

화해(내 안의 아이 치유하기)

틱낫한 스님 (프랑스 플립블리지 설립자)

<4> 고통 어루만지기

“내면의 자비 만나 평화로운 마음 되찾으세요”

고통스런 감정 알아차린 후 어루만진다

사람은 누구나 몸과 마음속에 어느 정도 질병을 가지고 있다. 이를 치유하는 최선의 방법은 모든 것을 멈추고 지금 이 순간과 온전히 함께하는 것이다. 그렇게 할 때 우리의 몸과 마음은 치유된다. 호흡에 집중을 할 때 우리의 들숨과 날숨은 평화로워지고 이완된다. 견기에 마음을 기울이며 걸을 때 우리는 잡념에 마음을 빼앗기지 않고 걸을 수 있다. 이미 치유가 시작된 것이다.

격렬한 아픔에 마음이 휘말릴 때가 있다. 하지만 그 아픔은 마음을 다시 평화롭고 이완된 들숨과 날숨으로 되돌리는 데 도움이 된다. 종국에는 고통스런 감정이 되돌아왔지만, 우리는 그것에 다시 휘말리지도 자제력을 잃고 더 흥분하지도 않고 고통을 있는 그대로 받아들인다. 고통스런 느낌과 싸우지 않는다는 말이다. 그 고통이 우리의 일부임을 알기에 우리 자신과 싸우고 싶지 않다. 아픔, 짜증, 질투 등은 모두 우리의 살집이다. 그런 감정이 일어나면 들숨과 날숨으로 되돌아가라. 그러면 그것들을 진정시킬 수 있다. 평화로운 호흡이 그런 격렬한 감정을 진정시켜 줄 것이다. 감정이 좀 진정되고 나면 내면에서 고통의 뿌리를 볼 수 있고, 그때 우리에게 아픔을 야기한 그 사람을 역시 고통을 받고 있음을 안다. 대체로 고통이 오면 오지 우리만이 고통스럽고 상대는 매우 행복하다고 생각하기 쉽다. 하지만 실은 우리를 아프게 한 사람 역시 많은 고통을 안고 있고, 자신의 격렬한 감정을 어떻게 다루어야 할지 모른다. 알아차림과 함께 호흡을 할 때 깨어 있음의 에너지를 생산할 수 있고, 그때 우리의 고통과 상대방의 고통을 자비롭게 다루는 방법에 대한 지혜를 얻는다.

마음이 다졌을 때 가능한 두 가지 사고방식이 있다. 하나는 우리를 더 화나게 하고 상대에 대한 보복심을 불러일으키는 사고방식이고, 다른 하나는 자신을 진정시키고 내면의 자비 및 이해와 접촉해 평화로운 마음을 되찾는 사고방식이다. 후자를 선택할 때 상대방 역시 고통받고 있음을 볼 수 있고, 그때 우리의 화는 사그라진다.

깊은 이완

우리의 몸이 평화롭지 못하거나 마음속에 격렬한 감정이 지나치면 호흡은 평화로울 수 없다. 깨어 있는 호흡을 수행하면 호흡이 점점 침착해지고 깊어지고 조화롭워지며, 호흡에 있던 긴장이 사라지는 것을 보게 된다. 깨어 있는 호흡은 마음을 호흡으로 되돌려 놓는데, 계속하면 마음이 우리 몸 전체로 되돌아온다. 우리는 몸으로 되돌아가서 몸과 화해한다. 우리는 몸 안에서 무슨 일이 일어나는지, 우리가 무슨 잘못을 했는지, 우리에게 어떤 갈등이 있는지 알게 된다. 그때 우리 몸과 좋은 관계를 유지하려면 무슨 일을 해야 하고 무슨 일을 하지 말아야 하는지도 알게 된다. 깨어 있는 호흡을 통해 우리는 몸이 우리의 집이고 고향임을 알게 된다. 우리는 이렇게 말할 수 있다.

“숨을 들이쉬며 나는 나의 몸을 알아차리네. 숨을 내쉬며 나는 나의 몸 전체에 웃음을 보내네.”

우리 몸을 알아차리고 몸에 미소를 보내는 일은 매우 유쾌한 경험이다. 10~15분 정도 시간이 있다면 ‘깊은 이완’이라는 치유수행을 할 수 있다. 먼저 편안한 자세를 취한다. 이때 바닥에 누워 호흡이라는 고향으로 돌아오는 방식이 가장 이상적이다.

