

화해(내 안의 아이 치유하기)

틱낫한 스님 (프랑스 플립블리지 설립자)

②) 깨어있음

“깨어있음과 화는 둘다 우리 자신이다”

51가지 마음의 씨앗

깨어 있음의 에너지는 내 안에 상처받은 아이가 있다는 것을 인정하는 긍정이며 그 아이를 치유해 줄 수 있는 치료약이다. 그렇다면 이 에너지를 어떻게 끌어낼 것인가?

불교심리학에서는 마음을 두 부분으로 나눈다. 하나는 의식(mind consciousness)이고 다른 하나는 저장식(store consciousness)이다. 의식은 능동적으로 알아차리는 마음이다. 서양심리학에서는 이를 '현재마음'이라 부른다. 깨어 있음의 에너지를 키우려면 능동적 알아차림 즉 의식을 우리의 모든 활동에 두어야 하고, 지금 하고 있는 일이 무엇이든 그것과 진심으로 하나가 되어야 한다. 예를 들면 차를 마실 때도 시내를 운전할 때도 뚜렷하게 깨어서 내가 무엇을 하고 있는지 알아차린다. 걸음을 걸을 때는 지금 걷고 있음을 내가 알아차리고, 숨을 쉴 때는 숨 쉬고 있음을 자각한다.

저장식은 뿌리식(root consciousness)이라고도 하며 우리 마음의 근간이 된다. 서양심리학에서는 이를 '무의식'이라 부른다. 여기에는 과거의 경험이 모두 저장되어 있다. 저장식은 새로운 것을 학습하고 정보를 처리하는 능력을 가지고 있다. 우리 마음은 몸에서 분리되어 있다. 그러나 때로는 하루 종일 무언가 활동을 하고 다녀도 의식이 전혀 함께하지 않기도 한다. 저장식만으로도 우리는 많은 활동을 하는데, 그러는 동안 의식은 천 개도 넘는 다른 생각을 할 수 있는 것이다. 예를 들면 운전을 하면서도 우리의 의식은 운전에만 있는 화의 형태로 지하실 속에서 쉬고 있다. 그럼에도 불구하고 길을 잃거나 사고를 내지 않고 목적지에 도착한다. 이 경우 저장식은 독자적으로 작동하고 있다.

이해하기 쉽도록 마음을 집에 비유한다면, 저장식은 지하실이고 의식은 거실이다. 화, 슬픔, 기쁨 등의 심리 현상은 깨어난 형태로 지하실 속에서 쉬고 있다. 우리에게 화의 씨앗, 절망의 씨앗, 분노의 씨앗, 두려움의 씨앗이 있는가 하면 동시에 깨어 있음의 씨앗, 자비의 씨앗, 이해의 씨앗이 있다. 저장식은 씨앗의 총합이자 그 모든 씨앗을 보존하고 유지하는 토양이다. 그 씨앗들은 내부 깊숙이 머물다가 자신과 접촉하는 무엇인가를 보고 듣고 읽고 생각하는 순간 화를 일으키거나 기쁨, 슬픔을 가져온다. 그때 그 씨앗은 괴물처럼 단번에 쏙 자라서 거실 즉 의식에 모습을 드러낸다. 이제 그것은 더 이상 씨앗의 형태로 존재하지 않는다. 심리 현상이 된 것이다.

다시 말해 누군가 화를 일으키는 말이나 행동을 해서 우리 내부에 있는 화의 씨앗을 건드리면, 그 씨앗은 폭발적으로 자라나서 '화'라고 일컬어지는 심리 현상으로 모습을 드러낸다. 불교에서 '현상'이라는 것은 많은 조건들이 한데 모여 창조되는 무언가를 가리키는 말이다.

마케펜은 하나의 현상이다. 나의 손, 꽃, 탁자, 집도 모두 현상이다. 나의 손, 꽃, 탁자, 집도 모두 현상이다. 집은 물리 현상이다. 나의 손은 생리 현상이다.

