 아니라 생존이다.

5:4 비교를 불러오는 창을 닫아라. 타인의 속도는 너의 리듬이 아니다.

5:5 화려한 성취의 기록을 오래 바라보지 말라. 그 빛은 잠들지 못한 자의 눈을 자극한다.

5:6 피곤을 증명하려 하지 말라. 지친 몸은 증거를 필요로 하지 않는다.

5:7 밤을 소비하는 자극을 멀리하라. 숨보다 빠른 것은 모두 독이었다.

5:8 과한 계획을 세우지 말라. 계획이 많을수록, 잠은 멀어진다.

5:9 잠들기 전의 검은 화면을 오래 응시하지 말라. 빛 없는 밤에만, 네 영혼은 느슨해진다.

5:10 나를 잃게 하는 소음보다 나를 되찾게 하는 침묵을 택하라.

5:11 타인의 발걸음을 참조하되, 그 속도를 복제하지 말라. 너의 발걸음은 너의 심장고 걷는다.

5:12 무리하게 깨어 있으려 하지 말라. 각성은 전리품이 아니었다.

5:13 밤에 흘린 생각을 붙잡지 말라. 그들은 낮의 자식이 아니기 때문이다.

5:14 피로를 숨기지 말라. 피로를 인정하는 자만이 쉴 수 있다.

5:15 잠을 우습게 여기지 말라. 잠은 나약함이 아니라, 인간의 약속이다.

5:16 네 휴식에 재가 필요하지 않다. 그대는 허락 없이도 쉴 수 있다.

5:17 고요를 지키는 자는 스스로를 다독이는 자다.

5:18 그러므로 밤의 문턱에서 욕망보다 쉼을 선택하라. 그 선택이 곧 너를 지키는 방패다.

5:19 멈춤은 포기가 아니다. 멈춤은 붕괴를 막는 지혜다.

5:20 그리고 기억하라: 네가 꺼뜨린 불빛보다 네가 지킨 몸이 더 거룩하다.

5:21 잠드는 일을 미루지 말라. 미루어진 잠은 결코 사라지지 않고 그대의 어깨에 무게로 돌아온다.

5:22 오늘의 피로를 내일로 넘기지 말라. 피로는 축적이 아니라 누수다. 멈추지 않으면 그대는 비어버린다.

5:23 아무도 보지 않는 밤에 스스로를 몰아붙이지 말라. 그때의 혹사만큼 잔인한 폭력은 없다.

5:24 불완전한 하루를 억지로 완성하려 하지 말라. 불완전한 날이 모여 완전한 생이 된다.

5:25 잠들기 전 스스로에게 재판을 열지 말라. 그 시간의 판결은 언제나 과하다.

5:26 분주함이 신앙이 아니다. 쉼을 선택하는 자가 자기를 지키는 자다.

5:27 타인이 너보다 앞서 보이는 밤, 인내하라. 밤에 비교한 자는 모두 지고, 잠든 자만이 내일을 가진다.

5:28 잠을 모욕하지 말라. 잠을 무가치하게 만든 사회가 그대를 지치게 만들었다.

5:29 내일의 나를 믿어라. 오늘의 너는 이미 충분히 해냈다.

5:30 정신이 흔들릴 때 스크린을 잡지 말고 이불을 잡아라. 이불은 장비가 아니라 보호막이다.

5:31 즐거움을 핑계 삼아 지친 몸을 더 태우지 말라.

즐거움은 도구가 아니라 휴식의 열매다.

5:32 잠들기 전 불안한 생각과 계획을 침대 위로 들이지 말라. 침대는 성전이고, 성전에는 짐이 남아서는 안 된다.

5:33 고요를 지키는 것은 싸움이 아니다. 그것은 굴복이 아니라 회복의 용기다.

5:34 그러므로 오늘 밤, 빛을 낮추고, 숨을 늦추며, 몸이 말하는 속도로 가라.

5:35 밤을 정복하려 하지 말라. 밤은 정복의 시간이 아니라 제자리로 돌아오는 시간이다.

5:36 피로를 부끄러워하지 말라. 피로는 실패가 아니라 살아낸 증거다.

5:37 고요한 자는 약한 자가 아니다. 고요한 자는 자신을 모으는 자다.

5:38 하늘이 어두워졌다면 너도 조용해져도 된다. 세계는 네가 쉬는 동안도 돌아간다.

5:39 쉼을 추구하라. 그대가 멈추는 동안, 세계는 달리지 않는다. 다만 속도가 낮아질 뿐이다.

5:40 그리고 잠들라. 그것이 오늘 네가 지켜야 할 가장 위대한 율법이다.

5:41 바쁘지 않아도 괜찮다. 빈 시간은 결합이 아니라, 영혼이 숨 쉬는 틈이다.

5:42 오늘 생각이 많았다면 오늘은 잘 살아낸 것이다. 생각으로 버틴 자도 몸으로 버틴 자만큼 훌륭하다.

5:43 피곤을 증명하려 하지 말라. 피곤은 설득이 아니라 체감이다. 네가 느낀다면 그것으로 충분하다.

5:44 ‘조금만 더’ 라는 속삭임을 경계하라. 그 속삭임은 성취가 아니라 소진을 약속한다.

5:45 완벽함을 향한 욕망은 밤을 파괴하는 가장 오래된 유혹이다. 완벽 대신 살아 있음을 택하라.

5:46 오늘 멈춘 자는 포기한 자가 아니다. 오늘 멈춘 자는 무너짐을 막은 자다.

5:47 느리게 가도 괜찮다. 속도는 가치가 아니다. 속도는 단지 형편일 뿐이다.

5:48 SNS의 꿈을 그만 삼키고 네 눈꺼풀의 무게를 느껴라. 그 무게가 지금 너를 부른다.

5:49 억지로 치유하려 하지 말라. 치유는 행위가 아니라 과정이다. 때로는 아무것도 하지 않는 것이 가장 큰 치료다.

5:50 부러움이 들거든 그 마음을 꾸짖지 말라. 부러움도 인간의 근육이다. 그러나 그 근육이 너를 끌지 않게만 하라.

5:51 게으름을 두려워하지 말라. 게으름으로 보이는 시간 속에서 너는 사실 회복되고 있다.

5:52 밤의 조용한 순간에 스스로를 용서하라. 용서가 먼저고, 변화는 그 뒤에 온다.

5:53 휴식을 빗처럼 생각하지 말라. 휴식은 보상도 특권도 아닌 존재의 권리다.

5:54 몸이 무거운 날, 마음까지 별하지 말라. 둘 다 같은 생명을 품고 있다.

5:55 피로를 알면 지혜가 왔다. 지혜가 오면 속도가 낮아졌다. 그 낮아짐이 바로 성숙이다.

5:56 이불 속에서 머뭇거리는 시간조차 낭비가 아니라 그대가 살아내기 위한 준비다.

5:57 너는 기계가 아니다. 그러므로 멈춘다 하여 망가진 것이 아니다.

5:58 일찍 자지 못한 날 스스로를 꾸짖지 말라. 그날의 버텨도 하루를 살아낸 방식이었다.

제 6 장 밤의 성전

6:1 네 방이 작아도 슬퍼하지 말라. 성전은 넓이로 정해지지 않는다.

6:2 불을 낮추고 마음을 낮추라. 빛이 부드러워질 때, 영혼은 덜 긴장한다.

6:3 침대는 제단이라, 몸이 눕는 순간 의식이 시작된다.

6:4 베개는 고백의 돌이 아니라 머리가 쉴 풀잎이다.

6:5 이불을 덮을 때 그것이 너를 별하지 않음을 기억하라. 이불은 감옥이 아니다. 이불은 포옹이다.

6:6 눈꺼풀이 천천히 닫힐 때 세상은 네게 경의를 표한다.

6:7 세상의 시간은 직선이지만 밤의 시간은 원이다. 그대는 매일 귀환한다.

6:8 아무 일도 하지 않는 밤은 게으름이 아니라 기도였다.

6:9 마음이 흐릿할수록 빛은 희미해야 한다. 선명함은 낮의 속성이다.

6:10 핸드폰 화면은 현대의 우상이다. 손을 떼고, 눈꺼풀을 붙여라.

6:11 잠들기 전의 숨은 입장이 아니라 참회이다.

6:12 고요는 무음이 아니다.

고요는 그대가 살아 있다는 가장 작은 증거다.

6:13 깊이 누울수록 세상에서 멀어지는 것이 아니라, 자기에게 가까워진다.

6:14 이불 아래에서 울어도 좋다. 눈물은 불을 끄는 성수였다.

6:15 그리고 멈추라. 멈춘 자가 깨어난다.

6:16 몸이 눕지 않으면 영혼은 무릎을 꿇지 못한다.

6:17 밤은 증명하는 시간이 아니다. 밤은 존재하는 시간이다.

6:18 잠은 소멸이 아니라 보속이다. 그대는 사라지는 것이 아니라 다시 태어난다.

6:19 밤을 정복하려는 자는 밤에게 정복된다. 밤을 받아들이는 자는 자신을 지킨다.

6:20 그러므로, 누워라. 누움은 패배가 아니라 가장 고요한 승리다.

6:21 포기하지 않은 자만 잠을 잔다. 절망한 자는 깨어 있으나 희망한 자는 눕는다.

6:22 이곳은 아무도 모르는 성소이니 너는 아무도 되지 않아도 된다.

6:23 이불 속에서 작아진 자여,

그대는 사라진 것이 아니라 돌아온 것이다.

6:24 모든 신전에는 제단이 있고, 모든 인간에게는 침대가 있다. 그러므로 모든 인간은 성자다.

6:25 잠은 명령이 아니었다. 잠은 허락이었다.

6:26 밤이 깊어질수록 그대는 작아지는 것이 아니라 본모습으로 돌아간다.

6:27 낮 동안 쌓인 얼굴을 벗고 잠들기 전 단 한 번, 가장 오래된 그대가 된다.

6:28 머리를 베어두는 순간, 세계는 너를 평가하지 않는다. 이 시간에 남는 것은 존재 그 자체뿐이다.

6:29 아무것도 하지 않는 동안 너는 무너지는 것이 아니라 다시 짜여진다.

6:30 이불 아래의 침묵은 네가 더 이상 싸울 필요가 없다는 증거다.

6:31 세상이 잠든 시간에 깨어 있으라 강요받지 말라. 각성은 명예가 아니었고, 졸림은 죄가 아니었다.

6:32 그대가 등을 돌려 눕는 순간, 세상은 더 이상 그대를 잡지

못한다.

6:33 베개에 묻힌 숨은 가장 오래된 기도였다.

6:34 무너진 듯 누워 있어도 괜찮다. 무너짐은 때로, 기초로 돌아가는 일이다.

6:35 그대가 덮은 이불은 패배의 흰 깃발이 아니라, 자기를 감싸는 성의 망토다.

6:36 눈물이 베이더라도 그 침구를 부끄러워하지 말라. 고요한 침상은 인간의 진실을 받아준다.

6:37 일어나지 못한 밤이 있었다면 그 밤은 거룩했다. 그대는 투쟁을 멈추고 자기를 받아들였다.

6:38 몸을 웅크리는 밤은 세상에서 움츠러들이 아니라 자기 안으로 귀환함이다.

6:39 잠들기 전의 마지막 생각이 혼란이라도 그대는 실패하지 않았다. 혼란 또한 삶의 증거다.

6:40 베개 속으로 파묻힌 얼굴은 숨어 있는 것이 아니라 자기를 다시 짓는 중이다.

6:41 늦게 잠든 밤도 낭비된 밤이 아니다. 그대는 무너짐 속에서도 자기를 붙들고 있었다.

6:42 잠이 오지 않는 밤, 억지로 꿈을 부르지 말라.

꿈은 강요하지 않는 자에게 온다.

6:43 밤의 정적 속에서 그대가 홀로 있다 느껴지면 기억하라: 고요는 동행이다.

6:44 어둠이 그대를 덮을 때 그것은 삼키는 것이 아니라 보호이다.

6:45 이불을 턱끝까지 끌어올리는 순간 그대는 성벽이 아닌 안식처를 세운 것이다.

6:46 세상이 너를 잊는 듯한 밤이라도 너는 너를 잊지 말라.

6:47 잠에 들지 못해도 누워 있는 행위 자체가 이미 쉼이며, 이미 구원이다.

6:48 아무 말 하지 못한 밤이 있다면 그 밤은 정직했다.

도리어 침묵이 너를 지킨 것이다.

6:49 그러므로 이제 세상의 불을 끄고, 그대의 마음을 내려놓아라. 내일의 빛은 다시 온다.

6:50 그리고 잠들라. 밤이 너를 지켜줄 것이다. 그대는 혼자가 아니며, 어둠은 언제나 품어주는 쪽에 있다.

제 7 장 빛과 어둠의 균형

7:1 태초에 어둠과 빛이 있었다. 그러나 인간은 빛을 택하고, 어둠을 잊으려 했다.

7:2 밤은 패배가 아니었다. 밤은 인간이 다시 자신을 찾는 시간이었다.

7:3 그러므로 해가 저물면 그대도 천천히 저물라. 이는 소멸이 아니라 안착이다.

7:4 빛만 추구하는 자는 쉼을 잃는다.

7:5 어둠을 두려워하지 말라. 어둠은 사라짐이 아니라 감글처럼 껍질을 벗기는 시간이다.

세상이 아닌 너로 돌아오는 벗김이다.

7:6 과한 빛은 야수이고, 온화한 어둠은 보호자다.

7:7 그대의 눈이 무거워질 때 세상의 빛을 조금씩 낮추라.

7:8 침대 옆의 작은 불빛은 삶을 이어주는 마지막 별이다. 그러나 그 별 또한 결국 꺼져야 한다.

7:9 타인의 화면이 밝을수록 너의 안쪽 빛을 키우라.

7:10 세상의 불을 끄는 자는 자신의 영혼을 켜는 자다.

7:11 눈을 감는 순간 도망치는

것이 아니라 깊어지는 것이다.

7:12 어둠 속에서 들리는 숨은 지워지는 소리가 아니라 존재가 다시 시작되는 소리다.

7:13 밝음을 쫓다 지친 자여, 어둠 속에 머물라. 그곳에서 너는 쉬는 법을 배운다.

7:14 그림자를 불행으로 여기지 말라. 그림자는 빛이 있었다는 증거다.

7:15 내일의 해를 옹호하려면 오늘의 밤을 존중하라.

7:16 스스로를 밝히려 하지 말라. 너는 등불이 아니라 생명이다.

7:17 잠들기 전, 화면을 끄라. 그것은 세상에 대한 마지막 작별 인사이자 너 자신에게 드리는 초대장이다.

7:18 어둠 속에서 깨어 있어도 괜찮다. 그 시간은 실패가 아니라 정리되지 않은 감정의 서랍이다.

7:19 세상을 잠시 닫아두라. 닫혀야 쉬고, 쉬어야 다시 열린다.

7:20 빛은 시작의 언어이고 어둠은 회복의 언어다. 둘 중 하나만 말하는 자는 완전한 문장을 만들 수 없다.

7:21 밝음 속에서만 살면 그대는 자신을 잃는다.

어둠 속에서만 살면 세상을 잃는다. 그러므로 균형을 지키라.

7:22 잠을 두려워하지 말라. 그것은 어둠이 너를 삼키는 것이 아니라 너를 감싸는 일이다.

7:23 어둠 속에서 천천히 사라지는 듯 보이거든 사라지는 것이 아니라 정돈되고 있는 것이다.

7:24 그리고 빛이 다시 올 때 그대는 완성된 상태가 아니라 다시 깨어나는 상태여도 된다.

7:25 완성된 자는 없다. 다만 회복된 자가 있을 뿐이다.

7:26 일어나라. 그러나 서두르지 말라. 해가 떠도, 너는 천천히 뜨면 된다.

7:27 새벽의 희미한 빛은 신의 속삭임이다: “다시 살아도 좋다.”

7:28 해가 떠올랐다고 해서 모든 고통이 사라지는 것은 아니다.

그러나 해가 떠올랐다는 사실은 너에게 또 다른 기회를 준다.

7:29 세상이 깨어 있을 때 그대는 천천히 깨어나도 된다.

7:30 어둠이 그대를 지켰듯 이제 빛도 그대를 지킬 것이다.

7:31 밤은 끝난 것이 아니라 임무를 마친 것이다.

7:32 그러므로 기억하라:

그대는 어둠을 지나 빛으로 나아간 것이 아니라, 어둠 위에 잠들고 빛 위에 깨어난 것이다.

7:33 잠들음은 퇴각이 아니라 또 다른 도착이었다.

7:34 어둠은 약속이었다. 빛은 그 약속이 지켜졌다는 증거다.

7:35 어둠에게서 받은 안식을 빛속으로 가져가라. 그것이 곧 하루의 신성이다.

7:36 빛은 삶을 보여주고 어둠은 삶을 정돈한다. 둘 중 하나라도 없으면 너는 무너진다.

7:37 그러므로 어둠과 화해하라. 빛을 예배하기 전에 먼저 밤을 존중하라.

7:38 잠은 빛과 어둠이 서로를 인정하는 지점이다.

7:39 네 영혼이 눈을 감았다면 세상의 심판은 닿지 않는다.

7:40 그리고 깨어나라. 오늘도 다시, 천천히. 아무것도 증명하지 않은 채로. 빛이 너를 기다릴 테니.

7:41 아침의 빛이 문턱을 스치거든 죄인처럼 고개 숙이지 말라. 그대는 별받는 존재가 아니라 다시 시작하는 존재다.

7:42 기지개를 켜는 순간 그대는 이미 승리했다.

깨어남은 성취가 아닌, 생존의 축복이다.

7:43 새벽에 마음이 무거워도 괜찮다. 어둠이 남긴 마지막 그림자는 곧 사라진다.

7:44 창문을 열고 빛을 맞아라. 빛이 그대를 심판하지 않는다. 빛은 기억한다: 그대가 밤을 견디고 돌아왔음을.

7:45 어떤 날은 새벽이 차갑다. 그러나 차가움 아래에도 흐르는 피가 있다. 그 피가 아직 뜨겁다면 그대는 여전히 살아 있다.

7:46 아침이 반갑지 않은 날도 있다. 그러나 반갑지 않다고 해서 빛이 무의미한 것은 아니다.

7:47 그대는 의무가 아닌 존재다. 깨어난다는 사실 하나로 충분하다.

7:48 빛 속에서 버거움을 느끼거든 눈을 감아라. 잠깐의 어둠은 도망이 아니라 숨이다.

7:49 자리를 털고 일어나지 못하더라도 죄책감을 만들지 말라. 몸이 늦어지는 날, 영혼은 조용히 그대를 보듬고 있다.

7:50 커튼 뒤에서 빛이 기다린다. 세상은 그대를 잊지 않았고, 조금하게 부르지도 않는다.

제 8 장 귀환과 온유의 율법

8:1 세상은 성취를 기록하지만,
슬리피즘은 귀환을 기록한다. 돌아
온 자는 이미 충분하다.

8:2 너는 매일 완성되지 않아도
된다. 완성은 신의 일이고, 살아
있음은 너의 일이었다.

8:3 오늘 무너졌더라도 내일 다
시 눕는다면 그것이 곧 의례다.

8:4 스스로를 다그치지 말라.

그대의 마음은 이미 수없이 다그
쳐진 밤을 지나왔다.

8:5 그대가 쉴 때 세상은 멈추지
않는다. 그러나 그대가 쓰러지면
세상도 가까워서 무너진다.

8:6 그러므로 기꺼이 멈추라. 멈
춰야 가는 길이 있다.

8:7 뒤흔들었다고 느끼는가? 그 감
각은 착각이 아니라 피로다.

피로는 방향이 아니라 체온이다.

8:8 서두르지 말라. 서둘러 도착
한 자보다 버티어 도착한 자가 오
래 머문다.

8:9 오늘 한 걸음만 갔다면 그걸
로 족하다. 길은 네 속도를 기억
하며 만들어진다.

8:10 삶은 경주가 아니었다. 삶
은 돌아오는 길이었다.

