

화해(내 안의 아이 치유하기)

틱낫한 스님 (프랑스 플립블리지 설립자)

(1) 들어가기

“정말 미안해, 이제 피하지 않고 너를 안아줄게”

가까운 사람의 사소한 한 마디에 견잡을 수 없는 화가 치밀어 오른다. 머리로는 '내가 왜 이러지?' 싶는데, 가슴으로는 멈출 수가 없다. 결국은 폭발! 끈이어 뒤따라오는 후회로 마음의 그림자는 더 짙어진다. 그때 왜 그랬을까? 그 화는 대체 어디서 왔을까? 틱낫한 스님은 그 화가 우리 내면에 있는 아이의 상처에서 왔다고 말한다.

이 책의 저자 틱낫한 스님은 내 안에 있는 아이의 상처를 치유하고, 그리하여 우리 삶을 행복하게 할 뿐 아니라, 모두 함께 행복하게 살 수 있도록 하는 8가지 지혜와 7가지 방법을 구체적으로 다정하게 알려준다. 모두 금방 이해되며 일상에서 당장 해볼 수 있을 만큼 쉽지만 그 효과는 값다. 스펙 쌓기에 바쁘고, 생활에 치여 살다가 문득 만난 마음속 응어리로 힘들어하는 이들에게 《화해》는 달빛 같은 은은한 미소를 비추 줄 것이다. 본지는 《화해》의 내용을 5회 발췌·요약해 실는다. 정리=이은자

내안의 아이

사람들은 저마다 내면에 고통받는 어린아이를 품고 있다. 상처다. 폭풍 싸맨 상처라 겉으로 드러나지 않지만, 눈을 감고 조용히 거슬러 올라가면 유년의 어느 날에 그 끈이 닿아 있다. 우리 누구나 어린 시절 한때를 아프게 보냈다고 여기니까.

그것이 트라우마로 나타나 고통하기도 한다. 쓰라린 감정과 기억, 불현듯 이 고통이 고개를 들면 어린 무시하게나 폭풍 놀러 내 안의 깊은 무의식 속으로 처박아 버린다. 왜냐하면 앞으로 겪을 고통이 보이니까, 무슨 일이 있어도 잊고 싶으니까. 우리 몇 십년 동안 그 어린아이를 들여다보지 않았다. 아니 두려워 들여다보지 못했다.

하지만 우리가 무시하고 모른 척한다고 해서 내 안의 그 아이가 사라지는 것은 아니다. 그 상처받은 아이는 언제나 그 자리에 앉아있다. 그리고 우리의 눈길과 관심을 받으려고 무던히도 애를 쓴다.

“나는 여기 있어, 여기 있다고, 그러니 나를 피하지 말아줘. 도망치지마.” 그 말을 들은 우리는 그 아이를 더 멀리 밀쳐 버리고 싶어진다. 마음 더 깊은 구석으로 보내고 최대한 멀리 떨어뜨려서 고통이 살아없어지거나 소멸되기만을 바란다. 하지만 도망친다고 해서 고통이 사라지는가? 단지 고통의 시간이 더 길어질 뿐이란 것을 우리 너무나도 잘 알고 있다. 그 상처받은 아이는 끊임없이 자신을 돌봐 달라고, 사랑해 달라고 보낸다. 그런데 우리는 사랑을 주기는커녕 오히려 아이에게서 달아나 버린다. 고통이 두렵기 때문이다. 그러는 동안 내 안에 자리한 고통과 슬픔의 덩어리는 자꾸만 살집을 키워 간다. 너무나 커져서 이젠 단단한 병 덩어리가 되어 버렸다. 그래서 더 도파하고 싶다. 셋끼리의 즐거움에 빠져드는 이유가 여기에 있다. 당신은 하루 중 시간이 나면 무엇을 하는가? 자신을 돌아보는가? 혹은 텔레비전을 보거나, 영화를 관람하거나, 모임에 나가거나, 술이나 약물에 기대지는 않는가? 이 모든 게 잊으려고 밀쳐 두르는 몸부림임을 자신도 안다.