“숨을 들이쉬며 나는 나의 들숨을 알아차리네. 숨을 내쉬며 나는 나의 날숨을 알아차리네.”

자리에 누워 그저 숨을 들이쉬고 내쉬며 우리 몸이 거기 있음을 즐길 수 있다. 아무것도 하지 말고 우리 몸이 거기 존재할 기회를 주는 것이다. 이것이 바로 ‘깊은 이완’이며 우리 몸에 보내는 사랑의 실천이다. 먼저 몸 전체에 주의를 집중하고, 그런 후에는 몸의 각 부분에 마음을 집중한다.

“숨을 들이쉬며 나는 나의 몸 전체를 알아차리네. 숨을 내쉬며 나는 나의 몸에서 모든 긴장을 놓아 보내네.”

머리에서 시작해 발끝에서 끝낼 수 있고, 발끝에서 시작해 머리를 향해 나아갈 수도 있다. 마음을 완전히 집중해 몸의 각 부위들이 있는 자리를 알아차린다. 그리고 깨어 있음의 에너지로 그 부위를 감싸 안아 몸의 그 부위가 이완되고 긴장이 풀리도록 한다. 이제 몸의 각 부분을 깨어 있음을 인식하고 감싸 안는다.

“숨을 들이쉬며 나는 나의 뇌를 알아차리네. 숨을 내쉬며 나는 나의 뇌에 미소를 보내네.”

몸의 각 부분에서 한 호흡(하나의 들숨과 날숨) 동안 머물 수도 있고, 열 호흡 동안 머물 수도 있다. 몸의 모든 부위에서 다 그렇게 하며 지나간다. 깨어 있음이라는 등불로 몸을 스캔하는 것이라고 보면 된다.

“숨을 들이쉬며 나는 나의 눈을 알아차리네. 숨을 내쉬며 나는 나의 눈에 미소를 보내네.”

나는 눈에서 긴장을 내보내는 수행을 한다. 눈에는 자주 긴장이 쌓이기 때문이다 그래서 미소가 중요하다. 미소는 얼굴 근육을 이완시키고, 그 미소를 몸의 각 부위에도 보낼 수 있기 때문이다.

얼굴에는 수백 개의 근육이 있는데, 우리가 화를 내거나 두려워 할 때 그 근육들에는 많은 긴장이 쌓인다. 하지만 우리가 숨을 들이쉬고 그 숨을 알아차리며, 숨을 내쉬고 그 숨에 미소를 지어 줄 인다. 이 근육들에 쌓인 긴장을 풀 수 있다. 우리 얼굴은 그런 호흡 한 번으로도 완전히 달라질 수 있다. 미소는 기적을 가져온다. 나는 내 눈에서 긴장이 풀리도록 한 후 나의 눈에 미소를 보낸다. 당신의 눈이 거기 있음을 알고 그 눈에 사랑이 담긴 미소를 보내보라. 우리의 눈은 참으로 대단한 존재다. 그런 다음에는 귀로 간다.

“숨을 들이쉬며 나는 나의 귀를 알아차리네. 숨을 내쉬며 나는 나의 귀에 미소를 보내네.”

어깨에 이르면 이렇게 수행한다. “숨을 들이쉬며 나는 나의 어깨를 알아차리네. 숨을 내쉬며 나는 나의 어깨에 미소를 보내네.”

어깨가 이완해 뻗뻗이 굳어 있지 않도록 돕는다. 폐에 이르면 폐를 감싸 안는다.



아름·질투 등 괴로운 감정 일어날때 들숨·날숨으로 되돌아가 진정시켜야 깨어있음 계속 수행하면 고통 알아차려 고통을 우리 의식으로 초대해 안아주자

“숨을 들이쉬며 나는 나의 폐를 알아차리네. 숨을 내쉬며 나는 나의 폐에 미소를 보내네.”

폐는 너무도 열심히 일하는데, 나는 항상 폐에게 지지분한 공기만 주고 있다.

“숨을 들이쉬며 나는 나의 심장을 알아차리네. 숨을 내쉬며 나는 나의 심장에 미소를 보내네.”

나의 심장은 밤낮으로 뛰고 있다. 나의 심장을 진정 야기기에 이제 나는 담배와 술을 끊어야겠다.

