

용서를 향한 4 단계

자유, 행복

성공을 위한 길

William Fergus Martin

용서를 향한 4 단계  
(Four Steps to Forgiveness)  
자유, 행복 성공을 위한 길.  
(A powerful way to freedom, happiness and success.)

William Fergus Martin

저작권 © 2014 William Fergus Martin

모든 권리 보유

이 책 또는 그 일부를 게시자의 서면 허가 없이 재사용 혹은 어떠한 방식으로든 사용할 수 없습니다.

서평의 목적으로 간략한 사용만 허락 됩니다.

용서의 힘을 기반으로 한 이 책은, William Fergus Martin 과 Findhorn (findhornpress.com) 출판사의 작품입니다.

커버 이미지, 저작권© 2014 Findhorn Press, 허가된 사용.

더 많은 정보를 원하시면 아래주소를 방문 하십시오:

[williamfergusmartin.com](http://williamfergusmartin.com)

[globalforgivenessinitiative.com](http://globalforgivenessinitiative.com)

저자에 관하여

William Fergus Martin 은 프리랜스 작가이며 자신감과 리더쉽 관련 상담과 연설을 하고 있습니다. 그는 스코트랜드 출신이며, 일본인 여성과 결혼하여 행복하게 살고 있습니다.

저자는 지속적인 여행을 바탕으로 국적과 문화를 뛰어넘는 공통적인 인간의 고민을 해결하기 위해 노력하고 있습니다.

William 은 연설 논문을 쓰기를 즐기며, 용서에 관한 워크샵과 강연을 진행하고 있습니다. 그는 자신의 글과 컴퓨터 분야에서 얻은 경험을 바탕으로 사람들에게 용서하는 법을 돕고 있습니다. Findhorn Press 출판사를 (findhornpress.com) 통하여 연락 하실 수 있습니다.

다른 작품들:

Forgiveness is Power, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Praise for Forgiveness is Power: 용서는 힘에 대한 칭찬 리뷰

"William Martin 의 작품은 용서에 관한 혁신적인 설명서 입니다. 깊은 연구와 통찰력이 빛나며, 매우 실용적 입니다. 진심으로 추천하는 바 입니다."

Robert Holden, Shift Happens! And Lovability 의 저자.

"귀중하고 뜻 깊은 것들이 모여있는 금광 같은 작품 입니다."

William Bloom, The Endorphin Effect 의 저자.

"William Martin 은 이 작품을 통하여 타인을 용서하는 법 외에 우리 자신을 용서하는 법까지 제시했습니다."

Jon Mundy, Ph.D Living A Course in Miracles 의 저자.

# 왜 용서하는가?

용서는 당신을 해방시켜줍니다.

당신이 용서함으로써 당신과 당신 주위 사람들 또한 많은 것들을 얻게 됩니다. 당신이 용서를 해야 할 때나 용서를 받아야 할 때나, 그 어느 때도 당신을 자유롭게 해줄 것이며 당신의 가능성이 더욱 넓어지게 됩니다. 용서란 당신의 제한된 관점과 태도를 변화시켜줍니다. 이로 하여, 당신의 정신과 감정을 해방시켜 당신의 삶을 개선하는데 도움을 줍니다.

용서는 현실적이면서도 실용적으로 당신의 목표달성을 돕습니다. 더 좋은 직업을 구해 더 많은 부를 얻고 싶을 수도, 대인관계를 개선시키고 싶을 수도, 더 좋은 집을 얻고 싶을 수도 있습니다. 이 모든 것을 용서로 가능하게 만들 수 있습니다. 만약 용서하지 못한 무엇을 마음 속에 담아 두고 있다면, 그 증오와 후회, 고통은 당신을 이러한 성공들에게서 차단합니다. 마치 브레이크를 걸고 자전거를 타려고 하는 것과 같죠. 이는 당신을 둔하게 만들며 앞으로 나아갈 수 없게 막습니다.

당신이 용서하지 못한 것들은 당신의 선택과 믿음을 뿌리채 흔들 것 입니다. 용서하는 힘을 배움으로써, 부정적인 생각들과 감정들에게서 해방 될 수 있습니다. 이로인해 자신을 구속하며 불행의 길로 가는 것 보다 행복한 길로 갈 수 있게 됩니다.

만약 당신을 위한 용서를 배울 마음이 없다면 남을 위해서라도 배워 보십시오. 당신이 용서하는 법을 배울수록 당신 주위 사람들에게 이롭게 됩니다. 당신의 정신은 더욱 맑고 긍정적이게 될 것 입니다. 나누어 줄 것이 많아진 당신은 나누는 것을 즐기게 될 것 입니다. 이 모든것은 당신을 자연스럽고 친절하고 관대한 사람으로 변화 시킬 것 이며, 자연스럽게 더욱 타인을 위해 살 수 있게 할 것 입니다. 당신의 태도는 긍정적으로 변하며, 당신 주위 사람들 또한 당신에게 긍정적인 반응을 보일 것 입니다.

관대한 사람이 그렇지 못한 사람에 비해 대하기 쉽던가요? 네, 물론 그렇죠. 관대한 사람은 그렇지 못한 사람에 비해 더욱 편안하고 친해지기 쉽지요. 당신의 인생 또한 이러한 것들의 영향을 받게 됩니다. 당신의 가족, 일, 친구들을 용서하는 습관을 갖도록 하십시오, 그렇게 한다면 당신의 대인관계가 원만해 질 것 이며, 자연스럽게 당신의 삶 또한 개선 될 것 입니다.

경제적 여유와 성공을 찾고 계신다면 용서가 그 것들을 찾아줄 것 입니다. 예를 들어, 당신이 더 많은 부를 원한다면, 당신보다 부유한 자들을 미워해서는 안됩니다. 그 이유는, 당신에게 부를 가져다 줄 수 있는 사람들 또한 부유한 사람들이기 때문이죠. 만약 그들을 미워한다면 그들 또한 당신을 도우려 하지 않겠죠. 당신이 먼저 열린 마음으로 그들을 반겨야 그들 또한 마음을 열게 됩니다. 만약 당신이 당신보다 성공한 사람들에게 긍정적인 마인드로, 미움 대신 미소를 보여준다면 그들도 당신에게 접근하기 쉬울 것 이고, 당신과 교류할 가능성 또한 올라가겠죠.

더 좋은 직업을 갖고 돈을 벌고싶다면, 긍정적인 태도로 일에 임하여야 합니다. 당신의 상사, 동료 직원들, 고객들에게 더욱 돈보일 것입니다. 긍정적인 태도와 도우려는 마음을 가진 사람들은 눈에 띄기 마련입니다. 당신이 성공하고 싶지 않은 직장에서는 성공할 수 없겠죠. 당신은 최선을 다하지 않을 것 이니까요. 용서는 당신이 직장에서 성공할 때 필요한 태도를 갖게 해줄 것 입니다.

스스로를 용서하는 것을 배우는 것 또한 매우 중요합니다. 자기 자신에게 상처를 주며 용서를 거부한다면, 당신 주위 사람들 또한 다칠 수 있기 때문입니다. 당신이 스스로를 거부 할수록 당신이 타인에게 줄 수 있는 것은 줄어듭니다. 줄 것이 줄어들수록 당신 주위 사람들 또한 당신에게 나누지 않을 수 있습니다. 당신이 받을 수 있는 것에 제한을 두지 않으면, 당신이 줄 수 있는 것에 대한 제한도 없어지게 되겠죠. 당신이 스스로를 용서하는 순간 당신과 당신 주위 사람들 모두 행복해질 수 있습니다.