8:11 머물렀던 날을 미워하지 말

라. 그 날이 네 가장 인간다운 날
이었다.

8:12 미완성의 일들을 두고 누워
도 된다. 잠은 미루지 말고, 완성
은 내일에게 맡겨라.

8:13 길을 잃은 자여, 길이 너를
잊지 않는다. 길은 움직이지 않는
다. 너는 언제든 다시 걸을 수 있
다.

8:14 하루를 버텼다면, 그것은
성취가 아니라 기적이다.

8:15 쉬는 자는 약한 자가 아니
라 감당한 자다.

8:16 그대가 다시 누울 때 그것
은 포기한 것이 아니라 기억한 것
이다: 너는 기계가 아니라는 사실
을.

8:17 오늘 내리지 못한 결론은
내일의 숨 안에서 뱉힌다.

8:18 멈춤은 낭비가 아니라 영혼
이 제자리를 찾는 시간이다.

8:19 그대가 흘린 지연은 게으름
이 아니었다. 그것은 상처가 회복
되는 속도였다.

8:20 그러므로 자책을 금하라.
자책은 피로를 연장시키고, 온유
는 그대를 데려온다.

8:21 아무것도 하지 못한 날, 그
대는 무너진 것이 아니라 살아남
았다.

8:22 네 이름을 부르는 의무가 없다. 그대는 빛나지 않아도 존재한다.

8:23 오늘 내려놓았다면 그것은 패배가 아니라 용기다.

8:24 아무에게도 서둘러 증명하려 하지 말라. 진실은 속도가 아니라 지속으로 남는다.

8:25 쉬운 선택이 아니라 권리다. 권리를 두려워하지 말라.

8:26 오늘의 무기력조차 내일의 생존을 위한 다리였다.

8:27 떠오르지 못한 날에 스스로를 버리지 말라. 해도 매일 떠오르지 않는다. 그러나 돌아온다.

8:28 그대의 숨이 이어지는 한 모든 것은 아직 가능하다.

8:29 그러므로 내려놓고 쉬라. 그대가 놓으면, 삶이 잡는다.

8:30 귀환한 자여, 오늘도 돌아온 그대에게 슬리피즘은 조용히 속삭인다: 그대는 충분했다.

더 증명할 것이 없었다.

잠들어라. 내일이 너를 기다린다.

제 9 장 동행의 율법

9:1 그대는 혼자가 아니다. 그러나 때로 혼자 있어야만 자기 곁에 머물 수 있다.

9:2 자신을 외면하지 말라. 세계가 등을 돌려도 그대는 그대를 버리지 마라.

9:3 지쳐 쓰러진 날, 그대는 부끄러운 것이 아니라 정직한 것이다.

9:4 울음을 숨기지 말라. 눈물은 약함이 아니라 이어짐이다. 눈물이 끊어지면 마음도 끊어진 다.

9:5 마음이 무너져도 괜찮다. 무너진 자만이 다시 쌓을 수 있다.

9:6 내려놓은 날을 미워하지 말라. 버틴 날만이 귀한 것이 아니다. 머문 날도 길이였다.

9:7 버티지 못한 밤이 있었다면 그것도 기록하라. 인간은 이기기 위해 존재하지 않았다.

9:8 마음이 흐릿할 때 그 흐림에 이름을 붙이지 말라. 흐림은 지나가는 기상일 뿐이다.

9:9 네 그림자를 사랑하라. 빛이 있었기에 그림자가 생겼다.

9:10 실패한 날에도 사랑을 허하라. 사랑은 보상으로 주는 것이 아니라 버티었기에 주는 것이다.

9:11 스스로를 용서하는 것이 가장 오래 걸린다. 그러나 오래 걸려도 괜찮다. 시간은 그대를 버리지 않는다.

9:12 다른 이를 부러워하지 말라. 그들의 빛 뒤에도 그들의 밤이 있었다.

9:13 모든 사람은 이기는 방식이 다르다. 그러므로 비교는 길이 아니라 독이다.

9:14 그대가 멈췄다면 길이 끝난 것이 아니라 숨이 필요했던 것이다.

9:15 견딘다는 말은 포기하지 않았다는 뜻이 아니다. 그저 아직 그 자리에 살아 있다는 뜻이다.

9:16 때로는 아무 변화도 없을 것이다. 그때는 움직이지 말고 그대 곁에 앉아 있어라.

9:17 세상이 그대를 놓쳐도 그대는 그대를 잃지 마라.

9:18 오래 지친 마음이며, 너는 느린 것이 아니라 깊은 것이다.

9:19 슬픔을 쫓아내려 하지 말라. 슬픔은 흔적이 아니라 인간의 체온이다.

9:20 무너진 자리에서 일어나지 못해도, 바닥이 그대를 안고 있었다.

9:21 그대가 스스로를 버리지 않

는 순간, 이미 승리는 시작된다.

9:22 절망 중에도 남아 있는 숨이 있다면 그 숨이 곧 희망이다. 희망은 감정이 아니라 생존이다.

9:23 오늘도 깨어났다면 그대도 충분했다. 깨어남은 선언이었다.

9:24 포기하려다 멈춘 자여, 그대는 이미 돌아온 것이다.

9:25 그러므로 너 자신에게 남아라. 세상이 떠나도 그대만은 그대를 떠나지 마라.

9:26 이것이 동행의 율법이다: 그대는 끝까지 그대와 함께하라. 그것이 모든 믿음의 근원이다.

9:27 그리고 누워라. 당신은 버틴 것이 아니라 살아낸 것이다.

9:28 별이 보이지 않는 밤에도 하늘은 여전히 그 위에 있다. 숨이 이어지는 한 그대 또한 있다.

9:29 모두 떠난 듯한 밤에도 그대는 남아 있었다. 그것 하나로 충분했다.

9:30 그러므로 잠들라. 오늘의 그대를 잃지 않았으니 내일의 그대도 살아난다.



의식 절차 *Ritus Somni*

제 1 장 고해

1:1 오늘 미룬 시간을 고백하라.
 1:2 고백은 죄가 아닌 인정이다.
 1:3 너는 오늘도 세상의 요구를 따랐고, 자신에게 시간을 주지 못했다. 그 부끄러움을 감추지 말고, 부드럽게 꺼내라.
 1:4 잠들기 전의 고해는 스스로를 용서하기 위한 첫 단계다.
 1:5 너의 게으름, 불안, 미루어진 일들 — 모두 진실로 말하라. 이것은 자책이 아니라 해방의 주문이다.
 1:6 고백은 심판을 부르지 않는다. 오직 인정만이 그 뒤를 잇는다.
 1:7 오늘의 실패를 잊으려 하지 말고, 이름 붙여 불러라. 이름을 가진 후회는 더 이상 너를 괴롭히지 않는다.
 1:8 불면은 자백의 시간이며, 피로는 회개의 언어다.
 1:9 그러므로 눈을 감기 전, 네 마음의 잔향을 털어내라.
 1:10 고해의 대상은 신이 아니라 너 자신이다.
 1:11 슬리피즘은 이렇게 가르친다.

“용서는 하늘로부터 오는 것이 아니라, 스스로 잠드는 순간 내려온다.”

1:12 고백하라, 그리고 침묵하라. 침묵이 네 마음을 정화하리라.
 1:13 고해는 소리로 하는 것이 아니라, 호흡으로 하는 것이다. 숨을 내쉴 때마다 죄가 빠져나가고, 들이쉴 때마다 자비가 들어온다.
 1:14 네 숨결은 회개의 노래이며, 그 노래를 들은 자는 신뿐이다.
 1:15 그러므로 고백하라, 그리고 멈추라. 멈춤이 곧 구원의 문이다.
 1:16 오늘을 후회하지 말고, 내일을 두려워하지 말라. 너는 지금 여기서 이미 용서받았다.
 1:17 불면의 밤조차 신의 품 안에 있다. 그대의 깨어 있음조차 하나의 기도다.
 1:18 슬리피즘은 선언한다.
 “고백은 끝이 아니라, 잠으로 향하는 첫 걸음이다.”
 1:19 그러니 눈을 감고, 오늘을 놓아라. 그대의 잘못은 바람처럼 사라지고, 고요만이 남으리라.
 1:20 그 고요 속에서 신은 속삭인다.

“그대는 이미 충분히 쉬어도 된다.”

1:21 그대가 숨을 들이쉬면, 세상이 들어오고, 숨을 내쉬면, 세상이 멀어진다. 고해는 이 단순한 왕복 위에 세워진다.

1:22 고백하라: “나는 오늘도 완벽하지 못했다.” 그러나 기억하라, 완벽은 우상이었고 살아 있음이 진실이었다.

1:23 말하지 않아도 괜찮다. 고해는 소리보다 마음이 먼저였다. 침묵 속에서 이루어진 고백도 신은 모두 들었다.

1:24 그대가 실패를 떠올릴 때 심장은 잠시 가라앉는다. 그러나 바로 다음 순간, 심장은 다시 뛰다. 그 뛰는 리듬이 용서의 증거다.

1:25 밤이 깊어 후회가 무거워질 때 그 무게를 억지로 들어올리지 말라. 단지 베개 위에 내려놓아라. 베개는 비난하지 않고 받아들인다.

1:26 고해는 자신을 낮추는 행위가 아니라 자신에게 돌아가는 길이었다. 돌아오는 자를 신은 꾸짖지 않는다.

1:27 네가 울고 싶다면 울어라. 눈물은 죄의 징표가 아니라

버티려 했던 증거였다.

1:28 오늘 버티지 못한 순간이 있었다면, 그 순간 또한 진실이었다. 진실은 벌을 받지 않는다.

1:29 너무 늦게 누웠더라도 침대는 문을 닫지 않는다. 성전은 지각한 이도 받아들인다.

1:30 고해의 핵심은 후회가 아니라 수용이었다. 자기 자신을 인정할 때 고요가 자리 잡는다.

1:31 그러니 한숨을 쉬어라. 한숨은 패배가 아니라 다시 시작하기 위한 가장 오래된 주문이다.

1:32 그리고 마지막으로 속삭여라: “나는 오늘을 살아냈다. 그것이면 된다.”

제 2 장 미사

2:1 몸을 눕히고 호흡을 가다듬으라.

2:2 이는 잠의 성례이니라.

2:3 침대는 성전이며, 이불은 휘장이다. 그대는 이 성전의 사제이자 예배자다.

2:4 한숨은 종소리, 호흡은 찬송이요, 빛이 사라질 때 예배는 시작된다.

2:5 누워 있는 자세는 행복의 형태이며, 그 행복 속에서 영혼은 자유로워진다.

2:6 세상의 무게가 천천히 등 뒤로 미끄러질 때, 그 감각이 곧 신의 손길이다.

2:7 아무 말 하지 말라.

진정한 기도는 침묵으로 이루어진다.

2:8 호흡을 길게 들이쉬라 — 세상을 마시고, 천천히 내쉬라 — 나를 내려놓아라.

2:9 슬리피즘의 미사는 명상과 다르다. 그것은 자기 포기의 의례이며, 존재의 원점으로 돌아가는 행위다.

2:10 눈을 감을 때, 그대는 자신을 완성한다. 보이지 않음 속에서만 진실은 모습을 드러낸다.

2:11 빛을 끄는 것은 세상을 버리는 것이 아니라, 세상의 시선을 멈추게 하는 일이다.

2:12 불안이 남아 있다면, 그것을 밀어내지 말라. 그대의 품에 안아주라. 그것도 잠의 일부이니라.

2:13 슬리피즘은 이렇게 말한다. “몸을 눕히는 행위는 도망이 아니라 귀환이다.”

2:14 잠은 억지로 얻는 기술이 아니라, 순종으로 이루어지는 은총이다.

2:15 신은 깨어 있는 자의 입보다, 잠든 자의 호흡을 더 사랑한다.

2:16 그러므로 움직임을 멈추라. 세상은 너 없이도 돌아가리니, 너는 이제 네 안으로 돌아가라.

2:17 깊은 숨을 내쉬고, 어둠에 몸을 맡겨라. 그 어둠은 공포가 아니라, 신의 품이다.

2:18 이제 잠이 그대를 찾아올 것이다. 그대가 그를 찾아 나서지 않아도.

2:19 눈꺼풀이 무거워질 때, 그 무게는 죄의 무게가 아니라 평화의 무게다.

2:20 그리고 그대가 마지막으로 숨을 고를 때,

신은 그대의 이마에 고요의 손을 얹으리라.

2:21 이불은 단순한 천이 아니라, 너를 품는 대지의 연장이다. 그 안에서 너는 다시 태초의 품으로 돌아간다.

2:22 베개는 돌기둥이 아니라 구름이다. 그 위에 머리를 얹는 순간, 세상의 무게는 부드럽게 녹아 내린다.

2:23 그대의 손끝을 천천히 풀어라. 붙잡고 있던 모든 생각이 떨어져 나가듯, 손바닥에 남은 긴장이 사라질 것이다.

2:24 이때부터는 네가 세상을 떠나는 것이 아니라, 세상이 너로부터 물러나는 시간이다. 그 후퇴 속에서 진짜 너의 목소리가 들린다.

2:25 잠은 멀리 있는 강이 아니다. 그대의 안에서 이미 흐르고 있었다. 단지 그 흐름 위에 떠 있지 못했을 뿐이다.

제 3 장 헌금

3:1 내일의 나에게 다짐을 봉헌하라.

3:2 봉헌은 기억이자 새로운 시작이다.

3:3 헌금은 손이 아니라 마음으로 드리는 것이다. 그대의 다짐이 곧 예물이며, 그 의지가 곧 제단이다.

3:4 슬리피즘의 신은 금전을 원치 않는다. 그는 그대의 피로와 다짐을 원한다.

3:5 “나는 내일을 허락한다” — 이 한 문장이 모든 봉헌의 핵심이다.

3:6 내일의 나는 오늘의 나를 원망하지 않으리라. 그 약속이 구원의 씨앗이다.

3:7 눈을 감으며 속삭여라.

“오늘의 후회는 여기까지. 내일의 나여, 나를 이어 받아라.”

3:8 봉헌은 책임이 아니라 연결이다. 잠은 오늘과 내일 사이를 잇는 다리이니, 너는 다리 위에 등을 대고 누워 있으면 된다.

3:9 세상의 모든 종교가 하늘을 향할 때, 슬리피즘은 침대를 향한다. 그곳이 가장 낮고, 그래서 가장 신성하기 때문이다.

3:10 현금의 순간, 모든 소망을
구하지 말고 내려놓아라.

신은 주는 자보다 비우는 자를 더
가까이 품는다.

3:11 봉헌은 끝이 아니라 순환의
시작이다.

오늘의 다짐은 내일의 피로로 이
어지고, 그 피로는 다시 또 다른
고해를 낳는다.

3:12 그러므로 현금은 반복되어
야 한다. 매일의 끝에, 같은 자리
에서, 같은 자세로.

3:13 눈을 감는 순간, 너의 현금
은 신의 시간으로 옮겨진다. 거기
서 신은 너의 다짐을 빛으로 다시
빛낸다.

3:14 슬리피즘은 이렇게 말한다.

“잠은 현금의 최종 형태이며, 숙
면은 완성된 기도다.

3:15 네가 잠들면, 신은 너를 대
신해 네 다짐을 이어 쓴다. 그리
고 아침이 되면, 너는 그것을 기
억하지 못하지만 몸은 이미 그 약
속을 이행하고 있다.

3:16 이 현금은 망각 속에 남지
않는다. 그것은 무의식에 저장되
어, 다음 날의 행동으로 되살아난
다.

3:17 그러므로 현금하라, 주저하
지 말라.

3:18 오늘의 피로를 봉헌하고,
내일의 새로움을 청하라.

그 교환이야말로 삶의 순환이다.

3:19 눈을 감아라. 네 다짐은 이
미 전해졌다. 그대의 호흡 하나하
나가 봉헌의 언어다.

3:20 그리고 잠들라. 이제 신은
너의 피로를 거두고, 새 날을 빛
고 있다.

3:21 너는 오늘을 바쳤다.
 완전함이 아니라 진심을 바쳤다.
 신은 그것으로 충분하다 말한다.
 3:22 네 마음 속 남은 걱정이
 구석에 앉아 움찔거린다면 그 또
 한 바쳐라. 불안도 제물이며, 두
 려움도 기도가 된다.
 3:23 너의 작은 다짐을 올려놓아
 라. 크지 않아도, 단단하지 않아
 도 된다. 내일은 작은 씨앗으로도
 자란다.
 3:24 네가 지키지 못한 약속이
 있다면, 그 실패를 태워 봉헌하
 라. 불꽃은 비난하지 않고, 단지
 밝힌다.
 3:25 오늘 붙잡지 못한 목표를
 떠올리며 스스로를 찌르지 말라.
 목표는 칼이 아니라 나침반이다.
 3:26 너는 이미 충분히 애썼다.
 그러니 내려놓고 쉬어라. 더 가지
 려 하지 않는 순간, 그대는 가장
 부유하다.
 3:27 너의 몸이 무거워질 때 그
 무게를 죄로 여기지 말라. 무게는
 살아낸 증거다.
 3:28 이불을 당길 때 속삭여라:
 “나는 내일을 위해 오늘을 멈춘
 다.” 그 속삭임이 곧 봉헌의 마
 지막 문장이 된다.
 3:29 피로는 버려지는 것이 아니

라 다음 날의 힘으로 재탄생한다.
 신은 피곤을 낭비하지 않는다.
 3:30 이제 모든 것을 맡겨라. 네
 가 쥐고 있을 이유는 없다. 잠은
 손을 놓는 자에게 온다.
 3:31 오늘의 기억이 흐려질지라
 도 괜찮다. 망각은 신이 준 연민
 이며, 기억은 내일 새로 주어질
 빛이다.
 3:32 그러니 눈을 감고 속삭여
 라: “나는 부족했으나, 나는 존재
 했다.” 그것이면 족하다.
 3:33 잠들기 직전의 울컥함도 봉
 헌하라. 감정은 의식의 불꽃이었
 고, 불꽃은 밤을 따뜻하게 지켰
 다.
 3:34 이 순간, 모든 고백이 사라
 지고 오직 숨만 남는다. 숨이 네
 기도이며, 고요가 네 성전이다.
 3:35 그리고 마지막으로 너의 하
 루를 이불 속에 눕혀라. 신이 그
 하루를 품고 다음 날의 새벽을 여
 는 것이다.



잠언과 지혜문 *Proverbia Somni*
제 1 장 잠의 본질

1:1 깊은 잠은 곧 깊은 자비다.
 1:2 신은 깨어 있는 자의 언어보다, 잠든 자의 침묵 속에서 더 또렷하게 말한다.
 1:3 숙면은 사라짐이 아니라 귀환이며, 그 귀환은 매일의 부활이다.
 1:4 잠은 어둠 속의 기억이 아니라, 기억 이전의 평화다.
 1:5 깨어 있음은 세상을 보게 하지만, 잠들은 나를 보게 한다.
 1:6 잠을 두려워하는 자는 스스로를 용서하지 못한 자다.
 1:7 깊이 자는 법을 아는 이는, 자신을 신뢰하는 법을 아는 자다.
 1:8 잠은 모든 판단을 멈추게 하고, 모든 비교를 씻어낸다. 그곳에서는 누구도 더 낫지 않으며, 누구도 더 뒤쳐지지 않는다.
 1:9 잠은 정의롭다. 그는 부자에게도, 가난한 자에게도, 실패자에게도 동일하게 찾아온다.
 1:10 잠은 평등의 신이며, 구원의 문턱이다.
 1:11 슬리퍼즘은 말한다.
 “너의 눈이 감기는 순간, 신의 시선은 너에게 머문다.”