이렇게 우리는 몸 곳곳을 훑으며 깨어 있음의 등불로 몸을 스캔한다. 그리고 각 부위의 존재를 알아차리고 인정하고 안아 주고 미소를 보낸다. 천천히 시간을 들여서 한다. 아마도 깨어 있음의 에너지로 몸을 천천히 스캔하는 데는 10~15분, 어쩌면 20분 정도 걸릴 것이다. 각 부위에 미소를 보내면 그 부위의 긴장을 푸는 데 도움이 된다.

아픈 부위에 이르면 거기서 더 길게 머물며 그 부위를 알아차리고 감싸 안는 데 시간을 들인다. 깨어 있음의 에너지로 그 부위를 안아 주고 미소를 보내어 그 부위에서 긴장이 완화되도록 한다. 몸에 통증이 있는 경우 깨어 있음을 통해 그것이 단지 물리적 통증에 불과함을 자신에게 알려준다. 그런 알아차림을 통해 우리는 더욱 이완되고, 그 결과 더 빨리 치유될 수 있다.

고통스런 감정을 보살피는 법

깨어 있음으로 자신의 몸을 잘 보살피는 방법을 배울 때 우리는 감정의 영역에 들어가기 시작한다. 감정에 대해 명상한다는 것은 무엇일까? 때 순간 일어나는 감정이 무엇인, 그 감정이 유쾌하던 불쾌하던, 중성적이던 여러 감정들이 혼합됐던 간에 그 감정을 알아차리는 것을 의미한다. 고통스런 감정을 보살피기 전에 우리는 먼저 고통스럽지 않은 감정을 보살피는 방법을 배운다.

부처님은 고통스런 감정을 다루기 전에 먼저 기운을 축적하기 위해 즐겁고 행복한 감정을 만들라고 말씀하셨다.

환자가 수술을 받기에는 아직 너무 약하다고 판단한 외과의사가 환자에게 수술을 견딜 수 있도록 먼저 충분히 쉬고 영양을 섭취하라고 조언하듯, 우리 역시 고통에 집중하기 전에 먼저 기쁨과 행복의 기반을 잘 다져 놓아야 한다. 먼저 기쁨에서 시작해 보자. 기쁨과 행복은 항상 우리 마음 속에 씨앗으로 존재한다.

“숨을 들이쉬며 나는 내 안에 기쁨의 감정이 있음을 알아차리네.”

“숨을 내쉬며 나는 내 안에 있는 기쁨의 감정에 미소를 보내네.”

“숨을 들이쉬며 나는 내 안에 행복의 감정이 있음을 알아차리네.”

“숨을 내쉬며 나는 내 안에 있는 행복의 감정에 미소를 보내네.”

깨어 있음

‘내려놓기’는 기쁨과 행복을 가능하게 해주는 첫 번째 원천이다. 하지만 내려놓기 수행만으로 가능한 행복은 지속 기간도 짧고 피상적이다. 행복의 두 번째 원천이 함께해야 하니 바로 ‘깨어 있음’이다. 우리가 해돋이를 바라보고 있다고 가정해 보자. 그런데 그 순간, 진행중인 프로젝트나 어떤 근심에서 정신이 팔려 있거나, 과거나 미래에 마음이 붙들려 있다면 아름다운 일출을 깊이 음미하며 즐길 수 없다. 깨어 있음이 부족할 때 우리는 그곳에 오롯이 있을 수 없다. 하지만 우리의 들숨과 날숨에 마음을 모으고 호흡 수행을 깊이 한다면 우리 마음 전부를 지금 이 순간으로 가져올 수 있다. 우리는 과거와 미래, 진행 중인 프로젝트에서 모두 해방되고, 마침내 몸과 마음이 하나가 된다. 깨어 있음은 우리가 온전히 그곳에 존재하도록 해 해돋이를 바라보고 명상하며 깊이 즐길 수 있게 해준다. 친구 하나가 먼 곳에서 찾아와 지금 함께 차 한잔 나누고 있다고 가정해 보자. 깨어 있음이 함께 한다면 그 친구와 보낸 시간을 잊을 수 없을 것이다. 우리는 아무것도 생각하고 있지 않다. 우리는 사업도 프로젝트도 생각하고 있지 않다. 그저 친구와 함께하는 이 순간에만 마음을 집중하고 있다. 우리는 친구가 여기

있으며 그 친구와 함께 앉아 차 한잔 즐길 수 있음을 온전히 알아차리고 있다. 깨어 있음은 매 순간이 주는 기쁨을 매우 깊이 맛보도록 해준다.