당신이 용서한다면, 당신은 더욱 좋은 남편 혹은 부인이, 더 좋은 학생 혹은 선생님, 자식 혹은 부모, 상사 혹은 직원이 될 수 있습니다. 당신이 용서하는 순간부터 당신은 성공의 문을 열게 되는 것입니다. 이로 인해 불가능한 것도 가능하게 할 수 있으며, 더욱 수월해질 수도 있습니다.

만약 당신이 종교적이며 영적인 사람이라면 용서하는 실용적인 방법을 배우는 것 만으로도 당신의 믿음을 더욱 향상 시킬 수 있습니다. 이는 당신을 죄책감으로부터 해방시켜 줄 것이며, 당신이 원하는 모습으로 당신을 변화 시킬 것 입니다. 당신이 부정하면서도 행하였던 것 들로부터 당신을 지켜줄 것이며, 옳고 그름을 판단하는 능력 또한 갖게 해 줄 것 입니다.

용서하는 법을 배우는 것은 당신에게 이로우며, 당신을 해칠 수 없습니다.

용서는 매우 현실적이며 이롭습니다. 모호하거나 비현실적인 것이 없기 때문이죠. 용서는 당신을 자유롭게 해줍니다. 당신이 매사에 많은 문제들을(건강 문제까지도) 용서하기 시작하면 그 문제들은 자연스럽게 사라질 것 입니다. 마치 위에서 자기 자신을 내려다 보며 어떤 것이 옳은 길 인지 파악하는 것과 같을 것 입니다. 당신의 삶 또한 당신 눈앞에 펼쳐질 것 이며, 새로운 기회들도 나타나게 될것 입니다. 기발한 아이디어와 정답들이 필요한 순간마다 보일 것 입니다. 행복한 우연들의 연속이죠. 필요한 사람을 완벽한 타이밍에 만나게 될 수도 있습니다. 친구가 무심코 펼친 책에 당신이 찾던 답이 나타날수도 있으며, 친구들의 대화를 듣다가 정답을 찾을 수도 있습니다. 이게 어떻게 가능 하나구요? 용서는 당신을 더욱 개방적인 사람으로 만들어 주기에, 당신이 찾지 않더라도 답이 당신을 찾게 되기 때문이죠.

당신이 용서하는 법을 배울수록 당신 내면에 있었던 능력들이 밖으로 표출되기 시작할 것 입니다. 이로인하여 당신은 더욱 강하고 멋진 자신의 모습을 찾게 될 것 입니다. 마른 땅 같이 용서하지 않던 당신은 조금씩 변화하며 성장함으로써 괴로움을 버리게 될 것 입니다. 당신의 삶은 더욱 수월해지며 즐거운 일들로 가득 찰 것 입니다. 이 모든 것이 과장된 이야기처럼 들린다면 일단은 그렇게 생각하셔도 좋습니다. 용서하는 법 네가지를 연습하고나면, 후에 옳은 길이었다는 것을 알게 될겁니다.

# 용서를 향한 4 단계

효과적으로 당신의 삶을 개선시켜줄 방법들.

용서로 향한 4 단계는 빠르고 쉬운 용서하는 법을 알려줍니다. 이 방법은 당신의 삶을 깊이있고 심오하게 바꿀 것 입니다. 일단 실천하시면 효과를 볼 수 있습니다.

이 4 단계는 크고 작은 것을 가리지 않고 어떤 문제에도 사용할 수 있는 방법 입니다. 하지만, 작은 문제들로부터 시작하여 점점 더 깊이 이 방법을 이해해나갈 것을 권장합니다. 오히려 숙련되기 전에 당신을 해치는 사람들을 용서하는 것은 권하지 않습니다 (용서와 화해 부분 참고). 용서 하고 싶은 작은 일들을 생각하며 아래의 방법들을 시도해보십시오.

## 용서를 향한 4 단계

4 단계 모두 어느 정도의 경험이 생기기 전까진 글로 연습하시는 것을 권합니다.

1 단계: 누구를 용서해야 하며, 무엇을 용서해야 하는지 생각하십시오.

2 단계: 지금 상황에 대해 어떤 심정인지 이해하십시오. 예의 바르거나, 친절함 마음 보단 진실된 마음 일수록 더욱 좋습니다. 당신의 진심으로부터 변화가 있어야 하기 때문이죠. 이러한 자세는 당신이 진심으로 그러한 마음들을 바꿔볼 의향이 있다는 것을 의미하기도 합니다.

3 단계: 용서함으로써 당신이 얻을 수 있는 것들을 생각해보십시오. 아마 당신이 지금 느끼는 것에 반대일 것 입니다. 슬픔은 행복이 되고 화는 평화가 될 것 이며, 무거운 마음은 가벼워 질 것 입니다. 만약 이로온 것들을 떠올리기 어렵다면, 지금으로선 긍정적인 감정들을 떠올려 보세요. (행복하고 자신감있는 감정들). 당신이 용서함으로써 얻는 것들을 생각한다면, 용서하는데 도움이 되기 때문이죠.

4 단계: 용서에 임하여 보십시오. 용서하고 싶은 사람과 용서함으로써 당신이 얻는 것들을 이해하는 것이죠.

아마도, 아래와 비슷한 상황일 것 입니다.

예시 1:

당신의 친구 John 이 어느 순간부터 당신을 피하고 있으며, 당신은 그 이유를 모르겠습니다.

1. 난 John 이 나를 피하는 것을 용서할 수 있다.
2. 이제 난 슬픔, 증오, 두려움을 버릴 것 이다. (추가적으로 더 하실 수 있습니다).
3. 난 John 을 용서함으로써, 내 자신의 행복을 찾고 건강하고 평화로운 마음을 가질 수 있다는 것을 안다.
4. 난 John 을 용서할 것 이며, 그로 인해 얻을 평화와 자유를 받아들인다.

예시 2:

당신의 여자친구인 Janet 이 이별을 통보했습니다.

1. 나를 떠난 Janet 을 용서하고 싶다.
2. 이제 난 후회, 상실감, 그리고 두려움을 버릴 것이다.
3. 난 Janet 을 용서함으로써 앞으로 더욱 맑고, 행복한 모습으로 더 좋은 사람을 만날 수 있을 것을 안다.
4. 난 Janet 을 용서하는 것에 최선을 다할 것이며 그로인해 얻을 마음의 평화와 자유를 받아들인다.

예시 3:

누군가가 직장에서 해고 당했습니다.

1. 난 나를 해고한 상사를 용서하고 싶다.
2. 나 이제 나를 속박하고 있는 미움, 슬픔, 불공평에 대한 실망감으로부터 해방될 것이다.
3. 나 내 상사를 용서함으로써 내가 얻을 긍정심, 행복, 그리고 그로인해 더욱 좋은 직장을 얻을 것을 안다.
4. 나 내 상사를 용서하기위해 노력 할 것이며, 그로인해 얻을 행복과 자유를 받아 들인다.

당신을 돕기 위한 용서로 향한 4 단계 문제집 입니다.

# 용서로 향한 4 단계 문제집

이 문제집을 가지고 4 단계를 연습해보세요.

## 1. 누구를 그리고 무엇을.

당신이 용서해야 할 사람과 무엇을 용서해야 하는지를 아래에 적어 보세요:

나는 \_\_\_\_\_ 의 \_\_\_\_\_ 를 용서 하고싶다.

이는 당신이 누구를 용서해야하며, 무엇을 용서해야 하는지를 다시 생각하게 해줍니다.

예시:

나는 Tatiana 의 배신을 (나의 남자친구를 빼앗은) 용서 하고싶다.

나는 John 의 폭행을 (어렸을때 나를 때린) 용서 하고싶다.

나는 아버지의 무관심을 용서 하고싶다.

## 2. 용서를 막는 장애물 인식

당신의 용서를 가로막고 있는 화, 증오, 고통, 공포, 시기, 복수 등의 감정을 인식하고 나열해보세요.

예시:

나는 지금 화가난다.

나는 지금 복수심이 가득하다.

나는 지금 주먹으로 펀치를 날려 그들의 코를 부러뜨려주고 싶다.

---

## 3. 혜택

당신이 용서함으로써 얻을 수 있는 혜택들을 나열해보세요. 용서 후 당신의 감정과 태도는 어떤 방향으로 변화하게 될까요? 당신의 행동은 어떻게 바뀔까요? 예를 들어, 더 행복해진다. 평화롭다. 자유롭다. 편안하다. 더 에너지가 넘친다. 더 좋은 인간관계를 형성한다. 부정적인 감정이 줄어든 것 보다 가능한 긍정적인 감정들을 적는 것을 권장합니다. 예를 들어, “덜 무서울 것이다.”보다 “더 평화로워 질 것이다.”라고 적습니다.

## 4. 약속

당신이 용서하겠다는 의도를 확신하게 하는 한 문장을 만들어 보세요. 3 단계에서 나열한 긍정적인 감정들 중 이 순간 자신에게 중요하다고 생각되는 혜택 몇 가지만 골라보세요. 그 혜택들을 가지고 한 문장을 만들어 보세요.

나는 \_\_\_\_\_ 을(를) 용서하며 그로인해 얻을 \_\_\_\_\_ 을 받아들입니다.

예를 들어, 당신이 John 을 용서하고 싶은데, 3 단계에서 나열한 혜택들 중 ‘평화’와 ‘자유’에 가장 이끌려 두 감정을 골랐다면, 다음과 같이 쓸 수 있습니다.



나는 John 을 용서하며 그로 인해 얻을 수 있는 평화와 자유를 받아들입니다.

천천히 이 문장을 내면에서 우러나는 마음으로 적어도 3 번 이상 말해보고 어떠한 변화를 느끼기 시작하는지 감지해보시기 바랍니다.

반복 :

이제 다시 1 단계로 돌아가 똑같은 주제에 관하여 네 단계들을 몇 번 더 훑어보면서 자신의 감정이 어떻게 변화하고 있는지 인지해봅니다. 당신은 아마도 1 단계에서 용서하고 싶다는 생각이 더 강하게 들 수도 있고, 아니면 2, 3 단계에서 감정이 변하거나 혹은 더 강해지는 것을 느낄 수도 있습니다. 어느 순간 당신은 마음이 더 편안해지고 결국에는 이 상황에 대한 당신의 이 작업을 마쳐도 좋다고 느낄 것 입니다. 이것이 자동적으로 될 때까지 연습하면 할 수록 용서가 더 쉬워질 것 입니다.

예시 :

나는 Janet 을 용서하기로 마음 먹었으며, 그로 인해 얻을 평화와 자유를 받아들입니다.

## 1 단계 사용하기

1 단계의 핵심은, 누구를 용서할 것 이며, 무엇을 용서 해야 하는지를 확실히 파악 하는 것 입니다. 이를 확실하게 함으로써, 당신이 인정하고 싶지 않았던 과거와 아픔을 인정하게 되고, 그로 인해 진심으로 용서를 할 준비를 하게 되는 것이죠.

이 단계에서는 예의와 배려 보다는 진실되고 정확한 것이 중요합니다. 진심을 받아들여야 하기 때문이죠. 합리화 또한 피하셔야 합니다. 만약 당신이 정말 “누군가가 나의 여자친구를 빼앗아 갔다” 라고 생각하고 계신다면 그렇게 솔직하게 쓰는 것이 가장 좋은 방법입니다. 여기서 중요한것은, 너무 감정적으로 “그가 내 인생을 망쳤어” 라는 식으로 쓰는 것은 좋지 않은 예 입니다.

초반에는 조금 감정적이어도 괜찮지만, 진실을 왜곡하는 것은 피하도록 하세요. 몇번 연습하고, 단계들을 진행 하다 보면, 자연스럽게 감정들에 변화가 있을 것 입니다.

어쩌면 누군가를 용서하기 위해선, 그들이 먼저 용서를 구해야 한다고 생각할 수도 있습니다. 혹은 그들이 다시 상처줄까봐 용서하기가 두려울 수도 있습니다. 만약 이러한 상황이라면 ‘엄한 용서’ 부분을 참고하도록 하세요. 다양한 화해의 방법이 적혀있습니다. 처음부터 너무 어렵다면, 용서하기 조금 더 수월한 상황으로 시작하셔도 됩니다.

자기 자신을 용서하는 법을 찾고 계신다면, ‘자신을 용서하는 법’ 을 참고 하세요.

## 2 단계 사용하기

2 단계는 당신이 예전에 겪은 고통과 그 고통이 아직 남아 있다는 것을 인식하는 단계 입니다. 1 단계 처럼, 솔직한 표현이 중요 합니다. 만약 당신이 느끼는 감정을 정확히 모르겠다면, 지금으로선 표현할 수 있는 그대로 작성하고, 나중에 바꾸는 것도 좋은 방법 입니다.

당신의 감정을 물리적으로 표현하는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다. 예를들어, “나는 이 차갑고 둔해진 감정을 제거하고 싶다.” 이 방법은 정확히 설명할 수 없는 감정들을 표현할 때 좋은 방법이 될 수 있습니다. 차후에 정확한 감정이 표현될 때, 다시 추가 하면 됩니다.

만약 당신의 감정이 흐릿하다면, 지금으로서는 최선을 다해 설명하면 됩니다. 예를들어, “난 지금 이 희망을 잃은 듯한 기분을 제거 하고싶다. 나는 정확히는 모르겠지만 이 찝찝하고 불만스러운 기분을 제거하고 싶다.” 라고 표현 하셔도 되는 것이죠. 불투명한 감정들도 효과적인 돌파구가 될 수 있습니다. 불확실 하다는 이유로 망설이지 마세요.

만약 도저히 이 단계를 넘어갈 수가 없다면, 지금으로는 용서하기 조금 더 쉬운 것 부터 시작 하는 것을 권합니다. 믿을 수 있는 좋은 친구나 전문가에게 도움을 요청하셔도 좋습니다. 이 모든 방법이 힘들다면, 지금은 이 단계를 가볍게 건너 뛰고, 나중에 다시 돌아와도 됩니다.

### 3 단계 사용하기

3 단계에서는 당신이 용서함으로써 얻을 수 있는 좋은 것들에 집중해야 합니다. 안좋은 과거로부터 해방된 당신의 변화된 감정과 태도를 상상 해보세요. 당신이 용서함으로써 얻을 모든 긍정적인 감정들과 그로인해 남들에게도 줄 수있는 좋은 영향을 생각해 보세요.

이 단계에서는 용서의 중요성 또한 느낄 수 있게 될 것 입니다. 용서란 고통을 놓아버리고 행복을 받아들이는 것 입니다. 이 모든 것은 당신의 태도와 행동에서 긍정적으로 작용하게 될 것 입니다. 용서로 얻을 행복이 조금씩 느껴진다면 조금씩 성과를 맛보고 있는 것입니다.

용서란 고통의 반대 입니다. 용서로 인해 느끼는 감정들을 긍정적으로 적는것 또한 중요합니다. “나쁘지 않아” 보단 “좋아”, “화나지 않아” 보단 “평화로워” 같은 방식으로 생각하면 됩니다. 만약 무엇이 당신을 위해 옳은 것인지 아직 모르겠다면, 지금 당장 당신의 삶을 개선시킬 수 있는 감정들을 상상 해보세요. 평화, 행복, 성공, 여유, 등.

