

무의식을 제로로 만들다

| 이하레이카라 휴렌, 사쿠라바 마사후미 | 이은정 옮김 | 박인재, 임영란 감수 |

사랑해, 미안해, 용서해줘, 고마워, 이 네 마디 말이 전세계 많은 사람들의 마음을 흔들며 변화를 일으키고 있습니다. 호오포노포노라는 하와이 언어 한 마디가 일으키는 효과를 경험해봅시다(편집자 주).



지난 8월 30일 호오포노포노를 전 세계에 널리 알리고 있는 이하레이카라 휴렌 박사를 만나 대담을 하고 있는 '지금여기' 편집부, 통역을 맡아준 임영란 님에게 이 자리를 빌어 감사를 드립니다.

범죄를 저지른 정신장애자 수용 병동에서의 정화

모르나와 함께 일한 지 1년이 지났을 무렵, 나는 뜻하지 않게 살인이나 강간 등 무거운 죄를 지은 정신장애자 수용 병동에서 일을 하게 되었습니다. 정신위생 분야에서 일하던 아는 여성이 그 병동에 정신과 의사가 없으니 내가 해주었으면 좋겠다는 제안을 해왔던 것입니다.

나는 심리학 교육에는 경험이 많지만 정신과 의사도 아니거니와 환자를 치료해본 경험도 전혀 없었습니다. 그래서 그건 내가 할 일이 아니라고 몇 번이나 사양했지요. 하지만 그 여성은 이미 내가 무엇을 할 수 있는지 알고 있었던 터라 포기하지 않았습니다. 나는 병동에 직접 가지 않고 수용자 리스트만 있어도 정화를 할 수 있다고 말했지만 개인 정보는 외부 사람들에게 유출할 수 없다며 취직을 하지 않으면 건네줄 수 없다고 했습니다.

그 여성은 몇 개월이나 포기하지 않고 나를 설득했고, 결국 내가 지는 바람에 취직을 하게 되었습니다. 그래서 1983년부터 1987년까지 5년간 그 병동에서 일했습니다.

병동은 카메라와 잠금 장치가 설치된 입구를 몇 개나 지나고 나서야 겨우 실내에 들어서도록 되어 있었습니다. 한 번 들어가면 못 나오는 게 아닌가 싶을 정도로 삼엄한 경비였지요.

당시 병동은 정원이 꽉 차 있었습니다. 그리고 수용자들 사이에 폭력은 물론이고 직원들이 폭행을 당하는 일도 빈번하여 일주일에 한 두 번은 큰 소동이 일어났습니다. 병동 내에서는 직원이라도 항상 벽을 등지고 경계하지 않으면 위험할 정도였습니다. 때문에 수용자들이 난폭하게 날뛰지 않도록 약을 대량으로 투여하고 수갑과 족쇄까지 채워 침대에 묶어놓는 일이 다반사였습니다. 병동 관계자 중 누구도 수

용자들을 빨리 회복시켜 퇴원시키려는 사람은 없었습니다. 수용자는 의사 진단서가 없으면 한 발짝도 밖으로 나갈 수 없었지요. 증상이 안정되어 수용소나 구치소 등 다른 병동으로 이송될 때도 수갑과 족쇄를 찬 채 호송되었습니다.

나는 먼저 매일 아침 출근하기 전에 정화를 했고, 일을 하는 동안에도 문제가 계속 일어났기 때문에 정화를 멈추지 않았습니다. 통근하는 도중에도 마찬가지로였습니다. 왜 같은 인간인데 이렇게 다를까 생각하면서도 정화를 계속했습니다.

모르나도 나와 함께 정화를 계속해주었습니다. 내 안에서 일어나는 여러 가지 일을 전해주면 모르나는 내가 출근하고 있는 동안 계속 정화해주었습니다. 모르나의 협력이 없었다면 성과가 나올 때까지 더 많은 시간이 걸렸을 것입니다.

나는 수용자와 간호사들에게 절대로 지시를 내리지 않았습니다. 환자들과 직접 이야기를 하지도 않았고, 어떤 치료도 실시하지 않았습니다. 그저 수용자들의 파일을 보면서 정화를 계속했습니다. 파일을 볼 때면 내 몸 안의 고통이 느껴졌습니다. 이는 곧 내가 수용자들과 기억을 공유하게 되었음을 의미합니다. 이 고통은 수용자로 하여금 이상행동을 하게 만드는 프로그램 그 자체였습니다. 나는 계속 정화를 했습니다.

평균 7년 수용되었던 환자들이 4, 5개월 만에 퇴원하다

어느 날, 키가 2미터도 넘고 체중도 150킬로그램쯤 나가 보이는 덩치 큰 남자가 내게 다가오더니 “휴렌, 나는 당신을 죽일 수도 있어!”라고 협박했습니다. 그래서 나는 “나는 당신을 죽이는 것 이상의 일을

할 수 있습니다”라고 응대해주었습니다. 그냥 이 말이 내 입에서 자연스럽게 흘러나왔습니다. 평상시대로라면 그 남자는 나에게 폭력을 휘둘렀을지 모릅니다. 그러나 그는 아무 말 없이 그냥 자리를 떴습니다. 그 상황에서 내가 무사할 수 있었던 것은 정확을 하고 있었기 때문이라고 생각합니다. 그렇지 않았다면 지금 나는 살아 있는 몸이 아니었을 것입니다.

그곳에서 나는 그저 정확을 계속하는 일밖에 하지 않았지만, 몇 개월 뒤 수용자들은 안정을 되찾아 약을 줄였고 얼마 뒤에는 병동 내에서 수갑과 족쇄 없이 이동하기 시작했습니다. 그리고 드디어 회복된 수용자도 생겨났으며 4, 5개월 뒤에는 다른 병동으로 옮겨가는 수용자도 생겼습니다. 병동 분위기도 아주 많이 달라졌지요. 전에는 퇴원할 때 족쇄와 수갑을 차고 이송되었지만 나중에는 그런 것이 필요 없어졌습니다. 수용자들이 눈에 띄게 평온해졌으며 테니스, 조깅 등이 허용되기 시작했습니다.

그 전까지 평균 7년씩 수용되어 있었던 병동의 환자들은 4, 5개월 만에 일반 형무소로 이송되었습니다. 그 시설에서는 수용자 한 사람당 1년에 평균 5만 달러가 들었고 수용 기간이 평균 7년 정도여서 약 35만 달러가 소요되었습니다. 그런 수용자가 늘 40명 정도 있었으니 전체적으로 드는 비용은 그야말로 어마어마했었지요. 그런데 4, 5개월 만에 나아진 덕에 한 사람당 필요한 비용은 2만 달러 이하가 되었고 결과적으로 엄청난 비용이 절감되었습니다.

변화는 병동의 스태프들에게도 찾아왔습니다. 이전의 직원들은 위험부담이 높아 스트레스에 시달리다 보니 피병을 부리거나 해서 쉬는 사람도 많았고 상습적으로 결근을 하는 사람들도 있었습니다. 그런데 수용자들이 안정을 찾은 무렵부터 할 일이 적어져 직원이 많다 싶을

정도가 되었습니다.

전에는 병동 내에 식물을 심기만 하면 모두 말라버려서 키울 수가 없었습니다. 게다가 아무도 없는 한밤중에 화장실 물이 계속 흘러나 오는 일도 자주 있었습니다. 병동에서 죽은 수용자의 혼이 자신이 아직 죽지 않았다고 생각해 남아 있었기 때문입니다. 정확해서 죽은 수용자의 혼이 사라지자 화장실에서 소리가 나는 일도 사라지고 식물들도 아주 잘 자랐습니다.

절대로 증상이 개선되지 않을 것 같던 수용자들이 잇달아 퇴원했고, 내가 일을 그만둘 때쯤에는 마침내 병동 내의 폭력이 완전히 사라졌습니다. 그리고 최종적으로 병동에는 수용자가 단 한 명도 남지 않았습니다.

나는 오로지 정확을 계속했을 뿐, 누군가를 치료하거나 고치려고 하지 않았습니다. 이것이 중요합니다. 나는 단지 내 안에 있는 모든 기억을 놓아주었을 뿐입니다. 그 결과 병동 내의 모든 수용자들이 바뀐 것입니다.

백 퍼센트 내 책임이라고 생각하지 않으면 아무것도 해결되지 않는다

범죄를 저지른 정신장애자 수용 병동에서 내가 그들을 치료할 수 있었던 이유는 결과를 생각하지 않고 오로지 정확을 계속했기 때문입니다. 무슨 일에 대해서든 모든 원인이 자기 자신에게 있다는 사실을 깨닫고 정확하는 사람만이 삶의 본래의 가치를 되찾을 수 있습니다.

무의식 속의 기억을 누군가가 정확해줄 것이라 생각하고 막연히 기다리고만 있으면 그것은 언제까지고 사라지지 않습니다.

이 세상에 사는 사람들은 ‘누구나(anybody)’이고 ‘모두(everybody)’인 동시에, ‘누군가(somebody)’가 될 수도 있고 ‘아무도(nobody)’가 될 수도 있습니다. 꼭 해야 할 중요한 일이 있다고 칩시다. 그 일은 누구나(anybody) 가능한 것이기 때문에 누군가(somebody)가 할 것이라는 생각이 들어도 아무도(nobody) 하지 않습니다. 모두(everybody) 누군가가 해 줄 것이라고 생각했기 때문이죠. 그렇게 누구나 가능한 일을 아무도 하지 않은 결과, 모두가 남을 탓하기만 하다가 끝나버리고 맙니다. 이처럼 모두 자신의 문제라고 생각하지 않고 그대로 내버려둡니다. 하지만 어떤 문제에 대하여 백 퍼센트 자신의 책임이라고 생각하는 사람이 없으면 그 문제는 결코 해결되지 않습니다.

우리들은 문제가 발생하면 ‘나라가 잘못했다’, ‘정치가 글렀다’, ‘저 사람이 나빠서다’ 하며 나에게는 책임이 전혀 없는 듯이 말하곤 합니다. 누구라도 할 수 있었을 텐데, 이제부터라도 가능한데, 나라, 정치, 제도 탓으로 돌리며 어쩔 수 없다고 포기해버립니다. 이래서는 결코 문제가 해결되지 않습니다.

이를 많은 사람들이 깨달았으면 합니다. 개개인이 깨닫지 못하면 그들이 모인 그룹이나 커뮤니티, 국가, 지구 환경까지 모두 안 좋아진다는 사실을 전하고 싶습니다. 자신의 눈앞에 정화의 기회가 찾아왔을 때 스스로 정화하지 않고 자신과 관계없다고 그냥 내버려두면 나중에 더 큰 문제로 발전합니다.

자신이 백 퍼센트 책임을 지지 않기 때문에 자신의 아이 혹은 사촌, 조카, 손자, 친척 등 누군가가 그 책임을 져야 하는 일이 발생합니다. 병과 사고, 각종 실패와 잘못은 바로 이러한 원리로 일어나고 있습니다. 세계를 돌며 강연과 세미나를 개최하는 나 역시, 무슨 일에 대해서든 백 퍼센트 책임을 지지 않는다면 나의 그런 실수로 인해 내 손자

혹은 증손자가 어떤 일을 당할지도 모릅니다.

가장 중요한 것은 무(無)가 되는 일

나는 무의식을 제로로 만들어 본연의 삶으로 되돌리기 위해서 사명감을 갖고 활동하고 있습니다. 셀프 아이덴티티 호오포노포노에 많은 사람들이 관심을 갖게 되었지만, 인간으로서 가장 중요한 ‘나는 누구인가’에 대한 질문을 하는 사람은 없습니다. 모두들 ‘돈을 어떻게 벌까’, ‘어떻게 살까’ 하는 데에만 의식이 집중되어 있어 가장 중요한 것에 신경을 쓰지 못하는 것입니다.

동양인이라면 불교에 대해 잘 알고 있을 것입니다. 불교 중에서도 핵심이 되는 가르침과 그다지 중요하지 않는 부분이 있습니다. 불교에서 가장 핵심이 되는 가르침은 ‘어떻게 하면 진정한 자유를 얻을 수 있는가’ 하는 것입니다. 이에 대한 답은 무(無)가 되는 것입니다. 그 외의 다른 부분은 겉다리에 불과합니다.

제로가 되는 일에는 국적이나 인종이 상관없습니다. 원래가 모두 제로였습니다. 하나입니다. 즉, 우리는 모두 연결되어 있습니다. 왜 그런가 하는 이유는 아무래도 좋습니다. 어떻게 해야 놓아버리고 제로 상태가 되는지, 자유로워지는지가 유일한 문제이지요. 그 다음으로 중요한 것은 문제가 어디에서 왔느냐 하는 것입니다. 아직 많은 사람들이 문제가 무의식 속의 기억이 재생되어서 일어난다는 것을 알아차리지 못하고 있습니다.

그 다음 단계는 그 기억을 어떻게 제거하느냐 하는 것입니다. 가령, 심장에 문제가 있다고 합시다. 이때에는 먼저 심장에 문제를 일으키고 있는 무의식 속의 기억에게 “보여줘서 고마워” 하고 감사의 마음을

전합니다. 심장병이라면 그것을 일으키고 있는 기억에 저항하거나 혐오하기 쉽지만 그러면 문제가 더욱 커집니다. 그러므로 “병으로 보여줘서 고마워”, “지금 나타나줘서 고마워” 하고 고마워합니다. 그러면 심장에 문제를 일으켰던 기억이 제거됩니다.

무의식을 정화하는 호오포노포노의 방법

호오포노포노에서는 다음 네 마디 말을 아주 소중하게 여깁니다.

“사랑해.”

“미안해.”


“용서해줘.”

“고마워.”

이 네 마디 말로 무의식 속에 있는 기억에 감사하고 내면의 아이를 사랑할 수 있습니다. 어렵게 생각할 필요는 없습니다. 이 네 마디 말 전부가 아니라 “고마워”, “사랑해”라는 두 마디 말만으로도, 혹은 “사랑해”라는 한 마디 말만으로도 충분합니다.

“사랑해”라는 말에는 ‘고마워’, ‘미안해’, ‘용서해줘’라는 감정이 모두 들어가 있습니다. “사랑해”라고 말하면 신성의 지혜가 그것을 받아들이고 마나(mana)를 내려보내 기억을 제거하며 곧이어 영감이 내려옵니다. 어렵게 생각할 필요가 없습니다. 단지 “사랑해”라는 말만으로 충분합니다. 그것이 무엇을 의미하는지 몰라도 상관없습니다. “사랑해”라고 무의식의 기억, 즉 내면의 아이에게 말을 거는 것만으로 무의식의 기억이 변환합니다. 만약 “사랑해”라고 말하는 것이 어렵다면 “고마워”라는 말도 좋습니다. 사랑한다는 말을 좀처럼 못하는 남성이라면 “고마워”라는 말을 해보십시오. 혹은 “소중해”라는 말도 좋습니다.

이것이 2장에서 소개한 두 번째 과정을 담당합니다. 이 기억의 정확
가 이루어지면 초의식, 신성의 지혜에 기억의 정확을 바라는 마음이
전달되어 신성의 지혜 → 초의식 → 의식 → 무의식의 순서를 거쳐 마
나가 내려와 무의식의 기억을 제로로 만들어줍니다.

그러나 기억은 언제든 다시 되살아납니다. 따라서 수없이 기억을
정확하는 과정을 반복해야 합니다. (끝) 