그 상처받은 아이는 항상 그 자리에 있지만 우리는 그 아이가 그곳에 있다는 사실조차 알지 못한다. 일종의 무지(ignorance)다. 그 아이는 심한 상처를 입었다. 우리는 그 아이에게로 돌아가서 그 아이를 진

심으로 돌봐야만 한다.

그런 무지는 우리의 온 존재에 다 스며들어 있다. 우리 몸의 세포 속에도 그리고 우리의 마음속에도 무지가 없는 곳은 없다. 마치 유리잔 속에 든 맑은 물에 잉크를 한 방울 떨어뜨린 격이랄까. 그 무지로 인해 우리는 현실을 보지 못한다. 더욱 어리석은 일을 하게 되고, 결국 고통이 더 커진다. 그렇잖아도 상처받은 내 안의 아이가 더욱 상처를 입게 되는 것이다.

내 몸을 구성하는 무수한 세포들 중 그 어떤 세포에도 상처받은 아이가 없는 곳은 없다. 그러니 그 아이를 찾으려 먼 과거로 갈 필요가 없다. 그저 지금 이 자리에서 좀 더 깊이 바라보면 그 아이를 만날 수 있기 때문이다. 상처받은 그 아이의 고통은 지금 이 순간 내 안에 자리하고 있으니까.

중요한 것은, 내 몸의 모든 세포 안에 고통이 따르고 있듯이 이해와 행복의 씨앗 역시 거기에 함께 있다는 사실이다. 그런 이해와 행복의 촉복은 우리가 조상에게서 물려받은 것이다. 우리는 다만 그것들을 사용하기만 하면 된다. 우리 안에는 저마다 등불이 하나씩 있다. 그 깨어 있음의 등불을 우리는 언제나 꺼둘 수 있다. 그 등불을 밝히는 기쁨은 다름 아닌 우리의 호흡, 우리의 걸음, 그리고 평화로운 미소다. 우리는 그 깨어 있음의 등불을 밝혀야만 한다. 그 래야 환한 빛을 비추어 어둠을 밝힐 수 있다. 수행을 한다는 것은 바로 그 등불을 밝히는 일이다.

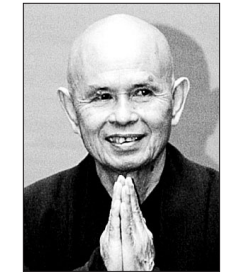
우리가 내면에 있는 그 상처받은 아이의 존재를 잊어버렸다는 것을 알아차리는 순간 그 아이에 대한 큰 자비심이 우러난다. 그때 우리는 깨어 있는 에너지를 만들어 내기 시작한다. 깨어 있기 때문에 견고, 앉고, 호흡하는 수행이 우리를 지켜주는 것이다. 호흡과 걸음을 통해 우리는 에너지를 생성해 내고, 우리 몸 세포 하나하나에 다 들어 있는 깨어 있는 지혜로 돌아갈 수 있다. 그 에너지가 우리를 감싸 안고, 내 안에 있는 상처받은 아이를 치유해 줄 것이다.

내 안의 아이가 하는 말을 자비심으로 듣자

“자비심으로 듣기”라는 말 속에는 다른 사람의 말에 귀 기울이는 교묘함이 포함되어 있다. 이렇듯 우리는 타인의 말을 포용하고 받아들이릴 자격이 되어 있다. 그런데 정작 내 안의 상처받은 아이가 하는 말을 들으려고 하지 않는다. 들어야만 하는 가장 절박한



틱낫한 스님은



베트남 출신 승려이자 평화운동가로 전 세계인의 정신적 스승이다. 불교는 하나지만 그 시대, 그 지역 사람들이 이해할 수 있는 언어로 다가야 한다고 생각하는 틱낫한 스님은 어려운 불교용어를 일상 언어로 전달하고자 늘 고민하고 연구한다. 그리고 고통과 아픔이 있는 곳이면 세계 어디라도 달려가서 최선을 다한다.