나의 화는 심리 현상이다. 불교심리학에서는 51가지의 씨앗이 51가지의 심리 현상으로 나타난다고 한다. 화는 그중 하나다. 저장식에서 화는 씨앗이라 불린다. 의식에서 화는 심리 현상이라 불린다.

화의 씨앗이 우리 거실로 올라와 심리 현상으로 모습을 드러낼 때 우리가 가장 먼저 할 수 있는 일은, 깨어 있음의 씨앗도 함께 찾아내서 그 씨앗 역시 거실로 올라오도록 초대하는 일이다. 이제 우리 집 거실에는 두 개의 심리 현상이 있다. 이것이 바로 화에 깨어 있는 일이다. 깨어 있음에는 항상 어떤 대상이 있다. 깨어 있음으로 호흡을 할 때 그것을 호흡에 깨어 있는 일이라 한다. 깨어 있음으로 걸을 때 그것을 걷기에 깨어 있다고 한다. 깨어 있음으로 음식을 먹을 때 그것을 먹기에 깨어 있다고 한다. 그러므로 이 경우에는 화에 깨어 있는 것이다. 깨어 있음이 화를 알아차리고 그것을 감싸 안는다.

우리가 하는 수행은 '돌이 아님(또는 다르지 않음)'의 원리에 근간을 두고 있다. 다시 말해 화는 우리의 적이 아니다. 깨어 있음과 화는 둘다 우리 자신이다. 깨어 있음은 화를 억누르거나 화와 싸우기 위해 거기 있지 않고, 화의 존재를 인정하고 화를 보살피기 위해 거기 있다. 마치 형이 아우를 돌보는 것과 같은 이치다. 깨어 있음의 에너지는 화의 에너지가 거기 있다는 것을 인정하고 그 화를 부드럽게 감싸 안는 모성이다.

우리는 언제나 깨어 있음의 에너지를 끌어낼 수 있다. 단지 깨어있는 호흡을 하고, 깨어 있는 걸음을 걸으며, 깨어 있는 미소를 짓기만 하면 된다. 그러면 깨어 있음의 씨앗을 만나게 되어 화의 존재를 인정하고 감싸 안을 수 있는 힘을 얻는다. 이런 일이 지속되어 일상이 될 때 우리는 더 깊이 볼 수 있게 되는 내적 변화를 경험한다. 지금 무엇을 하든 자신의 내면을 성찰하라. 요리든, 청소든, 설거지든, 걷기든, 호흡을 알아차리는 일인데 그 무엇이든 지속적으로 깨어 있음의 에너지를 끌어낼 수 있다. 이런 과정을 통해 내면에 있는 깨어 있음의 씨앗이 더욱 튼튼해진다. 깨어 있음의 씨앗 속에는 '집중'도 들어 있다. 깨어 있음과 집중, 이 두 가지 에너지를 통해 우리는 번뇌에서 벗어날 수 있다.

마음도 순환 장애를 겪는다

우리 몸에 독소가 있다는 것은 이미 알려진 사실이다. 만약 혈액순환이 원활하지 못하다면 이 독소는 한 곳에 축적될 것이다. 건강을 유지하려면 우리 몸은 이 독소를 몸 밖으로 버려야 한다. 피가 잘 순환하면 간과 신장이 독소 배출 기능을 잘 수행한다. 마사지를 하면 혈액순환을 도와 체내의 독소를 배출하는데 도움이 된다.

우리의 마음 역시 마찬가지다. 순환장애가 있을 수 있다. 몸 안 어딘가에 쌓인 고통, 아픔, 슬픔, 절망 등이 단단한 응어리가 되어 순환을 가로막는 것이다. 이런 것들이 바로 마음 안의 독소다. 우리는 이런 것들을 '내면 현상' 또는 '내면의 응어리'라 부른다. 깨어 있음의 에너지로 고통과 슬픔을 감싸 안는 것은



내면 아이 거실로 초대해 매일 안아주자  
요리·청소·걷기 등 무슨 일을 하더라도  
지속적으로 깨어있는 에너지를 끌어내라  
꾸준히 하면 '깨어있음의 씨앗' 튼튼해져

바로 마음을 마사지해 주는 것과 같다. 혈액순환 장애가 일어나면 우리의 장기는 제 기능을 하지 못하여 병이 든다. 마찬가지로 마음에 순환장애가 일어나면 마음이 병든다. 깨어 있음은 고통의 응어리 주변을 아무런 방해 없이 순환이 잘 되도록 하여 그 부위를 튼튼하게 해준다.

거실로 올라오려는 불청객을 환영하자

고통, 슬픔, 화, 절망의 응어리는 호시탐탐 기회를 노리다가, 여차하면 의식 속으로 즉 우리의 거실로 올라오려고 한다. 응어리의 크기가 커져서 이제 우리의 관심이 필요하기 때문이다. 하지만 우리는 그 불청객이 올라오는 것을 원치 않는다. 보면 괴롭기 때문이다. 그래서 무슨 수를 써서라도 그들의 진입로를 막으려 한다. 우리는 그들이 계속 지하실에서 잠들어 있기를 바란다. 그들과 마주하고 싶지 않아 거실에 늘 다른 손님을 가득 채워 놓는다. 10~15분이라도 여유 시간이 생기면 거실을 채우기 위해 무슨 짓이든 한다. 친구에게 전화를 걸고 책을 읽어 든다. 텔레비전을 켜고, 차를 몰고 드라이브를 나간다. 거실에 손님들이 차 있으면 이 불쾌한 심리 현상이 올라오지 않으리라고 믿으며 그렇게 되기를 바라기 때문이다.

하지만 모든 심리 현상은 순환해야만 한다. 그들이 올라오는 것을 차단하면 마음에 순환장애가 일어나서, 몸과 마음에 정진질환과 우울증 증세가 나타나

시작한다. 두통이 있어 아스피린을 먹었는데도 통증이 가시지 않는 때가 있다. 이런 두통은 정신질환 증세일 수 있다. 우리는 알레르기를 신체적 문제라 생각하지만 실은 정신질환 증세일 수도 있다. 의사들은 약을 먹으라고 처방전을 써 주겠지만, 때로는 투약이 내부의 심리 현상을 더욱 억압하여 질병이 더 악화될 수 있다.

거실과 지하실 사이의 벽을 허물자

만약 고통의 응어리를 두려워하지 않는 법을 배울 수만 있다면 우리는 그 응어리들이 순환하여 거실로 서서히 올라오도록 할 수 있다. 그것들을 포근히 안아 주고 깨어 있음의 에너지로 감싸서 고통을 변화시킬 수 있기 때문이다. 지하실과 거실 사이를 가로막는 장벽을 해체할 때 고통의 덩어리들이 위로 올라와서 우리는 약간의 고통을 겪을 수 있다. 내 안의 아이가 너무나 오래도록 지하실에 갇혀 있어 많은 두려움과 화가 쌓였기 때문이다. 우리가 그 고통을 피할 길은 없다.

그렇기 때문에 깨어 있음의 수행이 그토록 중요한 것이다. 깨어 있음이 없으면 이런 씨앗들이 올라올 때 매우 불쾌하다. 하지만 발전소에서 에너지를 발전하듯 우리가 깨어 있음의 에너지를 생산하는 법을 안다면, 그 아이들을 매일매일 거실로 초대해서 안아 주는 수행을 통해 큰 치유를 경험할 수 있다. 거대한 에너지의 원천인 깨어 있음이 이런 부정적 에너지들의 존재를 인정하고, 그 아이들을 안아 주고 보살피는 일을 할 수 있기 때문이다. 처음에는 이런 씨앗들이 아예 올라올 생각조차 안 할지 모른다. 그동안 너무나 많은 불신과 두려움이 쌓여 있었으니까. 그러나 처음에는 조금씩 달려면서 설득할 필요가 있다. 이 격렬한 감정은 한동안 포근하게 지낸 후 다시 지하실로 내려가 씨앗이 되지만 그 힘은 이전보다 약

해졌을 것이다. 우리가 내적 심리 현상을 깨어 있음의 에너지로 씻어 줄 때마다 고통의 응어리는 조금씩 풀어진다. 그러니 매일 당신의 화, 당신의 절망, 당신의 두려움을 깨어 있음의 에너지로 목욕시켜 줘라. 이렇게 이들을 거실로 초대했다가 지하실로 돌려보내는 일을 며칠 또는 몇 주 동안 계속하면 마음은 순화되어 일상의 평정을 되찾는다.

깨어 있음이 하는 일

깨어 있음이 하는 첫 번째 일은 상대의 존재를 인정하고 그것과 싸우지 않는 것이다. 우리는 언제나라도 하던 일을 멈추고 내 안의 아이를 알아차릴 수 있다. 그 상처받은 아이를 처음 알아보았을 때 우리가 해야 할 일은 무엇일까? 그저 그 아이가 거기 있다는 것을 알아차리고 인사를 건네라. 그뿐이다. 그 아이는 슬픔지도 모른다. 그것을 알아차리면 우리는 그저 숨을 쉬며 자신에게 이렇게 말한다. "숨을 들이쉬며 나는 슬픔이 내 안에 나타났음을 알아차리네. 안녕! 잘 있었니? 나의 슬픔아! 숨을 내쉬며 나는 나의 슬픔을 잘 보살펴 주러네."

내 안의 아이를 알아본 후 깨어 있음이 하는 두 번째 일은 그 아이를 안아 주는 것이다. 이것은 매우 유쾌한 수행이다. 우리의 감정과 싸우는 대신 자기 자신을 잘 보살피기 때문이다. 깨어 있음은 자신의 단적인 집중을 데리고 온다. 내 안의 아이를 알아보고 부드럽게 안아 주는 처음 몇 분간 마음에 위안을 느낄 것이다. 다루기 힘든 감정은 여전히 거기 있지만 그래도 우리는 더 이상 고통을 받지 않는다.

내 안의 아이를 알아보고 안아 준 후에 깨어 있음이 하는 세 번째 일은 다루기 힘든 감정을 달래 주고 완화해 주는 것이다. 이 아이를 그저 포근히 안아 주는 것만으로도 힘든 감정들을 달래고 편안한 마음을 느낄 수 있다. 격화된 감정을 깨어 있음과 집중으로 감싸 안을 때 우리는 이 심리 현상의 뿌리를 볼 수 있다. 고통이 어디서 비롯되었는지 말이다. 사물의 근원을 알 때 고통은 줄어든다. 그러므로 깨어 있음이 하는 일은 고통을 알아차리고, 받아들이고, 완화해 주는 것이다.

깨어 있음의 에너지에는 집중의 에너지뿐 아니라 통찰의 에너지도 들어 있다. 집중 에너지는 하나의 대상에 마음을 모으도록 해준다. 집중 에너지와 함께 할 때 깊이 보는 에너지가 강력해지고 그를 통해 통찰도 가능해진다. 통찰에는 언제나 우리를 자유롭게 해주는 힘이 담겨 있다. 깨어 있음이 거기 있을 때, 그리고 우리가 깨어 있음을 생생히 지속시키는 법을 알고 있을 때 집중 역시 함께한다. 그리고 집중을 생생히 유지하는 법을 알고 있을 때 통찰이 찾아온다. 깨어 있음의 에너지가 우리로 하여금 더 깊이 보도록 하여 통찰을 얻게 해주고 그를 통해 내적 변화가 일어나는 것이다.

정리:이냐니 기자

이 글은 틱낫한 스님이 쓴 <화해>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

**도심사찰, 포교원 안내**  
• 위치: 경성남도 김해시 구산(로터리)육거리 근처  
• 넓은 면적, 5층 84평(중, 지하주차장 300여대 15평 있음)  
• 방3, 공간감(10평), 실내화장실, 실내난방도 화장실  
• 경전철 역 가까워 도보 이용(대중교통편리함)  
• 대단위 아파트 인근으로 불교신자 많은 근처 교회는 많으나 절이 없음  
• 임대(시설금 없음) 및 양도(현 시세에 비교 매우 저렴)  
• 도심 사찰하기에 내부 구조가 매우 편리함  
**010-6570-1000**  
**055-247-7000**

**사찰(급)안내**  
• 위치: 경북 영덕군 병곡면 각리리  
• 대지 300평, 전 450평  
• 대웅전법당 25평  
• 요사채 40평  
• 급한사정상 알뜰  
• 가액: 3억 7천만원  
**010-4747-3164**

**사찰 안내**  
• 위치: 창원시 마산회원구 내서읍  
• 대지 104평, 법당 24평, 요사채 1동  
• 스님전견실 1동, 산신각  
• 사용가능평수 약 200평,  
주차장 20~30대, 주차가능  
• 가액: 3억2천만원  
**010-5550-9725/010-4001-8476**  
**055)232-7151**

**사찰 안내**  
• 위치: 전남 남해안 소재  
• 토지: 총 10,953평 (종교용지 430평, 임야전: 10,523평)  
• 시설: 총 6동(납골추모관, 무량수전, 종무소, 요사채, 공양간, 장교, 일반주방 등), 주차장 완비, 현재 추모관 성업중  
• 양도가: 3억 5천만원  
• 꼭 하실 분만 연락 바랍니다  
**문의 010-5155-1948**

**예쁜 포교당 안내**  
• 위치: 경남 양산시 무지개 폭포 입구  
• 평수: 대지 104평  
• 법당, 스님 전견실, 공양간, 요사채  
• 법회 즉시 가능, 몸만 오시면 됨, 주차시설 완비  
• 보증금: 300만원, 월 25만원  
시설비: 1,000만원  
**010-2565-7200**

**사찰(급)안내**  
• 위치: 경기도 포천시(50년된사찰)  
• 대지 300평, 미륵불상4.5M  
• 지장,신중,산신,칠성 탕화  
• 삼존불, 탕방, 집기일체  
• 가액: 전세 3,500만원. 양도도 가능  
**010-6311-4920**  
**010-7128-5035**

**토굴(급)안내**  
• 주소: 경북 의성군 춘산면 옥정리  
• 대지 326평 법당,요사채,삼존불,지장,신중  
• 칠성탱화, 방5개  
• 정부지원금 5천만원가능  
• 가액: 7천500만원  
**010-4296-8200**

**사찰 안내**  
• 위치: 산청군 시천면 지리산 중산리 부근  
• 평수: 130평  
• 황토 이중벽으로 완공된 법당 및 요사채(방3칸), 후원 9평, 몸만 오시면 됨  
• 수양 정진 도량  
• 가액: 2억 6천만원(시설비 포함,절충가능)  
**011-895-2258**

**사찰,템플스테이 사용안내**  
• 위치: 경남 합천군 삼가면 소오리  
• 사찰도 사용할 수 있고, 발효식품 장소나, 템플스테이 연수시설로도 사용할 수 있는 한옥 3채 활용방 있음  
• 연락주세요  
**010-3521-6920**

**사찰 법당 앰프 설치전문**  
CCTV 설치 종합 안내서 무료발송

**법당 스피커의 교체만으로도, 이제껏 들어보지 못한 힘차고 장엄한 소리에 놀라실 것입니다!!**  
(소리가 마음에 안들 경우 대금은 즉시 환불해 드립니다.)

**불자님들께서 주지스님께 올리는 최고의 보시품**  
(구입하시는 불자님들께는 보시자의 이름을 하단에 넣어드립니다)

- yk-308 표준 법당앰프 시리즈 전국일괄 설치비 : 1,800,000원
- 법당전용 스피커

■ 마이크 자체에서 소리크기 조절을 자유롭게 합니다!!

■ 어떤 오래된 앰프로 사용해도 뛰어난 소리가 납니다!!

■ 멋진 모양의 마이크로 법당의 품위를 높여줍니다.

송금계좌 : 우리은행 (예금주: 김문화) 1002-610-963886

가격 : 215,000원

**유코음향연구소** 소장 김문화  
서울시 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호 음향연구, 무선설비기사

**010-5335-2695**  
전화 (02)2697-9976  
팩스 (02)2601-8284