일본 <http://blog.hooponopono-asia.org>

미국 <http://www.self-i-identity-through-hooponopono.org>

- 이 글은 '호오포노포노의 지혜'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미래사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **이하레아카라 휴렌** | 문제해결과 스트레스 해소 프로그램 전문가로 40년간 활동해온 휴렌
박사는 유엔이나 유네스코, 세계 평화를 위한 인류 단합 국제회의, 세계평화 회의, 인디언 전통의
학 회의, 유럽에서 열린 치유자들의 평화 모임, 하와이 주 교사 협회와 같은 단체 활동에 크게 이
바지해왔다. 1983년부터 호오포노포노를 현대화한 공로로 하와이 인간문화재로 지정된 카후나
라파우 모르나 날라마쿠 시메오나와 함께 호오포노포노를 전 세계에 알리는데 주력해왔는데,
특히 하와이 주립 정신병원의 중증 환자 병동에서 3년간 상담 심리학자로 일하며 호오포노포노
치유법으로 큰 성과를 거두었다. 현재 그는 발달 장애자나 정신병을 앓는 범죄자, 그리고 그들의
가족들과 일한 폭넓은 경험을 기반으로 세계를 여행하며 그가 아끼는 하와이식 요법에 대한 워크
숍을 열고 있고, 이에 《호오포노포노의 비밀》을 집 한 조 바이텔 박사도 자주 동참하고 있다.

저자 | **사쿠라바 마사후미** | 1953년 아키타 현 출생으로 세이조 대학 경제학부 졸업 후 출판 기획
자로서 서적 및 잡지를 기획, 집, 편집, 제작해왔다. 과학, 비즈니스, 경제, 사회, 스포츠티슈얼 등 폭
넓은 분야에서 활약하고 있으며 수많은 베스트셀러를 탄생시켰다. 지은 책으로 《아미노산의 과
학》, 《단번에 이해하는 DNA》, 《수학으로 아는 일본인의 잠재력》 등이 있다.

역자 | **이은정** | 이화여자대학교를 졸업하고 클릭 아시아와 SJ 인터내셔널에서 근무했으며 일본
어 교사 양성 과정을 수료했다. 현재 이화여자대학교 통번역 대학원에 재학 중이며 번역 에이전
시 엔터스코리아 소속 일본어 전문 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로 《행복을 위해 버려야 할
79가지》, 《시급 10만 원짜리 인재가 돼라》, 《여자의 무사도》 등이 있다.

감수 | **박인재** | 번역 프리랜서이자 명상지도자. 주로 외국의 자기 계발 자료 및 영성 자료를 한국

에 소개하는 일을 하고 있다. 양자물리학 영화 〈What the bleep do we know!?〉 시리즈, 〈시크릿〉의 자막을 공동 번역했으며, 오프라 윈프리 쇼 '시크릿' 편 자막을 제작했다. 지금은 네이버 호오포노포노 카페(cafe.naver.com/hooponopono)와 사이트(hooponopono.kr)를 통해 호오포노포노를 한국에 알리고 있다.

감수 | **임영란** | 고려대에서 심리학 박사 학위를 받았고 한국심리학회와 임상심리전문가로서 병원과 대학에서 활동했다. 2001년부터 일본으로 건너가 자기계발 프로그램인 아바타 코스를 안내했으며 인도의 명상 프로그램인 원네스 디샤를 전하고 있다. 최근에는 호오포노포노를 접하고 쉽고 간단한 정확의 힘에 매료되어 일본과 한국에 이를 알리는 일을 하고 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

호오포노포노의 지혜

하와이에서 전해지는 비밀의 치유법

이하레아카라 휴렌, 사쿠라바 마사후미 저 | 이은정 역 | 박인재, 임영란 감수 | 눈과마음 펴 | 11,000원



이 책은 진정한 자유와 풍요로움, 행복을 스스로 되찾는 방법에 관해 이야기한다.

하와이에서 전통적으로 내려오는 '호오포노포노'를 대주제로 하고 있어, 지난 5월과 11월에 각각 번역 출간된 《호오포노포노의 비밀》, 《호오포노포노 평화에 이르는 가장 쉬운 길》과 맥락을 같이 한다. 《호오포노포노의 비밀》은 그전까지 볼 수 없었던 새로운 차원의 영적 치유 과정과 성공의 비밀을 밝히고, 《호오포노포노 평화에 이르는 가장 쉬운 길》은 저자가 오랫동안 실천함으로써 얻은 개인적인 통찰을 소개했다. 호오포노포노를 알아가는 과정에서 더 나아가 이를 실제 생활 속에 적용하는 방법을 전수했다.