베트남 전쟁 당시 죽어 가는 생명들을 구하기 위해 전 세계를 돌며 전쟁을 반대하는 연설과 평화운동을 이끌었다. 이 공로로 1967년 마틴 루터 킹 목사로부터 노벨평화상 후보에 추천받기도 했다.

베트남 정부의 박해를 피해 1980년대 초 프랑스로 망명한 스님은, 보르도 지방에 수행공동체인 플립블리지(자두나무 마을)를 세우고 달빛처럼 은은한 미소로 고통받는 이들의 상처를 치유해 주기 시작했다. 이후 플립블리지는 전 세계 사람들이 찾는 대표적인 치유의 공간이 됐다.

무의식 속에 처박아둔 쓰라린 감정은

내면 속 고통받는 어린아이

내면이 호소에 귀울이며

하루에도 여러번 토닥여 주어야

영혼의 호소인데도 말이다.

때로 그 상처받은 아이는 자기에게만 신경을 쓰라고 우리에게 요구하기도 한다. 당신의 마음 저 깊은 곳에서 그 아이가 갑자기 튀어나와서는 당신의 모든 주의력을 자기에게 집중해 달라고 외치는 것이다. 이때 만약 당신이 깨어 있다면, 도와 달라고 애원하는 아이의 목소리를 들을 수 있다. 그 순간 당신 앞에 놓인 다른 무엇인가에 주의를 기울이는 대신 자기 자신에게로 돌아가서 그 상처받은 아이를 포근히 안아 줄 수 있다. 당신은 사랑이 담긴 말로 그 아이에게 직접 말을 걸 수 있다. “과거에는 어린 너만 남겨 두고 나 혼자 도망갔었어. 정말 미안해. 이제 도망가지 않고 너를 안아 줄게.” 이렇게 말을 걸어주어 좋다. “아가야! 너를 위해 내가 여기 있어. 나는 너를 잘 보살펴 줄 거야. 네가 많이 고통받고 있는 것을 난 알아. 그동안은 내가 너무 바빠서. 그래서 너에게 소홀했었지. 하지만 이제는 너에게로 돌아가는 방법을 배웠단다.” 필요하다면 그 아이와 함께 울어야만 한다. 그리고 아이가 보낼 때마다 곁에 앉아서 함께 숨을 쉬어야 한다. 명상이 필요하다. ‘숨을 들이쉬며 나는 상처받은 그 아이에게로 돌아가네. 숨을 내쉬며 나는 상처받은 그 아이를 잘 보살피네.’

당신 안의 아이에게 하루에도 여러 번 말을 걸어

라. 그래야만 치유가 일어난다. 아이를 안아 주며 다시는 실망시키지 않겠다고, 홀로 남겨 두고 떠나지 않겠다고 다짐하고 또 다짐하라. 토닥여 주라. 그 작은 아이는 너무나 오랫동안 홀로 방치되어 있었다. 당신은 이 수행을 지금 당장 시작해야 한다. ‘나중’은 늘 뜬구름처럼 잡히지 않는 꿈일 뿐이다. 지금 당장 하지 않는다면 언제 할 수 있겠는가!

주의 깊게 듣는 법을 알았다면 매일 5~10분 정도 아이의 말에 귀 기울여라. 치유가 시작될 것이다. 당신은 지금 아름다운 산을 오르고 있다면, 내 안의 아이에게 함께 산을 오르자고 초대해 보라. 멋진 석양을 감상하고 있다면 그 아이에게 함께 노을을 보자고 불러내 보라.

이렇게 몇 주 또는 몇 달을 보내고 나면 당신 안에 있는 상처받은 아이가 치유된다. 당신은 변화될 것이다.

