# 절 1배에 흘린 땀방울 火 씻어줘



박원자 작가의
## 인생을 바꾼 108배

### ② 火를 절로 다스린 도반



그림 · 김홍인

틱낫한 스님이 쓴 '화'라는 책이 독서시장을 강타한 적이 있다. 베스트셀러 목록에 오랫동안 이름을 올리고 있는 현상을 바라보면서 '아, 참 많은 현대인들이 화에 시달리며 사는 구나!'는 생각을 했었다. 아마 적지 않은 사람들이 그 책을 읽으면서 자신의 '화'가 어디로부터 왔는지, 어떻게 그 화를 내려 놓아야할지 고심해 보았을 것이다. 나도 그 책을 사서 읽어보았는데, 책을 읽는 동안 내내 이런 생각을 했다.

"이 책을 찾은 모든 사람들이 108배를 하면 얼마나 좋을까!"

한 권의 좋은 책이 우리의 모습을 비춰보게 하는 종이거울 역할을 하지만 백문(百聞)이 불여일행(不如一行)이다. 아무리 좋은 이야기라 해도 백 번 듣는 것보다 한 번 108배를 해보면, 화를 가라앉히는 데 이보다 더 좋은 명약이 없다고 확신하게 된다. 몸이라는 거울을 통해서 그동안 내가 무엇에 걸려 고통을 받았는지 저절로 깨닫게 해주는 것이 108배다. 무릎을 꿇고 머리를 바닥에 대며 내 몸을 낮추다 보면 마음이 정화된다. 그 정화가 나를 바로 보게 하고 주체할 수 없이 끓어오르는 화를 가라앉게 하는 것이다.

이번 두 번째 글에서는 나의 도반 '경란보살'의 이야기를 하려고 한다. 그동안 곁에서 보아온 사람 중 꾸준히 108배를 해서 가장 역동적이고 아름답게 인생을 변화시킨 사람이다. 불교에 대해 문외한이며 오히려 기독교에 가까운 정서를 가졌던 운동권 교사 출신의 그녀가 108배를 하기 시작한 것은 그녀의 표현대로라면 머리 뚜껑이 열릴 만큼 화가 치솟고 늘 마음 밭이 송곳처럼 날카로웠기 때문이었다.

그녀는 생활이 어렵고, 일에 지치고, 반항기에 접어든 큰아이의 사춘기까지 맞물려 도저히 자신을 다스릴 수 없는 상황에 몰려 있었다. 때를 가리지 않고 화가 불쑥 불쑥 솟아오르는 것을 어쩌지 못하고 있을 때, 누군가 "절을 하면 화가 가라앉는다"고 귀띔해 주었다. 그 말 한 마디가 천군만마가 되었다. 바로 인터넷에 들어가 절하는 방법을 알아보고 108배를 시작했다. 108배 수행의 최대 장점은 시간과 장소에 구애받지 않고 마음만 먹으면 바로 그 자리에서 할 수 있다는 것이다. 집에 방석 하나만 있으면 되고, 방석이 없으면 무릎이 닿을 때 무리가 가지 않을 정도로 담요를 도톰하게 접어서 깔고 하면 된다.

지금은 3000배를 밥 먹듯이 하는 그녀지만 처음에는 108배를 다 채우지 못했다. 절을 조금만 해도 허벅지가 아프고 호흡도 거칠어 헉헉거렸다. 안하던 절을 하려니 무릎에 피고름도 생겼다. 그러나 그것도 잠시 꾸준히 횟수를 늘이며 일정량의 절을 하다 보니 저절로 호흡이 편해지면서 숨이 차지 않고 다리도 아프지 않았다. 그렇게 매일 108배를 하면서 경전을 공부하고 정진하는 수행모임에 들어가서 불교를 체계적으로 배우기 시작했다. 몇 개월이 지난 후 수행모임에서 천일기도 정진을 시작하자 하루 300배를 하기 시작했다. 매일 '아미타불'을 부르며 간절히 염원했다.

"화가 나는 이 마음이 가라앉기를!"