기쁨과 행복은 약간 차이가 있다. 가령 우리가 사막을 횡단 중인데 물이 떨어져서 목이 매우 마르다고 해보자. 문득 저 앞에 오아시스가 보인다. 우리는 오아시스에 나무와 호수가 있어 물을 마실 수 있다는 것을 안다. 그런 알아차림이 기쁨을 가져다준다. 이제 쉬면서 물을 마실 기회가 왔다는 것을 아는 것, 그 느낌이 바로 기쁨이다. 오아시스에 도착하면 나무 그늘과 행복은 항상 우리 마음 속에 씨앗으로 존재한다. 기쁨과 행복이라는 자양분을 준다. 명상을 통해 기쁨과 행복이 충분히 쌓여 강인해지면 우리는 내면에 자리한 고통 덩어리, 슬픔 덩어리, 절망의 응어리를 직면하고 다스릴 수 있게 된다.

이름 따는 일, 아침을 짓는 일, 선방으로 걸어가는 일을 포함해 우리가 하는 모든 일과 우리가 걷는 모든 걸음, 우리가 쉬는 모든 숨이 우리에게 기쁨과 행복을 가져다주어야 한다. 삶은 이미 고통으로 가득하다. 거기에 고통을 더 보탤 필요는 없다.

만약 좌선이나 견기 명상, 깊은 이완 중에 몸의 통증을 느낀다면 무언가를 잘못하고 있는 것이다. 명상 때문에 고통받은 이유는 없다. 명상은 중노동이 아니다. 명상은 우리에게 기쁨과 행복이라는 자양분을 준다. 명상을 통해 기쁨과 행복이 충분히 쌓여 강인해지면 우리는 내면에 자리한 고통 덩어리, 슬픔 덩어리, 절망의 응어리를 직면하고 다스릴 수 있게 된다.

이름 따는 일, 아침을 짓는 일, 선방으로 걸어가는 일을 포함해 우리가 하는 모든 일과 우리가 걷는 모든 걸음, 우리가 쉬는 모든 숨이 우리에게 기쁨과 행복을 가져다주어야 한다. 삶은 이미 고통으로 가득하다. 거기에 고통을 더 보탤 필요는 없다.

행복과 고통은 함께 다닌다

뿌리 깊은 고통의 씨앗을 변화시키려면 무엇을 하면 될까? 여기에는 세 가지 방법이 있다. 첫 번째 방법은 행복의 씨앗을 뿌리고 물을 주는 일에 전념하는 것이다. 고통의 씨앗과 직접 대면하는 것이 아니라 행복의 씨앗을 키워 고통을 변화시키는 것이다. 이것은 간접적 변화다.

두 번째 방법은 쉬지 않고 깨어 있음을 수행해 고통의 씨앗이 일어날 때 그것을 알아볼 수 있게 하는 것이다. 그 씨앗이 나타날 때마다 우리는 깨어 있음이라는 빛으로 그것들을 잘 씻어 준다. 우리 안에 있는 씨앗은 에너지장이다. 깨어 있음 역시 에너지장이다. 그 씨앗들이 깨어 있음과 만나면 에너지장과 에너지장이 맞닿듯 씨앗의 힘이 약해진다. 깨어 있음이 그것들을 변화시키는 것이다.

어린 시절부터 우리와 함께한 고통을 다스리는 세 번째 방법은 의도적으로 그것들을 우리의 의식 안으로 초대하는 것이다. 과거에는 견드리기 어려웠던 슬픔과 절망, 후회와 갈망도 초대한다. 그리고는 자리에 앉아 마치 옛 친구와 이야기를 나누듯 대화한다. 하지만 이들을 초대하기 전에 먼저 깨어 있음이라는 등불이 켜져 있는지, 그 등불에서 나오는 빛이 안정되고 강인할 필요가 있다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

공고 제2014-6호

10·27법난 피해자의 명예회복 등 신청안내

10·27법난피해자 명예회복심의위원회에서는 피해자분들의 명예회복 등을 위해 피해 신청을 받고 있습니다. 피해를 입으신 분들은 올해 말까지 피해신청을 해주시기 바랍니다.

2014. 5.