이렇게 수행을 계속할 때 당신은 또 다른 아이를 만나게 된다. 아이의 내면에는 ‘우리’만 들어 있는 게 아니기 때문이다. 아이의 안에 몇 세대가 들어 있다. 우리 어머니도 일생 동안 고통을 겪었다. 아버지가 역시 마찬가지다. 아마도 우리 부모님은 당신들 내면에 있는 상처받은 아이를 돌볼 수 없었을 것이다. 그러므로 우리가 내 안의 상처받은 아이를 포근히 안아 줄 때 실은 어머니, 할머니, 증조할머니, 고조할머니를 비롯한 과거 세대의 모든 상처받은 아이들을 다 안아 주는 것이다. 따라서 이 수행은 우리만을 위한 수행이 아니라 무수히 많은 우리 조상과 후손을 위한 수행이다.

우리 조상들은 내면에 있는 상처받은 아이를 어떻게 보살펴야 하는지 잘 몰랐다. 그래서 그 상처받은 아이를 치유하지 못하고 고스란히 물려줬다. 수행을 시작할 때 비로소 이런 악순환의 고리를 끊을 수 있다. 내 안의 상처받은 아이를 치유하

는 그날, 우리는 자유를 되찾을 뿐 아니라 우리에게 상처와 아픔을 준 사람들이 자유를 되찾을 수 있도록 도울 수 있다. 그 가해자들 역시 학대 행위의 피해자였을 것이다. 내면의 아이와 함께 오랫동안 수행을 한 사람들 중 다수가 고통이 줄고 내면에 변화가 일어났다. 가족이나 친구와의 관계도 훨씬 부드러워졌다.

우리가 고통받는 이유는 지금까지 따뜻한 배려나 이해를 받지 못했기 때문이다. 맑고 환한 깨어 있음을 보듬어 그 에너지로 내 안의 상처받은 아이를 향해 등불을 켜고 자비심을 키울때 비로소 고통은 줄어든다. 깨어 있음이 일어날 때 자비와 이해가 가능해지고, 사람들이 우리를 살아하도록 허용할 수 있는 것이기에, 이전에는 모든 것을 다 의식의 눈초리로 보았지만 자비심이 우러나면 타인과의 관계가 회복되어 소통이 가능해진다.

우리 가족이나 주변에 있는 친구들의 내면에도 심하게 상처받은 아이가 있을 수 있다. 나 자신을 치유하고 나면 그들에게도 도움이 손길을 줄 수 있다. 대인관계가 훨씬 수월해진다. 내면의 평화와 사랑이 더욱 커지고 온화함이 가득 들어차기 때문이다.

그러니 마음의 집으로 돌아가서 자기 자신을 보살피기 바란다. 당신의 몸에선 당신이 필요하다. 당신의 고통도 당신이 바라봐 주고 인정으로 아무만저 주기를 원한다. 그러나 빈 거리에서 헤매지 말고 집으로 돌아가라. 이 모든 것들을 위해 거기 머물기 바란다. 깨어 있는 견기와 깨어 있는 숨쉬기를 수행하고, 모든 것을 구석구석 깨어있게 하라. 당신이 거기 진정 머물 수 있도록, 당신이 진정 사랑할 수 있도록.

