

치유의 척도는 평온함에 있다.

Of one thing I am certain, the body is not the measure of healing, peace is the measure.

(Phyllis McGinley)

내가 확신하는 것 한 가지는 '치유의 척도는 육체에 있는 것이 아니라 평온함에 있다'는 것이다. (필리스 맥긴리)

언젠가 신문에서 '힐링, 치유가 현재의 화두라고 한다면 앞으로의 화두는 행복이 될 것이다'라는 내용의 기사를 읽은 적이 있습니다.

사회에는 한순간 찾아왔다가 사라지고 어느 일정 시점이 지나면 다시 찾아오는 유행이 있습니다. 특히, 그러한 경향은 패션업계에서 유난히 심합니다. 남자의 정장 저고리를 예로 들어 볼까요. 어느 철에 투 버튼 재킷(앞쪽 단추 두 줄)이 유행이라 하더니 좀 지나면 쓰리 버튼(앞쪽 단추 세 줄)이 유행이라 하고, 저고리의 뒤편을 통으로 하는 것이 유행이라 하다가 어느 철이 되면 가운데를 트고, 또 어느 철에는 두 갈래로 양쪽을 틍니다. 정장 저고리의 모습이 이렇게 철마다 유행이라는 이름으로 바뀌는 것은 결국 디자이너와 업체들의 상술입니다.

하지만, 그 상술은 유행이라는 고상한 말에 묻혀버리고 우리는 아무런 생각 없이 그 유행을 따릅니다. 유행에 따라 걸모습이 약간씩 달라지지만 정장 저고리라고 하는 본래의 역할에는 변함이 없고, 투 버튼 재킷이 유행인 철에 쓰리 버튼의 재킷을 입는다고 해서 그 옷을 입는 사람의 인격이나 모습이 달라지는 것도 아닙니다. 단지 우리가 그 모습을 다르게 인지할 뿐이지요.

마찬가지로 우리의 몸과 마음에 철 따라 유행이 달라지듯 질병이나 고통이 따를 수 있습니다. 그러나 치유가 빠르게 되고 늦게 되는 것은 육체 자체에 달려 있기보다는 마음의 상태에 따라 달라진다는 것입니다. 마음의 상태가 어떤가에 따라 몸과 마음의 치유가 결정됩니다.

당신의 마음의 상태가 평온하면 할수록, 혹시라도 당신의 몸과 마음에 찾아온 질병이나 고통이 있다면 더 빨리 치유되는 경험을 하게 될 것입니다. 치유의 척도는 육체에 있는 것이 아니라 당신이 가지는 마음의 평온함에 달려 있습니다. 아무리 시간이 없다 하더라도 날마다 아주 짧은 시간이라도 당신의 평온함을 찾는 시간을 가지십시오.

치유를 넘어 행복의 주인공이 되어가는 자신의 모습을 보게 될 것입니다.