홀로스 공동체
의식확장과 힐링, 새로운 사회의 연구 및 발전을 통한 물질과 의식의 통합

• 발행: 월인 • 편집: 허유, 우현, 쎄이, 선호, 연우, 성지, 초현
• 주소 : 서울시 관악구 쑥고개로68 (청룡동) 혜남빌딩 4층
• Tel: 02-747-2261 • Fax: 02-747-3642
• E-mail: cpo@herenow.co.kr

오인회 소식

2018년 3월 (제78호)

권두언 (卷頭言)

나만의 방

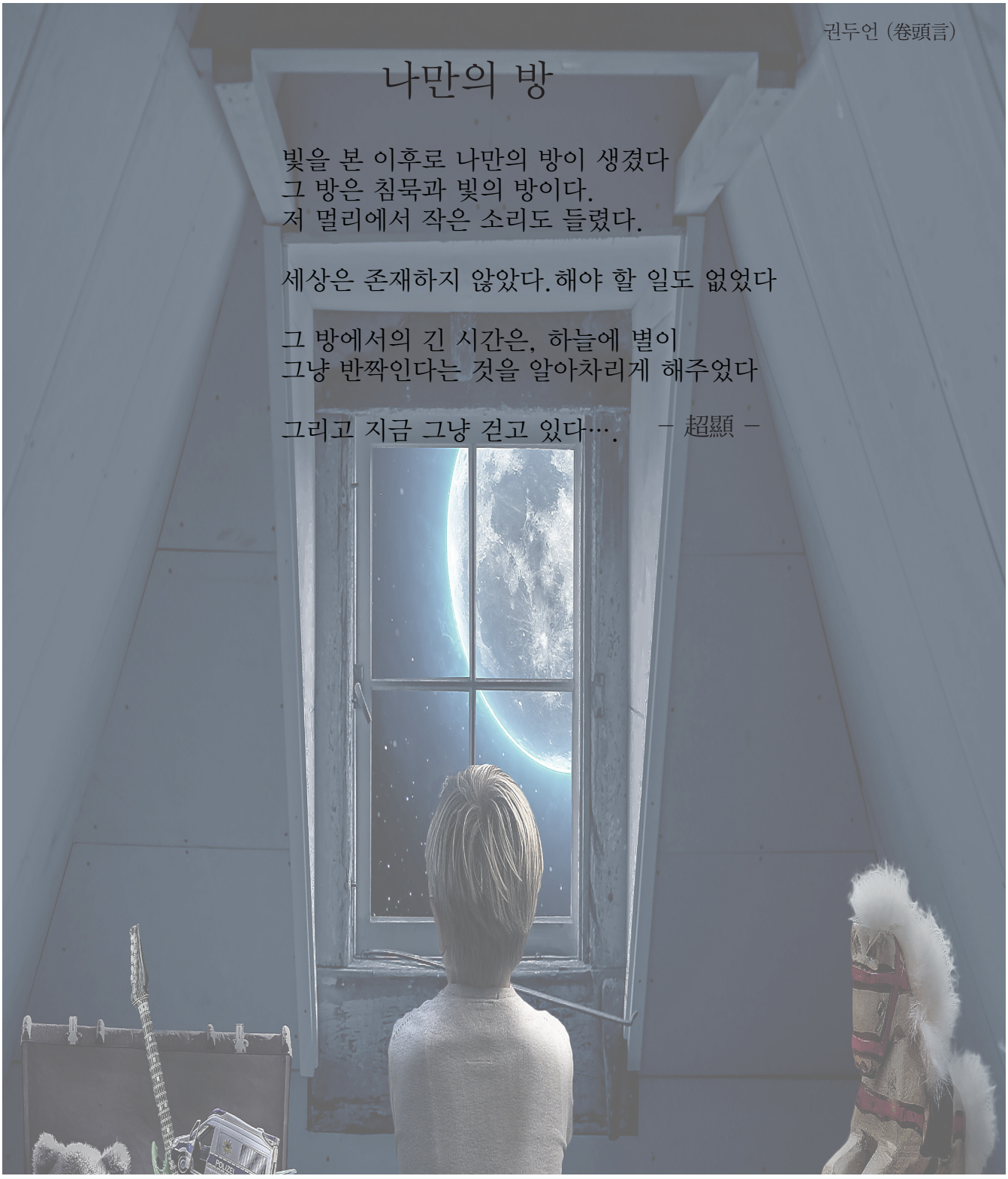
빛을 본 이후로 나만의 방이 생겼다
그 방은 침묵과 빛의 방이다.
저 멀리에서 작은 소리도 들렸다.

세상은 존재하지 않았다. 해야 할 일도 없었다

그 방에서의 긴 시간은, 하늘에 별이
그냥 반짝인다는 것을 알아차리게 해주었다

그리고 지금 그냥 걷고 있다….

– 超顯 –



* 홀로스 공동체 후원 현황 *

홀로스 공동체의 다양한 활동들은 여러분의 소중한 후원으로 진행되고 있습니다.
후원해주신 분들에게 깊은 감사를 드립니다.

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

3월 9일 류창형 3만원/ 3월12일 선호 1만원 / 3월 20일 여행 1만원/ 3월 27일 장경옥 10만원

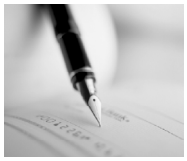
● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원/ 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 150만원)
○ 월정기후원 (매월 20만원 2년간/ 별칭 뒤에 숫자는 월 후원 횟수 입니다)
• 일반 (익명1/24, 익명2/24, 능주19, 솔내음14, 무유15, 고을16, 서원14, 여몽15, 원님15, 기보15, 쎄이12, 허유13, 거위13)
• 기타 (가온15, 구당15, 자헌15)

〈공동체학교 후원계좌〉 우리은행 1002-135-404042 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내

번뇌즉보리 총서 2권이 준비 중입니다. (대승기신론上 출판 완료, 中 출판비 : 450만원/ 현재 후원액 3,669,951원 (上출판 이월금 215,451원, 능주40만원, 우현 254,500원, 기보 100만원, 금산스님 50만원, 나무 30만원, 고을 100만원)
〈번뇌즉보리 총서 후원계좌〉 농협 351-0680-1315-13 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)



개인을 위하는 것이 곧 전체를 위하는 것이 되도록...

솔내음 인터뷰 1

솔내음님은 20대부터 자신의 강도높은 '분노'에 대한 궁금증으로 마음공부자리를 많이 찾아다녔습니다. 명상/참선/위빠사나/아봐타코스/에니어그램/꿈분석/간화선/인도 마두반에 있는 영성대학교, 브라마쿠마리스 라자요가 기초 · 중급과정 명상/깨어있기/통찰력게임...등등. 그리고 화요오인회와 수요오인회에 참석하면서 한 주간의 주제를 품기에서 점점 분명해졌다고 합니다. 실시간 마음작용을 볼 수 있고 크게 걸림없는 일상, 감사가 많아졌습니다. 토종씨앗(농업)/천연발효의 세계(음식)/교육을 나란한 자리, 세 축을 중심으로 살고자 합니다. 지금은 충북 단양군 도담삼봉 안에서 살고 계십니다.
'당장 이 세상 소풍길 마치더라도 큰 아쉬움이 없기를...' 내가 품고 사는 기도다.♡

허유: 안녕하세요, 만나서 반갑습니다.
솔내음: 안녕하세요, 닉네임은 솔내음이고, 이름은 김서진입니다.

허: 깨어있기 강좌는 전부 수강하셨나요?
솔: 기초, 심화 과정은 참여했습니다.

허: 어떻게 해서 참여하게 되셨나요?
솔: 미내사 격월간지를 오랫동안 구독하고 있는 회원이에요. 그 잡지에 2009년 '평화가 깃든 밥상'이라는 강좌를 봉천동 북카페에서 한다는 광고가 나왔었어요. '카페에서 무슨 요리 수업을 하지?'라는 호기심 하나로 천안에서 봉천동까지 목요일 저녁마다 12번 왔다갔다하면서 강의를 듣게 됐지요. 그런데 그 평화가 깃든 밥상 마스터과정 이론 수업 중에 월인 선생님이 파주 헤이리 마을로 원정 수업을 하러 오셨고, 그렇게 해서 기초과정을 듣게 되었어요. 그게 2010년이었어요. 심화과정은 한참 후에 함양에서 2박 3일간 들었습니다.

허: 요리는 많이 배우셨나요?
솔: 그때 회사에 다니면서 너무 힘든 시기였는데, 문성희 선생님의 평화의 밥상 강의는 요리에 관심이 있어서라기보다는 회사 일에서 빠져나오고 싶었던 마음이 커서 듣게 됐던 것 같아요. 그래서 요리 강좌에 참여하게 됐는데, 요리 수업이 끝난 뒤에 다 함께 모여앉아서 음식을 나눠먹을 때 월인 선생님도 가끔 동참하셔서 이야기를 나눴어요. 그 북카페에서요. 그때 월인 선생님과 나눈 말씀들이 저한테 되게 위로가 되었어요. 어쩌면 그 말씀을 들으려고 제가 빠지지 않고 서울까지 갔던 것 같아요, 지금 돌이켜보면요.
예를 들어 한번은 음식을 나눠먹다가 제가 선생님께 이런 말씀을 드렸었어요. 저는 화를 잘 내지 않는데 한번 화가 나면 너무 무섭게 화를 내서 주변을 다 장악하고 썰렁하게 만드는 기운이 있다, 그런 게 참 싫다고 그랬더니 선생님께서 제 눈을 잠시 보시더니 "에너지가 참 많으시군요."라고 피드백을 해주셨어요. 동문서답 같기도 하고 제가 원하는 답이 아니어서 똑같은 질문을 그 다음 주인가 나중에 다시 한 번 했어요. 그런데 똑같은 말씀을 하셨어요. 그 이후로 선생님의 말씀이 계속 생각이 났어요. 에너지, 화, 에너지, 화, 이렇게 반추가 되면서요. 그 12주 요리수업 기간 동안, 한번은 출장 갔다가 발이 부러져서 깁스를 하고서도 공항에서 미내사로 갔을 만큼, 엄청 집중을 했어요. 요리를 열심히 배웠나? 물론 맛있게 하고 열심히 배웠는데 그 월인 선생님 말씀 하는 시간이 되게 힘이 됐던 것 같아요. 깨어있기에 참여하게 된 계기가 그렇습니다.

허: 헤이리에서 있었던 과정은 2박 3일 과정이었나요?
솔: 2박 3일 과정이었는데, 제 개인 일정 때문에 다 끝내지 못하고 둘째날 중간에 빠져나왔어요.

허: 그래도 그때 무언가 얻은 게 있었나요?
솔: 첫날 저녁시간에 어떤 연습을 하고 있는데 눈물이 굉장히 많이 나면서 도망가고 싶은 마음이 커졌어요. 그리고 다음날 새벽에 다른 일정이 있어서 가게 되었지만 사실 도망친 것과 다름없었어요.

허: 왜 그랬을까요?
솔: 잘 모르겠어요. 감정적으로 뭔가 확 일어났는데, 나를 드러내거나 표현하는 것에 대한 거부감이 컸던 것 같아요.

허: 이후에 함양에서 깨어있기 심화과정은 어떻게 수강하게 되신 건가요?
솔: 〈지금여기〉 잡지를 보면서 관심 가는 수업들은 수시로 수강을 해요. 깨어있기도 기초과정 후에 심화과정을 해야 되는 걸로 이해를 했고요. 그래서 일부러 함양에 가서 2박 3일 동안 참여를 했습니다. 기초과정 끝나고 꽤 오랜 시간이 지났을 때였어요.

허: 심화는 어떠셨나요?
솔: 집중되지 않고 뭔가 하기는 해야겠는데 연습 하나하나가 되게 어려웠어요. 가장 강렬했던 것은 감지댄스였어요. 내가 어떤 관점으로 보느냐에 따라 다른 방향으로 회전하는 그림이었어요. 하지만 내가 혼자 무언가를 연습하고 느끼고 관찰하는 과정은 힘들었어요. 2박 3일 내내 어려웠어요.

허: 감지댄스 연습에서 어떤 것을 느끼셨나요?
솔: 내 시선이나 내 마음을 어디에 두느냐에 따라서 회전하는 방향이 왼쪽이 될 수도, 오른쪽이 될 수도 있다는 것을 느꼈어요. 다 가능하다는 것을 느꼈어요.

허: 심화과정 중이나 후에 인상 깊었던 것이 있나요?
솔: 작은 화분을 하나 놓고 마주하면서 관찰하고 같이 느껴보는 연습이 하나 있었고, 산책하면서 밖에서 다양한 식물들을 보며 연습하는 것이 있었어요. 저는 양쪽 다 '어려워', '잘 모르겠어', '힘들어' 이 느낌이 주류였어요. 참여는 하는데, 하나도 해결 안 되고 모르는 거네, 이렇게 자책도 들면서 무척 답답했어요.

허: 연습들이 잘 안 돼서 답답하다는 느낌을 견뎌내면서 과정을 끝내셨다는 말씀이군요. 그 화분으로 하는 연습은 무엇을 발견하기 위한 것이었죠?
솔: 지금 허유 님께 질문을 받고 보니 그 연습과정이 아직 정리되지 않고 어렵다는 그때의 그 느낌에 머물러 있는 것 같아요. 그 연습이 지금 보니 이런 것이었구나, 하고 정리되는 것이 아니라요.

허: 자연과의 교감을 좋아하시고 공감을 많이 하실 것 같은 느낌이 드는데, 깨어있기 심화 과정에서 했던 공부와는 많이 달랐나요?
솔: 평소에 자연하고 교감하는 것은 제 내면에서 일어나는 자연스런 반응이에요. 예를 들면 은행잎이 발아하기 시작할 때 그것을 보는 순간 너무 예쁘고 경이로워서 걸음을 멈춰요. 한참 서서 보고 감탄하곤 해요. 그런데 자연을 대상으로 하는 훈련은, 훈련방법이 정확히 이해되지 않았거나 어떤 과제로 다가왔지, 평소에 자연스럽게 일어나던 자연과의 교감과는 달랐어요.

허: 그동안 솔내음 님이 느끼셨던 것은 우리가 자연에서 느끼는 나무, 풀, 꽃과의 교감, 거기서 느껴지는 감흥, 감정적인 교류에 대해 풍부하게 느끼시고 그것과 공감하는 방향으로 느끼셔서 마음에 어떤 희열 같은 것이 느끼셨는데, 깨어있기에서는 느낌 자체를 마음의 현상으로 보고 그것의 근원에 대해 탐구하는 과정이기 때문에 과정에서 약간의 차이가 있었던 것 같아요. 그래서 조금 생소하게 느끼셨기 때문에 몰입이 잘 안되셨나 하는 생각이 드네요.
솔: 무언가를 발견하고 해결해야 한다는 강박이 있었고, 그렇게 하려고 하면 할수록 더 막연하고

어렵고 답답한 것이 두려웠던 것 같아요.

허: 깨어있기 과정에서 말하는 감지에 대해서 좀 말씀해주시겠어요?
솔: 느껴서 안다는 건데, 의식하고 작정해서 무언가를 찾아내는 것이 아니라 저절로 일상에서 일어나는 느낌인데, '아, 또 시작이네', '내가 또 이런 느낌 가운데에 빠져드네.'라고 발견되는 것, 그래서 이제는 그것에 대해 거리두기가 되는 것... 감지라고 하는 게 어떤 상황에서 벌어지는 것이 '내가 하는 것'이 아니라 '일어나는 것'이며, 따라서 제 3자가 하는 것처럼 보여지는 것, 실시간으로 알아차려지는 것으로 이해하고 있습니다.

허: 감지연습을 평소에 하시나요?
솔: 〈지금여기〉에서 어떤 분이 날마다 나무와 마주하며 감지 연습을 하셨다는 후기가 인상깊게 다가왔어요. 그래서 신기해하면서 읽고 나서 이런 연습을 열심히 해야 뭔가 되는구나 느끼고 나도 해보자 생각하면서 시도해 본 적이 있어요. 저는《깨어있기》책이나 각종 안내서들이 다 굉장히 어려워요. 쉽지 않아요. 그래서《관성을 넘어가기》부터《깨어있기》책도 여러 번 읽었는데도 쉽게 다가오지 않았어요. 마찬가지로 감지 연습도 그런 마음으로 시도했는데 선명하게 잡히는 것이 없어서 꾸준히 하지 않았어요.
이제는 화요, 수요 오인회에 참가하면서 월인 선생님의 강의를 듣고 일주일동안 품은 주제와 연관하여 통찰을 얻고 그것을 나눔하고 집중하는 것이 지금의 주된 공부에요. 화요일은 월인 선생님 강의를 듣고 수요일에는 자신의 주제를 가지고 한 주를 어떻게 지냈는지, 내면을 탐구하는 나눔의 시간을 가지며 지냈습니다.

허: 조론(肇論) 강의도 들으시고 오인회 수요모임도 참여하고 계신데 어떠신가요? 꽤 오래 3,4년 참여하신 것 같은데.
솔: 오인회에서도 이런 말씀을 드린 적이 있어요. 학교 다닐 때 시험을 앞두고 여러 가지 참고서와 문제집들을 보다가 나중에 총정리를 할 때쯤 되면 이 책에서 본 것과 저 책에서 본 것이 겹쳐져 보이고 그런 게 중요하다고 말이죠. 그 경험처럼 요전에 제가 조론 강의나 수요모임이나, 바가바드 기타를 가지고 하는 모임에서 짚어지는 내용들 등이 시험준비 마지막 총정리에서 공통적으로 보이는 문제, 공통분모처럼 정리되는 느낌이 오인회에서 주로 느껴져요.

허: 정리되는 게 있다는 말씀이군요. 그게 어떤 거죠?
솔: 표현은 다른데 결국 다 본연, 본디를 가리킨다... 월인 선생님은 내가 없고 대상과 구분되지 않고, 전체가 이로운 방향으로 가는 것이 진짜 힘이고 기쁨이라고 정리해 주십니다. 이 둘은 아주 반대말 같은데 제 안에선 그것이 같은 걸로 일치가 돼요. 언어는 다르지만 결국은 같은 것이라는 거죠.
예를 들면 고등학교 때 기독교와 불교가 논쟁이 붙었는데 그때 제가 대답하기를, 기독교는 원죄를 업고 사람을 죄인취급 하니 싫다. 그러나 불교는 모두가 부처가 될 수 있고 노력하면 너도 나도 부처... 이런 것이 논쟁의 핵심이었는데 지금 돌아와서 보면 그 둘이 언어가 다를 뿐 결국 같은 거라는 것이 이해가 돼요. 나눠놓은 것이지 나눠진 게 아니구나.
방금 전 드린 말씀도, 하나는 온전히 내가 정말 귀하고 완전해야만 세상을 구할 수도 있다는 것이고, 또 한쪽은 그 나라는 것이 원래부터 있는 것이 아니라는 것, 또는 나 혼자가 아니라 모두가 다 극락에 들어야 진정한 기쁨이라는 것인데, 이 두가지가 언어로는 엄청 반대되잖아요. 하지만 그 둘 모두가 하나라는 느낌이 온다는 말이지요.

허: 그게 구체적으로 어떻게 다르고 또 같다는 의미인가요?
솔: 전자는 원죄라 정의하는 부분을 통해 절대신이 따로 있고 인간은 거기에 다다를 수 없다고 하고, 후자는 누구나 부처가 될 수 있고 발견만 하면 모두 이미 열반이라고 하여 그 둘의 표현이 크게 달라보입니다. 그러나 뒤집어 보면 전자는 하느님, 절대신에 대해 자기 자신을 죄인이라고 표현해서 자신을 낮추도록 하고, 후자는 누구나 '무아가 그 본질'인 부처가 될 수 있다고 하니, 둘다 '자아'에서 힘을 빼고 작아지도록 해 결국은 모두 무아로 가게 한다는 의미에서 같다고 느껴져요.

허: 기독교와 불교를 비교해 말씀하시면서 결국 표현된 언어는 좀 차이가 있고 상반된 것처럼 보이지만 실제로 그것들이 가리키는 본질적인 것 또는 의미 자체는 같은 걸 추구하는 거라고 이해하셨다고 하셨죠?
솔: 네. 마음공부라는 말이 맞을지 모르지만 저는 정말 휘둘리고 싶지 않다, 자유롭고 싶다. 이런 욕구가 20대 때부터 강해서 마음공부 하는 곳을 많이 섭렵했어요. 그러나 이제 더 이상 양보하지 않은 일순위가 화요, 수요 오인회. 경전을 읽으며 그들이 가지고 있는 지혜를 같이 탐색하는 것, 이정도입니다.

허: 그러면 여러 가지 공부를 하셨는데 어떤 것을 배우신 것인가요?
솔: 거칠 게 말하면 자기 꼴, 자기 내면, 자기의 감정이나 습관, 버릇 그 면면들을 정확히 인지하는 것입니다. 특히나 그것을 실시간으로 아는 것, 지나서 알면 이미 늦은 것이니, 월인 선생님 용어로 말하면 마음의 작용, 과정이라는 것이 정확히 보이면 그 시스템을 따라가지 않게 되는 것이지요.

허: 자기 마음에서 일어나는 모든 과정을 정확히 파악하면 끄달림이 없어지는 건데 그게 잘 안 되어서 그러는 거다 이렇게 이해를 하는 건가요?
솔: 네

허: 월인님이 그렇게 설명해 주신 거에 대해서는 수긍이 되시나요?
솔: 아주 선명하게 끄덕여져요. 제가 깨어있기, 관성 다루기, 통찰력 게임 이런 것들이 와 닿았고, 지금 회사에서 한 주 동안 겪은 것, 품은 주제에 대한 피드백을 통해 더 그렇습니다. 특히 요즘 오인회 화요강의인 조론 공부에서, 모든 마음의 작용이 다 지나가는 과정이고 주어진 조건에 대한 반응이라는 것, 자기가 세운 어떤 기준점과 대립 됐을 때, 맞지 않을 때 일어나는 반작용 같은 것이라는 점이 아주 쉬운 언어로 끄덕여 지는 거예요. 제 특성 자체가 마음에서 끄덕여 지는 모든 것은 다 해결이 되거든요. 굉장히 대립되는 지점이었는데도 제가 이해가 되어서 아하 하고 흡수가 되면 해결이 되는데 그것이 되게 커요. 조론 다음 날이 수요 오인회인데, 수요 오인회는 일상의 삶 속에서 일어나는 일에 대해 나누고 피드백을 받아요. 이때 조론에서 정리된 것이 대부분 삶에 적용되고 있음을 보게 되는 거예요. 그래서 훨씬 편안하죠.

허: 그런 느낌을 가지게 되는 구체적인 사례가 있으면 얘기해 주실래요?
솔: 오늘 아침도 겪은 일이에요. 저는 아침마다 수영장에를 가요. 담양에는 50미터 국제대회 경기장이 있는데 제가 7시쯤 들어가면 앞에 타임 다 빠지고 거의 혼자 쓰게 되지요. 그래서 한두사람이 더 와도 레인이 많이 비어있어요. 그런데 오늘 다른 사람이 제 라인으로 들어왔어요. 보통은 제 마음에서 옆 레인이 비었는데 왜 여기 오지 하고 싫은 마음 때문에 제가 옆으로 피해 버리거나 약간 짜증이 올라오거나 이렇게 되었어요. 그런데 어느 날부터 그런 일이 있어도 편해졌고 그 이유와 기준이 보이기 시작하더라고요. “이 풀에서 나 혼자 하고 싶구나, 저 사람에게 방해받는다고 내가 미리 생각하는구나”. 이 마음이 남의 일처럼 읽히는 거예요. 그래서 이제는 “저 사람 들어왔네 피해서 가야지.”라고 생각하며 전혀 개의치 않고 편안하게 할 수 있게 되었어요.

허: 또 다른 예가 있을까요?
솔: 시간문제요. 제가 시간을 안 지키는 것을 엄청 못 견뎌해요. 약속한 것에 대해 안 지키는 걸 힘들어 했는데 그 부분이 많이 희미해졌어요. “칼같이 시간을 지켜야 해, 시간이 지났는데 왜 안 와”, 이런 화나는 마음보다는 놀랍게도 ‘그럴 수도 있지’, ‘무슨 일 있나보지’ 이렇게 됐어요.

허: 그것이 어느 정도로 강했나요?
솔: 제가 40대일 때 어린이도서연구소라는 사단법인 단체에서 교육연구일을 하면서 모임을 한 적이 있어요. 그때 모임 회원들이 모임 시간에 늦으면 제 얼굴이 떠오른댔어요. 제 이마에 ‘시간’이라고 쓰여 있대요. 늦어지면 늦는 게 걱정이 아니라 김선생이 화내는 게 겁난다는 거예요.

허: 강사-학생 관계가 아니라 서로 동등한 회원일 뿐인데, 어떻게 해서 모임시간에 늦게 되면 솔내음 님 얼굴이 떠올랐다는 얘기를 하게 되는 거지요?
솔: 늦는 거에 대해 아무 소리 없이 넘어가지 않고 왜 늦냐고, 늦은 것에 대해서 어떤 형태로든 제가 짜증을 내거나 화를 내거나 내색을 한다는 거죠. 유난히 매번 늦는 한 분이 계셨어요. 그 분이 그러시더라고요.

허: 그런 얘기를 들었을 때 어떤 느낌이었어요?
솔: 그때는 솔직히 개념이 없었어요. 호불호, 언짢음, 문제의식이 전혀 없었어요. 다 지나고 나서 제가 절 돌아보니까 '그 정도였구나' 읽혀지는 거지, 그때는 그것에 대해서 별다른 느낌이 없었어요.

허: 그 사람이 어느 정도로 나에 대해 생각하는지 진지하게 생각해 본적이 없는데 지금 와서 돌이켜보니 그렇다는 거군요.
솔: 네 말도 안 되는 그런 거였구나. 이게 지금 살펴지는 거죠. 그때는 그게 마땅한 것이었고요.

허: 그것도 그냥 어느 날부터 저절로 무뎌진 건가요?
솔: 아뇨. 계속 그랬어요. 왜냐면 만들어놓은 약속에 대해 내가 지키지 않는 것은 정말 안 될 일일 뿐만 아니라 누군가가 안 지키면 참아내기가 힘든 것. 그게 저를 지배하며 살아왔어요. 그런지도 몰랐고. 이게 자각된 지 오래되진 않았어요.

허: 어떤 계기로 자각되었나요?
솔: 청년백일학교에 후원하기로 약속하고 후원을 시작해서 지난 12월로 1년이 됐어요. 그런데 12월 말쯤에 월인 선생님이 제안하시기를 지금 청년백일학교에 약간의 변수가 생기고 하니까 솔내음님이 지금 넉넉하지 않은 형편이면 잠시 미루거나 멈춰도 된다고 제안하셨어요. 전 2년 약정을 했기 때문에 어떤 상황이어도 2년을 꼭 해야 한다는 것이 제 절대 의지였는데 월인 선생님께서 그렇게 제안을 하시니까 '그렇게 해도 되는구나' '그게 가능해?' 이런 생각이 들면서도 '그래도 제가 약속한 거니까 그냥 할래요' 하다가, 사실 좀 힘들었기에 '그럼 선생님, 제가 좀 멈췄다가 하겠습니다'라고 말씀을 드렸어요. 그리고 1월, 2월 두 달 정도 멈췄던 것 같아요. 이제 3월이 됐는데 2018년 상반기 강의를 시작하고 강사료가 들어왔어요. 그런데 너무나 자연스럽게 바로 '후원금부터 내야지'라고 마음이 올라오더라고요. 두 달을 비우고 그 다음 달부터 '강사료가 들어와서 후원금 송금했습니다'라고 문자를 보내놓고 생각해보니, 제가 그동안 그런 융통성조차 없었다는 것을 알게 되었어요. 제가 약속한 것이면 이유불문 하고 가야된다는 것이 제 절대원칙이니까 상대도 그런 걸 안 지키면 제가 참아내지 못 하고 힘들어 했던 거에요. 상황이 있고, 형편이 있는데 융통성이 있게 할 수 있는 것을 꼭 이렇게 끌고 왔던 게 나였구나. 읽어주신 선생님이 고맙고, 자연스럽게 되는데 기를 쓰고 했던 것이 있었구나 이런 생각을 한 거죠.

허: 그렇게 약속을 한 번 했으면 꼭 지켜야 한다는 게 자기 내면에 장착된 하나의 틀이었다는 게 자각되셨다는 거죠? 그런 몇 가지 사례를 통해서 전반적으로 조론 강의라든지 월인 선생님과 했던 작업들이 이해되시는 거네요. 결국에는 나한테서 일어나는 마음의 반응이라는 건 내가 기존에 가지고 있던 기준, 나만의 틀에 대해 반작용으로 나오는 것이다?
솔: 경험한 것에 대한 반작용, 그 결과치가 지금의 어떤 상황에 대한 기준이 되고 잣대로 작용한다는 것은 아주 분명해요. 내가 어떤 진단을 하고 어떤 감정에 빠지든 그것은 내가 가지고 있는 기준이에요. 그 기준이 무엇인지 실시간으로 볼 수 있으면 문제가 안 돼요.

허: 모든 게 나의 기준에 의해 좌지우지된다는 것이 실시간으로 파악되시나요?
솔: 네. 물론 놓치기도 하지만 그렇게 되면 굉장히 평화로워요. 그렇게 되면 아무것도 문제될 게 없어요.(다음호에 계속됩니다)

대승기신론(61) – 2013년 7월 9일 강의 월인 (越因)

아견애염번뇌(我見愛染煩惱)를 살펴보겠습니다.
'나'라는 게 있다고 여기는 것이 아(我)입니다.
견(見)은 수많은 견해들이에요. 미혹시키는 열 가지 견해에 대해 전에 살펴본 적이 있습니다. 첫 번째로 몸이 있다는 견해인 신견(身見)이 있습니다. "몸은 당연히 존재하지. 내 몸이 있잖아."라고 하는데 대체 누구의 몸입니까? 내 몸? '나'라는 게 뭐지? '나'라는 것은 살펴보지 않고 남들이 이름을 불러주니 내가 그 사람이라고 여길 뿐입니다. 주인이 없는 몸은 몸이 아닌 거죠. 아(我)가 없는데, 아신(我身)이 어디 있겠어요. 그 다음에 경계가 있다고 여기는 변견(邊見)이 있습니다. 분별이 있어 구별이 된다고 여기는 것이죠. 세 번째는 삿된 견해인 사견(邪見)입니다. 그리고 견해에 집착하는 견취견(見取見)과 계율에 집착하는 계금취견(戒禁取見)이 있습니다. 살생하지 말라, 간음하지 말라, 도둑질하지 말라 등의 계율들은 내가 있으니까 주장되는 것입니다. 이런 계율을 어기지 않음을 자기의 훈련으로 삼는 것은 상관없지만, 다른 사람을 지배하기 위해서 타인을 향해 주장하는 것이 계금취견(戒禁取見)입니다. 그 다음에 탐(貪), 진(瞋), 치(痴), 만(慢), 의(疑)가 있는데 각각 탐욕, 분노, 어리석음, 오만함, 의심에 해당합니다. 이 열 가지가 모두 견혹(見惑)으로 아견애(我見愛)중에 견(見)에 해당합니다.

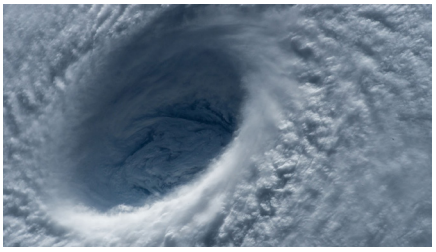
애(愛)는 탐애(貪愛)인데 정(情)같은 것을 말합니다. 같이 살면 정(情)이 이유도 없이 쌓이게 됩니다. 그래서 붙어있으면 매일 싸우다가도 떨어져 나가면 허전하죠. 같이 있을 때는 미운 부분만 보이는데 떠나고 나면 좋은 점만 생각나니 그렇습니다. 사실 좋고 나쁜 게 특별히 없고, 서로 섞여서 살아가면서 주고받고 하는 거예요. 내가 받는 것은 모르고 상대의 싫은 면만 보다가, 떠나고 나면 그간 받던 게 없어지니 허전해지죠. 손가락도 하나 잘려나가면 얼마나 불편합니까? 그런데 있을 때는 그걸 모릅니다. "손가락들아. 다 있어줘서 고마워."하지 않잖아요. 고마움도 일종의 개념입니다. 있을 때는 고마워하지 않아요. 사실 고맙고 말고도 없이 그냥 내 몸으로 하나일 뿐인데, 막상 없어지니 불편해서 고마움을 느끼는 것뿐이죠. 고맙다는 것은 벌써 분리되었음을 의미합니다. 손가락이 잘려 나가서 더 이상 내 몸이 아닐 때, "아~ 네가 있어서 얼마나 좋았는지 이제 알았어."하는 것은 분리되었을 때 느끼는 감정입니다. 고마움, 감사, 사랑 등이 다 그렇습니다. 그런데 하나가 되면 더 이상 사랑 같은 건 안 느껴지죠. 한 몸이 되면, 같이 살면 사랑은 별로 안 느껴집니다. 심리적인 거리감이 있을 때 상대가 잘해주면 고맙지, 하나가 되면 잘 해줘도 잘 해 준다는 걸 모르고 늘 그런 거라고 생각합니다. 결국 고맙다는 감정은 남남일 때나 느낄 수 있는 겁니다. 부부간에 사랑을 느낀다는 것은 남남으로 살고 있다는 뜻도 되는 거죠. 남남으로 살려고 노력해야 끌림이 있습니다. 어쨌든 정(情)이라는 것은 함께 오래 지내면 자기도 모르게 쌓이는 겁니다. 주고받는 하나의 회로가 형성된 거죠. 그런 것이 바로 '애(愛)'입니다.
내가 있다는 아(我), 열 가지 견해, 쌓여 있는 정(情)으로 인해서 일어나는 애(愛). 이 모든 것들이 일으키는 물든 번뇌가 아견애염번뇌(我見愛染煩惱)인데, 무명에 의해서 차별을 일으킨다고 했습니다. 아견애염번뇌(我見愛染煩惱)가 원래 있는 것이 아니라, 사랑과 미움이나 정(情)이 나눠 놓으니 생기는 겁니다. 손가락이 내 몸일 때는 좋지도 싫지도 않았는데, 분리되니 좋고 싫음이 생겨나는 거죠. 즉, 내 마음에서 분리가 일어나면 그 둘 사이에서 좋고 싫고, 끌리고 밀치는 일이 생겨나는 겁니다. 그런데 그런 분리는 모두 마음의 상(相)에 의한 것이지, 실제 뭔가가 분리되는 건 아니죠. 마음의 상(相)이 만들어내는 분리는 모두 무명에 의한 것이니, 무명에 의한 차별을 일으킨다고 표현했습니다. 분리 없는 분리 때문에 차별이 일어나는데, 분리만을 보고 분리 없음을 보지 못하는 것이 바로 무명입니다.

번뇌(煩惱)에 불 화(火)자가 들어 있습니다. 번(煩)은 불 화(火)+ 머리 혈(頁)이고, 뇌(惱)는 마음 심(心)+불 화(火)+뇌 뇌(腦)죠. 번뇌는 마음이 불타는 거예요. 끓어오르고, 애가 타고, 초조한 게 모두 불에 해당합니다. 일체번뇌가 무명에 의해 일어난다고 했습니다. 무명(無明)이란, 말 그대로 밝지 못한 것으로 마음의 구조가 명확하게 보이지 않는 것입니다. 내가 왜 분노하는지, 왜 슬퍼하

고, 왜 두려워하는지 모릅니다. 나 자신도 모르게 붙들고 있는 그 무엇 때문에 두려움, 분노, 슬픔, 상실감 등이 생겨난다는 것을 몰라요. 마음의 구조를 보면 그것들이 힘없이 스러지고 마는데, 그렇지 못하니까 그 구조 때문에 생겨난 희노애락(喜怒哀樂)에 끌려 다니고 있는 겁니다. 희노애락(喜怒哀樂)을 느끼지 말라는 건 아니고, 적당히 즐기면 됩니다. 공놀이 하면 재미있어요. 그런데 편을 나누어 공놀이를 했는데 지면 슬프죠. 천만 원을 걸고 공놀이를 했다면 진짜 슬플겁니다. 그런데 십 원짜리 하나 걸었으면 져도 별로 안 슬프겠죠.

우리의 믿음이라는 것이 것이 그와 같습니다. 일종의 에너지입니다. 그런 겁니다. 내가 믿고 있는 생각에 천만 원을 걸고 있는 것과 마찬가지여서 그 믿음에 반하는 일이 생기거나, 믿음이 배신당하거나, 그 믿음에 걸려 넘어지면 커다란 슬픔과 분노와 두려움이 일어납니다. 그만큼 믿음을 강하게 쏟은 것입니다. 도박할 때는 의도적으로 돈을 걸지만, 내 안의 기준들은 내가 의도적으로 만든 것도 아니고, 그것에 의도적으로 믿음을 쏟고 있는 것도 아닙니다. 나도 모르게 어릴 때부터 주입된 것들이 있고, 태어나면서 조상들로부터 받은 경향성 같은 무명업도 있습니다. 어떤 사람은 명예를 중요시하고, 어떤 사람은 실리적이어서 돈을 중요하게 여기고, 어떤 사람은 재미를 추구하고, 또 어떤 사람은 관계를 중요시합니다. 내 의도와는 상관없이 무의식적으로 그런 경향으로 자라왔습니다. 비록 그렇게 무의식적으로 쌓인 것이지만, 우리에게 주어진 그것을 좋은 도구로 활용할 수 있습니다. 하느님이 우리한테 준 좋은 선물이에요. 편하게 살라고 자동 장치와 같은 무의식적인 경향성도 집어넣어 준거죠. 그런데 그 도구에 자꾸 걸려 넘어지게 됩니다. 왜냐하면 경향성이라는 것은 완벽한 게 아니어서 그렇습니다. 경향이란 어느 한 쪽으로 치우쳐 있다는 뜻입니다. 사실은 어느 한 쪽으로 치우쳤기 때문에 이 세상에 태어납니다. 완벽히 균형잡힌 것은 드러나지 않습니다. 불완전만이 현상으로 드러납니다. 그것은 바람이 나타나는 것과 같습니다. 이쪽과 저쪽의 공기밀도가 완벽히 균형잡혀 있다면 고기압과 저기압의 불균형이 없기 때문에 바람은 흐르지 않습니다. 다시 말해 모든 현상이라는 것은 어디론가 치우쳐 있는 겁니다. 삼태극은 빨강, 노랑, 파랑이 각각 33%를 차지합니다. 그러면 나머지 1%는 어디 갔을까요? 그 1%를 채우기 위해서 삼태극이 계속 돌아가며 움직이는 겁니다. 빨간색은 그 안에 파랑과 노랑도 다 들어 있는데 빨간색이 1%가 더 많아서 빨간색으로 보이는 거고, 파란색은 그 안에 노랑과 빨강이 들어 있지만 파란색이 1% 더 많아서 파란색으로 드러나 보이는 것뿐입니다. 그런데 현상계에서는 그 밑바닥의 구조가 보이지 않으니 그걸 찾아서 자꾸 채우려고 돌아다니는 겁니다. 그래서 현상계는 끊임없이 움직이죠.

드러난 측면을 바라볼 때 차이가 보이는 것이지, 사실 그 밑바닥은 다르지 않습니다. 그래서 표면은 돌아가지만 근본은 돌지 않습니다. 움직이지 않아요. 현상이 아니라는 것입니다. 수레바퀴의 중심은 돌지도 않고, 텅 비어 있지만 바퀴살들이 질서 있게 끊임없이 돌 수 있는 중심이 되어줍니다. 태풍의 중심도 텅 비어있지만, 그 중심을 기반으로 끊임없이 움직이는 태풍의 외곽은 에너지로 가득 차 있습니다. 거기에 불균형이 있기 때문입니다. 에너지는 불균형에서 옵니다. 균형잡으려는 우주적 속성으로 인해 움직임이 일어납니다. 이렇게 뜨거운 공기와 찬 공기가 만나서 끊임없이 서로를 밀치고 끌어당기면서 강력한 태풍을 만들어 내지만, 그 중심은 촛불이 꺼지지 않을 정도로 바람 한 점 없습니다.



차이에 의해서 생겨나는 일체번뇌는 무명 때문에 일어납니다. 즉 현상이라는 것은, 모습에 초점이 맞춰져 있기 때문에 구별(분별)되고 있는 겁니다. 물에만 초점을 맞추면 그 모든 파도들이 서로 다르지 않은데, 파도치는 모습에 초점이 가 있으니 수많은 파도가 있는 것처럼 보이는 것과 같습니다. 차별되는 다양한 현상들의 일부에 우리의 에너지가 동일시되어 있으면 자기가 거기에 묶여 있다는 것도 알지 못합니다. 오직 여래(如來)만 알 수 있다고 했어요. '늘 그러한 것'이 여래(如來)죠. 늘 그러한 사람만이 미묘한 관성적인 믿음까지도 발견해 낼 수 있습니다. 번뇌에는 거친 번뇌와 미묘한 번뇌가 있고, 상(相)에도 거친 상(相)과 미세한 상(相)이 있다고 했습니다. 거친 상(相)은 호오(好惡)와 고락(苦樂)과 집착의 상(相)이고, 미세한 상(相)은 불각삼상(不覺三相)입니다. 좋고

나쁨이 없는 분별, 즉 감지부터 미세한 상(相)에 해당합니다. 그 다음 미세한 상(相)은 나와 대상으로 분별되는 능견상(能見相)이고, 가장 미세한 상(相)은 무명업상(無明業相)입니다. 내가 무의식적으로 받은 편향성, 경향성이죠. 의식되지 않고, 그냥 느낌 따라 행하게 되는 것들이 바로 아라야식에 저장되어 있습니다. 저장식(貯藏識)이라고도 하고 여래장(如來藏)이라고도 합니다. 늘 그러한 사람인 여래(如來)만이, 자기 마음의 미세한 구조까지도 다 바라보고, 그것을 느낄 수 있는 사람만이 무명에 의해 미묘한 분별이 일어남을 알 수 있습니다.

又諸佛法有因有緣. 因緣具足. 乃得成辦.
우제불법유인유연. 인연구족. 내득성판.

또 모든 불법(佛法)에 인(因)이 있고 연(緣)이 있으니 인연(因緣)이 구족하여야 법이 이루어질 수 있는 것이다.

如木中火性, 是火正因. 若無人知, 不假方便, 能自燒木, 無有是處. 衆生亦爾. 雖有正因熏習之力, 若不遇諸佛菩薩善知識等以之爲緣, 能自斷煩惱入涅槃者, 則無是處.
여목중화성, 시화정인. 약무인지, 불가방편, 능자소목, 무유시처. 중생역이. 수유정인훈습지력, 약불우제불보살선지식등이지위연, 능자단번뇌입열반자, 즉무시처.

이는 나무 중의 화성(火性)이 불의 정인(正因)이지만 만약 사람이 알지 못해 방편을 빌리지 못하면 스스로 나무를 태울 수 없는 것과 같이, 중생도 그러하여 정인(正因)의 훈습하는 힘은 있으나, 만약 모든 부처, 보살, 선지식 등을 만나 그들로 연(緣)을 삼지 못하면 스스로 번뇌를 끊고 열반에 들 수가 없는 것이다.

불법(佛法)은 깨우침을 일으킬 수 있는 법(法)을 말하는데, 내적인 원인인 인(因)과 외적인 원인인 연(緣)이 갖추어져야 합니다. 나무가 불에 타는 것은, 일차적으로 불에 타는 소인을 나무가 가지고 있기 때문이죠. 돌에는 아무리 불을 붙여봐야 소용없잖아요. 그러나 나무도 저절로 불타오르지는 않습니다. 불에 타는 소인을 나무가 지니고 있는 것은 인(因), 성냥불이나 횃불, 라이터 불을 가져다가 대는 것이 연(緣)입니다. 나무의 인(因)과 연(緣)이 합쳐져야 불이라는 결과가 생겨나는 것처럼, 불법(佛法)이 현상으로 드러나는 데도 역시 인(因)과 연(緣)이 필요합니다. 개개의 사람이 생사를 싫어하고 열반을 좋아하는 특성을 가져서 진리를 추구하는 마음이 인(因)입니다. 그러나 이런 마음이 있어도 올바른 연(緣), 즉 스승이나 진리를 담은 책, 또는 어떤 외부적인 것이 다가오지 않으면 그 인(因)에 불이 붙지를 않습니다. 혼자서 하다가는 평생 가기 쉽죠. 그래서 배우러 다니는 겁니다. 누구나 그렇습니다. 석가모니도 6년간 배우고 고행을 했습니다. 수많은 수련들을 다 해보고 "안 되는구나."라고 했지만, 배우는 과정에서 마음이 미세해진 것입니다. 깨우침이 불시에 그냥 일어나는 건 아닙니다. (다음호에 계속됩니다.)

청년 백일학교와 홀로스 공동체 학교

청년백일학교 '온비'님 인터뷰 2

의식적으로 주제를 품고, 그에 맞는 경험과 새로운 발견을 하는 놀라운 과정 2부

청년 백일학교에 관심이 있는 분들에게 참고가 되기 위해 몇 가지 온비님에게 질문을 하려고 합니다. 이하 인터뷰에서 질문은 굵은 색으로 기울인 글씨로 표시되어 있습니다.

내 안에 '이래야 한다.'는 기준을 발견 했어요. 그 다음에는 어떻게 하나요?
내 안에 기준을 발견하기 전에 상대방 탓을 먼저 하게 된다면 상대와의 관계가 틀어질 수 있겠죠. 특히나 저는 제 생각이나 느낌을 솔직하게 표현하는 것이 익숙하지 않아서 제 속에 꽁꽁 싸매고 있었을 거예요. 그런데 제 기준을 객관적으로 살펴보고 이해가 되면 상대방에게 저의 솔직한 마음을 표현할 수 있게 되어지는 것 같아요. 이 마음으로 상대방에게 "저는 지금 은빛님이 한 손으로 헹구는 것을 보고 많이 부딪혔는데 어떻게 생각하세요?" 이렇게 소통이 가능해지는 것 같아요. 그 기준을 붙잡아서 내가 되는 것이 아니라.
누군가 제가 하는 행동에 대해 뭐라고 했을 때에도 부딪히는 느낌이 들죠. 그럴 때에도 내 기준을 살펴보면 상대방의 말이 잔소리처럼 들리지 않고 그런 관점으로 생각할 수 있겠구나 라는 배움의 태도로 받아들여지는 것을 경험했어요.

백일학교에서 새롭게 배우고 얻은 게 있다면 무엇이 있나요?
깨어있기를 통해 배운 감지, 느낌 느끼기를 매일매일 주제를 품고 해 왔었는데요, 백일학교 초반에는 이걸 도대체 왜 해야 하는지 모르겠는 생각이 많이 들었어요. 그래도 계속 했어요. 40일 즈음 됐을까요? 앵두관 앞에 '주목'이라는 나무가 있어요. 이 나뭇잎의 뾰족한 느낌을 경계 그리고 느끼고 있었어요. 그러다가 '오? 이 뾰족한 느낌도 경계로 잡히네? 그러면 한번 주의의 힘을 빼볼까?'라는 궁금함이 들었고 주의 0로 하니 뾰족한 느낌은 어느새 사라졌습니다. 이 경험을 통해 내가 한 치의 의심조차 하지 않았던 나뭇잎의 뾰족한 느낌 또한 나의 마음의 상, 즉 내 느낌으로 보고 있었다는 것을 직접 경험을 통해 가슴 깊이 와 닿았어요. 내가 지금 보고 있는 것이 진짜가 아니라 다 '내 느낌'이라는 말이 경험을 통해 이해가 되었던 순간이었습니다. 그 전까지는 무슨 뜻인지도 모르겠고 감지 연습을 왜 하는지 전혀 몰랐었어요. 저에게 주목 나무의 그 경험이 새로운 통찰이 되었습니다.

진짜로 뿌족하지 않나요?
뿌족한 느낌으로 느껴질 때에는 그 대상을 뿌족한 느낌으로 보고 있는 '의도', '기준', '중심'으로 보고 있는 그 미묘한 주체감이 느껴졌어요. 그 주체감에 주의의 힘을 빼면 뿌족하게 보고 있는 주체와 뿌족한 느낌의 대상이 함께 무너져 버린 것이죠. 이 경험을 통해 주체와 대상이 같이 생겨난다는 것을 새롭게 느꼈어요. 뿌족하게 느껴진다는 것은 그 대상을 뿌족하게 보고 있는 주체로 동일시되어 그 대상을 보고 있기 때문이라고 답해드리고 싶어요.

이 경험이 앞으로 온비님의 삶에 어떤 영향을 끼칠 것 같나요?
똑같이 문제는 생기고 두렵고 할거예요. 예전 같았으면 그 문제는 진짜 일어난 것이고 두려움에 푹 빠져 살았죠. 지금은 그런 느낌이 드는 상황이 되면 되게 흥미롭게 다가올 것 같아요. '어? 이런 느낌이 올라왔네?' 이런 호기심 가득한 관점으로 살펴보게 될 것 같아요.

두려움이나 긴장감이 올라오지 않는다는 것이 아니고 그 느낌들이 올라오면 관찰한다는 말씀이신가요?
네 맞아요. 반가울 것 같아요. '내가 아직 못 느껴본 새로운 느낌인데?'라며 반가운 마음으로 깊이 살펴볼 것 같아요.

백일학교 생활하면서 인상 깊었던 경험이 있다면 말씀해 주세요.
동네에 우리 식구들과 친한 할머니가 계셔요. 그 분을 처음 뵀을 때에는 너무 무서웠어요. 왜냐하면 말투가 굉장히 강하시고 톡톡 쏘아붙이는 느낌이 너무 강해서 힘들었어요. 그리고 저는 '할머니'에 대한 이미지가 굉장히 강하고 세고 무섭다는 느낌이 커서 더욱 더 그렇게 느꼈던 것 같아요.
그러던 어느 날 할머니께서 감자씨를 주신다고 집으로 저를 부르셨어요. 너무 가기가 싫었어요. 둘이 있으면 얼마나 불편하고 무서울까... 라는 생각이 머릿속에 가득 찼어요. 그때가 제가 백일학교 시작한 지 12일째 되는 날이었어요. 그때 제가 품었던 주제가 투명한 주의로 삶을 살기였어요. 그래서 지곡할머니와 둘이 있을 때에도 그 불편한 느낌을 그저 투명하게 바라보는 연습을 해 보면 좋겠다는 생각이 들었어요.
할머니댁에 가서 이야기를 나눌 때에도 그저 투명한 주의, 모든 느낌에 물들지 않는, 영향 받지 않는 그 투명한 주의에 중심을 두고 이야기도 하고, 감자씨도 자르고 할 일을 했어요. 그랬더니 놀라운 일이 일어났어요. 무섭고 불편했던 할머니와 단 둘이서 자연스럽게 대화를 하고 있는 제가 느껴졌어요. 무섭고 불편한 느낌은 있다가도 지나갔어요. 그런 느낌들이 지나가니 아주머니에게 제가 먼저 말을 걸고 안부를 묻고 있더라구요. 이런 제 모습이 온전히 그저 느껴졌어요. 이 경험을 통해 그동안 할머니를 보면 무섭고 불편하게 느끼고 있는 '나'에 힘을 주고 살았다는 것이 새롭게 발견 되었어요. 의식적으로 느끼지 못했지만 무섭고 불편함에 힘을 계속 공급해주고 있었구나. 투명한 주의에 중심을 두고 그저 지금 일어나는 모든 느낌들을 느끼는 데에 초점을 맞추면 삶이 이렇게 풍요롭고 풍성한데, 나를 무조건 세우는 것이 무지하고 어리석다는 것을 깨달았던 하루였어요. 정말 깊은 하루였죠. 그리고 이 경험을 통해 마음의 구조에 대해서도 살펴볼 수 있었어요. 할머니를 보았을 때 '불편한 느낌'이 일어난다는 것은 그 순간 '불편하게 보고 있는 나' 또한 함께 일어났다는 것을 발견했어요. 그저 투명한 주의에 중심을 두니 어느 순간 툭 하고 '불편한 느낌'이 올라오는 것이 느껴졌고 그 과정 속에서 '불편하게 보고 있는 나'의 의도, 중심의 힘이 함께 일어난다는 것 또한 느껴졌습니다. 이를 통해 느낌이 일어나는 것은 그 느낌을 느끼고 있는 주체가 함께 일어났다는 것을 확인할 수 있었습니다. 즉 주체와 대상을 함께 일어난다는 것이죠. 이것이 마음의 근본적인 구조라는 것을 직접 경험을 통해 체득할 수 있었고 이 구조를 주제로 품으며 삶을 살면서 의식적으로 살펴볼 수 있었던 계기가 되었습니다.

홀로스 공동체를 통해 다양한 사람들과 함께 생활을 했는데, 이런 생활이 처음이셨다고 들었습니다. 사회에서 직장이나 아르바이트 같은 경우는 일을 해야 한다고 생각하기 때문에 사람들과의 부딪힘이 생겼을 때 참고 지나갔을 텐데요. 같이 살면서 생활하는 것을 통해 배우는 것이 있다면 무

엇인가요?
사람은 다 다르다는 것. 이것이 말로만 이해되고 끝이 아니라 직접 부딪히고 하는 경험들을 통해 직접 느낌으로 느끼며 배울 수 있었어요. 사람은 각자 상황에서 갖고 있는 기준이 모두 다르고, 서로 다른 기준이 만나니 부딪히는 것은 당연하다는 것을요. 그 의미를 깊이 경험을 통해 느끼고 배울 수 있었던 것 같아요. 아까도 말했지만 은빛님이 설거지 하는 스타일과 제가 하는 스타일과 다르다는 것만 봐도 알 수 있죠. 나와 상대방이 다르다는 것을 인정하고 상대방이 갖고 있는 생각과 기준, 느낌들을 물어보고 이해하는 쪽으로 중심이 옮겨지게 된 것 같아요. 나를 상황 속에서 서로 다른 기준을 살펴보고 이해하며 포용하게 되어 진 것 같아요.

이곳에서 배운 것이 가치 있다고 느끼게 만드는 것은 어떤 건가요?
2년 동안 거의 매일 주제를 품고 지냈다는 것이 가장 가치가 있다고 느껴져요. 왜냐하면 백일학교에 오기 전까지의 저의 삶은 그저 떠오르는 생각대로 살았거든요. 의식적으로 주제를 품고 그 주제에 맞는 경험을 하고 새로운 발견을 하는 과정은 없었죠. 그저 습관대로 살고 익숙한 패턴대로 살아가는 악순환의 삶을 계속 반복했어요. 그런데 이곳에서 2년 동안 주제를 매 순간 품고 생활하게 되니 같은 상황 속에서도 새로운 것이 발견되고 느껴지게 되었어요. 주제가 있는 삶과 없는 삶은 내가 느낄 수 있는 세계의 차원이 달라지는 느낌이에요. 예를 들어서 백일학교 주제 중에 〈타인의 뜻을 제대로 들었는지 충분히 묻고, 자신이 느낌 것을 충분히 표현하기〉가 있는데요, 이 주제를 의식적으로 품으면서 사람들과 생활을 하는 거예요. 제가 요리를 하고 있을 때에 누군가가 저에게 “두부를 적당한 크기로 잘라주세요” 라고 말을 했어요. 그래서 저는 바로 제가 생각하는 ‘적당한’의 크기대로 자르려고 하는 행동을 하려고 했죠. 그 순간 오늘 품었던 주제가 생각나면서 ‘아 상대방이 원하는 적당한의 의미가 무엇인지 충분히 묻고 내가 느낀 것을 표현해야겠다!’는 생각이 들었어요. 그저 습관대로 흘러가는 대로 살았던 삶에서 주제를 품으니 모든 순간순간이 주제와 연결되면서 의식하지 못했던 새로운 경험과 느낌, 통찰들을 느끼고 발견할 수 있게 되었어요. 이를 통해 원래 나라고 생각했던 범위에서 조금씩 조금씩 확장되었어요. 예전에는 느끼지 못했던 것들을 지금은 주제를 통해 더욱 더 풍요롭고 풍성하게 느낄 수 있게, 지금 일어나는 느낌에 더욱 주의를 기울일 수 있게 되었고 이런 느낌들을 의식적으로 살펴볼 수 있는 힘이 주제를 품는 습관을 통해 더욱 더 커지게 된 것 같아요. 주제를 품고 생활하는 이 과정이 2년 동안 가장 가치있게 느껴지는 부분으로 느껴져요. 주제를 품으면 더욱 더 확장되고 깊이 있는 삶을 살 수 있다는 것을 직접 경험을 통해 느낄 수 있었어요.

백일학교와 공동체 학교의 경험자로서 앞으로 이곳에 어떤 사람들이 오면 좋을까요?
‘나’에 대해서 궁금한 사람, 근본적인 ‘나’에 대해 궁금한 사람들이 오면 좋을 것 같아요. 백일학교에서는 지금 내 안에서 느껴지고 일어나고 있는 느낌을 살펴볼 수 있는 방법을 알려줘요. 그 과정을 차근차근 따라해 나가다보면 내가 힘들어 하거나 부딪히는 상황이 일어날 때 밖을 탓하는 것이 아니라 내 안에 느낌을 한 걸음 떨어져서 살펴보면서 나를 세우지 않고 조화롭게 흘러가는 지혜가 체득되어지는 것 같아요.

앞으로 백일학교에 오게 될 사람들에게 한마디 해 주신다면?
올까말까 고민하고 있다면 그냥 오시라고 말씀드리고 싶어요. 100일 동안 주제를 품고 자신의 느낌을 살펴보는 과정을 하면 100일 이후에는 내적 변화와 외적 변화가 함께 찾아올 거라는 것을 저는 확신하거든요. 근데 한 가지 조건이 있어요. 백일학교를 와야만 하는 절실함이 나에게 있는가를 한번 스스로에게 물어보세요. 절실함만 있다면 그 힘으로 여기서 배우는 과정을 자신의 것으로 흡수할 수 있거든요. 꼭 해야만 하는 절실함이 있으신 분은 오만가지 걱정과 생각 버리시고 그냥 오세요!

진솔한 답변 감사합니다. 긴시간 수고하셨습니다.
저도 정리가 많이 되었어요. 감사합니다.