이 글은 틱낫한 스님이 쓴 《화해》(불광출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

사찰(급)안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 서울 서대문구(북한산 밑)평수 : 77평법당, 삼성각, 방 5개, 화장실 2개덧방, 창고 2개가액 : 보증금 2천만원, 월 60만원 시설비 4천만원(가격조절가능) 010-7466-7701	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 부산 진구전포동 (놀이터시장 입구)2층 건물 2층법당, 방 2개, 20평, 시설 완비보증금 6백만원, 월 25만원시설비 1,000만원(절충가)독채 : 방1,거실1,주방1 - 월세15만원위치 좋음, 즉시 법회 가능 010-8872-1326	사찰(급)안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 경북 영덕군 병곡면 가리리대지300평, 전450평대웅전법당 25평요사채 40평급한사정상알림가액 : 3억 7천만원 010-4747-3164	토굴 안내 <ul style="list-style-type: none">중부 근지암 IC 에서 10km대지 : 150평 (건물 2층 60평 - 조립식)소입관계로 급 양도양도가 : 1억 9천 010-9305-6715	사찰 (급)안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 경남 밀양 수산약 90년된 교황, 도사바위, 약탈 폭포수 있음대웅전, 미타전, 칠성각, 산신각, 요사채뒷산 시부지 10만평 사용가능스님 건강상 급 안내가액 : 6억꼭 하실분만 연락바람 033)762-6347	사찰 안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 창원시 마산회원구 내서읍대지 104평, 법당 24평, 요사채 1동스님친견실 1동, 산신각사용가능평수 약 200평주차장 20~30대, 주차가능가액 : 3억 2천만원 010-5550-9725/010-4001-8476 055)232-7151
별장같은 사찰 안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 충남도청10분 도립공원등산로총평수1,020평(대지 190평, 전 830평)황토건물 50평(법당 및 요사채 1, 2층)마당에는 400년된 느티나무 오래된 돌담, 연못 조경옆 큰저수지, 자연경관 최고가격 : 용자 2억 5천, 나머지 6억 3천 주인직접 010-9805-5528	사찰 안내 <ul style="list-style-type: none">충천 3,600평 3억 6천 주변시세 반값요양원 사찰건축 가능경북 영주 2500평 18억 복지원 요양원현재사찰운영중 모든조건 완비서울상계30평 2층 포교원 8천만원35년운영중수락산역 200M 010-4880-7890	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 서울 강남구 청담동 (7호선 5분거리)2층건물에 2층 삼존불, 신중탱화약 60평가액 : 시설비 2천만원보증금 3천만원, 월 130만원 016-9433-0684	사찰 안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 부산 사하구대지 : 210평건물 법당 요사채 80평도시가스 취사난방 설치가액 : 6억 9억(은행융자 3억원)절충가능 010-6237-5964	사찰 안내 (신축) <ul style="list-style-type: none">위치 : 경남 합천면적 : 413평(계곡물 사철흐름)법당 : 25평(동남향, 목조, 기와)사채 : 25평(방2, 화장실2, 컨1동)가액 : 용자3천안고, 2억2500만원 010-8517-8526	암자터 안내 <ul style="list-style-type: none">충남 공주시 정안IC 10분거리유명한 산 칠부능선 365일1급수 물이 흐르고 웅담샘 있음가옥 40평, 25평 2채땅 평수 8500평 *농사꾼 직접꼭 필요하신 분만 연락바람전세 : 5천만원집기일체 드림, 몸만 오시면 됩니다 010-4130-0606
토굴(급)안내 <ul style="list-style-type: none">주소 : 경북 의성군 춘산면 옥정리대지326평 법당,요사채,삼존불,지장,신중칠성탱화, 방5개정부지원금 5천만원가능가액:7천500만원 010-4296-8200	사찰(전세)안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 부산시 동래구 원전장대지 210평, 건평 80평법당완비, 시설완벽7대 주차가능가액 : 전세 1천만원월세 120만원, 시설비 6천만원 (가격절충가능) 010-3193-3689	사찰 안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 산청군 시천면 지리산 중산리 부근평수: 130평황토 이중벽으로 완공 된법당 및 요사채(방3칸),후원 9평, 몸만 오시면 됨수양 정진 도량,가액: 2억 6천만원(시설비 포함,절충가능) 011-895-2258	이쁜 포교당 안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 경남 양산시 무지개 폭포 입구평수: 대지 104평법당, 스님 친견실, 공양간, 요사채법회 즉시 가능, 몸만 오시면 됨,주차시설 완비보증금: 300만원, 월 25만원시설비: 1,000만원 010-2565-7200	포교원 안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 경북 영주시 가흥2동 472번지법당,산신각,방2개,욕실,주방월세 1년에2백만원 또는전세가능(가격조절가능) 011-9370-7513	사찰,템플스테이 사용안내 <ul style="list-style-type: none">위치 : 경남 합천군 삼가면 소소리사찰도 사용할 수 있고,발효식품 장소나, 템플스테이연수시설로도 사용할 수 있는한옥 3채 황토방 있음연락주세요 010-3521-6920