절을 하자 수없이 눈물이 쏟아져 내렸다. 지난 일들이 파노라마처럼 스쳐 지나가며 하나하나 참회가 되었다. 오래된 과거의 일들이 차례로 올라와 고통스러웠지만 눈물을 쏟고 참회하는 과정을 거치며 마음이 안정되고 화가 가라앉기 시작했다.

시간이 흐르자 무엇보다 헛된 생각이 줄어들었다. 절을 하기 전에는 생각을 많이 하는 것이 좋은 것이라고 생각했다. 사회적 현상들에 대해 늘 판단하고 비판하며 무언가 정리해서 받아들이는 것이 올바른 일이라고 생각했다. 그런데 절을 하다 보니 자신을 그토록 괴롭혔던 것이 그러한 끝없는 망상 때문이었음을 알게 된 것이다.

"예를 들면, 아이가 잘못을 하면 잘못한 그것만 생각하는 것이 아니라 그와 연관된 모든 것을 떠올리며 걱정했던 같아요. '아이고, 저 아이가 저렇게 게을러서 앞으로 제대로 먹고 살기나 하려나, 결혼해서 아이나 제대로 낳아 키울 수 있으려나, 나중에 나이가 들어 내가 힘이 없을 때 손을 벌리면 어떻게 하나' 등등 수없는 망상을 피우다보니 망상이 실제인 양 착각하게 되어 아이에게 공격적이 되었고 그러다보니 관계가 점점 악화될 수밖에 없었죠. 이러한 어리석음을 전혀 깨닫지 못하고 살다가 절을 하고 또 불법을 알아가면서 그런 생각들이 정말 망상에 불과하다는 것, 그리고 내가 망상의 노예로 살아왔구나 하는 것을 깨달았어요."

**"무릎 꿇고 머리 바닥대며 내 몸 낮추면 마음 정화돼"**
**나 바로 보게 하면서 주체할 수 없이 끓어 오른 火 잠재워**
**결국 절 통해 힘찬 에너지 솟구쳐 올라오는 귀중한 체험**

그녀는 요즘 헛된 생각이 올라오면 얼른 알아차리고 '나무아미타불' 염불을 한다. 망상을 부리지 않으니까 마음이 편안해지고 타인에 대한 시선도 긍정적으로 바뀌었다. 마음이 안정된 가운데 좋은 에너지를 보내니 상대방도 경계하는 마음을 허물고 편안해 하는 것이다.

결국은 모든 일이 나로부터 비롯되고 문제의 해결은 자신을 바로 보는 것에 있다. 그런데 대부분 어리석게도 그렇게 마음이 피폐해지도록 자신의 상황을 모르고 지낸다. 무엇보다 황폐해진 마음을 어떻게 다스려야 할지 몰라서 방황하는 경우가 많다.

108배로 해답을 찾은 그녀의 큰 변화 가운데 하나는 건강이 좋아졌다는 것이다. 추위를 많이 타고 산에 오를 때면 숨이 차서 헉헉거리던 현상이 말끔히 사라졌다. 좀처럼 아픈 일도 없고 아파도 쉬 지나간다. 망상을 내지 않으니 쓸데없이 에너지를 낭비하지 않은 탓도 있으리라. 몸이 한없이 무거웠다가, 느닷없이 자신이 한없이 초라하게 느껴져서 아무 것도 할 수 없을 것 같은 생각에 땅 속으로 기어들어갈 것처럼 축 처지곤 했던 현상도 사라졌다. 힘차고 맑은 기운을 퍼 올리게 된 것이다.

절을 하면 그렇게 힘찬 에너지가 올라온다는 것을 체험한 그녀는 큰일을 앞두게 되면 늘 절하는 횟수를 늘인다. 100일 기도에 들어가 하루에 1080배씩 하거나 일주일 혹은 21일을 정해 3000배를 하기도 한다. 어떠한 상황에 부딪쳐도 평정심을 잃지 않고 마음을 단단히 다지기 위해서다. 절을 하면서 잠도 많이 줄었다. 절을 하기 전에 잠이 늘 부족하다고 생각했다. 그래서 늘 피곤하다고 생각하고 더 자야한다고 생각했는데 몸이 가벼워지다 보니 맑은 새벽에 일어나 절을 하는 날이 많아진 것이다.

10여 년의 세월이 흐른 지금 그녀는 이제 절 수행에 관한한 베테랑에 속한다. 매일 108배는 물론, 1080배 백일기도와 21일 3000배 기도를 수없이 한 결과다. 그뿐만 아니다. 도반들과 함께 1700미터 고지에 있는 설악산 봉정암까지 삼보일배를 몇 차례나 했다. 백담사 입구에서 봉정암까지 세 걸음 걷고 한 번 절하면서 가려면 보통 17시간 정도 걸린다. 초인적인 힘을 발휘해야 하는 그야말로 용맹정진이다.

내 한 마음의 변화가 세계를 움직인다고 했던가. 절을 하면서 화를 다스리고 마음의 평안을 얻는 동안 그녀의 주변도 환하게 밝아졌다. 국회의원 선거에서 한 차례 고배를 마셨던 남편은 어느덧 두 번째 배지를 단 국회의원이 되었다. 그녀가 선거를 앞두고 얼마나 열심히 정성을 다해 절을 하던지, 부처님께서 그녀의 염원을 들어주지 않고는 못 배기실 거라고 생각한 사람은 아마 나뿐만이 아니었을 것이다. 두 번째 치른 선거에서 전국 최다 득표를 한 그녀의 남편이 한 번은 아내가 절하는 정진회에 와서 수줍게 말했다.

"저는 그저 집사람이 절하는 공덕에 빌붙어서 가고 있어요."

정치인의 아내이다 보니 사람들을 많이 만나 사귀어야 하는데 그리 사교적인 편이 못되어서 스트레스를 많이 받을 수 있는 성격이었다. 그런데 절을 하면서 사람에 대한 경계가 많이 허물어져 마음 편하게 대할 수 있는 것도 절을 하면서 얻은 공덕이다. 이기적이고 예민해서(물론 엄마의 편견이었지만) 많이 부딪쳤던 큰딸은 꾸준히 절을 하고 삼보일배를 하는 그녀를 보면서 엄마를 보는 눈이 차츰 달라졌다. 급기야 어느 날 엄마가 절을 하는 방에 들어와 "엄마, 잘 키워주셔서 고맙습니다"라고 해서 그녀에게 절한 보람을 느끼게 했다. 지금은 대학을 졸업하고 원하던 직장에 들어가 건강한 사회인으로 활동하며, 세상의 엄마들이 자식들에 대해 괜한 걱정을 하고 산다는 것을 확인시켜주고 있다.

절을 시작할 때 초등학생이었던 아들은 엄마를 따라다니며 꾸벅꾸벅 108배를 하고, 어른들 틈에 끼어 스님의 법문을 들으면서 까르르 웃곤 하더니, 고등학교 2학년 때 인도 다람살라에 가서 티베트 노스님들과 스무날을 지내다 왔다. 한없이 겸손하고 신심 깊은 노스님들과 지내면서 그가 받은 감화가 어떠했을지 보지 않아도 짐작할 수 있겠다. 올해 대학에 들어가 는 아들은 2월에 다시 2주 정도 다람살라로 가 노스님들을 찾아뵙는다고 하니, 어려서부터 엄마의 정성스러운 기도와 함께 성장한 그의 미래를 기대하지 않을 수 없다.

언젠가 삼보일배를 마치고 돌아와 얼굴이 환히 빛나던 그녀에게 왜 그렇게 힘든 삼보일배를 여러 차례 하느냐고 묻자 그녀는 이렇게 대답했다.

"갈등이 너무 많은 사회인 것 같아요. 나와 생각이 좀 다르면 배척하고 생각이 같으면 함께 하려는 울타리들을 자꾸 견고하게 쳐나갑니다. 이러한 현상들이 없어지고 서로 다른 것을 인정하고 편안하게 지냈으면 좋겠다는 발원을 가장 많이 합니다. 그리고 마음을 다스리며 경험한 이 기쁨과 행복을 마음을 다스리지 못해 고통을 당하는 사람들에게도 전해 주었으면 하고 기도합니다. 화나는 마음이 다스려 지지요, 건강이 좋아 지지요, 편안한 인간관계가 형성되지요, 주변에 좋은 기운 만들어 지지요, 절은 일석다조입니다. 자신이 변화되고 싶은데 어떻게 해야 할지 모르겠으면 108배를 하라고 권하고 싶습니다."

10여 년 동안 곁에서 그녀를 보면서 내가 배운 것은 자신의 한계를 극복하며 진지하고 맹렬하게 삶에 도전한 태도였다. 정성을 다해 지속한 그녀의 108배와 3000배는, 그렇게 삶은 쉬지 않고 맹렬히 도전했을 때 진정 내 것이 된다는 것을 보여주지 않았나 싶다.

그런데 아무리 변화를 열렬히 갈망한다 해도 어떻게 그 힘든 3000배를 하고 그 높은 봉정암까지 삼보일배를 하며 가느냐고 물을 수도 있다. 무슨 소리, 천리길도 한걸음부터다. 그녀가 증명해주지 않았는가. 지금 바로 108배부터 시작해 보시라!


# 기공 염불소리치료 명상

## 기에너지 음악치료 명상

미래의 대체의학인 기공을 배우고 익혀서 몸과 마음을 닦아 위로는 깨달음을 구하고 아래로는 중생을 이롭게 하고 제도하는데 원력을 세워서 수행 정진 하실 분

- 초보 입문자의 기맥을 직접 열어주고 발공능력까지 갖추는데 3~6개월(주1회~2회 특별수련)
- 개인의 기공능력을 아무 부작용 없이(주화 입마, 상기병 등등) 키워나가면서 단기간에 최고의 경지에 이르고자 하는 분(비법 전수)
- **특 징 : 제6차크라(제3의눈 · 뇌의핵심〈송과체〉· 인당)가 단기간에 몸이 바뀌면서 온 몸에 신경세포가 전부 살아 움직이고 머리에서 부터 발끝까지 온 몸에 전류가 흐르며 고요하고 편안한, 몸이 완전히 이완된 상태에서 부작용 없이 자연스럽게 뚫리고 열려 나감**
- 개인지도(면접 상담 후 결정)
- 문 의 : ☎ 02-393-8027(기공치료 예약 접수)

**기공치료 명상가 처명(선광) 스님**

- 동국대학교 일반대학원 선학과 응용선학 박사과정
- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사 졸업
- 중앙승가대학교 불교학과 졸업
- 동방대, 옥천범음대 졸업, 중앙승가강원 대교과 수료
- (사)한국산업카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울 남부 구치소 교정위원, 前 서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제50호 영산재 이수자

**기공 염불소리치료 명상 연구소 (소장 : 처명)**

# 소원을 이루는 크리스탈 칼라 테라피

*소원이 이루어 지지 않을 때에는*
*두가지 이유가 있습니다.*

① 자기가 하는 일에 확실하지 못한 동기(부족함 때문)
② 타이밍이 맞지 않아

**'무엇을 바라는가?' '어떻게 하느냐'에 따라 당신의 인생은 달라진다.**

**8주완성**

**(색) 칼라의 힘**

- 1교시 : 몸을 다스리고 마음을 움직이는 칼라공부
  붉은색 : 뇌하수체를 자극하여 아드레날린을 분비시킨다.
  노랑색 : 예전의 두려움, 전생부터 짐져온 불안 초조(내면에 숨어있다)
- 2교시 : 정확하고 재미있는 아주 쉬운 숫자로 보는 사주
- 3교시 : 다가올 건강을 지적해주고 성형을 지적, 상담해 줄 수 있는 관상학

자기 자신을 먼저알고 자신의 기운을 먼저 바꾸고
상담해 주는 당신의 인격이 달라집니다.

**상담문의 : 010-5658-2657**