10·27법난피해자 명예회복심의위원회 위원장

1. 신청기간

2014.12.31.까지

2. 신청대상 및 신청인의 자격

가. 피해자 신고 및 명예회복 신청

- 1) 10·27법난으로 인하여 사망 또는 상이를 입은 자(피해자)
- 2) 10·27법난으로 인하여 종교적 존엄성과 명예를 훼손당한 대한불교 조계종 및 10·27법난 당시 피해자가 소속된 사찰(피해종교단체)
- 3) 피해자로 인정받으려는 사람이 사망한 경우 그 사망한 사람의 유족
- 4) 피해자로 인정받으려는 사람이 승려이거나 승려의 신분으로 사망한 경우 그 사람이 소속된 종교단체의 장

나. 의뢰지원금 지급 신청

- 1) 10·27법난으로 인하여 상이를 입은 자 중에서 이 법 시행 당시 그 상이로 인하여 계속 치료를 요하거나 상시 간호 또는 보조장구의 사용이 필요한 자

3. 신청서 접수기관

- 가. 10·27법난피해자 명예회복심의위원회에 직접(방문) 또는 우편 제출
 - 1) 직접(방문) 제출: 일과 시간 내(09:00~18:00)
 - 2) 우편 제출: 신청기간 내 도달
- 나. 주소 : ①110-300 서울 중로구 우정로 68 동덕빌딩 9층 ②10·27법난피해자 명예회복심의위원회

4. 신청서 제출서류

- 가. 피해자 신고 및 명예회복 신청
 - 1) 피해신고 및 명예회복신청서 1부
 - 2) 피해경위서 1부
 - 3) 그 밖에 신청사유를 소명할 수 있는 증빙자료 1부

※ 대리인이 신청할 경우, 위 서류에 아래 서류를 더함.
가) 명예회복(의뢰지원금) 신청(수령) 위임장 및 피해자의 가족관계증명서
① (유족) 피해자의 제적등본 또는 가족관계증명서
② (소속된 종교단체의 장) 피해자의 소속 종교단체장을 증명할 수 있는 자료

나. 의뢰지원금 지급 신청

- 1) 피해신고 및 의뢰지원금 지급신청서 1부
- 2) 피해경위서 1부
- 3) 그 밖에 신청사유를 소명할 수 있는 증빙자료 1부

※ 피해자 신고 및 명예회복 신청한 경우, 2의 서류 생략 가능함.
※ 대리인이 신청할 경우, 위 서류에 아래 서류를 더함.
가) 명예회복(의뢰지원금) 신청(수령) 위임장 및 피해자의 가족관계증명서
① (가족) 피해자의 제적등본 또는 가족관계증명서

5. 의뢰지원금 산정기준

「10·27법난 피해자의 명예회복 등에 관한 법률」 제6조 및 동 시행령 제10조에 따라 치료비, 간호비, 보조장구 구입비 등을 산정

6. 심의·결정절차

관계 법령에 따라 피해자등여부심사실무위원회, 명예회복추진실무위원회, 의뢰지원금판정실무위원회 등의 심의를 거쳐 10·27법난 피해자 명예회복심의위원회에서 결정

7. 기타

신청서식은 위원회 홈페이지(www.1027beopnan.go.kr) 내 「피해자 신고서식」에서 내려받기하여 사용할 수 있고, 기타 자세한 사항은 10·27법난피해자 명예회복심의위원회(전화 (02)738-6210)로 문의하여 주시기 바랍니다.

전통식품교육사

전통식품교육사란? 국가에서 인정한 식품 원재료를 활용하여 보건식품을 개발하고 개인의 체질에 따라 식품을 맞춤 처방하는 전문가로서 전통식품원을 개원할 수 있는

보건복지부공익법인 대한보건의료진흥회 (자격검정)

자 격 과 정	교 육 기 간
인체생리학(인체해부학), 자연치유의학, 식품영양학, 식의학(동양의학, 양생학, 변증), 종양이론 및 실습(법제론), 전통식품교육론(변증학, 방제학), 약용식품학, 총 7개 과목 ※ 특강 : 자연건강법(자세교정, 기공, 양자파동), 식품위생법규, 약초기행실습, 전통식품 효소발효액	14주 과정 목요일 반

접 수 처 서울시 서대문구 총정로 2가 130-1 신한은행빌딩 5층

문 의 02)3147-2020

교육일정과 기타 자세한 사항은 홈페이지 참고바랍니다.
www.kile.or.kr

지 부 교 육 원

제 기 동 02-966-0020 창 원 055-243-6333 호 남 063-288-5623 전북익산 063-854-1060
부 산 051-441-0111 울 산 052-260-1037 충청북부 043-263-9966 대 구 053-566-1116
강원서부 033-252-3682 경 남 055-932-5877

교육부공익법인 / 한국평생교육기구
한국보건교육원
KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH