

첫 번째 문을 열지 않고서는 더 나아갈 수 없다

| 달마, 풀라 |

1월 26일부터 28일까지 진행된 '몸에게 말걸기' 워크숍 진행자 후기입니다
(편집자 주).

1월의 강남역은 짧은 열기에 들떠 바쁜 계절을 살아내고 있었다. 오래간만에 나선 나들이 길처럼 나 역시 마음이 들뜬 채 강남역을 질주하기 시작했다. 오늘 저녁부터 시작될 새로운 여정, 몸과 더불어 떠나는 20시간 동안의 동반여행을 위해 우리 두 사람도 짧은 그들처럼 부지런히 발길을 재촉했다.

1월 26일 저녁 7시.

이번 워크숍에는 먼데서 오신 분들이 많았다. 전북에서 올라오신 부부와 통영에서 올라오신 부부 외에 두 분의 스님까지, 참여 인원 열 세 사람 중에서 여섯 분이 몸과의 여행을 위해서 먼 길을 한달음에 달려오셨다.

이번 워크숍에 참여하신 분들의 연령층을 보면 50대 반 혹은 그

이상인 분들이 여덟 분에 이르렀고, 현재 몸에서 불편을 유발하는 증상을 가지고 계신 분들이 열 분 정도였다. 갑작스럽게 드러난 일시적인 증상을 호소하는 분들 보다는 대부분의 참여자들이 오랫동안 만성적으로 가지고 있던 증상을 다루고 싶어했다.

예컨대 일종의 류마티즘으로 인해서 왼 팔목의 움직임이 활발하지 못할 뿐만 아니라 늘 붓기가 가라앉지 않은 상태로 불편을 느끼는 60대의 여성, 강단에서 오랫동안 강의를 하느라 성대의 기능이 극도로 약해지신 여성 강사, 감정적인 기억의 단절로 인해서 어린 시절 특정한 시기에 대한 기억이 없는 분도 계셨다.

암의 치료와 완치 과정을 거치면서 자신과 마찬가지로 그 시기를 경험하고 계신 분들에게 도움이 될만한 접근법을 찾고 있는 젊은 주부, 마치 보이지 않는 짐을 늘 지고 다니는 것처럼 어깨에 느껴지는 긴장으로부터 자유로워지고자 하는 바람으로 참여한 여성도 있었고 증상의 치유에 대한 기대가 없이 일종의 호기심으로 참여하신 분-나중에 여러 차 의 세션을 통해서 이분은 온몸이 새털처럼 가벼워지면서 순식간에 편두통이 사라지는 놀라운 경험을 하기도 했다-과 장이 돌처럼 굳어지는 증상으로 인해서 생활에 큰 불편을 겪고 있는 분도 있었는가 하면 심각한 우울증으로 치료를 받고 있는 참여자 등, 크고 작은 증상이 오랜 기간 동안 계속되면서 다양한 접근법과 치료법을 이미 경험해본 분들이 대부분이었다.

물론, 특정한 증상을 다루기보다 이 워크숍의 제목처럼 ‘몸에게 말’을 걸어보면서 새로운 친분관계를 형성하고자 하는 기대로 먼 길을 달려오신 분들도 있었다.

‘몸에게 말걸기’ 과정에서 우리는 증상이라는 낱말로 표현되는, 상당히 포괄적인 내용을 다루게 된다. 즉, 이 과정에서는 증상을 크게 세 가지 범주로 나누어 본다. 과식을 하면 위에 무리가 생긴다거나 술을 많이 마시면 취하는 것처럼 원인으로 인한 분명한 결과를 예측할 수 있는 일련의 예를 일차적 범주의 증상이라고 부른다.

두 번째 범주는 일차적 증상과 달리 특정 증상들이 우리에게 어떤 메시지를 전달해주고자 하는지 이해하기 어려운 경우를 들 수 있다. 대개 그러한 증상들은 행동 패턴과 연관되어 있다. 흔히 어린 시절에 일어났던 특정한 상황에 대한 대처방법이 하나의 패턴이 되어 성인이 된 이후에도 여전히 유사한 상황에 대해서 같은 방식으로 밖에 대처하지 못하는 경우가 그렇다.

그 한 예로 어린 시절에 개와 관련된 공포스러운 기억을 가진 사람이 있다고 하자. 그 당시에 느꼈던 극도의 두려움, 개가 쫓아오는 상황에 대한 어린 그의 대응법은 공포에 찬 채 도망을 치거나 그 자리에 그대로 얼어붙어 버리는 것이었다. 이제 성인이 된 그는 과거와 유사한 상황 혹은 공포감을 유발하는 상황이 닥치게 되면, 어린 시절과 마찬가지로 도망을 치거나 그 자리에 얼어붙어 버림으로써 상황에 대처를 한다. 그리고 그러한 대처방법은 하나의 행동패턴으로 자리를 잡게 된다.

이 경우, 우리는 몸의 긍정적인 의도를 인정하면서 불편함을 유발하는 이러한 행동 패턴 혹은 증상 대신 몸에 불편을 유발하지 않으면서 긍정적인 의도를 충족시켜 줄 수 있는 다른 대안을 찾아달라고 몸에게 요청할 수 있다.

세 번째 범주로 가족조직체적 증상을 들 수 있다.

어떤 증상이나 질병은 우리 가족조직 내의 어떤 사람-잊혀지거나 제외 당한 사람 혹은 충분히 존경 받지 못한 사람-을 가리킨다. 마치 질병 혹은 증상이란, 가족 내에서 잊혀진 사람 쪽을 가리키고 있는 이정표와 같은 역할을 해준다고 볼 수 있다. 이제 가족 내에서 잊혀지거나 제외 당한 그를 우리가 가슴으로 받아들여지게 되면 증상은 더 이상 머무를 필요가 없어진다. 마치 증상이란 특정한 임무를 수행 중이었고, 이제 그 임무가 완성되었으므로 더 이상 우리의 몸에 남아있을 필요가 없어지는 것과 같다.

그러므로 무엇보다도 먼저 증상에 대한 새로운 이해가 필요하다. '몸에게 말걸기'에서는 '무의식의 마음(몸-마음) 한 부분이 우리를 돕기 위한 목적으로 우리의 몸에 특정한 증상을 드러내 주었다'라고 증상을 표현한다. 우리를

보호하고 도와줄 목적으로 몸에 드러난 것이 바로 증상이다. 그리고 이제 우리는 무의식의 마음에게 불편을 유발하는 증상 대신에 새로운 대안 세 가지를 찾아달라고 요청하게 된다. 충실한 조력자와 같은 우리의 몸, 그의 도움을 얻어서 몸이 자연스러움과 균형 그리고 건강을 되찾을 수 있도록 하기 위해서.

우리의 몸, 그 변형의 연금술보다 놀라운 기적은 없다

“여러 차례의 세션을 거치면서 왼쪽 손목의 움직임이 굉장히 활발해졌고 붓기도 많이 빠졌습니다. 평상시에는 손목을 위로 살짝 꺾는 것조차 불가능했는데, 세션이 진행되는 동안 손목과 왼손이 상상조차 할 수 없었던 수많은 동작들을 만들어내면서 지금은 손목이 너무나 가볍고 과거에 느꼈던 불편함도 크게 줄어서 놀라울 따름입니다. 못 고치는 병으로 여기고 크게 관심을 쏟지 않고 살아왔는데 이제는 고칠 수 있겠구나, 고쳐봐야겠구나 하는 생각이 듭니다. 앞으로도 계속 스스로 세션을 하면서 손목을 고쳐보고 싶습니다.”

첫 날 세션이 진행되는 동안, 자리에 누워서 전체 세션을 받던 분들 중에서 특히 두 분의 손 움직임이 상당히 크고 다양했다. 그 중 손목에 문제를 가지고 계셨던 한 여성의 왼손이 마치 춤을 추는 것처럼 세션이 진행되는 내내 가볍고 경쾌하며 아름다운 동작들을 끊임없이 만들어냈다.

그분의 말에 따르면 처음에는 손목의 움직임을 인식했지만 트랜스 상태가 깊어지면서 더 이상 그 움직임을 알아챌 수 없었다고 한다. 놀라운 것은 이후로도 트랜스 세션이 끝날 때까지 그분의 손목은 쥐었다 폄다 하는 동작뿐만 아니라 팔목 전체를 뒤로 꺾었다가 좌우로 움직이는 등, 그야말로 난이도가 상당히 높은 동작들을 계속해나갔다.

세션이 끝난 이후, “선생님의 손목이 마치 춤을 추는 것처럼 이런저런 동작들을 만들어내는 모습이 참 아름다웠습니다.”라는 나의 말에 그분은 놀라움을

감추질 못했다. 그분은 전혀 알아채지 못한 채 트랜스 상태에 머물고 있었는데, 평상시라면 불가능할 동작들을 손목이 스스로 만들어내면서 치유가 진행되었다는 사실에 놀라움과 함께 손목에 대한 그리고 몸에 대한 감사함을 느낄 수 있었다.

“이 과정은 다름아닌 내추럴 힐링 프로세스(natural healing process)라는 생각이 듭니다. 우리의 몸과 마음이 우주와 더불어 조화를 이루게 되면 치유가 일어난다. 하지만 완전한 조화를 위해서는 마음이 몸에게 명령을 해서는 안 되고 자연스럽게 내버려 두어야 한다는 생각이 들었습니다. 또한 몸과 화해하고 고마움을 표해야 합니다. 과거에도 몸에 대해서 이런 생각을 가지고 있었기 때문에 감사함을 표해보려고 했지만 한계가 있었는데, 이러한 완성된 프로세스를 통해서 몸과 만나고 진정으로 고마움을 포함으로써 임상적인 검증 과정을 완료했다는 생각이 듭니다.

제가 직접 이 프로세스에 참여하여, 몸이 저에게 대답을 해주고 메시지를 주는 과정에서 내면과 외적으로 치유를 경험할 수 있었습니다. 앞으로도 계속해서 세션을 해나가다 보면 나 자신의 치유는 물론 다른 사람들에게도 도움을 줄 수 있는 훌륭한 도구로 활용할 수 있으리라는 생각이 듭니다.”

우리는 ‘몸에게 말걸기’ 과정에서 yes라는 낱말을 치유의 만트라로 사용한다. Yes 못지 않게 강한 치유의 힘을 가진 또 하나의 만트라가 바로 ‘고맙습니다(Thank you)’라는 만트라이다. ‘몸에게 말걸기’에서 우리는 이 만트라를 몸에게 사용했을 때 얼마나 깊은 영향을 끼치는지 경험할 수 있었다. 이제 이 만트라를 주변에 있는 가까운 사람들에게 사용한다면 어떨까? 우리가 몸을 당연시 했던 것처럼, 가까이 있기 때문에 당연한 존재로 여겼던, 사랑하는 사람들을 향해서 몸에게 “고맙습니다.”라고 감사함을 표현한 것처럼 경외감을 전하게 된다면, 일상생활이 곧 치유의 삶이 되지 않을까. 마치 바다 속에 살고 있는 물고기가 갈증을 느끼지 않는 것처럼, 감사함의 표현을 통해서 우리는 늘



‘내츄럴 힐링 프로세스’가 일상 속에서 진행될 수 있도록 할 수 있다.

“놀라운 일이 일어났습니다. 제가 세션을 받을 때만 해도 머리가 너무 아파서 온몸을 이리저리 움직였어야 했는데, 세션이 끝나고 자리에 앉아서 다른 분들의 말씀을 듣는 동안 두통이 이미 사라지고 없다는 사실을 깨우치게 되었습니다. 도저히 누워있기가 힘들 정도로 고통스러웠는데 지금 머리가 너무나 맑고 개운해서 방금 전에 그렇게 심한 두통에 시달렸다는 사실을 믿기가 어려울 지경입니다.”

마지막 나눔의 시간에 두통이 순식간에 사라지는 경험을 말하는 참여자의 얼굴이 마치 황금빛에 싸여 있는 것처럼 환하게 밝아 보였다. 설마 몸이 정말로 나의 물음에 대답을 해줄까 하는 의구심이 사라져 버리고, 몸이 언제나 나의 말을 들을 준비가 되어 있고 실제로 대답을 해준다는 사실을 경험하고 난 그분의 목소리에서 새로운 친구를 얻은 기쁨과 놀라움이 고스란히 느껴졌다.

“몸이 저에게 준 세 가지 메시지가 있었습니다. 우선 몸에 대한 전적인 신뢰와 증상에 대해 감사하는 마음 그리고 사랑이었습니다. 인생에서 최고의 친구를

얻어서 갑니다. 감사합니다.”

몸에게서 받은 귀한 선물 세 가지, 그런데 친구 관계에서 받기만 하면 친분관계가 오래 지속될 수 없다. 즉 주기와 받기 사이에 균형이 이루어져야만 한다. 좋은 것을 발견하게 되면 몸과 그것을 나눌 수 있어야 한다. 아름다운 풍경을 몸에게도 보여주고, 좋은 음식을 몸에게 제공함으로써 단지 받기만 하는 것이 아니라 몸이라는 최고의 친구에게도 선물을 나누어 줄 수 있어야 한다.

몸을 대하는 새로운 태도가 필요하다. 몸은 거부나 터부의 대상이 아니라 사랑하고 존중하며 감사해야 할 대상이다. 흔히 명상을 위한 준비 단계로써 선행되어야 할 세 가지 기본적인 정화에 대해서 말한다. 가장 먼저 육체의 정화가 이루어져야 하고, 두 번째로 감정의 정화 그리고 마음의 정화가 이루어져야 한다. 첫 번째 문을 열지 않고서 두 번째 단계로 옮겨갈 수 없는 것처럼, 몸을 통하지 않고 감정이나 마음에 다가갈 수는 없다. 몸과의 대화란, 곧 참된 나에게로 가는 여정의 출발점이나 마찬가지로이다.

“저는 이번 프로그램에서 정말 큰 배움을 얻었습니다. 제 몸에 있던 증상들을 모두 다루었고 모두 치유되었습니다. 생각지도 못했던 몸의 대담도 얻었습니다. 앞으로 저의 미래는 판단 없이 받아들이고 감사하면서 모든 이들에게 축복의 마음을 나누면서 ‘사랑에 머물라’는 몸의 메시지를 실천하는 삶이 될 것입니다.

Yes 하는 마음으로 이곳에 왔듯 yes를 가슴에 담고 yes 하면서 돌아갑니다.”

20시간 동안 진행된 몸과의 여행.

‘몸에게 맡기기’는 많은 사람들에게 우리의 몸이라고 하는 신대륙으로 떠나는 첫 번째 모험과도 같다. 왜냐하면 우리의 몸이라고 하는 무의식의 마음 속에는 엄청나게 많은 비밀의 문들이 있기 때문이다. 우리가 눈여겨 본 적 없고, 제대로 알지 못했던 치유의 힘과 잠재력이 내재되어 있기 때문이다.


우리는 누구나 나 자신은 물론 다른 사람들을 치유하고 도와줄 수 있는 힘을 가지고 있다. 트랜스 상태란 우리의 몸, 혹은 무의식의 마음과 교류를 통해서 몸의 메시지를 받고 새로운 발견을 하는 시간이기도 하다.

우리가 몸의 소리에 귀를 기울이는 범위를 넓혀가다 보면 직관의 영역이 활성화 되면서 모든 상황에 대해서 이성적인 판단으로 대응하는 것이 아니라 '몸의 직관'이라는 힘을 사용할 수 있게 된다. '몸의 직관'은 우리의 몸에 존재하는 '내적 지혜의 창고'라고 부를 수도 있다. 이 창고의 문을 열기 위해서 우리는 누구나 먼저 몸을 통해야만 한다.

“늘 워크숍이 끝날 때가 되면 할 말이 참 많을 것 같은데 막상 제 차가 되면 생각나는 것이 하나도 없고 단지 지금 이 순간 제가 굉장히 행복하다는 느낌만 있을 뿐입니다. 감사하고 기쁜 마음만 가득합니다. 워크숍을 이끌어 주신 두 분 그리고 저에게 세션을 해주시고 저의 세션을 받아주신 분들, 이 여정을 함께 해주신 모든 분들께 감사함을 느낄 뿐입니다. 지금 제 몸은 너무나 편하고 내면은 고요하며 행복합니다.”

수피들은 흔히 몸을 '우리가 태어날 때 얻게 된 한 벌의 '과 같다고 표현한다. 그러므로 우리는 살아가는 동안 이 을 귀하게 입고 좋은 상태를 유지하도록 해야 한다. 언젠가 이 지구를 떠나야 할 때가 되면, 이 한 벌의 을 처음 우리가 받았던 때처럼 귀하고 아름다운 상태 그대로 존재계에 되돌려 주어야만 한다.

우리가 태어날 때 얻게 된 한 벌의 옷, 20시간 동안 계속된 몸과의 여정은 바로 귀한 것을 귀하게 여기는 방법을 익히는 시간이 아니었나 싶다.

참여해주신 모든 분들께 감사한 마음을 전하며 글의 마무리를 대신하고자 한다. **나마스떼.** 

■ 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.