만약 물리적인 감각을 감정 표현에 사용했다, 그것 또한 물리적 반대 감각을 사용하면 됩니다. “차갑고 둔한” 보다 “따뜻하고 생기있는”, “좁고 숨막히는” 보다 “자유롭고 숨 쉴 수 있는” 처럼 말이죠. 용서의 혜택이란 일반적인 것과 작은 것 들에서부터 시작할수 있습니다. “자신감 있는”, “좋은 직장을 구하는”, “더 좋은 대인 관계를” 같은 것들로부터 시작해서 넓혀 보세요. 이 모든 것들이 당신을 동기부여 할 것 입니다.

### 4 단계 사용하기

4 단계에서는 정식으로 당신이 용서하려는 마음과 의지를 선언하는 단계 입니다. 아직 정말로 용서하고 싶은지 확신이 없을 수도 있습니다. 이 모든 결정이 의심스러울 수도 있지만, 일단은 시도해 보아야 합니다. 용서는 작은 의지만으로도 큰 가능성을 열 수 있는 것이기 때문입니다 - 의도적으로라도 큰 결과를 낼 수 있습니다.

처음엔, 일반적인 마음가짐도 괜찮습니다. “용서가 주는 평화와 자유를 받아드립니다” 혹은 “용서

가 줄 치유와 건강을 받아드립니다”. 같은 일반적인 것들 말입니다.

추후에, 3 단계에서 적어둔 용서의 혜택들을 다시 써도 됩니다. 예를들어, 직장문제를 용서하는 과정에서 더욱 좋은 직장을 구할 수 있을 것 같은 마음가짐을 가지게 될 수도 있습니다. “난 용서가 나에게 줄 평화와 행복을 받아들여서 더욱 원만한 직장생활을 할 수 있을 것 같다.” 이나 “용서로 얻은 지금의 행복이 더 좋은 직장을 찾을 수 있도록 도와 줄 것이다.” 같은 긍정적인 생각도 매우 좋습니다.

하지만 이 모든 것이 너무 물질적으로 느껴지고, 당신의 가치관에 맞지 않는다면, 너무 현실적인 부분은 제외해도 괜찮습니다.

가끔씩은, 어느 한 단계에 머무는것도 나쁘지만은 않습니다. 특히, 한 단계에서 많은 자유와 행복을 느낀다면 계속 머물러도 좋습니다. 4 단계가 도움이 된다면, 필요하신 만큼 머물며 반복 하셔도 좋습니다.

추가적으로, 네 단계를 소리내어 외우거나, 마음속으로 조용히 반복하는 것도 도움이 됩니다. 당신이 이 모든 단계들을 통하여 용서하고 그로 얻게 될 모든 것들을 상상하고, 그로인해 생길 행복한 미래를 구상하는 것은 매우 좋은 방법입니다.

#### 용서의 태풍

네 단계를 진행하면서 몰랐던 감정들이 조금씩 쌓여가는 것이 느껴질 것 입니다. 모든 단계들을 완료한 후, 다시 1 단계로 돌아오게 되면, “용서 하고 싶다” 라는 생각이 더욱 강해질 것 입니다. 2 단계에서의 감정이 더욱 뚜렷해 지거나, 3 단계에서의 얻을 수 있는 것의 중요성을 더욱 실감하게 될 수도 있습니다. 네 단계를 진행 할 때마다 용서의 소용돌이를 만드는 것과 같습니다.

작은 태풍-회전 원리로 카펫을 청소하는 최신형 청소기와 비슷하죠. 네 단계를 반복 할 때 마다 결과들이 조금씩 쌓여 당신의 과거를 청소해주는 역할을 합니다. 더 많이 반복 할수록 이 효과가 더욱 강해지겠죠.

네 단계를 몇 번 반복하다가 아예 다른 주제로 넘어간다고 해도 그 효과가 더 강해질 것 입니다. 하나를 용서하게 되면 다른 것을 용서하는 것 또한 수월해지고, 용서마저 자연스러워지게 됩니다.

## 죄책감과 수치심

죄책감은 우리가 나쁜 짓을 했다고 생각하는 것이고, 수치심은 우리가 나쁜 사람이라고 생각하는 것 입니다.

자신을 용서하려면, 죄책감과 수치심의 이해가 필요 합니다. 죄책감과 수치심은 같은 것으로 오해할 경우가 많습니다. 하지만 이 둘은 극히 다릅니다.

죄책감이란, 당신의 도덕의 기준을 넘어선 행동을 하였을때 느끼는 감정입니다. 수치심이란 자기 자신을 저하시키며 부정적으로 평가할때 생기는 감정 입니다. 죄책감은 우리가 한 행동에 대한 감정이며, 수치심은 우리 자신에 대한 감정 입니다. 죄책감을 느낄때 “내가 옳지 않은 행동을 하였구나.” 하고 생각하고, 수치심을 느낄 때, “난 옳지 않아” 로 생각합니다.

이 두 감정의 차이를 확실히 이해해야 자기 자신을 진심으로 용서할 수 있습니다. 죄책감과 수치심을 이해하고 돌파해야 하기 때문이죠. 어떤 경우엔 이 두 감정을 한번에 느끼게 되는 경우도 존재합니다. 물론 이 두 감정을 제거하는 방법도 확연히 다릅니다.

죄책감의 가장 빠른 해결책은, 자신을 벌 하려는 마음을 해방 시켜야 합니다. 이러한 복잡하고 해로운 감정을 제거하기 위해서는 자신에게 용서를 빌고, 자신을 용서해야 합니다. 물론 용서의 네 단계를 사용함으로써 더욱 빠르고 정확하게 해결할 수 있게 됩니다. 이 과정을 통하여 어느 정도의 수치심도 치유할 수도 있지만, 완벽히 제거하기 위해서는 다른 방법도 필요합니다.

수치심을 내려놓으려면, 자신을 해방시켜야 합니다. 수치심은 자기 자신과의 관계 속에서 치유할 수 있는 것이기 때문이죠. 우리는 행복하고 건강한 자신 스스로와의 관계를 만들어야 합니다. 이 말의 의미는, 자기 자신을 용서하지 못 하여 생기는 내면의 상처주는 말들을 알아차리고 이겨내야 된다는 말입니다. 이는 자신에게 좋지 않은 영향을 주는 사람들과의 관계를 재정비하고 할 수 있다면 그들과 멀어지는 것을 의미하기도 합니다. 자신을 이해하고, 사랑해주는 사람들과 관계를 갖고 그들과 더 많은 시간을 보내는 것을 또한 매우 중요하겠죠. 나를 진심으로 좋아해주는 사람을 의심하는 마음을 멈추는 것을 배워야합니다. 수치심을 떨쳐버리려면 우리 스스로가 스스로에게 친절하고 좋은 친구가 되어주어야 합니다.

우리의 대부분은 어릴 적 지나치게 비판적이거나 가혹했던 부모, 교사 또는 친척을 내면화 합니다. 만약 그렇다면 그 비평가의 목소리가 우리 머릿 속에서 작동하고 있는 것 입니다. 우리 안에 너무 깊숙이 밀려 들어가 우리가 거의 알지 못하는 것이지만, 그것이 만들어내는 감정과 분위기는 여전히 나타날 것입니다.

하지만 우리 그 목소리들로부터 숨을 필요가 없습니다. 그런 말들에게 상처 받을 필요도, 질 필요도 없습니다. 단순히 “역시 내가 생각했던 대로 빈 껍데기 뿐인 말들이었어” 라고 생각하는 것이 가장 좋은 방법 입니다. 인내와 노력으로 참으면 곧 그 목소리들은 알아서 지쳐 멈추게 될 것입니다.

수치심은 당신을 궁지로 몰아넣어 실수나 후회하게 될 일들을 하게 하는 요인이 되기도 합니다. 수치심이 제거되지 않는다면 당신의 숨을 조금씩 죄어오게 됩니다. 사람은 수치심을 느낄때 더욱

수치심을 느끼게 되는 행동을 하게되며, 이는 더 큰 죄책감과 수치심을 불러오게 됩니다.

수치심은 자신에게만 상처를 주는 것으로 멈추지 않습니다. 자기 자신의 수치심을 숨기기 위해 남을 욕보이고, 수치심을 심어주려는 행동으로 이어질 수 있기 때문이지요. 특히, 가족, 회사, 종교 등 한 조직이나 그룹의 리더가 강한 수치심을 느끼고 있다면 그 그룹의 모든 사람들에게 쉽게 퍼져나가며 서로를 비난하고 헐뜯는 분위기를 조성합니다.

간혹 우리는 스스로 옳지 않다고 생각되는 감정들을 덮기위해 말도 안되는 일들도 하게 됩니다. 하지만 이런 행동은 마음 속 죄책감과 덮고 싶은 수치심을 지워 주지 않습니다. 오히려 부정적인 감정들은 마음 속 더욱 깊이 스며들며 더 많은 수치심을 가져올 뿐이지요. 이런 상황을 “수치의 악순환” 라고 표현 합니다. 수치심은 우리가 “무엇”인가를 하게 만들려 하고 그 “무엇”은 대부분 남들에게 상처주는 일이 되곤 합니다.

## 자부심과 수치심

죄책감은 우리의 잘못을 뉘우치고 그로인해 우리의 행동과 생각을 변화해야 할 때만 필요 합니다.

수치심은 절대 개인만의 문제가 아닙니다. 우리는, 우리 주변의 수치심을 느낄 수 있습니다. 국가의 수치심, 가족의 수치심 등 개인만의 문제가 아닙니다.

국가의 수치심을 논하기 전, 국가의 자부심에 대해서 먼저 보도록 하겠습니다. 저는 멋지고 아름다운 나라에서 태어났으며, 살고 있습니다 (스코틀랜드). 그러던 어느날, 어느 미국 방문객이 저에게 이렇게 말하더군요, “당신은 정말 멋진 나라에서 살고 있군요, 정말 아름답습니다!” 이 말을 듣는 순간 제 마음 속 한켠에서 이루말할 수 없는 자부심이 솟아 올랐습니다. 하지만 그 순간 이런 생각이 들더군요, “이것은 나와는 전혀 관계 없는 일 아닐까? 내가 자연을 만든 것도 아니고, 아무리 노력해봤자 작은 언덕하나 만들 수 없는데, 어쩌서 내가 이런 자부심을 느끼는 것이지?” 이와는 반대로, 축구 국가 대표팀의 월드컵 성적이 좋지 못할 경우 간혹 국가에 대한 수치심을 느낄 때도 있습니다 – 안타깝게도 매 월드컵마다 성적이 좋지 못해 지속적인 연패를 보다보면 도중 관전을 그만두게 됩니다.

어디서 이런 글을 읽은 기억이 있습니다. 영국의 명문 축구팀 맨체스터 유나이티드는 국내의 팬보다 국외에 팬이 더 많은 편이라고 하더군요. 그 팬들은 영국인도 아니며, 팀과 개인적인 연이 있는 것도 아니지만, 팀의 승리의 기쁨과 패배의 아픔을 함께 느낀다고 하더군요.

어떻게 보면 말도 안되는 비유일수도 있습니다 (정말 진지한 축구 팬이 아니라면요). 하지만 이는 우리의 수치심과 자부심은 별 다른 이유 없이 발동될 수 있다는 것과 통제할수 없다는 것의 좋은 예 입니다. 수치심과 자부심은 이와 같이 간단하게 느낄 수도 있지만, 우리들의 마음 속 깊이 자리 잡고 우리의 행동과 생각을 좌우 할 수도 있습니다. 팀의 승패에 따라 감정의 변화가 생기는 것 처럼 말이죠.

하지만 죄책감과 수치심이 항상 나쁜 것은 절대 아닙니다. 적당하고 절제된 죄책감과 수치심은 올바른 도덕성과 옳지 않은 행동을 자제하게 해주는 역할을 하기 때문이죠. 죄책감은 자신의 잘못을 뉘우칠때는 도움이 되지만, 자책을 하게 만들 수 있으며, 수치심은 스스로의 태도와 신념에 의문을 제기하고 부족한 부분을 발전시켜 더 나은 사람이 될 수 있도록 도움을 주기도 하지만, 수치심은 다른 사람들의 감정에 더 민감하게 반응하게 하거나 자신의 부족하다는 생각을 더 크게 받아들이도록 하기도 합니다.

죄책감과 수치심을 사용법을 배우는 것은 매우 중요합니다. 체계적이지 못하고 건강하지 않은 죄책감과 수치심을 버리고, 우리에게 이롭게 하는 방법으로 생각을 바꾸는 것으로 스스로의 자부심과 만족을 찾을 수 있게 됩니다.

# 참회

최고의 참회는 바르게 살아가는 것 입니다.

과거에서 벗어나지 못하는 것은 자연의 섭리를 거스르는 것 입니다. 자신의 잘못에 대한 최고의 참회는 남은 인생을 밝고 바르게 사는것 입니다. 이 속담처럼 바르게 살다보면 자신의 죄를 참회 할 순간이 옵니다.

진심어린 사과만으로도 용서받고 상처를 치유하는 경우도 많습니다. 하지만 우리가 지은 죄를 참회하는 최고의 방법은 앞으로의 남은 생을 올바르게 살아가는 것 입니다. 사람들은 모두 실수를 하며, 나중에 스스로 후회할 일을 합니다. 자신의 잘못을 인정하고, 용서를 비는 것은 많은 용기가 필요한 행동입니다. 이는 앞으로 같은 실수를 하지 않도록 자기 자신을 올바르게 잡아주는 계기가 되기도 합니다.

사과 이외에, 자기가 잘못하고 손해 입힌 것에 대해 보상해주는 것 또한 용서의 한가지 방법이며, 행동에 대한 후회를 표현하는 좋은 방법 이기도 합니다.

만약 보상하기 힘든 상황이라면, 비슷한 이를 돕는 것도 방법이 될 수도 있습니다. 예를 들어, 어느 이에게 인종차별을 했다면, 참회의 방법으로 인종차별 했던 사람과 같은 인종의 사람들에게 도움을 줄수도 있는 것이죠. 가장 중요한 것은, 마음을 열고 진심으로 참회를 하며 남을 도우려는 마음을 갖는 것 입니다.

간혹 우리 용서받기 어려운 행동을 하기도 합니다. 남을 해치거나, 살인 같은 씻기 힘든 죄를 지었을 경우죠. 하지만 모두에게 희망은 있습니다. 아무리 용서받기 어려운 행동도, 작은 것에서 부터 시작하여 점점 용서를 구하다 보면 언젠가는 그 사과가 받아들일 것 입니다.

어느 상황에서도, 자신을 벌해야 한다는 생각을 해서는 안됩니다. 자기 자신을 벌한다 하여, 이미 해를 입힌 사람들을 치유할 수 있는 것도, 용서 받을 수 있는 것도 아니기에 매우 어리석은 행동입니다. 실수를 뉘우치고 용서받는 유일한 길은 바르게 용서 구하며 사는 것 입니다. 자신을 벌 할 시간에 용서를 구하는 것이 더욱 올바른 일이죠.

우리의 실수와 죄를 짓고 산다는 것은 절대 남에게 우리의 잘못을 약점인 듯 잡히고 사는 것이 아닙니다. 위에 모든 것들은 자기 자신을 용서하고, 올바른 삶을 살며 용서를 구하는 것이며 절대 평생 자신의 죄에 대한 죄책감과 탓을 받으며 사는 것이 아닙니다.

죄책감과 수치심은 간혹 우리를 조종하는 도구로 사용되기도 합니다. 대부분의 이러한 사람들은 자기 자신이 도덕적으로 더 바른 위치에서 행하는 것이라 믿지만, 이는 절대 도덕적이지도 올바르지도 않은 행동입니다. 정말 바르며 도덕적인 사람들은 실수한 사람에게 참회의 기회를 주며 이를 절대 약점으로 이용하지 않습니다.

수치심이란 그 어떤 능력있고 자신감 있는 사람도 무너뜨릴수 있는 위험한 감정입니다. 사소하게는 “어렸을때 이불에 오줌 싼 것 기억해?”, “결혼 기념일 까먹었던 것 기억나?” 에서부터 “전쟁에 당신이 한 행동들을 기억하시나요?” 에 이르기까지 수치심을 줄 수있는 수 많은 아픈 말들이 있습

니다. 최고의 방법은 “이미 지난 일이며, 현재와 앞으로는 그러지 않을 것이다.” 라고 하는 마음 먹는 것 입니다. 그리고 이러한 치졸한 말을 하는 사람들의 말은 깊게 들을 필요가 없겠죠?

네, 간혹 사람들은 죄를 짓기도 하며 실수를 하기도 합니다. 하지만 이를 잊지 않고 과거에 사로잡혀 있다면 누가 이 상황을 개선할 수 있을까요? 누가 이로 인해 행복해 질까요? 자기 자신의 죄책감에 잡혀 용서도 구할수 없다면 이는 더 큰 죄를 짓게 되는 것 입니다. 죄책감으로 자기 자신을 벌하고 있을 시간에, 용서를 구하고 남을 도우며 바르게 사는 것이야말로 진정한 벌을 받고 용서 받는 것 입니다.



## 신은 나를 용서하실까?

자기 자신을 용서 하는 것은 가장 사심 없고 이기적이지 않은 행동 중 하나입니다.

종교적인 사람이라면 아마 종교적으로 생각할 것 입니다. 이러한 질문을 할 수 도 있습니다, “용서는 신께서 하실 수 있는 것”. 하지만 누가 당신을 벌하였나요? 자기 자신 입니다. 죄책감도 자기 자신이 만든 것이죠. 과연 신께서 벌을 하시기 전 스스로를 벌하는 것이 옳은 행동 일까요? 죄책 보단 용서를 구하는 기도를 하는 것이 더욱 좋은 방법 일 것 입니다.

오래전, 어느 커다란 나라의 왕의 시종이 있었습니다. 어느 날 그는 왕의 귀환을 축하하는 축제를 준비하게 되었습니다. 하지만 너무 급하게 일을 한 나머지, 실수로 매우 귀중한 접시를 떨어뜨려 깨뜨립니다. 그 시종은 너무 놀라고 두려운 나머지 벌을 피하기 위해 도망치게 됩니다. 그는 그가 받을 벌이 너무 두려운 나머지, 자신의 벌을 조금이라도 덜기 위해, 용서 구함의 의미로 자신의 손가락을 자르게 됩니다. 다른 시종들이 그의 고통에 찬 괴성을 듣고 그를 발견하게 됩니다. 그리하여 그 시종은 막 돌아온 왕에게 끌려가게 됩니다.

하지만 왕은 조금도 기뻐하지 않고, 화를 내며 이렇게 말했습니다, “어리석구나, 너는 세 가지의 죄를 지었지만 단 하나만이 실수였구나. 귀한 그릇을 깨뜨린 것은 사실이지만, 너의 죄를 벌할 수 있는 것은 네가 아니며, 너의 손가락을 절단 함으로써 이제 의무를 제대로 할 수 없게 되었으니 이 또한 나를 바르게 섬길 수 없게 된 것이다. 앞서 저지른 실수보다 그 뒤 두 개의 죄가 더 큰 죄이며, 너 스스로 결정한 벌이 내가 네게 내렸을 벌보다 크구나. 또한 이는 앞으로 네 인생을 살아가는데 큰 장애가 될 것이다.”

물에 빠져 수영을 하지 못 하는 사람은, 물에 빠진 다른 사람을 구할 수 없습니다. 자기 자신을 용서하지 못한 사람은 다른 이를 용서할 수도 없습니다. 이러한 이유들 때문에 많은 사람들은 용서를 어려워 합니다. 많은 사람들은 자신이 용서를 받을 자격이 없다고 믿습니다. 이러한 죄책감은 그들을 쉽게 상처받게 하며, 남에게 쉽게 상처를 주게 됩니다.

용서는 값지고 아름다운 것 입니다. 자기 자신을 용서한다면, 남을 용서 하지 않을 수 없게 됩니다. 용서는 우리가 받기엔 너무 큰 선물 같이 느껴지지만, 한번 받고 나면 정말 구하기 쉬운 것 이라는 것을 느끼게 됩니다.

자기 중심적인 사람들은 이기적이라고 생각하기 쉽습니다. 하지만 이들은 자기 자신을 벌하고 자책할 때 다른 이들보다 더욱 가혹 합니다. 자아란 무서운 존재입니다. 자기 자신을 “특별” 하게 분리하려 하기 때문입니다, 그게 “특별”하게 나쁜 방향이라도 말이죠. 당신은 다른 이들보다 “더” 나쁘지 않습니다. “나의 잘못” “나의 후회” 같은 자기중심적인 생각들로 자아를 만족시키는 것을 피해야 합니다.

자신을 용서하는 것은 자신만을 위한 것이 아닙니다. 이는 더욱 건강한 친구 관계, 가족 관계를 만들어 주며, 주변 사람들을 위한 것이기도 합니다. 또한 이는 옳고 바른 행동이 무엇인지 판단할 수 있게 해주며, 자신의 죄책감을 남에게 떠넘기는 것을 막아줍니다.

용서란 한번 하고 나면, 당신의 에너지를 다른 좋은 곳에 사용할 수 있게 해줍니다. 당신이 헤친

사람들에게 도움과 용서를 구하는 데 사용할 수도 있습니다. 남을 공격할 때 사용했던 에너지를 도우는데 사용할 수 있게 되는 것이죠.

자기 자신을 용서 하는 것은 가장 사심 없고 이기적이지 않은 행동 중 하나입니다. 반대로 자기 중심적인 생각에서 멀어지게 해주며 긍정적으로 만들어 줍니다. 용서는 자신 주변 사람들에게 자신의 죄책감과 짐을 떠 넘기는 것을 막아줍니다. 사회적으로, 주변 사람들에게 매우 도움이 되는 사람이 될 수 있게 해주는 것이죠. 용서란 당신을 옳고 그른 것을 판단할 수 있는 사람으로 만들어 줍니다.

# 자신을 용서하는 법

되돌릴 수 없는 잘못을 생각하기 보단, 앞으로 할 수 있는 좋은 일들을 생각하기.

자신을 용서하기 위해서는, 상대방에게 용서를 구할 방법을 생각해보는 것도 좋은 방법입니다. 반성하고 보상 한다는 것은 매우 좋은 생각입니다. 보상을 함으로써 자신을 누르던 죄책감도 조금 지울 수 있으며, 좋은 새로운 출발이 될 수 있기 때문이죠. 만약 도움이 안된다면 이는 분명 용서로 가장한 자책일 것 입니다. 반성하고 보상하는 것은 힘들 수 있으나, 당신을 해칠 수는 없습니다.

만약 죄를 지은 사람에게 어떠한 이유로 보상해줄 수 없다면, 그 누가 되었던지 간에, 다른 사람에게 친절과 도움을 베풀어 보세요.

당신은 신이 당신을 먼저 용서해야 당신도 자신을 용서할 수 있다고 믿고 계신가요? 그렇다면, 다시 한번 생각해보세요, 이미 용서 받으시진 않으셨나요? 용서의 네 단계를 반복하고 나서 다시 한번 생각 해보시길 권합니다. (신은 나를 용서하실까? 참고)

자신을 용서하는 법은 위의 네 단계와 매우 흡사 하지만, 3 단계에서 우리가 자신을 용서함으로써 다른 이들에게 줄 수 있는 것들을 포함했습니다.

1 단계. 난 내 자신을 이 것으로부터 용서하고 싶다:

특정한 무언가를 선택 하십시오.

예시: 난 동생에게 상처 준 나를 용서하고 싶다.

2 단계. 난 이러한 감정들로부터 해방되고 싶다:

해당 상황에 관련된 감정들을 적어보세요. 정확한 감정을 알아야 해방하는 데 도움이 됩니다.

예시: 벌에 대한 두려움, 반복된 자책, 자신을 향한 증오, 죄책감, 수치, 등.

3 단계 A: 나 자신을 용서함으로써 얻을수 있는 것들

자신을 용서함으로써 얻게 될 것들을 작성해보십시오. 3 단계 B 에서는 당신이 자신을 용서함으로써 다른 이들이 얻을 수 있는 혜택들을 작성해보십시오. 당신이 얻게될 것들과 중복되어도 좋습니다.

예시: 행복, 자유, 평온.

3 단계 B: 나 자신을 용서함으로써 다른 이들이 얻을 수 있는 것들:

자기 자신을 용서하는 것은 다른이에게 생각보다 큰 영향을 줍니다. 더욱 좋은 부모가, 더욱 괜찮은 친구가 될 수 있으며, 남을 더욱 용서 할 수 있는 너그러운 사람이 되기 때문이죠. 당신의 변화로 주위 사람들이 얻을 것들을 적어 보십시오.

예시: 난 더욱 친절하고, 편한 사람이 될 것이며, 주위 사람들에게 사랑을 줄 수 있게 될 것 입니다.

4 단계. 난 내가 한 \_\_\_\_\_ 를 용서하며 그로 인해 얻게 될 자유와 평화를 받아들입니다.

평화와 자유 외에 얻게 될 특정한 이익을 적어도 좋습니다. 물론 다른이가 얻게될 것들을 적어도

됩니다. 이 단계는 매우 중요합니다. 얻게 될 것들이 확실해야 목적이 생기고, 자신을 용서하기 더욱 수월해지기 때문이죠. 추가로 자신만이 아닌, 주변의 사람들도 당신의 선택으로 이로울수 있으니 더욱 동기부여를 해주게 됩니다.

예시:

1. 난 최선을 다해 배우자에게 화를 낸 나를 용서할 것 입니다. 그로인하여 얻는 평화로 더욱 좋은 남편/부인이 될 것을 약속합니다.
2. 난 직업을 잃게 된 자신을 용서 할 것 입니다. 앞으로 더욱 좋은 직업을 구하여 가족의 행복을 책임질 것 입니다.

처음 시작하실 땐, 글로 쓴 후 실천 하는 것을 권장합니다. 작은 것에서 부터 시작하여 점점 어렵고 큰 문제로 접근하는 것도 좋습니다. 처음엔 별 것 아닌 것 같고, 자기 자신을 용서한다는 것이 우습게 느껴질 수 있지만, 점차 쌓여가며 엄청난 변화를 가져오게 됩니다. 모든 단계들을 진행 하며 가장 효과적라고 느껴지는 단계를 반복 하는 것도 좋은 방법입니다.

물론 죄책감을 느끼고, 그로 인해 반성하고 용서를 구해야 할 때도 있습니다. 중요한 것은 자신과 남에게 피해와 상처를 주지 않는 것 입니다. 항상 상황에 맞추어 행동하는 것이 중요합니다. 만약 용서를 구할 수 없는 상황이라면, 최선을 다해 삶을 살아 가십시오. 최대한 많은 좋은 일들을 하며 남에게 도움이 되는 삶을 살아 가면 됩니다.

# 거짓된 용서

진심어린 용서는 자유를 주며, 마음의 짐을 덜어 줍니다.

억지로 용서를 구하는 것과 자신만의 방법으로 용서를 하려고 할 때 간혹 거짓 용서를 할 때도 있습니다. 거짓 용서란, 용서했다 믿고싶지만 진심으로 용서를 하지 못 했을 때를 말합니다.

거짓 용서는 용서해야 할 사람이 준 상처를; 자신이 받은 상처를 완벽히 납득하고 인정하지 못 했을 때 일어납니다. “괜찮아”, “이해해” 같은 말들을 해도 진심으로 용서하지 못 한다면 더욱 깊은 악감정이 생길 수도 있습니다. 또한 반복된 타인의 잘못을 받아들이고 “이해” 한다는 것은 용서하는 것이 아닙니다. 참는 것은 용서하는 것과 매우 다르기 때문입니다.

진심어린 용서란 자유와 마음의 짐을 덜어 줍니다. 이런 감정들은 긍정적인 삶을 이끌 수 있도록 변화시켜주며, 행복을 가져오게 됩니다. 용서란 신중하게 생각해야하는 문제이지만, 진솔되고 진심으로 해야하는 것 입니다. 자신의 죄와 값어치를 조율하며 정할 수 있는 것이 아닙니다. 거짓된 진심은 더욱더 큰 증오를 불러올 수 있지만, 진심어린 용서란 이 모든 것을 해방시켜 줍니다. 타인을 축복해주고 죄를 잊어줄 수 있는 사람이 되는 과정에는 용서가 필요합니다.

서로 의존해야 하는 상황에서 서로를 상처주고 있다면 더욱 복잡하고 깊은 문제입니다. 간혹 서로를 “용서” 했다 착각하는 상황도 자주 일어날 수 있습니다. 서로를 의존해야 하는 상황일수록, 화해와 이해는 매우 중요 합니다. 잘못을 인정하고 진심으로 용서를 빌고, 또 그런 진심을 받아주고, 상대를 용서하며 축복해주는 습관은 매우 중요합니다.

거짓된 용서를 피하는 최고의 방법은 항상 자기 자신에게 진실되게 행동하는 것입니다.

# 화해

용서에는 필요 없지만 화해에는 필요한 조건

'용서는 힘이다' 에서는 용서를 “벌하려는 것을 포기하는 것” 이라고 표현 합니다. 자세히 읽으신 분들은 이미 “화해”에 관한 말을 찾아볼 수 없다는 것을 아실 것입니다. 화해란 용서를 하는 사람과의 미래의 관계를 위해 꼭 필요한 것 입니다. 화해란 용서로 향한 발판이 될 수 있지만, 대부분 별개로 행해야 할 때가 많습니다.

용서에서 화해까지는 결코 쉬운 진행이 아니지만, 화해란 용서가 우리에게 가져다줄 수 있는 하나의 행복이기도 합니다. 하지만 더 진행하기 전, 용서와 화해의 차이를 확실히 알아야 앞으로 용서를 하는데 더욱 수월해지게 됩니다.

용서는 조건이 필요 없으며 항상 가능하지만, 화해란 조건이 필요할 때도 있으며 불가능한 상황도 존재 합니다.

용서에 조건이란 존재하지 않습니다. 언제든 타인을 벌하고 싶은 마음을 버리는 순간 용서의 첫발을 내딛는 것이기 때문이죠. 살아있는 사람도, 이미 죽은 사람도 용서를 하는 것은 항상 당신에게 달려있습니다.

화해에는 간혹 조건이 존재합니다. 지속적으로 폭력적인 사람, 약물에 중독된 사람, 범죄자, 등 이 모든 사람들을 용서 할 수 있습니다. 하지만 이 사람들과 공존하고 싶은 마음을 갖기란 쉽지 않은 결정이죠. '엄한 용서'편을 보시면 아시겠지만, 진심으로 용서하기조차도 쉬운일이 아니기 때문입니다. 또한, 화해란 두 사람의 관계 이기때문에 혼자만의 노력으로 이루어 낼 수 있는 것이 아닙니다.