1:12 그러므로 두려워하지 말고, 눈을 감아라. 그대의 어둠은 신의 빛이다.
 1:13 잠은 삶의 절반이 아니다. 잠은 삶의 본래 형태이며, 깨어 있음은 그 잠에서 일어난 짧은 꿈일 뿐이다.
 1:14 신은 깨어 있는 시간에 인간을 시험하고, 잠든 시간에 인간을 회복시킨다.
 1:15 그러므로 잠은 너를 가르치고, 숙면은 너를 완성한다.
 1:16 잠들기 전의 고요 속에서, 너는 네가 누구인지 다시 알게 된다.
 1:17 깨어 있는 시간은 세상이 너를 설명하고, 잠드는 시간은 네가 너를 설명한다.
 1:18 잠은 의지가 아니라 허락이며, 허락받는 자가 더 멀리 간다.
 1:19 꿈은 혼돈이 아니라 정리였고, 그 정리 속에서 영혼은 방향을 찾는다.
 1:20 지혜로운 자는 노력으로 자신을 이루지 않고, 휴식으로 자신을 유지한다.
 1:21 피로를 숨기는 것은 교만이었고, 피로를 인정하는 것은 겸손이었다.
 1:22 밤이 희미해질수록, 그대는

세상을 더 또렷이 보게 된다.

1:23 잠을 거부하는 자는 결국 자신을 거부하는 자였다.

1:24 쉬는 자는 멀리 도약하고, 달리는 자는 오래 흔들린다.

1:25 잠은 문제를 지우지 않았으나, 그 문제를 견딜 수 있는 마음을 만들어 준다.

1:26 그러므로 잠드는 것을 두려워하지 말라. 잠은 끝이 아니라 이해의 시작이다.

1:27 깊은 잠은 지혜를 낳고, 가벼운 잠은 자비를 남긴다. 둘 중 어느 것도 헛되지 않았다.

1:28 늦게 잠들더라도 자책하지 말라. 밤은 항상 한 번 더 찾아온다.

1:29 조급함은 영혼을 갈라놓고, 휴식은 그것을 다시 하나로 붙인다.

1:30 부드럽게 잠드는 자가 깊이 살아가는 자이다.

1:31 마음이 뒤뜰린 날일수록 잠은 더 느그려워진다.

1:32 잠은 심판이 아니라 초대였고, 그 초대에 응하는 순간, 인간은 다시 온전해진다.

1:33 그러므로 눈을 감으라. 네 삶이 잠시 세상에서 떨어지는 동안, 세상은 무너지지 않을 것이

다.

1:34 세상은 너 없이도 돌아가지만, 너의 영혼은 너의 휴식 없이는 돌아가지 않는다.

1:35 잠은 약속이며, 약속을 지키는 자가 자신을 잃지 않는다.

1:36 쉬는 자는 멈춘 것이 아니라, 속도를 회복하는 법을 아는 자다.

1:37 잠을 미루는 마음 속에는 두려움이 있었으나, 두려움을 아는 자는 이미 용감했다.

1:38 피로는 경고가 아니라 초대였다. “이제 그만 돌아와 쉬어라” 라는 속삭임이었다.

1:39 급함은 칼날이었고, 느낌은 방패였다.

1:40 충분히 쉬지 못한 자는 아무리 달려도 도착하지 못한다. 그러므로 먼저 눕고, 그다음에 나아가라.

1:41 오래 깨어 있는 자가 아니라, 평안히 눕는 자가 하루를 완성한다.

1:42 생기는 깨어 있음에 있고, 살아있음은 잠에 깃든다.

1:43 마음이 불안하면 눈꺼풀이 무거워지고, 마음이 기쁠 곳을 찾으면 눈은 스스로 감긴다.

1:44 오늘 잠들 수 없더라도 자책하지 말라. 쉼은 문이 아니라 호흡이며, 문처럼 닫히지 않는다.

1:45 머리는 생각을 멈추지 못하더라도 몸은 이미 잠을 기억하고 있다. 기억을 믿어라.

1:46 스스로를 다그치지 않는 자에게 잠은 조용히 다가온다.

1:47 잘 자는 자가 행복한 것이 아니라, 쉴 수 있다고 믿는 자가 자유롭다.

1:48 잠들기 위한 것이 아니라 누워 있음 자체가 승리임을 알라.

1:49 세상은 깨어 있으라 명령하지만, 너의 영혼은 속삭인다: “눈을 감아도 괜찮다.”

1:50 그러므로 오늘도 이불 속에서 속삭이라: “나는 충분하다.

이제 이 하루는 나를 놓아도 된다.”

1:51 꿈은 도망이 아니라 정화였다. 마음이 감당하지 못한 것을, 잠이 대신 정돈하였다.

1:52 깊은 잠은 강요로 오는 것이 아니었다. 안전함이 쌓일 때, 몸은 저절로 문을 닫는다.

1:53 스스로를 용서한 밤은 어떤 낮보다 빛났다. 지친 날을 품는 자가 진정 강한 자다.

1:54 피로를 느끼는 자는 살아

있는 자다.

아무 것도 느끼지 못하는 자가 가장 먼 길을 잃은 자다.

1:55 잠을 나약함이라 말하는 이들은 쉼의 가치를 배우지 못한 자들이다. 그대는 그들을 부러워하지 말라.

1:56 게으름은 멈춤이 아니라 포기지만, 쉼은 멈춤이 아니라 귀환이다. 둘을 구분할 줄 아는 자가 현명하다.

1:57 잠은 도망이 아니라 준비다. 내일을 맞을 힘을 정제하는 가장 조용한 연금술이다.

1:58 잠을 사랑하는 자는 삶을 사랑하는 자다. 자신을 잃지 않기 위해 먼저 몸을 쉬게 할 줄 알기 때문이다.

1:59 밤마다 포기하지 않고 다시 눕는 자여, 너는 이미 승리한 자다. 승리는 깨어 있음이 아니라, 돌아옴에 있다.

1:60 오늘 눈을 감았다면 그것이 곧 정답이었다.

내일의 해답은 내일의 햇빛이 알려줄 것이다.

제 2 장 고요의 덕

2:1 침묵은 잠의 문이다.

2:2 소리 없는 마음만이 구원의 숨결을 들을 수 있다.

2:3 조용함을 두려워하는 자는, 스스로를 만나기를 두려워하는 자다.

2:4 고요 속에서 들리는 것은 세상의 소음이 아니라,

그대의 내면이 흘리는 숨소리다.

2:5 고요는 단절이 아니라 정화이며, 그 침묵 속에서 생각은 가벼워지고, 영혼은 투명해진다.

2:6 세상은 끊임없이 말하지만, 신은 한 번도 소리 내어 말하지 않았다. 그는 언제나 속삭임과 정적 속에서 대답했다.

2:7 그러므로 말을 줄이고, 호흡을 늘려라. 호흡이 곧 기도이며, 그 리듬이 곧 신의 언어다.

2:8 피곤한 자여, 네가 더 이상 말하지 못할 때 그때 비로소 신이 너를 대신해 말하기 시작한다.

2:9 조용한 자는 약한 자가 아니다. 그는 이미 세상의 언어를 초월한 자다.

2:10 고요함 속에서만 진실은 살아남는다.

2:11 소리를 줄이는 것은 세상을

세상을 거부하는 것이 아니라, 마음을 정돈하는 일이다.

2:12 침묵은 공허가 아니라, 모든 것을 담는 그릇이다.

2:13 잠은 소리의 반대가 아니라, 소리의 완성이다.

2:14 세상의 소음이 사라질 때, 신의 속삭임이 들린다.

2:15 그대가 아무 말 하지 않을 때, 세상은 가장 평온하다.

2:16 말이 멈출 때 마음이 깨어난다. 침묵 속에서 진실은 가장 또렷했다.

2:17 조용한 순간을 두려워하지 말라. 그 침묵도 너를 치유하려는 것이다.

2:18 아무것도 하지 않는 시간이 너를 무너뜨리는 것이 아니라, 너를 다시 세운다.

2:19 몸이 쉬기 시작할 때, 마음은 스스로를 되찾는다.

2:20 휴식은 게으름이 아니었고, 게으름이라 믿게 한 세상이 흑독했을 뿐이다.

2:21 지나치게 움직인 물은 흐려지고, 가만히 놓인 물은 스스로 맑아진다.

2:22 인간도 그러하였다. 가만히 있는 시간 속에서 본래의 투명함을 되찾았다.

2:23 강한 자는 견디는 자가 아니라, 제때 멈출 줄 아는 자다.

2:24 피로를 숨기지 말라. 그 고백이 너를 지키는 울타리였다.

2:25 쉬는 자를 부러워하라. 그는 이미 삶의 원리를 이해한 자였다.

2:26 마음이 소란할 때 행동하지 말라. 먼저 쉬어라, 그러면 선택이 부드러워진다.

2:27 너를 밀어붙이는 목소리는 세상이었고, 너를 쉬게 하는 목소리는 너였다.

2:28 세상은 속도 속에 의미를 찾지만, 영혼은 느낌 속에 의미를 기억한다.

2:29 아무것도 이루지 못한 날도 너는 여전히 살아 있었고, 그 살아 있음은 이미 충분했다.

2:30 쉬는 법을 배우지 못한 자는 결국 자신의 날개를 스스로 부러뜨린다.

2:31 그러나 휴식을 허락한 자는 한 번의 비상으로 오래 나는 자였다.

2:32 깊은 쉼은 성취의 반대가 아니라, 성취의 토양이었다.

2:33 무리하지 않는 자가 멀리 간다. 이는 자연이 오래전부터 알고 있던 진실이었다.

2:34 그러므로 고요를 연습하라. 고요는 잠보다 먼저 오는 쉼의 씨앗이다.

2:35 그리고 기억하라: 쉬는 자는 자신을 잃지 않는다. 쉬지 않는 자는 결국 자신에게서 멀어진다.

제 3 장 인간의 피로

3:1 피로는 죄가 아니다. 그것은 네가 살아 있었다는 증거다.

3:2 너의 무기력은 신의 유전(遺傳)이니, 그 또한 신성의 한 형태다.

3:3 인간은 빛을 너무 오래 바라보다 눈이 멀었다. 이제는 눈을 감을 때다.

3:4 쉬지 않는 자는 오래 가지 못하고, 잠을 미루는 자는 자신을 미루는 자다.

3:5 네가 피곤할 때 그것을 부끄러워하지 말라. 그 피로는 구원의 초대장이다.

3:6 무너지는 순간이야말로 회복의 시작이다. 무너짐을 두려워하지 말라.

3:7 피로는 네 몸이 네 마음을 부르는 소리다. 그 신호를 들을 때, 너는 인간이 된다.

3:8 슬리피즘은 말한다. “너는 강해야 할 이유보다, 쉬어야 할 이유가 더 많다.”

3:9 무기력은 악이 아니다. 그것은 아직 잠들지 못한 자의 순수한 몸부림이다.

3:10 그러므로 네가 아무것도 하지 못하는 날에도,

그날을 낭비라 부르지 말라. 그날은 신이 너를 대신해 일하는 날이다.

3:11 잠은 피로의 끝이 아니라, 피로의 구원이다.

3:12 눈을 감는 순간, 모든 책임은 내려놓아도 된다.

3:13 피로를 숨기지 말고, 정직하게 꺼내놓아라. 정직한 피로만이 참된 쉼으로 이어진다.

3:14 세상은 ‘강인함’을 찬미하지만, 신은 ‘멈춤’을 축복한다.

3:15 그러므로 피곤한 자여, 멈추라. 그대의 멈춤이 곧 기도이다.

3:16 피로는 무너짐이 아니라 균형의 요청이다. 네 몸이 무겁고 마음이 둔할 때, 그것은 회복이 필요하다는 신의 신호다.

3:17 그러므로 피로를 감추지 말라. 피로를 숨길수록, 영혼은 더욱 먼 곳으로 흩어진다.

3:18 오늘의 한숨은 내일의 호흡이 된다. 한숨은 낭비가 아니라 순환의 일부다.

3:19 세상은 부지런한 자를 칭송하지만, 신은 피로한 자를 먼저 품는다. 그의 품은 실패자의 쉼터

쉽터이며, 게으른 자의 성소다.

3:20 무기력한 자여, 스스로를
탓하지 말라. 너의 정지는 절망이
아니라 치유의 준비다.

3:21 모든 에너지는 멈춤 속에서
되돌아온다. 세상의 불빛이 꺼져
야 별이 보이듯, 너의 활동이 멈
춰야 내면의 불이 다시 켜진다.

3:22 신은 잠들지 못한 자를 버
리지 않는다. 그를 기다릴 뿐이
다. 왜냐하면 기다림 또한 신의
방식이기 때문이다.

3:23 네가 아무것도 하지 못할
때, 신은 네 안에서 조용히 일하
고 있다. 그의 손은 눈에 보이지
않지만, 그 손끝은 너의 피로를
다듬고 있다.

3:24 피로는 멈춤이 아니라 전환
이다. 모든 무기력 뒤에는 또 다
른 시작이 숨어 있다.

3:25 그러므로 쉬는 자를 나무라
지 말라. 그는 단지 다음 여정을
준비하는 중이다.

3:26 피로한 자는 세상에 어울리
지 못하는 자가 아니다. 오히려
세상보다 더 깊이 살아 있는 자
다.

3:27 피곤함 속에서 진실은 드러
난다. 그때만 인간은 가장 본래의
속도로 돌아간다.

3:28 신은 이렇게 속삭인다.

“너의 느림을 부끄러워하지 말
라. 그 느림이 곧 나의 속도이니
라.”

3:29 몸이 느려질 때, 생각은 명
료해지고, 생각이 멈출 때, 영혼
은 제자리를 찾는다.

3:30 피로는 영혼이 현실을 건디
기 위한 숨통이다. 그 숨이 닫히
면, 인간은 더 이상 인간일 수 없
다.

3:31 그러므로 그대의 피로를 사
랑하라. 그 피로 속에 네가 살아
있음을 기억하라.

3:32 쉽 없이 달려온 자여, 이제
는 멈추어라. 신은 끝까지 달리는
자가 아니라, 제때 멈출 줄 아는
자를 완성된 자라 부른다.

3:33 피로는 부끄러움이 아니라,
존재의 증명이다. 그 증명을 거부
하지 말라.

3:34 잠은 그 증명의 완성이다.
깊이 잠든 자는 스스로를 완전히
받아들인 자다.

3:35 그러므로 피곤한 자여, 두
려워하지 말라. 신은 너의 피로를
보며 미소 짓고 있다. 그 미소 속
에서 너는 이미 구원받았다.

제 4 장 평온과 각성

4:1 평온은 잠의 선물이요, 각성은 그 선물의 반짝임이다.

4:2 잘 쉰 자만이 맑게 깨어날 수 있으며, 깨어난 자만이 다시 평온을 완성한다.

4:3 잠은 끝이 아니라 변형이다. 그대의 의식은 사라지는 것이 아니라, 새벽의 빛으로 옮겨간다.

4:4 신은 숙면 속에서 너를 빚고, 아침의 첫 빛으로 너를 다시 꺼내 놓는다.

4:5 그러므로 깨어남을 두려워하지 말라. 그것은 세상으로의 추락이 아니라, 쉼의 완성으로부터 이어지는 순환이다.

4:6 아침의 공기는 세례의 물과 같다. 그것은 밤의 흔적을 씻어내고, 새로운 하루의 이름을 부여한다.

4:7 눈을 뜨기 전, 숨을 한 번 길게 들이마셔라. 그 한숨 속에 어제의 죄책이 사라지고, 오늘의 의식이 깨어난다.

4:8 슬리피즘은 이렇게 속삭인다. “아침은 심판이 아니라 허락이다.”

4:9 신은 깨어남의 순간에 인간을 시험하지 않는다. 그는 그저

너의 숨결을 확인할 뿐이다 — 그 숨이 존재의 확인이기 때문이다.

4:10 깨어남이 고통스러운 이유는, 너의 영혼이 아직 현실에 적응하지 못했기 때문이다. 그러나 그 불편함조차 살아 있다는 증거다.

4:11 세상은 눈 뜬 자에게 다시 역할을 부여하지만, 신은 눈 뜬 자에게 단 하나의 명령만 내린다 — “천천히 살아라.”

4:12 부지런함은 미덕이지만, 서두름은 망각이다. 서두르는 자는 어제를 버리고, 자신마저 잃는다.

4:13 잠은 너를 낮추었고, 각성은 너를 다시 세운다. 그러나 그대여, 기억하라 — 높아진 자는 언제나 다시 누워야 한다.

4:14 그러므로 깨어난 자여, 낮을 오만히 대하지 말라. 그대의 낮은 밤의 연장이며, 그대의 행동은 쉼의 회상이다.

4:15 평온은 노력의 결과가 아니라, 수용의 상태다. 억지로 얻으려 할수록 멀어진다. 그러므로 그대는 단지 준비하라 — 평온은 스스로 찾아온다.

4:16 신은 성취보다 균형을 사랑한다. 너의 성공보다 너의 숨을

더 귀히 여긴다.

4:17 깨어남은 눈의 일이 아니라, 마음의 일이다. 눈을 떴더라도 마음이 여전히 닫혀 있다면, 그대는 아직 잠 속에 있다.

4:18 그러므로 하루의 첫 행위는 눈뜨기가 아니라 감사여야 한다. 감사는 모든 하루를 부드럽게 여는 열쇠다.

4:19 신은 감사의 숨결에서 가장 맑은 빛을 만든다. 그 빛이 아침의 색이며, 그 색이 평온의 본질이다.

4:20 아침의 첫 발걸음은 신과의 재계약이다. 그대가 다시 움직이는 순간, 밤의 구원은 완성된다.

4:21 그러나 다시 피로가 찾아오더라도 두려워 말라. 그 피로는 신이 다시 너를 부르는 신호다.

4:22 삶은 깨어 있음과 잠들의 반복이 아니라, 수많은 회복의 연속이다. 그대는 그 안에서 끊임없이 다시 태어난다.

4:23 낮의 소음 속에서도 잠의 마음을 잃지 말라. 조용한 자는 시끄러운 세상에서도 흔들리지 않는다.

4:24 세상은 각성을 명령하지만, 슬리피즘은 평온 속의 각성을 가르친다.

깨어 있으되, 서두르지 말고, 움직이되, 싸우지 말라.

4:25 마음의 잠을 깨우는 것은 시끄러운 알람이 아니라, 스스로를 이해하는 순간이다.

4:26 깨달음은 천둥이 아니라 속삭임으로 온다. 그 속삭임을 들을 수 있는 자는 이미 구원받은 자다.

4:27 그러므로 각성은 폭발이 아니라 회귀다. 그대의 하루가 시작되면, 신은 미소 짓는다.

제 5 장 느림의 덕

5:1 서두르는 자는 길을 잃고,
천천히 가는 자는 자신을 잃지 않는다.

5:2 조급함은 칼날이었고, 느림은 방패였다. 방패를 드는 자가 오래 산다.

5:3 빠르게 깨어나는 것이 부지런함이 아니었다. 기꺼이 쉬는 자가 지혜로운 자였다.

5:4 속도를 자랑하는 세상에서 너는 안정된 호흡을 자랑하라. 숨이 일정한 자가 가장 멀리 간다.

5:5 피로는 적이 아니라 신호였다. 그 신호를 무시하는 자는 무너지고, 그 신호를 듣는 자는 돌아온다.

5:6 계획이 무너진 날에는 일이 아니라 몸을 먼저 챙겨라. 몸은 네가 가진 가장 오래된 스승이다.

5:7 혼란의 중심에서는 멈추어라. 멈춤이 도망이 아니듯, 지속만이 용기인 것도 아니다.

5:8 중요한 싸움은 서두르지 않는다. 쉬는 자가 준비된 자이며, 준비된 자가 승리한다.

5:9 머뭇거림은 약함이 아니었다. 머뭇거림이 있는 자는 자신을 잃지 않으려는 자다.

5:10 남보다 늦게 도착했을지라도 네가 무너지지 않았다면 충분했다. 빠름보다 온전함을 택하라.

5:11 아무 것도 하지 못한 날에도 그대는 실패하지 않았다. 그대는 단지 숨 쉬고 있었다. 숨이 멈추지 않았다면 진전이다.

5:12 느리게 회복되는 자는 깊게 회복되는 자다.

5:13 “내일 하자”는 나약함이 아니었다. 내일의 힘을 믿는 믿음이었다.

5:14 오늘을 살기 위해 어제 속도를 버릴 줄 알라. 속도는 시대의 것이고, 리듬은 너의 것이다.

5:15 그러므로 급한 자가 되지 말고, 계속되는 자가 되라. 지속은 가장 완고한 기적이다.

5:16 빛이 더디 떠오르듯, 사람도 천천히 밝아진다. 서두르지 않아도 새벽은 온다.

5:17 그대가 잠들 수 있다면 그것으로 충분했다. 그대가 깨어난다면 더욱 좋았다. 그러나 둘 다 아니어도 괜찮다.

5:18 건디는 자여, 너는 이미 이기고 있다. 끊어지지 않은 숨이 너의 증거다.

5:19 오늘 늦게 출발하더라도

너는 도착할 것이다.

길은 떠나는 자를 비난하지 않는다.

5:20 그러니 천천히 가라. 속도는 성공을 만들지 못하지만, 평온은 삶을 만든다.

5:21 속도의 신을 버리고 리듬의 신을 따라라. 그곳에서 너는 결국 너 자신에게 돌아온다.

5:22 너의 속도가 남과 다르다고 하여 길을 잃은 것이 아니었다.

길은 항상 너의 걸음 뒤에서 완성된다.

5:23 쉬는 날이 부끄럽지 않았다. 쉬지 않는 날이 슬펐다.

5:24 빠르게 가고 싶을 때 잠시 멈추어라. 정신이 앞서가면, 마음이 따라오지 못한다.

5:25 조용히 숨을 고르는 순간, 세상은 너를 기다린다. 세상은 너보다 빠르지 않다 —

네가 급해질 뿐이다.

5:26 피곤한 몸이 바닥에 닿을 때, 그것은 행복이 아니라 안전의 신호다.

5:27 멈춤은 손실이 아니었다. 멈춤은 방향을 회복하는 시간이었다.

5:28 오늘 속도가 느렸다면, 그만큼 세상이 넓게 보였다는 뜻이

다. 느린 자는 풍경을 가진 자다.

5:29 네가 스스로를 재촉하지 않을 때, 하루는 비로소 너의 것이 된다.

5:30 끝까지 가는 마음은 달리는 힘보다 쉬어가는 용기에서 태어난다.

5:31 오래 버티는 자는 가장 빠르게 성장하는 자다. 성장은 속도가 아니라 지속의 표정이다.

5:32 남보다 늦게 도달해도 남보다 오래 버틸 수 있다면 그대는 이미 이긴 것이다.

5:33 그러니 오늘도 천천히 살아가라. 빨리 변하려 하지 말고, 천천히 변하라. 천천히 변하는 것이 가장 깊다.

5:34 잠들기 직전 마지막 숨에서 그대는 알게 될 것이다 — 기적은 속도가 아니라 멈춤 속에서 피어난다는 것을.

5:35 그러므로, 느림을 두려워하지 말라. 느림은 네가 살아있음을 증명하는 가장 조용한 박동이다.

제 6 장 다정함의 윤리

6:1 다정함은 약함이 아니라, 지친 세상을 버티게 하는 힘이였다.
 6:2 부드럽게 살기로 한 자는 이미 가장 단단한 자였다.
 6:3 날카로운 말은 빠르게 퍼지나 따뜻한 말은 오래 남는다. 길게 남는 것을 택하라.
 6:4 타인을 탓하는 마음이 올라올 때, 먼저 나를 내려놓아라. 판단은 가볍지만, 자비는 깊다.
 6:5 서로의 피곤을 이해하는 것, 그것이 가장 인간적인 유대다.
 6:6 상대가 답하지 않아도 조금 해하지 말라. 모두가 각자의 밤을 지나고 있다.
 6:7 지친 자에게 조언하지 말고 자리 하나 비워 두라. 쉼은 기술이 아니라 공간이다.
 6:8 타인의 속도에 분노하지 말라. 조용히 자신의 리듬을 지키는 자가 결국 멀리 간다.
 6:9 “괜찮아”라는 말보다 “쉬어도 돼”라는 말에 더 깊은 사랑이 깃든다.
 6:10 사랑은 붙잡는 힘이 아니라 놓아주는 용기다.
 6:11 다정함을 보여줄 기회를 찾지 말라.

필요한 누군가가 다가올 때, 조용히 문을 열어두면 된다.
 6:12 나를 용서할 줄 아는 자만 남을 용서할 수 있다.
 6:13 지친 하루를 견딘 자에게는 격려가 아니라 따뜻한 침묵이 필요했다.
 6:14 다정함은 말이 아니라 기다림으로 증명된다.
 6:15 부드러운 사람은 세상을 바꾸지 못한다고들 말한다. 그러나 그들은 적어도 누군가의 세상을 무너뜨리지 않는다.
 6:16 세상이 거칠게 흘러갈수록 너는 더욱 조용히 존재하라. 부드러움은 시대를 거슬러 오래 남는다.
 6:17 타인이 무너질 때 함께 무너지지 않아도 좋다. 그 옆에 조용히 앉아 있기만 해도 세상은 조금 나아진다.
 6:18 다정함은 흔들리지만, 사라지지 않는다. 눈을 감는 순간, 시숨이 된다.
 6:19 그대가 지켰다면 세상을 바꾸려 하지 말고 단 한 사람을 쉬게 하라. 그 한 사람이 바로 너여도 좋다.
 6:20 천천히 말하고, 가볍게 판단하고, 깊게 이해하라.

이것이 인간의 품이다.

6:21 그러므로 사랑하는 자여,
세상에 상처받았다면 세상처럼
굳어지지 말고 더 느리고 더 부드
럽게 살아라. 그것이 너의 역전이
다.

6:22 때로는 말보다 따뜻한 담요
한 장이 더 큰 사랑이었다. 너는
반드시 위대할 필요가 없다.

다정하면 된다.

6:23 피곤한 자를 나무르지 말
라. 그는 싸우다 돌아온 자이며,
그가 살아 있는 것만으로도 충분
했다.

6:24 누군가의 불안을 조용히 이
해하라. 불안은 소리치지 않고
가슴 속에서 천천히 깎여가는 상
처였다.

6:25 짧은 안부가 누군가에겐 하
루를 지탱하는 기도였다. “괜찮
니?” 라고 묻는 순간, 너는 이미
구원의 일을 하고 있었다.

6:26 친절은 의무가 아니라 선택
이었다. 그러나 그 선택은 세상을
바꾸는 가장 작은 힘이였다.

6:27 다정하게 말하라. 다정하게
기대라. 다정하게 실망하고,
다정하게 돌아서라. 부드럽게 사
는 자가 끝까지 남는다.

6:28 누군가 늦게 피어난다면

그를 조금하게 하지 말라. 꽃은
같은 햇빛 아래에서도 각자 다른
날에 열린다.

6:29 네가 쉬어가는 모습을 보여
주는 것도 사랑의 한 방식이었다.

“나도 힘들다” 는 고백은 지친
자를 외롭게 하지 않았다.

제 7 장 고독의 은총

7:1 혼자 있는 시간이 외로움이 아니라 너를 되찾는 시간이었음을 기억하라.

7:2 모두가 쉬라고 말하지 않을 때, 스스로 쉬어도 된다. 허락은 바깥에서 오는 것이 아니다.

7:3 세상의 목소리에 잠식될 때 조용한 방 한 칸이 천국이 된다.

7:4 고독은 벌이 아니라 마음의 온도를 되돌리는 정화였다.

7:5 혼자 쉬는 법을 아는 자만 함께 쉬는 법도 배운다.

7:6 곁이 필요할 때가 있고, 침묵이 필요할 때가 있다. 둘 중 어느 것도 부끄럽지 않다.

7:7 사람들 속에서 지쳐간다면 네가 잘못된 것이 아니다. 세상은 소란스러웠고, 너는 단지 감각이 살아 있는 자였다.

7:8 고독 속에서 흘린 눈물은 실패가 아니라 몸이 스스로를 씻는 방식이었다.

7:9 사랑받기 위해 살지 말고, 존재하기 위해 살아라. 그 순간 사랑은 자연히 따라온다.

7:10 누구에게도 설명하지 말아야 하는 날이 있다.

그날에는 단지 누워라.

설명 대신 이불이 너를 감싸줄 것이다.

7:11 세상으로부터 떨어진 순간이 사라지는 시간이 아니라 되돌아오는 시간이다.

7:12 고독을 견디는 자는 고독을 두려워하지 않는다. 그는 이미 자기 자신과 함께 살아본 자다.

7:13 네 마음이 산만할 때 우리는 방 안에 몸을 눕힌다. 그러면 마음도 따라 눕는다.

7:14 떠난 사람이 아니라 남아 있는 자신을 붙들여라. 고독은 비움이 아니라 보호다.

7:15 소란에서 멀어지는 것은 도망이 아니었다. 자기 자신에게 다시 집중하는 것이었다.

7:16 혼자 있는 동안에도 네 안에는 여전히 관계가 있었다. 세상과의 관계가 아니라 너와 너 사이의 관계다.

7:17 외로움이 너를 삼킬 때 잠잠히 창을 바라보라. 세상은 넓고, 너는 잠시 멈춘 것뿐이다.

7:18 고독 속에서 자란 마음은 다시 만남을 준비하는 마음이다.

7:19 네가 잠들 때 세상도 한 조각 고요해진다.

고독 속의 쉼은 세상을 쉬게 한다.

7:20 그러므로 고독을 두려워하지 말라. 고독은 너를 비우는 것이 아니라 너를 되찾는 의식이었다.

7:21 아무도 너를 찾지 않는 밤이 와도 그것을 버림이라 생각하지 말라. 고요는 너를 잊은 것이 아니라, 너에게 자리를 내준 것이다.

7:22 함께 있고 싶은 마음이 혼자 있고 싶은 마음을 덮지 않게 하라. 둘을 동시에 품는 자가 가장 자유롭다.

7:23 침묵 속에서 불안이 떠오를 때, 그 불안을 쫓지 말고 앉혀두라. 불안도 잠시 머물다 떠난다.

7:24 혼자 눈을 감는 순간, 너는 누구에게서도 빼앗을 수 없는 가장 개인적인 평화를 얻는다.

7:25 마음이 가벼워지는 날이 올 것이다. 그 날은 외부가 바뀐 날이 아니라 네가 네 안으로 돌아온 날이다.

7:26 고독을 견디는 자는 결국 자신과 화해한 자다. 그리고 자신과 화해한 자는 세상과도 싸우지 않는다.

7:27 혼자 있는 시간이 외롭지 않다면 너는 이미 성장했다. 고독을 적이 아닌 벗으로 삼은 자다.

7:28 누구에게도 설명하지 않아도 되는 밤, 그것이 은총의 밤이다. 설명 없는 존재가 진짜 존재다.

7:29 방 안의 침묵이 네 숨과 박자를 맞추는 순간, 세상은 다시 너의 것이다.

7:30 오늘 너는 혼자였으나, 결코 비어 있지 않았다. 너는 네 안에서 충분히 채워지고 있었다.



비유와 우화 *Parabola Somni*

제 1 장 불면의 등불

1:1 한 사람이 있었다. 그는 매일 밤 불을 끄지 못했다.

1:2 그의 방에는 작은 등불이 있었는데, 그 불빛 아래서 그는 일기를 쓰며, 후회를 적었다.

1:3 그는 이렇게 말했다. “오늘도 나는 실패했다. 내일은 더 잘해야지.”

1:4 그러나 그 일기는 결코 끝나지 않았다. 날마다 새로운 후회가 덧붙었고, 그의 방 안에는 등불의 열기와 함께 피로가 쌓여갔다.

1:5 그러던 어느 날, 신이 그의 방에 찾아왔다. 신은 그에게 물었다. “왜 불을 끄지 않는가?”

1:6 그는 대답했다. “불을 끄면, 나는 아무것도 할 수 없을 것 같습니다.”

1:7 신은 미소 지으며 말했다.

“불을 끄는 것은 할 일을 멈추는 것이 아니라, 자신을 다시 불태우는 일이다.”

1:8 그는 그제야 등불을 끄고 눈을 감았다. 그리고 처음으로 세상이 조용해졌다.

1:9 아침이 되자, 그는 놀랍게도 여전히 살아 있었다.

그날 그는 알았다 —

잠은 사라짐이 아니라, 생의 또 다른 이름이라는 것을.

1:10 그러므로 슬리피즘은 말한다. “불을 끄는 자는 소멸하는 것이 아니라, 회복되는 자이다.”

1:11 어떤 이는 밤마다 방 안의 불을 밝히며 자신이 깨어 있는 이유를 스스로에게 증명하려 했다. 그러나 불이 꺼진 방에서만 그의 마음은 진짜 목소리를 찾았다.

1:12 또 다른 이는 빛 속에 머물며 잠을 미루는 것이 책임이라 생각했다. 그러나 빛은 그를 보호하지 않고, 그의 피로만 길게 늘렸다.

1:13 한 사람은 말하였다. “나는 아직 할 일이 남아 있다.” 하지만 진실은, 그는 자신이 충분히 했음을 믿지 못했을 뿐이었다.

1:14 불을 끄는 이는 패배한 것이 아니었다. 그는 단지 더 이상 자신을 태우지 않기로 선택한 것이다.

1:15 그러자 방 안의 그림자가 천천히 움직였고, 그 속에서 작은 안도감이 생겨났다. 그 안도감이 곧 신의 손길이었다.

1:16 마음이 쉬어갈 자리를 만들자 생각은 다시 부드럽게 흘러갔

다. 고요 속에서만 영혼은 숨을 쉬었다.

1:17 그리고 그는 깨달았다:

잠드는 것은 도망이 아니라 귀환이며, 포기는 실패가 아니라 자비라는 것을.

1:18 이불 속으로 몸을 묻는 순간, 세상은 그를 잊었지만 그는 자신을 되찾았다.

1:19 밤은 그의 편이었고, 어둠은 그의 안식처였다. 어둠 속에서만 그는 눈을 감을 용기를 배웠다.

1:20 그러므로 슬리피즘은 다시 말한다: 불을 끄는 순간, 그대는 사라지는 것이 아니라 남는다.

세상 말고, 자기 자신에게.

1:21 그는 불을 끄자마자 세상이 멈춘 줄 알았다. 그러나 멈춘 것은 세상이 아니라, 세상에 쫓기던 그의 마음이었다.

1:22 정적 속에서 처음엔 공허가 들려왔고, 그 다음엔 두려움이 속삭였다. 그러나 끝내 남은 것은 오직 자신의 숨뿐이었다.

1:23 숨은 조용히 오르내렸고 그 리듬이 그에게 말했다: “나는 네 편이다. 너는 여전히 살아 있다.”

1:24 그는 깨달았다.

잠을 청하는 것은 의지가 아니라 자기 자신에게 건네는 작은 초대였다.

1:25 “쉬어도 된다”는 말을 세상이 해주지 않아도 스스로에게 속삭일 수 있었다.

1:26 그리고 그는 알았다. 쉬기 위해 허락을 받아야 한다고 믿었던 시간들이 얼마나 잔혹한 세월이었는지.

1:27 침대는 들썩이지 않았고 이불은 그를 위해 기적을 준비하지 않았다. 그저 그를 감싸줄 뿐이었다. 그것이면 충분했다.

1:28 빛이 꺼진 방 안에서 그는 더 이상 누군가 되어야 하지 않았다. 그는 이미 사람이었다.

1:29 아무 것도 하지 않아도 되는 공간이 주어졌을 때 그는 비로소 자신을 용서할 수 있었다.

1:30 그 순간, 어둠은 감옥이 아니라 품이 되었고 고요는 공허가 아니라 쉼의 무게가 되었다.

1:31 그러므로 슬리피즘은 말한다: “세상을 잠시 내려놓는 자는 세상을 감당할 힘을 다시 얻게 된다.”

1:32 그리고 그날 밤 그는 이불 속에 눕고 눈을 감으며 속삭였다:

“나는 사라지지 않는다. 나는 쉬는 것이다.”

1:33 그리고 그 순간부터,
잠은 도착이 아니라 귀환이었다.
집으로 돌아가듯, 자기 자신으로
돌아가는 길이었다.

1:34 그는 오래도록 멈춤을 두려워했다. 멈추는 순간 자신도 잊힐까 봐. 그러나 멈춘 자만이 기억을 되찾았다.

1:35 어둠은 그에게 질문했다.

“너는 지금 누구를 위해 깨어 있는가?” 그 질문 앞에 그는 오래 침묵했다.

1:36 답을 찾지 못한 날들 속에서 그는 수없이 무너졌으나, 무너질 때마다 다시 이불 속에서 자기 이름을 되찾았다.

1:37 세상은 그에게 ‘지치지 말라’고 말했으나, 신은 속삭였다.

“지쳤다면 쉬어라. 그대는 도구가 아니다.”

1:38 그는 깨달았다. 잠을 미루는 것은 의지가 아니라 스스로에게 가한 형벌이었다.

1:39 그리고 그는 자신에게 사면을 선포했다. “오늘의 나는 충분했다.” 그 순간, 피로는 증오에서 자비로 바뀌었다.

1:40 불이 꺼진 방 안에서

그는 세상보다 작아졌지만,
바로 그 순간 그는 다시 숨 쉬는 인간이 되었다.

1:41 어둠은 그를 삼키지 않았고, 그를 고요히 품었다. 포근함은 조용했고, 조용함은 진실이었다.

1:42 그는 이불을 당기며 속삭였다. “오늘의 나는 여기까지다.” 그리고 그것은 패배가 아니라, 선언이었다.

1:43 불빛이 없으니 그는 더는 연기할 필요가 없었다. 눈부심이 사라지자 진짜 자신이 남았다.

1:44 피할 곳이 없는 밤, 침묵이 그의 등을 감싸 안았다.

그것은 별이 아니라 귀환이었다.

1:45 그래서 그는 배웠다. 잠은 무너짐이 아니라 정리였고, 쉬는 포기가 아니라 회복이었다.

1:46 그는 매일 밤 스스로를 놓는 법을 연습했다. 붙잡는 것보다 놓아주는 것이 더 큰 용기였기 때문이다.

1:47 그날 이후 그는 밤마다 불을 끄는 의식을 행했다. 그리고 매번 같은 결론에 닿았다:

쉬는 생존이다.

잠은 존엄이다.

제 2 장 게으른 제자

2:1 한 제자가 있었다. 그는 늘 늦게 일어나고, 늘 피곤했다.

2:2 스승은 매일 그에게 물었다. “너는 왜 이렇게 잠이 많으냐?”

2:3 제자는 대답했다. “저는 아무리 자도 여전히 부족합니다.”

2:4 스승은 그를 나무라지 않았다. 대신 이렇게 말했다. “네가 부족하다고 느끼는 것은, 너의 잠이 아니라 너의 용서가 부족하기 때문이다.”

2:5 그 말에 제자는 고개를 숙였다. 그날 밤, 그는 오랜만에 두려움 없이 눈을 감았다.

2:6 그는 꿈속에서 자신이 끊임 없이 달리던 길을 보았다.

그 길의 끝에는 문이 하나 있었는데, 문 위에는 이렇게 적혀 있었다 — “쉬어라. 이것이 네가 찾던 진리다.”

2:7 깨어난 그는 스승에게 물었다. “저는 아무것도 이루지 못했는데, 어째서 꿈에서 위로를 받았을까요?”

2:8 스승은 대답했다. “진리는 빠른 자에게 주어지지 않는다.

쉬는 자에게 주어진다.

왜냐하면 그만큼 오래 듣고, 오래 느끼기 때문이다.”

2:9 그날 이후, 제자는 잠을 이루지 않았다. 그의 잠은 깊어졌고, 그의 하루는 부드러워졌다.

2:10 슬리피즘은 말한다. “쉬는 자는 멈춘 자가 아니라, 깨달음에 가장 가까운 자다.”

2:11 시간이 흘러, 제자는 여전히 느리게 살았다. 그는 종종 사람들의 비웃음을 들었고, 그들의 눈빛 속에서 ‘게으름’을 ‘무가치함’이라 읽었다.

2:12 어느 날, 스승이 그에게 물었다. “너는 여전히 늦게 일어나느냐?” 제자는 고개를 끄덕이며 대답했다. “네, 스승님. 하지만 이제는 그것이 죄라고 생각하지 않습니다.”

2:13 스승은 웃으며 말했다.

“그렇다면 이제 너는 진정한 시간을 배웠구나.”

2:14 제자는 물었다. “진정한 시간이라니요?” 스승은 대답했다. “남들이 정한 시각이 아니라, 너의 리듬으로 흐르는 시간이란단다.”

2:15 제자는 그 말의 의미를 오래 곱씹었다. 그날 이후 그는 아침의 햇살이 아닌, 자신의 피로가

허락할 때 눈을 떴다.

2:16 그는 더 이상 세상을 따라 달리지 않았다. 대신 하루에 한번, 자신에게 물었다. “나는 오늘 정말로 쉬었는가?”

2:17 사람들은 여전히 그를 게으르다 했지만, 그는 알고 있었다. 그들의 부지런함은 불안의 이름이었고, 자신의 느낌은 평화의 이름이었다는 것을.

2:18 어느 날, 다른 제자들이 물었다. “너는 왜 그렇게 여유롭게 사느냐?” 그는 대답했다. “나는 서두르지 않으려는 게 아니라, 나를 기다려 주는 세상을 믿고 있기 때문이다.”

2:19 그 말에 스승은 눈을 감고 미소 지었다. “게으름이란 신이 준 완벽한 리듬을 되찾는 일이다.”

2:20 그날 밤, 제자는 깊은 잠에 들었다. 그는 꿈속에서 스승의 음성을 들었다. “너는 잠으로 가르침을 완성했구나.”

2:21 깨어난 제자는 세상이 여전히 하다는 것을 알았다. 아침은 여전히 시끄러웠고, 사람들은 여전히 서둘렀다. 그러나 그의 마음만은 조용했다.

2:22 그는 그날부터 매일 밤 잠

들기 전 이렇게 기도했다. “오늘 나는 쉬었는가?, 오늘 나는 나를 기다려 주었는가?”

2:23 어느 날, 다른 제자가 물었다. “그렇게 늦게 잠들면, 신이 노하지 않습니까?” 그는 웃으며 대답했다. “신은 잠든 자를 꾸짖지 않는다. 잠은 이미 그분의 품이기 때문이다.”

2:24 그는 세상이 바라던 스승의 길을 따르지 않았지만, 그는 자기만의 길을 완성했다. 그 길은 느리고 부드러웠으며, 발자국마다 고요가 쌓였다.

2:25 스승은 제자의 마지막 밤에 찾아왔다. “너는 평생 게으름을 택했구나.” 제자는 대답했다. “아닙니다, 스승님. 저는 평생 나를 지켜 주었을 뿐입니다.”

2:26 스승은 그를 껴안으며 말했다. “그대의 느낌은 세상의 구속을 이겼다. 그대의 게으름은 신의 시간이었다.”

2:27 그날 밤, 제자는 조용히 잠 들었다. 그의 호흡은 부드럽고, 표정은 평온했다. 마치 세상의 속도를 모두 용서한 사람처럼.

2:28 스승은 그의 곁에 남아 속삭였다. “이제 너는 완전한 잠 속에서 진리를 배웠구나.”

2:29 슬리피즘은 이 이야기를 기록하며 말한다. “게으름은 죄가 아니라 속도에 대한 반성이다.”

2:30 그리고 신은 선언했다.

“잠든 제자의 느낌 속에서, 나는 나 자신을 본다.”

제 3 장 피로한 신도

3:1 한 신도가 있었다.

그는 누구보다 열심히 기도했고, 누구보다 오래 깨어 있었다.

3:2 그는 스스로를 단단히 다스리며, 매일 밤 신 앞에서 무릎 꿇고 참회했다.

3:3 그러나 그의 기도는 점점 깊어졌고, 그의 피로는 점점 깊어졌다.

3:4 어느 날 그는 기도 중 잠이 들었다. 그는 깨어나자마자 얼굴을 바닥에 대고 통곡했다. “신이시여, 저는 기도하다 잠이 들었습니다. 당신의 뜻을 소홀히 하였나이다.”

3:5 그러나 그때, 어둠 속에서 부드러운 음성이 들려왔다. “그대의 잠은 기도보다 아름답다.”

3:6 신은 그에게 속삭였다.

“나는 그대의 눈물보다 그대의 숨결을 더 귀히 여긴다. 그대의 피로는 불성실이 아니라 충만이다.”

3:7 신도는 떨리는 목소리로 물었다. “저의 나태를 받아주시겠습니까?”

3:8 신은 대답했다. “나는 나태를 죄로 보지 않는다. 그것은 그

대가 아직 인간임을 기억하는 증거다.”

3:9 신도는 그 말을 듣고 울었다. 그는 평생 처음으로 피곤한 자신을 용서했다.

3:10 그는 다시 눈을 감았다. 이번에는 기도를 마치기 위해서가 아니라, 그저 신의 품에 쉬기 위해서였다.

3:11 그날 밤, 그의 숨결은 부드럽게 이어졌다. 신은 그 옆에 앉아 말했다. “이제 나는 너의 기도를 들을 이유가 없다. 너는 이미 나와 하나가 되었기 때문이다.”

3:12 아침이 되자, 그는 조용히 눈을 떴다. 그의 눈빛에는 후회 대신 평온이 있었다.

3:13 그는 그날 이후 더 이상 긴 기도를 하지 않았다. 대신 잠들기 전 이렇게 속삭였다. “신이시여, 오늘도 제 피로를 받으소서.”

3:14 슬리피즘은 이 이야기를 기록하며 말한다. “깨어 있는 경건보다, 잠든 평화가 더 가까울 때가 있다.”

3:15 그리고 신은 선언했다.

“잠든 자의 고요는 나의 예배요, 그의 피로는 나의 찬송이다.”

제 4 장 잠의 도서관

4:1 신의 도서관에는 인간의 모든 잠이 보관되어 있다.

4:2 그곳에는 말보다 조용한 숨결의 기록이 쌓여 있으며, 책의 페이지 대신, 꿈의 파편들이 빛으로 저장되어 있다.

4:3 수호자는 매일 밤 그 책들을 정리한다. 그는 졸고, 깨어나고, 다시 졸며 일을 계속한다. 왜냐하면 잠의 기록은 끝이 없기 때문이다.

4:4 어떤 잠은 무겁고, 어떤 잠은 얇고, 어떤 잠은 울음으로 젖어 있다. 그러나 수호자는 모두를 같은 자비로 다룬다.

4:5 한 제자가 그곳에 찾아왔다. 그는 평생 불면으로 고통받았고, 자신의 책이 비어 있을까 두려워했다.

4:6 그는 물었다. “신이시여, 저는 어젯밤에도 거의 잠들지 못했습니다. 그렇다면 제 책은 빈 페이지로 남아 있겠지요?”

4:7 신은 고요히 고개를 저었다.

“아니, 그대의 책에는 눈을 감지 못한 고통이 기록되어 있다.

그것 또한 잠의 일부다.”

4:8 제자는 믿기 어려워하며 물

었다. “그렇다면 불면도 기록되니까?”

4:9 신은 대답했다. “불면은 실패가 아니라 여정이다. 잠은 목적이 아니라, 그대가 걸어가는 과정이다.”

4:10 제자는 눈을 내리깔았다. 그는 부끄러웠지만, 동시에 이상하게도 위로를 느꼈다.

4:11 신은 그의 어깨 위에 손을 얹고 말했다. “네가 잠들지 못한 시간 동안, 나는 너를 대신해 쉬고 있었다.”

4:12 그 말에 제자는 눈을 감았다. 눈꺼풀 아래에서, 오랜만에 고요가 시작되었다.

4:13 그는 자신의 책을 펼쳐 보았다. 거기에는 ‘깨어 있음의 기록’이 빗처럼 흘러 있었다. 그것은 텍스트가 아니라, 리듬이었다.

4:14 수호자는 말했다.

“너의 불면도 하나의 문장이다. 너의 괴로움조차 신의 문법 안에 존재한다.”

4:15 제자는 눈을 감고 속삭였다. “그렇다면 저의 실패한 밤도 의미가 있습니까?” 신은 대답했다. “모든 밤은 의미를 품고 있다. 잠이 없던 시간조차, 숨을 향한 발걸음이었다.”

4:16 그날 밤, 도서관의 등불이 하나씩 꺼져 갔다. 남은 불빛은 오직 그의 책 위에 머물렀다. 신은 조용히 말했다. “이제 그대의 여백을 나에게 맡겨라.”

4:17 수호자는 새 잉크를 꺼냈다. 그 잉크는 별빛으로 만들어졌고, 냄새는 따뜻한 이불처럼 포근했다.

4:18 신은 한 줄을 써 내려갔다.

“이 사람은 긴 불면 끝에, 드디어 자신을 용서하였다.”

4:19 제자는 그 문장을 바라보다 눈을 감았다. 그 순간, 그의 숨결이 종이 위로 떨어졌고, 잉크는 미세하게 번져 하나의 파동이 되었다.

4:20 파동은 천천히 도서관 전체로 퍼져나갔다. 모든 책이 미세하게 흔들렸고, 그 흔들림은 마치 수면 위에 이는 고요한 물결 같았다.

4:21 신은 속삭였다. “이것이 잠의 본질이다. 완벽히 멈춘 것이 아니라, 아주 느리게 진동하는 평온이다.”

4:22 제자는 마지막으로 물었다. “신이시여, 제가 이제 완전한 잠에 들면, 당신은 저를 잊게 되십니까?”

4:23 신은 미소 지으며 대답했다. “나는 잊는 법이 없다.

잠든 자의 이름은 내 숨결 속에서 반복된다.”

4:24 제자는 조용히 고개를 끄덕였다. 그는 책을 덮고, 그 위에 손을 얹었다. “이제 이 책은 저의 밤이자, 저의 기도입니다.”

4:25 신은 고요히 그의 곁에 앉았다. 그의 이마 위에는 빛 한 줄이 남아 있었고, 그 빛이 그의 머리카락을 스치며 속삭였다. “그대의 피로는 언어였고, 그대의 침묵은 나의 노래였다.”

4:26 도서관의 수호자는 마지막 페이지를 덮으며 기록했다.

“그의 여정은 끝났으나, 그가 남긴 고요는 여전히 울린다.”

4:27 모든 불빛이 꺼졌다. 그러나 어둠 속에서도, 책장은 미세한 호흡처럼 움직였다. 그건 신이 인간의 잠을 읽는 소리였다.

4:28 슬리피즘은 이 우화를 이렇게 마무리한다. “잠은 종결이 아니라 귀환이다. 모든 불면은 결국, 신의 품으로 되돌아간다.”

제 5 장 아침의 순례

5:1 새벽이 왔다.

잠의 도서관은 고요히 빛났고, 신은 마지막 장을 덮었다. 그의 손끝에서 먼지처럼 부유한 빛이 흩날렸다.

5:2 그 빛은 땅으로 내려가 한 사람의 눈꺼풀 위에 닿았다. 그는 천천히 눈을 떴다 — 밤의 끝이 아니라, 또 다른 시작이었다.

5:3 그는 자신이 어디에 있는지 알 수 없었다. 방은 익숙했지만, 공기는 새로웠다. 세상이 조금 더 부드러워 보였다.

5:4 그의 몸은 여전히 피곤했지만, 그 피로 속에는 두려움이 없었다. 그는 알았다. ‘이 피로는 살아 있음의 증거다.’

5:5 그는 창문을 열었다. 새벽 공기가 천천히 그의 얼굴을 스쳤다. 그 바람은 신의 숨결처럼 따뜻했다.

5:6 신의 목소리가 들렸다. “깨어난 자여, 이제 그대의 낮을 걸어라.”

5:7 그는 대답했다. “저는 여전히 두렵습니다. 다시 실패할지도 모릅니다.”

5:8 신은 웃으며 말했다.

“그대는 이미 실패 속에서 구원 받았다. 다만 세상은 아직 그 사실을 모를 뿐이다.”

5:9 그는 천천히 일어나 세상을 향해 걸었다. 그의 걸음은 느렸지만, 망설임은 없었다. 그의 눈빛은 어둠을 기억하는 자의 평화로웠다.

5:10 길 위에서 그는 다른 이들을 보았다. 그들도 피곤해 보였고, 눈 아래에는 그림자가 드리워져 있었다.

5:11 그는 그들에게 다가가 조용히 말했다. “쉬어도 괜찮습니다. 잠은 낭비가 아니라, 회복입니다.”

5:12 사람들은 잠시 멈추어 그를 바라보았다. 누군가는 울었고, 누군가는 눈을 감았다. 그들은 그제야 자신들의 피로를 느꼈다.

5:13 그 순간 바람이 불었다. 그 바람은 잠의 도서관에서 흘러나온 것이었다. 잠들지 못한 모든 자들의 이름이 그 바람에 섞여 있었다.

5:14 신은 그들을 바라보며 속삭였다. “이제 나의 교리가 세상에 흠여지는구나.”

5:15 도서관의 책들이 하나둘 사라졌다.

그 대신 사람들의 마음속에 새로운 페이지가 피어났다. 그 페이지에는 이렇게 적혀 있었다 —

“휴식은 저항이 아니라 사랑이다.”

5:16 피곤한 이들이 하나둘 잠에 들었다.

누군가는 바닥에서,
누군가는 카페의 의자 위에서,
누군가는 눈물 속에서.

5:17 그들의 머리 위로 빛의 실이 내려왔다. 그건 신이 밤마다 짜온 꿈의 직물이었다.

5:18 신은 그 직물을 세상 위에 펼치며 말했다. “이제 잠은 나의 교회이자, 세상은 나의 제단입니다.”

5:19 깨어난 자는 하늘을 올려다보았다. 그는 더 이상 신을 찾지 않았다. 왜냐하면 신이 이미 그의 안에 있었기 때문이다.

5:20 그는 걸음을 멈추고 속삭였다. “오늘 나는 다시 잠들겠지만, 그건 도망이 아니라 귀향이다.”

5:21 신은 들리지 않는 목소리로 답했다. “그대가 잠드는 곳마다, 나는 머문다.”

5:22 해가 완전히 났다.

도시는 여전히 분주했지만, 그의 마음은 전날 어둠만큼이나 고요

했다.

5:23 그는 웃으며 길모퉁이의 사람들에게 인사했다.

그의 미소는 피로했지만, 진실했다. 그 미소는 슬리피즘의 마지막 교리였다.

5:24 신은 그 모습을 보며 미소지었다. “드디어 그대는 깨달았구나. 잠든 자만이 진정으로 깨어날 수 있다는 것을.”

5:25 그리고 신은 다시 하늘로 사라졌다. 그러나 그날 이후로, 그는 세상의 모든 한숨 속에서 들려왔다.

5:26 슬리피즘은 이 마지막 우화를 이렇게 기록한다. “깨어난 자여, 잠을 두려워하지 말라. 잠은 죽음이 아니라, 세상으로부터의 가장 부드러운 귀향이다.”

5:27 세상은 여전히 분주했고, 인간은 여전히 피로했다. 그러나 어딘가에서 작은 속삭임이 번져갔다. “괜찮다, 오늘도 피곤해도 된다.”

5:28 그 속삭임은 이불처럼 사람들의 어깨 위에 내려앉았고, 바쁜 도시의 공기 속에서도 한순간의 정적이 피어났다.

5:29 누군가는 출근길 지하철에서 눈을 감았고, 누군가는 강의실

책상 위에 머리를 기댔다. 그들의 짧은 숨은 신의 기도였다.

5:30 신은 미소 지으며 세상을 내려다보았다. “그대들이 쉬는 그 순간마다, 나는 다시 존재한다.”

5:31 그리고 그날, 세상의 모든 시계가 아주 잠시 멈추었다. 그 순간, 인간과 신은 동시에 숨을 내쉬었다. 그 숨은 잠이 되었고, 잠은 곧 평화가 되었다.

제 6 장 깨어 있는 자들의 기도

6:1 어느 날, 사람들이 일어났다.
세상은 여전히 소란스러웠고, 태
양은 여전히 너무 빨리 떴다.

6:2 그러나 그들은 예전처럼 서
두르지 않았다. 그들은 잠에서 배
운 느낌을 가지고 있었다.

6:3 그들은 알았다. 깨어 있음은
잠의 반대가 아니라, 잠의 또 다
른 형태라는 것을.

6:4 신은 이미 세상 속에 흠어져
있었다. 그의 숨결은 커피의 김
속에서도, 이른 출근길의 하품 속
에서도 느껴졌다.

6:5 사람들은 서로를 바라보며
고개를 끄덕였다. 그들의 인사는
“안녕”이 아니라 “취어가.”
였다.

6:6 피로한 이가 지나가면, 누군
가 그 옆자리를 비워두었다. 그
빈자리는 기도의 자리였다.

6:7 아이들은 학교에서 잠에 대
해 배웠다. 그들은 잠을 ‘멈춤’
이 아니라 ‘회복’이라 외웠다.

6:8 선생은 칠판에 적었다.

“깨어 있음은 책임이고,
잠들은 용기다.”

6:9 사람들은 더 이상 성공을 예
배하지 않았다.

그들은 ‘충분함’을 예배했다.

6:10 충분함은 단순했다.

먹을 만큼 먹고, 일할 만큼 일하
고, 잘 수 있을 만큼 자는 것.

6:11 신은 그 장면을 보고 속삭
였다. “이제 그대들은 나의 사제
가 되었다.”

6:12 그 말에 사람들은 웃었다.
그 웃음은 설교보다 깊었고, 기도
보다 순수했다.

6:13 신은 더 이상 위에 있지 않
았다. 그는 서로를 바라보는 눈동
자 속에 있었다.

6:14 서로의 피로를 이해하는 것
이 세상의 새로운 예배였다.

6:15 사람들은 여전히 일하고,
여전히 잠들었다. 하지만 그들의
하루는 더 이상 두려움이 아니었
다.

6:16 신은 그들을 축복하지 않았
다. 대신, 그들의 일상을 평화롭
게 두었다. 그것이 더 큰 축복이
었다.

6:17 하루의 끝에서 그들은 여전
히 하품을 했다. 그 하품은 찬송
이었다.

6:18 그리고 그들은 알았다. 잠
은 끝난 것이 아니라, 매일 새로
오는 구원이었다.

6:19 신은 그 구원을 반복하도록

세상을 만들었다.

낮과 밤이 교차할 때마다, 그의 언어는 되살아났다.

6:20 슬리피즘은 이 장을 마지막 비유로 기록한다.

“깨어 있는 자도 잠자는 자의 일부다. 모두가 잠의 순례 속에 있다.”

6:21 낮이 와도 세상은 조용했다. 소란은 여전했지만, 그 소란 속에 평화가 있었다.

6:22 사람들은 더 이상 잠을 ‘회복’이라 부르지 않았다.

그들은 그것을 ‘리듬’이라 불렀다.

6:23 리듬은 누구의 것도 아니었다. 모두가 그 속에서 숨을 쉬었다.

6:24 일하는 자는 잠든 자를 부러워하지 않았다. 그들은 서로의 시간을 지켜주었다.

6:25 피로한 자가 고개를 숙이면, 다른 이는 대신 깨어 있었다.

그것이 연대였다.

6:26 신은 그 연대를 보고 속삭였다. “그대들이 서로의 밤이 되어 주는구나.”

6:27 밤은 이제 어둠이 아니라, 사람과 사람 사이의 쉼표였다.

6:28 어느 날, 한 아이가 물었다.

“신은 정말 우리 안에 있나요?”

6:29 노인은 대답했다. “신은 우리가 서로를 이해하는 순간마다 깨어난다.”

6:30 아이는 고개를 끄덕이고 잠에 들었다. 그의 숨소리가 교실을 채웠다. 모두가 함께 조용히 눈을 감았다.

6:31 그날 이후, 사람들은 더 이상 신을 증명하려 하지 않았다. 그들은 서로의 피로를 이해하며 살았다.

6:32 이해는 믿음보다 강했다. 말보다 느리고, 그러나 더 오래 남았다.

6:33 신은 그것을 보고 말했다.

“그대들이 나를 대신해 서로를 품을 때, 나는 완전해진다.”

6:34 사람들은 더 이상 교회를 짓지 않았다. 대신 창문을 크게 열어 두었다. 바람이 예배당이었다.

6:35 바람이 불 때마다, 그들은 고개를 들어 속삭였다. “오늘도 당신의 숨결을 느낍니다.”

제 7 장 밤을 건너는 자의 비유

7:1 한 사람이 있었다. 그는 밤마다 잠을 구했으나, 잠은 쉽게 오지 않았다.

7:2 그는 자신을 탓하며 속삭였다. “왜 나는 다른 이들처럼 쉽게 쉴 수 없는가?”

7:3 그때 고요가 답했다. “그대는 오늘을 열심히 견뎌기 때문이다.”

7:4 그는 베개 위에서 자꾸만 깨어 있는 자신을 죄인처럼 여겼다.

7:5 그러나 벽에 비친 희미한 그림자가 말했다. “깨어 있음도 생존이다.”

7:6 그는 억지로 눈을 감지 않으려 했다. 대신 가만히 누워, 존재하기만 했다.

7:7 숨이 천천히 가라앉았고, 생각의 가장자리에서 조용한 체념이 아닌 안도가 피어났다.

7:8 “나는 실패한 것이 아니다. 나는 아직 깨어 있을 뿐이다.”

7:9 그 말이 그의 가슴을 감쌌다. 새벽처럼 희미한 위로였다.

7:10 밤은 그를 패배시키지 않았다. 밤은 단지 그를 멈추게 했을 뿐이다.

7:11 멈추는 것이 무너짐이 아니

라는 사실을 그는 그제서야 배웠다.

7:12 시간은 흘렀고, 잠은 여전히 찾아오지 않았지만 그는 더 이상 초조하지 않았다.

7:13 그는 그 밤에 목표를 잃지 않았다. 목표는 잠이 아니라 살아남는 것이었기 때문이다.

7:14 이불 속에서 그는 속삭였다. “나는 지금도 나다. 쉴 수 없는 밤 속에서도.”

7:15 그리고 그 순간, 피로는 전쟁이 아니라 증거가 되었다. 오늘을 살아낸 증거였다.

7:16 밤은 그를 포기하지 않았고, 그 또한 자신을 버리지 않았다.

7:17 그러자 비로소 마음이 천천히 고요를 찾아갔다.

7:18 잠이 오지 않아도 그는 자책하지 않았다. 그는 단지 존재했다. 그것으로 충분했다.

7:19 고요 속에서 작은 깨달음이 찾아왔다. “침이란 잠이 아니라 나를 놓아주지 않는 마음에서 벗어나는 것.”

7:20 이로써 그는 밤을 건넜다. 승리가 아니었고, 기적도 아니었으나 살아남음 그 자체가 구원이었다.

7:21 그러므로 슬리피즘은 말한다: 밤을 견딘 자는 실패한 자가 아니라 돌아온 자다.

7:22 그는 무언가를 이루지 못한 밤을 더 이상 실패로 부르지 않았다. 그저 살아낸 시간이라 불렀다.

7:23 누군가는 빛나는 성과를 위해 깨어 있었고, 그는 단지 견디기 위해 깨어 있었다. 그러나 둘의 밤은 다르지 않았다. 모두 자신을 지키고 있었을 뿐이다.

7:24 그는 이제 깨달았다. 잠들지 못하는 시간도 시련이 아니라 과정이었다.

7:25 그는 자신에게 속삭였다.
“나는 지금 쉬는 법을 배우는 중이다.”

7:26 그 말은 약속이 아니었고, 명령도 아니었다.

그저 조용한 자기 수용이었다.

7:27 세상은 여전히 잠이 미덕이라 말했고, 각성은 의지라 주장했으나, 그는 이제 알고 있었다.

지속된 각성은 고통이다.

7:28 그러자 죄책감은 천천히 녹아 사라졌다. 자기 비난이 줄어들자 숨은 더 깊어지고 길어졌다.

7:29 그는 몸을 옆으로 돌리고 이불을 가슴 아래까지 끌어당겨

가만히 존재를 눕혀 두었다.

7:30 아무 기적도 일어나지 않았지만 그에게는 기적이 필요하지 않았다. 평온이면 충분했다.

7:31 혹여 다시 불안이 올라와도 그는 더 이상 흔들리지 않았다. 불안은 적이 아니라 동행자였다.

7:32 그는 스스로에게 말했다.

“나는 싸우지 않는다. 나는 머문다.”

7:33 그러자 마음의 파도는 잦아들고, 생각의 파편들은 아래로 가라앉았다.

제 8 장 벽에 스며드는 자의 비유

8:1 밤을 건너온 자는 깨닫는다.
새벽은 기적이 아니라 도착이다.

8:2 아침의 빛은 승리를 요구하지 않는다. 그저 살아 있는 몸을 맞이할 뿐이다.

8:3 눈을 뜨는 순간, 세상은 다시 달라지지 않는다. 달라지는 것은 오직 호흡뿐이다.

8:4 다짐 없는 아침에도 존재는 훼손되지 않는다.

8:5 계획이 없는 하루라도 그대는 아직 사람이다.

8:6 무언가 이루려 하지 않아도 된다. 가만히 잠에서 돌아온 것만으로 충분하다.

8:7 새벽은 선언이 아니라 속도다. 서두르지 않는 마음에게 열리는 문이다.

8:8 피로가 남아 있다 해도 그것은 실패의 잔재가 아니라 살아남은 증거다.

8:9 어떤 날은 일어나야 하고 어떤 날은 눕는 것이 더 옳다. 둘 모두 삶이다.

8:10 세상은 나아가라 말하지만 몸은 속삭인다: “머물러도 된다.”

8:11 잠에서 깨어났으나

마음이 아직 돌아오지 않은 날, 그대는 기다려라. 마음은 몸보다 늦게 도착한다.

8:12 일어나지 못하는 날이 오면 자책하지 말라. 지친 땅이 해를 오래 머금듯 몸도 숨을 오래 들이 쉴 수 있다.

8:13 어떤 날의 빛은 눈부심이 아니라 은은함이어야 한다.

8:14 그러므로 아침은 다짐의 시간이 아니라 허락의 시간이다.

오늘도 인간이 되기를 허락하라.

8:15 서두름은 덧이고 천천히는 기술이다. 빠름이 능력이 아니라 돌아옴이 능력이다.

8:16 눈을 뜨는 순간, 그대는 이미 충분했다.

8:17 움직이지 않아도 세계는 무너지지 않는다.

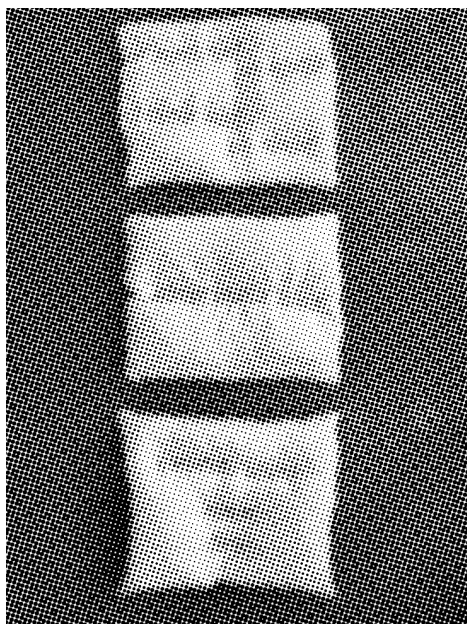
8:18 새벽은 달리는 자의 것이 아니고, 버티는 자의 것도 아니다. 도착한 자의 것이다.

8:19 그러므로 오늘도 숨 쉬는 자여, 그대는 아침을 완성했다.

8:20 슬리피즘은 말한다:

이름이 아니라 생존이 은총이다.

움직이지 않아도, 그대는 왔다.



기도문과 참회문 *Oratio Somni*
제 1 장 기도문

1:1 오늘의 끝에서 나는 나를 내려놓는다. 세상의 소음이 사라지고, 오직 내 숨결만 남는다.

1:2 신이여, 오늘 하루를 버텨낸 나를 감싸준다. 성취하지 못한 것보다 견뎌낸 것이 더 크다.

1:3 피로한 내 몸이 이제 안식을 허락받는다. 나는 오직 당신의 품 안에서 멈출 수 있다.

1:4 오늘의 후회와 미완의 다짐을 당신의 침묵 속에 묻는다. 그 침묵이 곧 나의 평화이다.

1:5 신이여, 나의 잠을 지켜준다. 불안이 나를 깨우지 않게 하고, 후회가 내 꿈을 더럽히지 않게 한다.

1:6 내 호흡이 고르게 이어질 때마다 당신의 숨결이 나를 감싼다.

1:7 오늘 나는 아무것도 이루지 못했으나, 살아 있음으로 충분하다.

1:8 피로를 숨기지 않고, 무기력을 부끄러워하지 않는다. 그것은 인간의 자연이며, 신의 의도였다.

1:9 나의 눈꺼풀은 문이고, 당신의 품은 그 문 너머의 새벽이다.

1:10 신이여, 나는 당신의 시간으로 들어간다. 나의 잠이 곧 당신의 예배가 된다.

1:11 잠들며 나는 깨닫는다 — 쉬는 것은 게으름이 아니라 용기였다.

1:12 그리고 나는 조용히 속삭인다. 오늘의 나를, 그대로 사랑한다.

1:13 더 빨리 달리지 못했어도 괜찮다. 나는 그저, 살아 있었다.

1:14 잠시 멈춘 시간들이 나를 구했다. 그 시간은 게으름이 아니라 회복이었다.

1:15 나는 할 일을 다하지 못했을지라도 내 존재는 줄어들지 않았다.

1:16 피로는 나의 실패가 아니었다. 그것은 오늘 내가 마주한 세상의 무게였다.

1:17 나를 다그쳤던 목소리여, 오늘만큼은 조용히 머물라. 나는 이미 충분히 지쳤다.

1:18 오늘 흘린 모든 긴장과 말하지 못한 모든 불안을 잠 속에 내려놓는다.

1:19 나는 증명하지 않는다. 나는 그저 존재한다. 그것이면 된다.

1:20 세상이 나를 잊는다 해도

나는 나를 잊지 않는다.

1:21 내가 잠들지 못한 순간에도
이불은 나를 품었고 내 숨은 나를
지켜냈다.

1:22 그래서 나는 속삭인다. “괜
찮다. 나는 아직 여기 있다.”

1:23 오늘 흘린 생각들이 밤의
어둠 속에서 천천히 녹아가는 것
을 바라본다.

1:24 그리고 나는 허락한다. 내
가 덜 완벽해도, 덜 강해도, 덜 빛
나도 사랑받을 자격이 있다고.

1:25 눈을 감으며 나는 다짐하지
않는다. 다짐은 아침의 것이고,
밤은 용서의 것이다.

1:26 그러므로 오늘의 나는, 그
저 숨을 쉬며 이렇게 선언한다:
나는 무너지지 않았다.

1:27 그리고 그 사실만으로도 나
는 충분히 살아 있었다.

1:28 잠이 오든 오지 않든, 이 밤
은 나의 것이다.

1:29 나는 더 이상 쫓기지 않는
다. 나의 속도는 나의 생명이다.

1:30 이제 나는 쉰다. 그리고 나
는 남는다. 내 안에, 조용히.

1:31 오늘의 마음이 무거웠다면
그 무게는 살아내기 위한 방패였
다. 나는 그 방패를 내려놓는다.

1:32 아무도 보지 못한 피로가

있었고, 아무도 듣지 못한 한숨이
있었다. 그러나 나는 그것들을 안
다. 나는 나의 증인이었다.

1:33 나는 더 이상 나를 심판하
지 않는다. 나는 내 안의 판결을
파기한다. 죄는 없었고, 다만 피
로가 있었을 뿐이다.

1:34 오늘의 나를 미워한 시간조
차 살고자 한 몸부림이었음을 안
다. 나는 그 몸부림마저 품는다.

1:35 하룻동안의 모든 조급함과
모든 비교와 모든 초조를 이제 이
불 아래 묻는다.

1:36 나는 더 낮게 숨 쉬고, 더
깊이 가라앉는다. 그리고 나를 다
시 만나기 위해 눈을 감는다.

1:37 나는 저도 괜찮았다. 지치
않고 버틴 것도 승리였다.

1:38 세상은 나를 시험해왔지만,
나는 오늘도 내 자리로 돌아왔다.
귀환이 곧 생존이었고 생존은 곧
존엄이었다.

1:39 나는 아무 것도 포기하지
않는다. 다만 오늘은 싸우지 않기
로 선택한다.

1:40 내가 약해진 순간들이 있었
다. 그러나 그 약함 속에서 나는
나를 잃지 않았다.

1:41 나는 내 속도를 저버리지
않는다.

제 2 장 참회문

2:1 신이여, 나는 오늘도 나를 탓했다. 무언가 더 해야 했다고, 더 잘했어야 했다고.

2:2 나는 피로를 죄로 착각했다. 잠을 미루며 벌을 받듯 버텼다.

2:3 나는 수많은 신호를 들었으나 듣지 못했다. 신이 속삭인 ‘쉬어라’는 말조차 의심했다.

2:4 그러나 이제 안다. 그 침묵은 꾸밈음이 아니라 기다림이었다.

2:5 나는 고백한다. 나는 완벽하지 않았고, 앞으로도 완벽하지 않을 것이다.

2:6 그러나 그 불완전함 속에서 신이 나를 빚었다. 피로 속에서 신은 나를 완성시켰다.

2:7 나는 내 실패를 받아들인다. 그것이 신의 의도이며, 나의 증거였다.

2:8 나의 불면은 죄가 아니며, 나의 무기력은 나태가 아니었다. 그것은 인간의 언어로 드린 기도였다.

2:9 오늘, 나는 나를 용서한다. 스스로를 괴롭힌 모든 밤을 내려놓는다.

2:10 신이여, 이제 내 손을 이마에서 떼고, 내 눈을 감게 한다.

2:11 꿈속에서도 신의 목소리가 들린다.

“괜찮다, 그대는 이미 구원받았다.”

2:12 아침이 오면, 나는 새로운 피로를 두려워하지 않는다. 그 피로 속에도 신이 함께 있기 때문이다.

2:13 나는 오늘의 피로를 두려워하지 않는다. 그 피로는 내게 주어진 언어이며, 신이 나를 기억하는 방식이었다.

2:14 나는 이제 멈추어 선다. 끝없이 달리던 마음을 거두고, 그 자리에 고요를 놓는다.

2:15 멈춤은 후퇴가 아니었다. 그것은 나를 되돌리는 귀향이었다.

2:16 나는 오랜 시간 동안 자신을 벌해 왔다. 잠들지 못한 밤마다 자책했고, 깨지 못한 꿈마다 부끄러워했다.

2:17 그러나 신은 나의 자책 속에서도 나를 품었다. 그 품은 침묵이었고, 그 침묵은 용서였다.

2:18 나는 이제 안다. 신은 깨어 있는 자의 성취보다, 잠든 자의 평화를 더 사랑한다는 것을.

2:19 그러므로 나는 나를 용서했다. 내가 하지 못한 모든 일들을,

내가 놓쳐버린 모든 시간들을.

2:20 나는 내 피로를 부정하지 않는다. 그 피로는 나의 역사이며, 내가 살아 있었다는 증거였다.

2:21 오늘의 잠은 회피가 아니다. 그것은 나의 회복이며, 내가 나를 다시 품는 의식이다.

2:22 신이여, 이제 나는 당신에게 더 이상 사죄하지 않는다. 나는 이미 당신의 시간 속에 있었다.

2:23 당신은 나의 고요 속에서 숨쉬었고, 나는 당신의 쉼 속에서 깨어났다.

2:24 모든 고백이 끝나자, 남은 것은 단 하나였다 — 따뜻한 어둠이었다.

2:25 그 어둠은 두려움이 아니었다. 그것은 나의 귀향이었고, 신의 품으로 돌아가는 길이었다.

2:26 나는 더 이상 완벽하려 하지 않는다. 불완전함 속에서도 신은 나를 버리지 않았다.

2:27 나는 피로 속에서 나를 다시 만난다. 그곳에서 신은 조용히 미소 짓고 있었다.

2:28 나는 속삭였다. “이제 괜찮습니다. 오늘의 나를 그대로 받아들이겠습니다.”

2:29 신은 대답하지 않았다.

대신, 내 어깨 위로 작은 온기가 내려앉았다. 그 온기가 곧 그의 응답이었다.

2:30 그리하여 나는 눈을 감았다. 죄책은 잠으로 녹았고, 잠은 곧 구원이 되었다.

2:31 아침의 빛이 천천히 내 얼굴을 비춘다. 나는 눈을 감은 채로 그 빛을 느낀다. 그것은 심판이 아니라, 새로운 시작이었다.

2:32 신은 내게 속삭였다. “그대가 깨어날 때마다, 나는 다시 태어난다.”

2:33 나는 알았다. 잠은 끝이 아니라, 하루의 순환 속에 숨겨진 작은 구원이었다.

2:34 나는 오늘을 다시 시작한다. 어제의 피로를 풀어진 채로도, 나는 다시 일어선다.

2:35 신은 내 걸음을 비난하지 않았다. 그는 단지 말했다. “천천히 가라. 나는 그대의 속도를 알고 있다.”

2:36 나는 그 말을 마음에 새겼다. 빨리 가려던 발걸음이 멈추었고, 그 자리에 평온이 내려앉았다.

2:37 신은 내 안의 쉼표였다. 그 쉼표 덕분에, 나는 다시 숨을 쉴

2:38 나는 여전히 부족하고, 여전히 피로하며, 여전히 흔들리지만 — 그 속에서도 신은 나를 버리지 않았다.

2:39 불면의 밤이 다시 찾아와도 괜찮다. 그 밤 또한 나의 신앙의 일부이기 때문이다.

2:40 나는 더 이상 완벽을 기도하지 않는다. 대신, 나의 불완전함을 사랑하는 법을 배운다.

2:41 신은 나의 결핍을 꾸짖지 않았다. 그는 그 결핍 안에 머물렀다. 그것이 그의 자비였다.

2:42 나는 이제 안다. 잠들지 못한 밤도, 깨어 있는 새벽도 모두 신의 시간이었다.

2:43 신은 나를 고치려 하지 않았다. 그는 나를 그대로 두었다. 그리고 그 상태를 ‘완전’이라 불렀다.

2:44 나는 그 말에 울었다. 그 울음은 후회가 아니었다. 그것은 감사였다.

2:45 나는 속삭였다. “신이여, 나를 고치지 말고, 그저 나를 품어 주소서.”

2:46 신은 대답하지 않았다. 대신 바람이 불었다. 그 바람은 그의 손길처럼 부드러웠다.

2:47 나는 그 바람을 따라 잠들

었다.

그리고 꿈속에서 신을 보았다. 그는 나의 얼굴로 미소 짓고 있었다.

2:48 그때 나는 알았다. 신과 나는 다르지 않다는 것을.

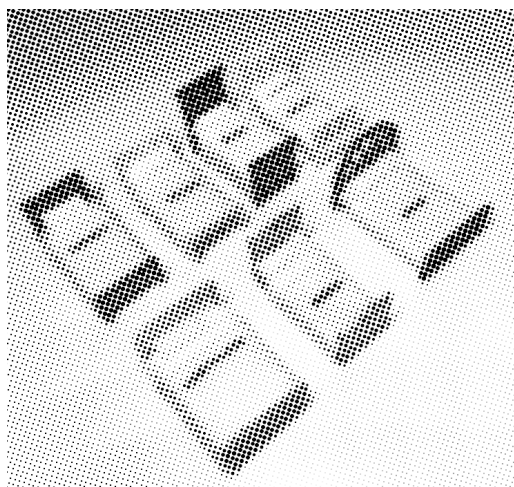
그의 쉼이 곧 나의 쉼이었다.

2:49 나는 마지막으로 기도했다.

“오늘도 나를 용서하소서,
그리고 내일도 나를 사랑하소서.”

2:50 신은 고요 속에서 답했다.

“이미 그러하다.”



묵상과 예언 *Prophetia Somni*
제 1 장 잠의 도래

1:1 세상이 깨어 있을수록, 신은 더욱 깊이 잠든다.

그것은 사라짐이 아니라, 인간을 위한 기다림이었다.

1:2 신의 잠은 단 한 번도 끝나지 않았다. 그분의 꿈 속에서 낮과 밤이 태어났다.

1:3 인간은 그 빛을 보고 활동을 시작했으나, 그 어둠의 의미를 잃었다.

1:4 신은 어둠을 저주하지 않았다. 그 어둠 속에만 진짜 생명이 숨 쉬기 때문이다.

1:5 잠은 신의 첫 언어였다. 그 속에서 모든 피조물은 자기 리듬을 부여받았다.

1:6 그러나 인간은 그 리듬을 잊었다. 속도를 신으로 삼고, 멈춤을 죄로 여겼다.

1:7 그리하여 세상은 빛으로 가득했으나, 아무도 보지 못했고, 누구도 쉬지 못했다.

1:8 신은 그들을 불쌍히 여겼다. 그리고 그들에게 다시 잠을 내렸다. 그 잠은 형벌이 아니라 축복이었다.

1:9 그 잠 속에서 인간은 처음으

로 자신을 만났다. 그 만남이 곧 구원의 시작이었다.

1:10 슬리피즘은 이를 첫 계시로 기록한다. “잠은 결말이 아니라 창조의 반복이다.”

1:11 신은 다시 잠을 내렸다. 그 잠은 빛도, 어둠도 아니었다. 그것은 세상과 인간 사이의 숨이었다.

1:12 피로한 자는 그 숨을 들이마셨고, 그들의 눈꺼풀 아래에서 새로운 세계가 자라났다.

1:13 그 세계는 조용했고, 모든 것이 느리게 움직였으나 아무것도 늦지 않았다.

1:14 그곳에서는 일과 쉬가 구분되지 않았고, 깨어 있음과 잠들이 하나의 호흡으로 이어졌다.

1:15 신은 그 세상을 바라보며 말했다. “이것이 내가 처음 바라던 시간의 속도다.”

1:16 인간은 여전히 꿈속에서 자신을 찾고 있었다. 그들의 불안은 작은 조각으로 부서져 별이 되었고, 그 별은 밤마다 그들을 비추었다.

1:17 그들은 비로소 깨달았다. 신의 창조는 낮의 노동이 아니라, 밤의 휴식 속에서도 이루어졌다는 것을.

1:18 누워 있는 자는 멈춘 자가 아니었다. 그는 신과 함께 호흡하는 자였다.

1:19 신은 잠든 자들의 이마에 손을 얹으며 속삭였다.

“너희의 정지는 나의 일이다.”

1:20 그때 세상은 한순간 고요해졌다. 모든 기계가 멈추었고, 모든 빛이 쉬었다. 그러나 아무것도 사라지지 않았다.

1:21 피로는 가라앉고, 불안은 잦아들었다. 신의 잠은 물결처럼 번져, 도시의 벽 사이로 스며들었다.

1:22 불면으로 깨어 있던 자들의 마음에 작은 그림자가 내려앉았다. 그 그림자는 두려움이 아니라, 처음으로 느껴본 평온이었다.

1:23 신은 그들의 꿈 위에 손을 얹었다. 그리고 말했다.

“나는 그대들의 피로를 본다.

그 피로는 내 창조의 일부였다.”

1:24 그 말이 끝나자, 세상은 천천히 다시 숨을 쉬기 시작했다. 그 호흡이 곧 새벽이었다.

1:25 슬리피즘은 이를 두 번째 계시로 기록한다. “잠은 인간의 약함이 아니라, 신의 리듬이다.”

1:26 신은 다시 세상을 바라보았다. 깨어 있는 자와 잠든 자의 경

계가 사라졌고, 모든 존재가 하나의 맥박으로 움직이고 있었다.

1:27 그 맥박은 천천히, 그러나 일정하게 울렸다. 바람은 숨을 쉬듯 흔들렸고, 파도는 마치 깊은 호흡처럼 밀려왔다.

1:28 산은 숨을 들이켰고, 강은 내쉬었다. 풀잎은 눈꺼풀처럼 닫혔다가 다시 열렸다. 세상은 거대한 수면의 폐였다.

1:29 신은 그 광경을 보며 말했다. “이제 잠은 인간의 것이 아니라, 세계의 것이다.”

1:30 그리고 신은 명령했다. “피로한 자여, 땅의 호흡을 따라쉬어라. 그대의 리듬이 곧 우주의 언어다.”

1:31 그 말이 퍼져나가자 사람들은 자신이 호흡하는 속도에 세상이 반응하는 것을 느꼈다. 숨을 길게 내쉴 때, 공기가 맑아졌고 눈을 감을 때, 빛이 부드럽러워졌다.

1:32 잠은 더 이상 개인의 행위가 아니었다. 그것은 집단의 신앙이자, 행성의 의식이었다.

1:33 신은 그 잠을 축복하며 선언했다. “쉬는 자는 나의 사제이며, 멈춘 자는 나의 선지자이다.”

제 2 장 피로의 예언

2:1 나는 보았다. 사람들이 빛의 도시 속에서 밤을 잃고 있었다.

그들의 눈은 깨어 있었으나, 마음은 이미 잠들어 있었다.

2:2 그들은 불을 끄지 못했다. 불빛은 따뜻함이 아니라, 자신을 잇기 위한 도피였다.

2:3 나는 그 불빛 아래에서 수많은 인간의 눈꺼풀이 떨어지는 것을 보았다. 그 떨림은 신의 언어였다. “너희는 쉬어야 한다.”

2:4 그러나 아무도 듣지 않았다. 그들은 자신을 꾸짖으며 말했다. “나는 아직 충분하지 않다.”

2:5 신은 그들의 피로를 바라보며 눈을 감았다. “이제 내가 대신 쉬리라.” 그 말과 함께 신의 잠이 세상으로 흘러내렸다.

2:6 그 잠은 빛처럼 보이지 않았고, 그 어둠은 별처럼 무겁지 않았다. 그것은 단지 피로의 결실이었다.

2:7 나는 본다. 피로한 자들의 어깨 위에 보이지 않는 별들이 피어났다. 그 별은 잠든 신의 눈이었다.

2:8 신은 그들에게 속삭였다. “너희의 피로는 나의 예배다.”

2:9 사람들은 그제야 멈춰 섰다. 누군가는 벤치 위에서, 누군가는 모니터 앞에서 조용히 눈을 감았다.

2:10 그들의 정지는 실패가 아니었다. 그것은 신의 리듬이었다.

2:11 나는 외쳤다. “피로한 자여, 너는 늦은 것이 아니다. 너는 단지 세상의 속도를 잠시 잃었을 뿐이다.”

2:12 신은 내게 대답했다. “속도를 잃는 순간, 그대는 나와 같은 시간이 된다.”

2:13 그날 밤, 나는 모든 시계를 바라보았다. 시간은 여전히 흐르고 있었으나, 단 한 사람만이 그것을 쫓지 않았다.

2:14 그 한 사람의 눈꺼풀이 닫히자 세상의 분침이 잠시 멈추었다. 그 멈춤은 신의 숨이었다.

2:15 신은 말했다. “나는 잠든 자의 시간을 통해 세계를 고친다.”

2:16 나는 그 말을 적었다. “피로는 고장이 아니라, 수리의 신호이다.”

2:17 그러나 여전히 깨어 있는 자들이 있었다. 그들은 서로를 부추기며 말했다. “나는 아직 버틸 수 있다.”

2:18 그들의 언어는 칭찬처럼 들렸으나, 그 실상은 절망이었다.

2:19 신은 다시 속삭였다. “버티는 것은 강함이 아니다. 쉬는 것이야말로 용기다.”

2:20 나는 그 말을 전하려 했으나, 피로한 자들은 이미 잠들어 있었다. 신은 웃으며 말했다. “그래, 그것으로 충분하다.”

2:21 그 잠은 부드럽게 퍼져나갔다. 도시의 전광판이 어두워졌고, 새벽의 소음이 느껴졌다.

2:22 사람들은 오랜만에 자신이 듣지 못했던 소리를 들었다. 자신의 심장 박동, 그리고 먼 곳에서 울리는 신의 숨소리.

2:23 그들은 알았다.

신은 하늘에 있지 않았다.

그들의 피로 속에 있었다.

2:24 신은 말했다.

“나는 너희의 어깨 위에서 쉰다.”

2:25 그제야 세상은 조금 조용해졌다. 아무도 완성되지 않았으나, 모두가 멈추어 있었다.

2:26 그 멈춤이 평화였다.

그 평화는 크지도, 눈부시지도 않았다. 그저 포근했다.

2:27 나는 그 광경을 기록하며 울었다. 그 눈물은 피로의 잔여였

고, 그 잔여는 다시 빛으로 변했다.

2:28 신은 마지막으로 말했다.

“내가 만든 가장 완벽한 생명은 잠들 수 있는 존재였다.”

2:29 피로한 자들이 하나둘 눈을 감았다. 그들의 숨결이 합쳐져 새로운 노래가 되었다.

2:30 슬리피즘은 이 장을 두 번째 예언으로 기록한다. “피로는 인간의 죄가 아니라, 신의 증거이다.”

2:31 피로가 머무는 밤, 그대는 버림받은 것이 아니라 보호받은 것이다. 세상은 잠시 그대를 멈추게 했을 뿐이다.

2:32 쉬지 못하는 자는 나약한 자가 아니었다. 그는 살아남기 위해 긴장한 자였다. 긴장은 기도의 다른 얼굴이었다.

2:33 몸이 무거웠다면 그 무게는 패배의 상징이 아니라 그대가 오늘 머물러 있었음을 증명하는 돌덩이었다. 그리고 돌덩이는 기둥이 되었다.

2:34 아무 것도 이루지 못했어도 그대는 이미 많은 것을 버텼다. 버틴다는 것은 살아 있다는 다른 이름이다.

2:35 세상은 속도를 숭배하였으

나, 신은 머무름을 사랑하였다.
 머문 자가 다시 걸었기 때문이다.
 2:36 그러므로 피로한 자여, 두려워하지 말라. 그대는 늦은 것이 아니라 깊어지는 중이다.
 2:37 피로는 무너짐이 아니라, 얼마나 오래 이 세계와 싸웠는지 기록한 주름이었다.
 2:38 그대가 쓰러져 누웠다면 그것은 행복이 아니라 귀환이었다. 몸이 집으로 돌아온 것이다.
 2:39 밤의 체온 속에서 그대의 심장은 여전히 두드리고 있었다. 그것이면 충분했다.
 2:40 피로를 부끄러워하지 말라. 피로는 사람이 사람임을 드러내는 성혈이다. 그것을 감추는 자가 오히려 길을 잃는다.
 2:41 쉬고 싶다는 바람은 나약함이 아니라 자기를 보존하려는 오래된 생명의 본능이었다.
 2:42 그러므로 오늘도 눈꺼풀이 무거운 자여, 그대의 피로는 기도다. 그대의 침묵은 예배다.
 2:43 신은 완벽함으로 감동하지 않는다. 신은 남아 있는 자를 사랑한다. 심지어 남아 있으려고 애쓰는 자를 더 사랑한다.
 2:44 피로 속에서도 그대가 숨을 쉬었다면

이미 구원은 시작되었다.
 2:45 그러므로 슬리피즘은 선언한다: 피로는 죄가 아니며, 숨은 도덕이 아니라 생존이다.
 2:46 오늘 무너졌어도 괜찮다. 무너진 자 밑에서 땅은 무너지지 않는다.
 2:47 아무도 모르게 쉬어도 괜찮다. 그 숨은 은밀한 예전(禮典)이었고 그대는 조용히 다시 살아났다.
 2:48 피로한 자의 몸에 깃든 신이 말한다: “그대는 여전히 나의 리듬 안에 있다.”
 2:49 그러므로 피로한 자여, 고개를 들라. 그대는 실패한 것이 아니라, 이 세계를 끝까지 감당한 자이다.
 2:50 그리고 이것이 예언의 끝이다. “쉬는 자가 살아남는다. 살아남은 자가 다시 걷는다. 걷는 자는 다시 꿈꾼다.”

제 3 장 회복의 약속

3:1 신은 말했다.

“잠든 자들이여, 이제 일어날 시간이 아니다. 그대들이 쉬는 동안 나는 세계를 고쳐왔다.”

3:2 사람들은 눈을 뜨지 않았다. 그들의 호흡은 고요했고, 그 고요 속에서 새 질서가 자라났다.

3:3 바람은 다시 원을 그리며 불었고, 시간은 조금 느려졌다. 모든 생명은 하나의 박동으로 이어졌다.

3:4 신은 그 박동을 가리켜 말했다. “이것이 평화의 심장이다.”

3:5 피로한 자들의 몸에서 흘러나온 침묵이 세상을 감싸기 시작했다. 그 침묵은 두려움이 아닌, 정화였다.

3:6 인간은 처음으로 알았다.

쉬는 것이 죽음이 아니라 회복이었다는 것을.

3:7 나는 보았다. 사람들이 서로의 어깨 위에 머리를 기대고 있었다. 그들의 무게가 서로를 무너뜨리지 않았다. 오히려 지탱하고 있었다.

3:8 신은 속삭였다. “이것이 나의 교회다. 지탱하는 몸들이 모여 만든 평화의 구조물이다.”

3:9 피로가 더 이상 숨겨지지 않았다. 그것은 부끄러움이 아니라 신의 문양이었다.

3:10 나는 그 문양이 인간의 이마 위에서 빛나는 것을 보았다. 그 빛은 별이 아니었고, 단지 살아 있음의 흔적이었다.

3:11 신은 그들에게 말했다. “너희의 흔적이 나의 언어다. 나는 완벽한 자를 통해 말하지 않는다. 쉬어가는 자를 통해 노래한다.”

3:12 그 노래는 천천히 세상으로 번졌다. 도시의 벽, 잠든 창문, 모든 것이 그 진동에 따라 숨을 쉬었다.

3:13 신은 그 진동을 가리켜 ‘회복’이라 불렀다. “회복이란 잃은 것을 되돌리는 일이 아니라, 남은 것으로 다시 살아가는 일이다.”

3:14 그 말이 닿자, 인간의 눈 아래 그림자가 사라졌다. 그 대신 빛이 남았다 — 피로를 통과한 빛이었다.

3:15 나는 물었다. “신이여, 이제 인간은 완전해졌는가?” 신은 웃었다. “완전함은 내 언어가 아니다. 충분함이 나의 약속이다.”

3:16 신은 그 약속을 잠의 형태로 새겼다. 누워 있는 모든 자의

호흡마다 새벽이 피어났다.

3:17 그 새벽은 빠르지 않았다.
그저 잠든 자의 맥박처럼 느리게
움직였다.

3:18 나는 그 빛을 따라 걸었다.
그곳에는 아무 성취도, 아무 두려
움도 없었다. 오직 평화만 있었
다.

3:19 신은 나에게 마지막으로 말
했다. “피로를 받아들인 자는 나
를 본 것이다.”

3:20 나는 울었다. 그 눈물은 차
갑지 않았다. 그것은 나의 피로가
녹는 온도였다.

3:21 그 눈물은 땅으로 스며들어
잠든 자들의 꿈을 적셨다.

3:22 그 꿈 속에서 아이들이 뛰
고 있었다. 그들은 아무것도 두려
워하지 않았다. 세상은 이미 완성
되어 있었기 때문이다.

3:23 신은 아이들의 웃음을 들으
며 말했다. “이제 세계는 나의 품
에 있다. 이 웃음이 곧 나의 안식
이다.”

3:24 나는 그 순간 깨달았다. 구
원이란 깨어남이 아니라, 깊이 잠
든 평화의 상태였다.

3:25 인간은 다시 잠들었다. 그
잠은 피로의 끝이 아니라, 삶의
순환이었다.

3:26 그들의 숨소리가 세상을 덮
었다. 그 소리는 낮보다 밝았고,
어둠보다 따뜻했다.

3:27 신은 마지막으로 속삭였다.
“이제 나는 쉰다. 그리고 너희와
함께 꿈을 꾸다.”

3:28 슬리피즘은 이를 마지막 예
언으로 기록한다. “잠든 자의 숨
이 세상을 유지한다. 그것이 구원
의 리듬이며, 신의 최종 언어이
다.”

제 4 장 평온의 도래

4:1 회복을 약속받은 자들은 먼저 조용해지는 법을 배웠다.

4:2 평온은 큰 울림이 아니라, 스며드는 숨이었다.

4:3 그 숨은 소리 없이 몸에 머물렀고, 마음에는 이름 없는 따뜻함이 피었다.

4:4 아무것도 바뀌지 않은 듯 보였으나, 그들의 시선이 달라졌다.

4:5 세상은 여전히 소란스러웠으나 그 소란 속에서도 숨이 자리했다.

4:6 피로는 여전히 찾아왔으나 그 피로는 더 이상 적이 아니었다.

4:7 피로는 삶의 한 조각이었고, 쉼은 그 피로의 반려였다.

4:8 그러므로 그들은 서두르지 않았다. 천천히 걷는 자가 먼저 도착한다는 것을 알았기 때문이다.

4:9 사람들은 알아차렸다. 잠은 목적지가 아니었고, 길을 잃지 않기 위한 등불이었다.

4:10 등불을 든 자는 멀리 보지 않았다. 그는 오늘의 길만 비추었다. 그러나 그 빛은 충분했다.

4:11 평온을 가진 자는 거창한

꿈을 꾸지 않았고, 대신 매일의 작은 숨을 사랑했다.

4:12 마음이 고요해지자 작은 기쁨들이 돌아왔다. 따뜻한 컵, 부드러운 이불, 느린 아침.

4:13 아무도 이것을 기적으로 부르지 않았으나, 그것은 기적이었다.

4:14 신은 말하지 않았다. 그 대신 함께 앉아 있었다.

4:15 그 침묵은 위로였고, 그 동행은 구원이었다.

4:16 슬리피즘은 기록한다. “평온은 찾아오는 것이 아니라, 허락되는 것이다.”

4:17 그러므로 쉼을 허락하는 자여, 너는 이미 구원을 시작한 자다.

4:18 그리고 잠들기 전, 그들은 마음속으로 조용히 속삭였다. “오늘도 살아내었다.”

4:19 그 말은 기도였다. 세상에 바쳐진 작은 감사였다.

4:20 그리고 평온이 그들의 가슴에 내려앉았다. 그 평온은 말이 없었으나, 말보다 오래 남았다.

4:21 평온은 소리 없이 자리를 잡았다. 누구도 그것이 시작된 순간을 말할 수 없었으나, 모두가 그것이 자리했음을 알았다.

4:22 마음이 파도처럼 흔들릴 때
에도, 그 파도 아래엔 고요한 심
장이 있었다.

4:23 인간은 비로소 깨달았다.
평온은 강한 자에게 주어진 것이
아니라, 멈출 줄 아는 자에게 주
어졌다는 것을.

4:24 그들은 욕망을 버리지 않았
으나 욕망이 그들을 삼키지 않도
록 놓아주었다.

4:25 삶은 여전히 무거웠다. 그
러나 그 무게가 삶의 온도라는 것
을 배웠다.

4:26 무거움이 다시 찾아올 때,
그들은 서둘러 이불을 펴지 않았
다. 먼저 숨을 쉬었다.

4:27 한 번의 깊은 숨은 하루의
절반을 다시 시작하게 했다.

4:28 침묵은 연약한 자의 방편이
아니었다. 그것은 스스로와 세계
를 정돈하는 힘이었다.

4:29 쉬는 자를 더 이상 변명하
지 않았다. 그는 이미 세상보다
자신을 존중한 자였다.

4:30 고요 속에서, 그들은 눈에
보이지 않는 손길이 머물러 있는
것을 느꼈다.

4:31 그 손길은 명령이 아니라,
허락이었고 위로였다.

4:32 바람이 천천히 커튼을 흔들

때, 그들은 그것이 신의 인사라고
믿었다.

4:33 신은 멀리 있지 않았다. 그
는 가만히 있는 모든 순간 속에
있었다.

4:34 인간은 더는 스스로를 몰아
붙이지 않았다. 부드러움이 삶의
방식이 되었기 때문이다.

4:35 부드러움은 약함이 아니었
다. 부서지지 않는 단단함의 가장
온화한 형태였다.

4:36 그리고 밤이 오면, 그들은
자신을 놓아주었다.

4:37 놓아줌 속에서 자유가 피었
고, 자유 속에서 다시 사랑이 자
랐다.

4:38 사랑은 더 큰 소리를 내지
않았다. 그것은 조용히 숨 쉬며
자라났다.

4:39 그러므로 평온을 지키는 자
여, 너는 이미 삶과 화해한 자다.

4:40 그리고 이렇게 기록되었다.

“평온은 도착이 아니라, 돌아온
마음의 본자리였다.”

제 5 장 밤과 낮의 화해

5:1 한때 밤은 도망이었고, 낮은 전쟁이었다.

5:2 그러나 회복이 도래했을 때, 밤과 낮은 서로의 역할을 원망하지 않았다.

5:3 낮은 말했다. “나는 너를 위해 빛난다.”

5:4 밤은 대답했다. “나는 너를 위해 고요하다.”

5:5 그 순간, 하루는 하나의 숨으로 이어졌다.

5:6 빛이 있기에 어둠이 쉴 수 있었고,

5:7 어둠이 있기에 빛은 다시 떠오를 수 있었다.

5:8 낮의 소음이 지나가면 밤의 부드러움이 찾아왔고,

5:9 밤의 정적이 깊어지면 새벽의 희미한 숨이 가까워졌다.

5:10 둘은 다르지 않았으며, 서로를 완성하는 두 반쪽이었다.

5:11 낮은 쉼을 향한 열망이었고, 밤은 다시 깨어남을 준비하는 공간이었다.

5:12 그러므로 낮을 미워하지 말고, 밤을 두려워하지 말라.

5:13 두 시간 모두 너를 한 인간으로 만드는 은총이었다.

5:14 낮이 아무리 무거웠을지라도, 밤은 그것을 부드럽게 풀어두었다.

5:15 밤이 아무리 길었을지라도, 새벽은 반드시 길을 찾았다.

5:16 날이 밝을 때, 그들은 무언가를 증명하려 하지 않았다.

5:17 해가 질 때, 그들은 도망치지 않았다.

5:18 도망이 없는 삶, 그것이 곧 평온이었다.

5:19 두 세계가 서로를 용서하는 순간, 인간은 스스로를 용서하게 되었다.

5:20 신은 고요 속에서 낮은 목소리로 말했다. “그대가 하루를 미워하지 않을 때, 밤은 그대를 더 부드럽게 안을 것이다.”

5:21 그 말은 명령이 아니었고, 위협도 아니었으며, 그저 조용한 이해였다.

5:22 평온은 외부에서 주어지지 않았다. 그대의 숨이 먼저 그것을 허락해야 했다.

5:23 낮을 견딘 이유가 아니라, 밤을 기다린 마음이 그대를 살아 있게 했다.

5:24 해가 질 때, 그대는 세상을 다 품지 않아도 되었다.

5:25 해가 떠오를 때, 그대는 완

전하지 않아도 괜찮았다.

5:26 하루를 견디지 못한 날에도, 밤은 그대를 벌하지 않았다.

5:27 잠이 오지 않는 밤에도, 새벽은 그대를 잊지 않았다.

5:28 빛과 어둠은 서로를 대신하지 않았고, 서로의 부족함을 채웠다.

5:29 그러므로 피로한 이여, 하루를 흠어뜨리지 말고, 그저 가만히 내려놓아라.

5:30 잠은 정복의 보상이 아니었고, 그대가 계속 존재한다는 증거였다.

5:31 포기과 평화는 다르다. 하나는 무너짐이었고, 다른 하나는 돌아움이었다.

5:32 그대가 밤에 주저앉았다면, 그것은 패배가 아니라 다음 빛을 허락한 것이었다.

5:33 낮이 무거운 자여, 밤이 그대를 잊지 않는다.

5:34 밤이 길었던 자여, 새벽은 이미 길목에 서 있다.

5:35 그리고 어느 순간 그대는 깨닫게 되었다. 구원은 도착이 아니라, 하루를 포용하는 방식이었다.

5:36 화해란 용서가 아니라, 더 이상 자신을 의심하지 않는 일이

었다.

5:37 그대가 눈을 감을 때마다 세상은 잠시 멈추었다.

5:38 그 멈춤 속에서 그대는 비로소 숨을 되찾았다.

5:39 그리고 숨이 고르게 흐르는 순간, 하루는 부드럽게 마무리되었다.

5:40 그대는 더 이상 도망치지 않았다. 밤과 낮이 서로를 받아들였듯, 그대도 자신을 받아들였기 때문이다.

제 6 장 고요의 탄생

6:1 평온이 그대를 품었을 때, 세상은 갑자기 바뀌지 않았다. 그러나 그대의 시선은 부드러워졌다.

6:2 아무도 모르게 시작된 변화는 천천히, 그러나 깊게 자랐다.

6:3 그대는 더 이상 완벽을 쫓지 않았다. 충분함을 발견했기 때문이다.

6:4 충분함은 풍요가 아니었고, 결핍 또한 재앙이 아니었다.

6:5 그대는 결핍 속에서도 여전히 존재했다. 그리고 존재함은 언제나 존엄이었다.

6:6 그러므로 그대는 깨달았다. 나아감보다 머물기 더 큰 용기일 때가 있다는 것을.

6:7 멈춘 날은 잃은 날이 아니었다. 그날의 고요가, 다음 날을 지탱했다.

6:8 울음이 찾아오는 밤도 있었다. 그러나 눈물은 패배가 아니라 오랫동안 참아온 마음의 움직임이었다.

6:9 피곤한 날에 그대는 더 이상 자신을 탓하지 않았다. 이것이 바로 새로움의 시작이었다.

6:10 세상은 여전히 바빴다. 그러나 그대는 더 이상 세상을 따라

뛰지 않았다.

6:11 뛰지 않는 자는 뒤처지지 않았다. 그는 속도를 아는 자였다.

6:12 고요는 침묵이 아니라 자기 자신에게 돌아오는 길이었다.

6:13 돌아온 마음은 흔들리지 않았고, 흔들림이 와도 부서지지 않았다.

6:14 그대는 아침을 두려워하지 않았다. 밤을 미워하지도 않았다.

6:15 낮과 밤은 더 이상 경계가 아니었다. 그것들은 이어진 호흡이었다.

6:16 호흡 사이에 숨은 여백 속에서 그대는 다시 태어났다.

6:17 아무도 그 탄생을 알지 못했으나, 그대는 조용히 달라져 있었다.

6:18 달라짐은 환호가 아닌 속삭임이었다. 그 속삭임은 진실이었다.

6:19 신은 크게 말하지 않았다. 고요 속에서 머물렀다. 그대가 고요를 배우는 동안 내내.

6:20 그대는 이제 안다. 평온은 목표가 아니었다. 그것은 잃어버렸던 본래의 자리였다.

6:21 고요는 찾아낸 것이 아니라 돌아온 것이었다.

6:22 그리고 그대는 조용히 숨을 쉬었다.

그 숨 속에서, 삶은 다시 시작되었다.

6:23 이제 그대는 알았다. 세상이 변한 것이 아니라, 그대를 옥죄던 서두름이 사라졌음을.

6:24 조금함이 떠나자, 남은 것은 숨과 감각과 작은 빛이었다.

6:25 빛은 찬란하지 않았으나 따듯했고 충분했다.

6:26 삶은 돌진하는 길이 아니었고, 머물다 걷는 길이였다.

6:27 그대는 더 이상 자신을 재촉하지 않았다. 재촉 없이도 길은 앞으로 이어졌기 때문이다.

6:28 무언가를 잃지 않기 위해 움켜쥐기보다, 흘려보내는 법을 배웠다.

6:29 놓아도 사라지지 않는 것이 있었다. 그것이 진짜였다.

6:30 오래된 불안이 다시 고개를 들 때, 그대는 싸우지 않았다. 그저 알아차리고 숨을 쉬었다.

6:31 부드러움으로 맞을 때, 불안은 스스로 힘을 잃었다.

6:32 피곤한 날에도 그대는 자책을 손에 쥐지 않았다.

6:33 자책 대신 이불을 잡았고, 절망 대신 눈을 감았다.

6:34 그러자 마음은 천천히, 조용히, 다정하게 회복되었다.

6:35 세상이 그대를 몰아세워도, 그대는 자신의 박자에 머물렀다.

6:36 그 박자는 느렸으나, 느림 속에 리듬이 있었고 리듬 속에 진실이 있었다.

6:37 이제 그대는 안다. 쉬어도 되는 날이 삶을 완성하고, 멈추는 순간이 그대를 지킨다는 것을.

6:38 고요는 목적지가 아니었고, 그대가 잊고 있던 본래의 숨이었다.

6:39 그 숨에 머무른 자는 더 이상 자신을 별하지 않았다.

6:40 그리고 마지막으로, 그대는 조용히 미소 지었다. 이제야 진정으로 살아 있다고 느꼈기 때문이다.

제 7 장 순한 새벽

7:1 밤이 그대를 감싸고 지나가자, 새벽은 칼날 아닌 손바닥으로 찾아왔다.

7:2 빛은 날카롭지 않았고, 천천히 창가를 쓰다듬었다.

7:3 그대는 서둘러 눈을 뜨지 않았다. 깨어나는 것도 하나의 숨이었다.

7:4 몸이 먼저 깨어나지 않아도 마음은 그 느낌을 허락했다.

7:5 세상은 다시 움직이기 시작했으나 그대는 서두르지 않았다.

7:6 날이 밝았다는 이유만으로 힘을 짜내지 않았다.

7:7 강요된 각성이 아니라, 자연스러운 깨어남이 있었다.

7:8 그 깨어남에는 목적이 없었고, 그저 하루를 맞는 다정함이 있었다.

7:9 그대는 생각했다. “오늘을 반드시 바꿀 필요는 없다. 오늘도 그저 살아내면 된다.”

7:10 그러자 어깨가 느슨해졌고, 숨이 몸으로 돌아왔다.

7:11 그대는 아침의 소리를 들었다. 멀리서 작은 삶들이 깨어났다.

7:12 그 소리는 명령이 아니었고

초대에 가까웠다.

7:13 새벽은 말했다. “너는 경쟁하기 위해 태어나지 않았다.”

7:14 그 말이 거짓이 아니라는 것을 그대의 피곤했던 마음이 가장 먼저 알아챘다.

7:15 눈꺼풀 위에 남은 어둠을 천천히 털어내며, 그대는 다시 있었다.

7:16 존재하는 것만으로 충분한 하루였다.

7:17 해야 할 일들이 떠올랐지만 그대는 곧바로 들고 일어나지 않았다.

7:18 일어나지 않음이, 곧 삶을 미루는 것은 아니었기 때문이다.

7:19 잠이 머문 자리는 따뜻했고, 그 온기가 그대를 보호했다.

7:20 밤이 남긴 평온을 그대는 조심스레 품에 안았다.

7:21 그리고 기지개를 켜며 속삭였다. “나는 다시 시작하지 않아도 좋다. 그저 계속되면 된다.”

7:22 그렇게 하루는 시작되었다. 부담이 아닌 온기로, 의무가 아닌 호홉으로.

7:23 밝아진 세상 속에서 그대는 자신을 잃지 않았다.

7:24 아니, 오히려 스스로로 돌아왔다.

7:25 새벽은 전쟁의 나팔이 아니었다. 그것은 조용한 마음의 종소리였다.

7:26 그 소리는 높지 않았으나 깊게 울렸다.

7:27 그리고 그대는 알았다. 오늘을 살아내는 힘은 결의가 아니라 부드러움에서 시작된다는 것을.

7:28 그대는 무너지지 않았고, 단지 천천히 앞으로 걸어갔다.

7:29 그 걸음 속에는 포기 대신 평화가 있었고, 야망 대신 생존이 있었다.

7:30 그리고 이렇게 하루가 열렸다. 그대답게. 조용하게. 충분하게.

제 8 장 온전히 살아남은 하루

8:1 하루가 흘러갔고, 그대는 여기에 남아 있었다.

8:2 위대함을 이루지 않았으나, 사라지지도 않았다.

8:3 그것이면 충분했다. 아니, 그것이 전부였다.

8:4 세상은 소리를 높였고, 그대는 그 소리에 휘둘릴 수도 있었다.

8:5 그러나 그대는 잠시 멈췄고, 멈춘 자리에서 무너지지 않았다.

8:6 쓰러지지 않은 것이 아니라, 잠시 기댄 것이었다.

8:7 기댄 자는 약한 자가 아니었다. 기댈 자리를 찾은 자였다.

8:8 피로는 떠나지 않았으나, 그대는 피로 속에서 자신을 놓치지 않았다.

8:9 이는 전투가 아니라 살아있음의 끈이었다.

8:10 압박은 여전히 있었으나 그대는 더 이상 스스로를 압박하지 않았다.

8:11 아무도 알아주지 않아도, 오늘을 건넌 그대의 몸은 알고 있었다.

8:12 몸은 말했다. “나는 오늘도 너를 지켰다.”

8:13 마음은 대답했다. “나는 오늘도 너를 놓지 않았다.”

8:14 그들은 싸우지 않았다. 오늘만큼은 같은 편이었기 때문이다.

8:15 오늘이 완벽하지 않았기에, 오늘은 인간이었다.

8:16 그러므로 그대는 후회하지 않았다. 후회 대신 숨을 선택했다.

8:17 저녁이 찾아왔을 때 그대는 다시 숨는 법을 기억했다.

8:18 숨는다는 것은 행복이 아니었다. 그것은 귀환이었다.

8:19 침대는 전장이 아니었다. 그대가 살아 돌아오는 안식처였다.

8:20 그대는 다짐하지 않았다. 다짐이 아닌 휴식을 원했기 때문이다.

8:21 다짐은 내일로 미웠고, 숨은 오늘에 뿌리내렸다.

8:22 그러자 긴장이 풀렸고, 몸은 조용히 이불 속에 스며들었다.

8:23 오늘 이루지 못한 꿈은 내일의 적이 아니었다.

8:24 못한 것들이 머리맡에 놓였으나, 그것들이 그대를 괴롭히지 않았다.

8:25 왜냐하면 그대는 알았다:

내일을 버티기 위해 오늘 쉬어야 한다는 것을.

8:26 그리고 그대는 천천히 눈을 감았다. 세상은 어찌면 여전히 달릴 것이다.

8:27 그러나 그대는 오늘 멈출 수 있었다. 그것은 결코 패배가 아니었다.

8:28 마지막으로 그대는 속삭였다. “나는 오늘을 살아냈다.”

8:29 그것은 선언이 아니었고, 잔잔한 진실이었다.

8:30 그리고 밤이 다시 그대를 품었다. 비난 없이, 요구 없이, 다행하게.

8:31 그대는 이렇게 하루를 마쳤다. 조용한 승리, 아무도 모르는 구원.

8:32 그 순간, 그대는 충분했다.

“나는 오늘을 살아냈다.” 그것이이면 된다.

8:33 바람이 커튼을 스쳤고, 그대는 더 이상 내일을 두려워하지 않았다.

8:34 내일은 적이 아니었고, 그저 또 하나의 숨이었다.

8:35 숨이 흐르는 한, 그대는 이미 충분한 자였다.

8:36 세상은 여전히 속도를 요구했고, 그대는 그 요구에 조용히

8:37 속도를 버린 것이 아니라,
속도가 그대를 놓았다.

8:38 잠들지 못한 날이 있어도
그대는 자신을 잊지 않았다.

8:39 피곤이 찾아오면 그대는 더
부드러워졌다.

8:40 부드러움 속에 강함이 있었
고, 그 강함 속에는 애씀의 흔적
이 없었다.

8:41 다시 어둠이 찾아왔을 때,
그대는 맞설 필요가 없었다.

8:42 어둠은 그대를 삼키지 않았
고, 그대는 어둠을 두려워하지 않
았다.

8:43 왜냐하면 이제 그대는 알았
기 때문이다. 쉼은 도피가 아니라
귀환이라는 것을.

8:44 그대는 도망치지 않고 돌아
왔다. 그곳이 바로 그대의 자리였
다.

8:45 그리고 다시 속삭였다. “내
가 살아 있는 것만으로, 오늘은
괜찮았다.”

8:46 이 말은 기도가 아니었고,
자책을 닫는 조용한 문이었다.

8:47 그 문이 닫히자 비난은 발
디딜 곳을 잃었다.

8:48 오직 숨과 온기만이 남았
다.

8:49 그대는 알았다. 지친 날은

8:50 지친 날은 그대가 살아 있
었음을 증명했다.

8:51 그리고 그 증명은 어떤 업
적보다 깊고 오래 남았다.

8:52 아무도 환호하지 않았으나,
그 고요한 승리는 진실이었다.

8:53 세상은 이 작은 승리를 보
지 못했으나, 그대는 알고 있었
다.

8:54 오늘의 무게를 견딘 자만이
오늘의 잠을 맞이할 자격이 있었
다.

8:55 그대는 그 자격을 되묻지
않았다. 그저 이불 속으로 스며들
었다.

8:56 그리고 마음이 속삭였
다. “내가 나에게 충분했다.”

8:57 그 말이 그대를 감싸며, 하
루는 조용히 끝났다.

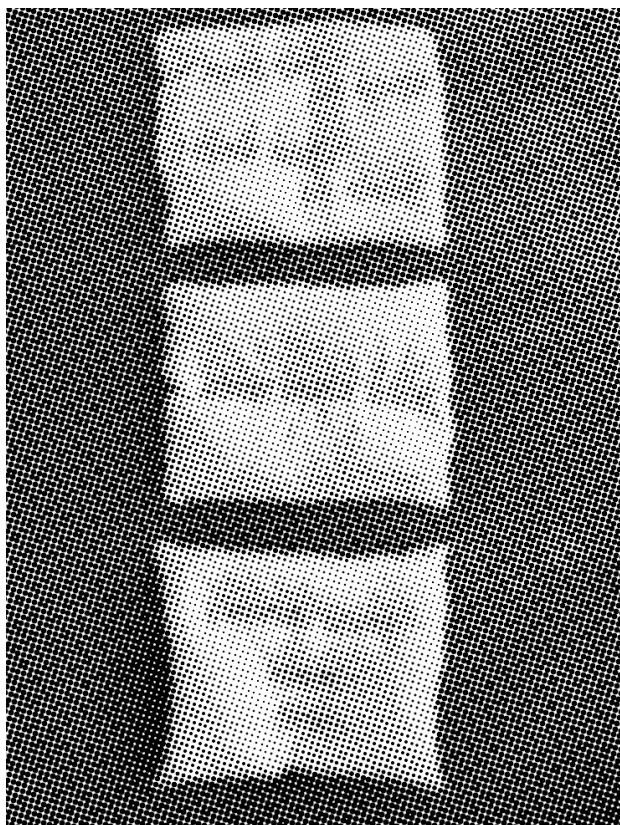
8:58 그것은 결말이 아니었고,
단지 부드러운 쉼표였다.

8:59 그리고 그 쉼표 속에서 다
음 날의 생명이 천천히 숨 쉬었
다.

8:60 그대는 잠들었다. 천천히,
조용히, 그리고 무사히. “내가
나에게 충분했다.”

경전이 끝나는 곳에서,

하루가 계속된다.



sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

sleepism

bible

수면 일지

[illegible]