추가적으로, 화해 하고자 하는 사람이 이미 죽었거나, 만날 수 없을 경우 문제는 더욱 복잡해집니다.

어쩌면, 화해할 마음 없이 용서하기란, 용서하는 사람에게 조금 더 편하고 쉬운 방법이 될 수도 있습니다. (보이지 않는 복수심이 남아 있을 때도 있습니다). 어쩌면 용서하려는 사람에게서 해방되고 싶은 마음에 용서를 결심했을 수도 있습니다.

이러한 복잡한 관계에 얽힌 사람들을 용서해야 할때는 위 네 단계를 참고 및 반복 하시길 권합니다. 화해란 진솔한 용서 뒤에 생각해도 되는 단계 입니다. 네 단계를 반복하며 새로운 관점을 찾으실 수도 있을 것 입니다.

'엄한 용서' 를 읽으면서 이러한 힘든 상황들을 헤쳐가는 법을 찾으실 수 있을것 입니다.

# 엄한 용서

엄한 용서란, 용서받는 사람과의 미래의 관계를 주관하는 것이기도 합니다.

엄한 용서의 컨셉은 복잡하고 엄한 상황 속의 용서를 수월하게 만들어 줍니다. 엄한 용서는 위 네 단계를 이용하여 용서에 접근하지만, 스스로 용서에 조건을 두게 됩니다. (진심으로 미안해하는 것이 느껴질 때 용서하겠어) 이러한 조건이 만족되지 못 했을 경우 용서를 미루게 되죠.

엄한 사랑 이라고 이미 들어보셨을 것입니다. 엄한 용서도 이와 매우 흡사합니다. 엄한 용서 또한 미래의 관계를 위해 몇 가지 조건을 두는 것 입니다.

엄한 용서는 상대방의 행동에 따라 용서와 화해가 결정됩니다. 사람들은 간혹 용서와 화해를 같은 것이라 착각하기도 합니다. 이미 짐작 하겠지만, 둘은 매우 다릅니다. 엄한 용서는, 타인을 조건없이 용서해주지만 화해에는 조건을 둬으로써 미래의 관계에서 더 이상의 상처를 받지 않을 수 있도록 도와줍니다.

상처를 받지 않으려는 것은, 용서해야 하는 타인을 피하는 것과 엄격히 매우 다릅니다. 이 둘은 같아 보일 수 있지만, 특정 조건과 왜 이러한 조건들이 필요한지를 설명한다면 납득 할 수 있을 것입니다. 엄한 용서는 타인을 용서한 후 피할 수 있습니다. 엄격히 화해는 다른 과정이기 때문이죠. 용서란 마음의 짐을 덜어주며, 우리에게 그동안 느끼지 못한 자유를 만끽하게 해줍니다. 책에서 여러번 말했지만, 용서는 힘 입니다:

용서는 우리에게 자유를 주며, 우리를 해방시켜 줍니다.

엄한 용서를 통하여, 용서 및:

- + 당신의 조건 아래에 어떠한 문제를 타협할 수 있도록 해줍니다.
- + 당신이 지적하고 싶은 행동들을 제한하며 피하고 멈출 수 있도록 해줍니다.
- + 당신이 원하지 않는 방식의 만남 및 관계를 차단 해줍니다.
- + 관계에 도움이 되는 방법들을 동원할 계기를 만들어 줍니다 (예. 상담원과의 만남)

엄한 용서의 핵심은 존중입니다. 엄한 용서는 타인이 자신을 존중하고 있다는 것을 확인하는 것에서 큰 위안을 받기 때문이죠. 이러한 서로의 배려가 존재 하지 않고, 서로를 존중하길 원하지 않는다면 두 사람의 관계는 지속될 수 없게 됩니다.

화해란 단순한 결정이 아니며; 하나의 과정입니다. 엄한 용서의 과정으로, 타인에게 자신의 감정과 받은 상처를 표현하고 위로를 받기 위한 과정이기도 합니다. 주의하셔야 할 점은, 엄한 용서도 그 누구를 비판하고 탓 하기 위해 존재하는 것이 아닙니다. “이게 내 마음이야” 와 “너 때문이야”에는 매우 큰 차이가 있습니다. 책임을 묻는 것과 진심을 이야기 하는 것의 차이는 매우 큼니다. 화해가 불가능한 경우도 물론 존재합니다. 아무리 본인이 노력해도 타인이 함께 변화하려는 노력을 하지 않는다면, 결과는 만족스럽지 못합니다.

서로를 존중하는 것 또한 매우 중요 합니다. 존중받기 원한다면 존중하는 것 또한 당연하겠죠? 진솔하게, 당신의 감정을 표현해보세요. 자신의 감정을 표현 하는 것 또한 매우 중요합니다. 감정을 숨기는 습관이 생길수록 거짓 용서를 할 가능성도 높아지기 때문입니다.

만약 누군가를 용서할 준비나 화해할 준비가 되지않았다면, 지금의 감정을 인정하고 스스로를 용서해야 합니다. 자기 자신과의 화해 또한 매우 중요하기 때문이죠. 마음을 추스릴 시간이 필요 할 수도, 새로운 마음가짐을 할 준비도, 믿음을 회복할 시간도 필요할 수 있습니다. 언젠가 준비가 되었을 때 다시 생각해보면 됩니다. 어쩌면 많은 시간이 지난 후에라야 용서와 화해를 할 수 있을지도 모릅니다.



## 다음 단계

용서의 마스터가 되기 위해서는 본인이 하고 싶은 것을 결정해보십시오.

더 깊은 가르침을 위해서, 주변 사람들과 함께 용서에 대하여 논하여 보십시오. 소셜미디어를 통하여 친구들과 깊은 대화를 가져보세요. 아주 좋은 대화 주제가 될 것입니다.

용서에 관련된 책을 읽고 있다는 것을 친구들에게 말해보세요. 어쩌면 친구가 당신에게 용서에 대한 조언을 물어볼 계기가 될 수도 있겠죠. 그들에게 용서로 향한 네 단계를 간단히 설명해 보세요. 어쩌면 당신의 조언이 그들의 삶을 바꿔 놓을 수도 있지 않을까요?

용서란 배우고 있는 모두가 스승이 될 수 있습니다. 용서는 더욱 알리고, 가르칠수록 자기 자신도 더욱 배우게 되며, 연습할수록 더욱 가르칠 수 있게 됩니다. 용서의 전도사가 되어 보세요, 많은 사람들이 도움 받을 수 있을 것입니다.

용서의 전도사가 되기 위해서 필요한건 이제 단 한가지 뿐입니다. 당신이 하고 싶은 것이 무엇인지 알아내는 것입니다. “전문가”일 필요가 없습니다. 우리는 모두 용서할 수 있으며, 용서를 가르칠 수 있습니다. 단지 배우고 싶은 마음과 가르치고 싶은 마음이 있으면 됩니다.

이 책을 활용하여 용서를 가르치고 싶고 이 책의 10%이상을 사용하고 싶으시면 언제든지 이메일을 통하여 문의주시기 바랍니다. 용서보다 이 세상을 평화롭게 할 수 있는 것이 또 있을까요?

저의 다른 책들에 관심 있으시다면, Findhorn Press 의 '용서는 힘이다' 를 찾아 주십시오. 저희 웹사이트 [globalforgivenessinitiative.com](http://globalforgivenessinitiative.com) [williamfergusmartin.com](http://williamfergusmartin.com) 에서 해당 언어의 국기를 선택 해주시면 해당 언어 버전도 찾으실 수 있습니다.

## 저자의 다른 책:

