



오인회 소식

2015. 6월(제45호)

권두언 卷頭言

“1초 뒤에 무슨 생각을 하실 계획이십니까?”

"1초 뒤에 무슨 생각을 하실 계획이십니까?"

1초 뒤에 무슨 생각을 하게 될지를 모르다면, 지금까지 살아오면서
1초 뒤에 무슨 생각을 하게 될지를 단 한 번이라도 알았던 적이 있을까요?

놀랍지만 단 한 번도 없습니다. 이 사실이 믿기지 않으신다면,
1초 뒤에 무슨 생각을 할지를 알 수 있는지 지금 한번 살펴보십시오.
우리는 절대로 1초 뒤에 무슨 생각을 할지를 알 수 없게 되어 있습니다.

우리가 1초 뒤에 무슨 생각을 하게 될지를 모름에도 불구하고
모든 생각을 알게 되는 것은,
생각은 하는 것이 아니라 떠오르는 생각을 알게 되는 구조로 되어있기 때문입니다.

다만, 떠오르는 생각을 알게 되는 과정이 너무 짧은 시간 동안에 진행된다 보니
'알게 된 생각'을 내가 일으킨 '내 생각'으로 착각하게 되었던 것입니다.

지금의 생각은 내가 하는 '내 생각' 입니까?
떠오르는 생각을 알게 된 '알게 된 생각' 입니까?

생각이 '내 생각'이 아니라 '알게 된 생각'임이 분명해지면,
생각이란 조건에 따라 생겨났다 머물다 사라지는 바람과 같다는 것을 알게 됩니다.

우리가 불어오는 바람에 저항하지 않으면 바람이 나를 통과해 지나가듯이,
우리가 떠올라 알게 되는 생각에 저항하지 않으면 생각도 나를 통과해 지나갑니다.

생각이 나를 통과해 지나가기 시작하면서 알게 되는 사실이 한 가지 있습니다.

그것은 생각에 저항하면 고통과 괴로움이 생성되는 방향으로
그다음 생각이 일어나고,

생각에 저항하지 않으면 고통과 괴로움이 해소되는 방향으로
그다음 생각이 일어난다는 사실입니다.

이는 참으로 신비한 일입니다.

-宇絢-

청년 백일학교 후원방식

- 2년 운영후원 : 300만원(일시불)
- 2년 일시후원 : 120만원(일시불)
- 2년 24회 후원 : 120만원(1달 5만원)
- 1년 일시후원 : 60만원(일시불)
- 1년 12회 후원 : 60만원(1달 5만원)

후원계좌 : 우리은행 1002-135-404042 이원규
문의 : 02-747-2261

청년백일학교를 후원해 주셔서 감사드립니다

(현재 후원액 5200만원)

- 초현 1300만원, 천강 1300만원, 구당 1000만원
- 지원 300만원, 우현 300만원, 고을 300만원,
- 화동 120만원, 허유 120만원 무연 120만원
- 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아름드리 60만원
- 바람 60만원 (11.17, 12.17, 1.16, 3.19, 4.29)
- 썬이 30만원
- 디테 40만원 (11.20, 12.22, 1.20, 2.23, 3.20, 4.20, 5.20, 6.22)
- 솔내음 20만원 (2.25, 3.25, 4.27, 5.26)
- 도빈 10만원

8차 백일학교 졸업식이 6월 15일 (월) 오후 5시부터 함양수련원에서 진행되었습니다.

6월 15일 오후 5시부터 "백일학교 평생학교" 라는 주제로 100일간의 여정을 마무리 하는 자생님의 8차 백일학교 졸업식이 있었습니다. 100일 동안의 여정을 모두 마친 자생님의 졸업을 진심으로 축하드립니다.



16차 깨어있기 계절수업이 6월 27일 (토) 오후 2시부터 28일 (일) 오후 3시 까지 진행됩니다.

이번 16차 계절수업의 주제는 지난 15차와 마찬가지로 <감지 인텐시브> 과정으로 진행되며, 설명이 많았던 지난 번과 달리 이번에는 심도있는 연습 위주로 할 예정입니다.

16차 계절수업 안내: 존재하는 모든 것은 경계선을 가지고 있습니다. 그 하나의 경계선의 내부를 우리는 '감지'라 이름 붙였습니다. 마음의 느낌들에도 경계선이 존재합니다. 그 느낌들의 경계선은 무엇일까요? 그것은 어떻게 경계지어져 있을까요? 모든 경계선은 그것과 그것 아닌 것을 나눠서 구별되게 해줍니다. 마음은 하나의 느낌과 다른 느낌을 어떻게 구별 할 수 있는 걸까요?

이번 감지 인텐시브에서는 바로 그렇게 마음이 나누는 경계를 철저히 파악하려 합니다. 바로 그 경계가 사물을 '있다'고 여기게 하고, 바로 그 경계가 '좋고 싫음'을 있다고 여기게 만들며, 바로 그 경계가 '나와 너'가 있다고 여기게 하는 것이기 때문입니다. 이번 감지인텐시브는 그야말로 감지연습만을 철저히 해보려 합니다. 다양한 대상을 통해 감지 연습을 심도있게 함으로써 내가 보는 모든 것, 세상이라고 여겨지는 이 감각대상의 세계가 사실은 내 느낌의 세계이며, 그 세계는 마음의 흔적이 쌓인 것들 간의 상호작용에 의해 느껴지는 의타적인 세계이고, 무언가가 느껴지기 위해서는 늘 마음의 배경에 그와 대비되는 기준이 무의식적으로 떠올라 있어야 함을 확인하며, 이를 통해 세계와 마음의 관계를 철저히 통찰해보고자 합니다. 예를 들어 사실이라고 여겨지는 저 밖의 바위나 나무가, 마음의 작용에 의해 남은, 경험의 흔적으로 이루어져 있으며 그것을 느낌이라고 한다는 것, 또 '길다'라는 느낌은 마음의 배경에 그 보다 '짧은' 무엇을 떠올려 '느끼는' 것이며, 아름다운 식물은 추하거나 평범한 모습의 무언가를 배경에 떠올려 느끼는 것임을 발견하는 것, 이 모든 일들이 감지라는 마음의 기초자료를 통해 일어나고 있다는 것을 발견해보고자 합니다. -오인회 여러분의 많은 참여와 관심 부탁드립니다.

2차 '삶의 진실 청년 백일학교'가 6월24일(수) 오후 2시부터 100일동안 진행됩니다.

청년 100일 학교에서는 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸, 마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상에서도 관성에 휘둘리지 않는 힘을 연습합니다. 이 프로그램은 뜻있는 분들의 후원에 의해 무료로 진행되며, 미내사 클럽 홈페이지 청년 백일학교 신청란 에서 신청서를 받아 기록해 보내주시면 심사하여 등록여부를 알려드리니 먼저 신청서를 보내주시기 바랍니다.

"공부는 '내가 하는 것이 아니라 '뇌'가 하는 것이다." 강좌가 진행되었습니다.

본강좌는 공부를 하는 주체가 '내가 아니라 '뇌'라는 점을 분명히 밝혀서 공부를 할 때 '내가 담당하는 역할은 공부를 도와주는 '조력자' 임을 확인하고, 그럼으로써 공부를 하거나 삶에서의 어려운 문제를 해결하는 접근방식을 완전히 바꾸어 나가는 이야기를 나누고 관련된 연습을 해나가는 강좌입니다. 3차 강좌는 8월 1~2일 에 있을 예정입니다.

우현님께서 당분간 오인회 소식지 권두언을 쓰게 되었습니다. 그리고 삼성 임직원들을 대상으로 한 '나와의 소통' 강의가 진행예정입니다

그동안 월인 선생님께서 쓰셨던 오인회 소식지 권두언을 이번호부터 당분간 우현님께서 쓰게 되었습니다. 그리고 우현님께서 삼성 임직원들을 대상으로 한 '나와의 소통' 강의를 진행하실 예정입니다. 삼성 임직원들을 대상으로 일차 시험강의를 했으며 1천 여명을 대상으로 하는 나와의소통 강의를 준비중에 있습니다. 관심과 성원 부탁드립니다.



그 '궁금해 하는 것'조차 모두 하나의 '느낌'이다 도건 인터뷰(6)

도건道健님은 성균관대 생명공학부를 졸업한 학생으로 중학생 때부터 근본적이고 정신적인 것에 대한 궁금증을 가지게 되었습니다. 그러던 24살이 되던 해에 라마나 마하리쉬의 '나는 누구인가?'라는 책을 본 후 '나'라는 것에 대한 본격적인 질문이 시작되었고, 때마침 성지님의 도움으로 미내사의 깨어있기 기초과정 프로그램을 받게 되었습니다. 기초과정 이후에 '나라는 것'에 대한 통찰이 찾아왔고, 이를 더 깊게 탐구하기 위해서 백일 학교에 입학하게 되었습니다. 깨어있기 기초 과정을 공부하면서 변화되는 과정과 심화 과정을 통해서 찾아온 통찰에 대해서 들어보았습니다.

(지난 호에 이어서 계속)

편: 편하게 또 하고 싶은 이야기 있으면 해주세요.

도: 많은 이야기를 해서 떠오르는 건 없긴 한데, 음... 정말 본질적인 것에 궁금한 사람이라면, 여기만큼 좋은 곳이 있을까?라고 생각되거든요. 특히 실험 정신이 아주 투철한 과학자 스타일이라면 더 잘 맞을 것 같아요. 논리적이고 분석적으로 가기 때문에, 과학적인 마인드와 아주 잘 맞아 떨어져요.

편: 100일 학교에 가는 것이 일단 계획은 되어 있는데, 그것 말고 일상에서 탐구해야 할 주제가 있나요?

도: 없죠. 마음을 지금 사용할 수가 없습니다. 일단 100일 학교 가봐야 알 것 같아요. 예전에 선생님께 들은 이야기 중에 하나가 떠오르는데요. '지금까지 쌓아온 블록을 다 무너뜨리고, 다시 새로운 블록을 쌓아야 한다.' 라는 말인데요. 지금 뭔가 쌓아온 블록은 무너져가는데, 어떻게 새롭게 쌓아 나가야 할지 모르겠어요. 예전과 같은 방식으로 블록을 쌓으면 힘없이 무너져버리니까요.

편: 또래 친구들한테도 이 공부의 좋은 점들을 잘 알려주세요.

도: 그렇게 해야죠. 그리고 젊을 때 하는 것이 더 빨리 배우는 것 같더라고요. 가치관이 그렇게 확고한 것도 아니어서 수용도 잘하는 것 같고요. 그래서 청년 100일 학교 하는 것이 참 좋다고 생각해요.

편: 청년 100일 학교 학생을 잘 모아야겠네요.

도: 그래서 정말 관찮은 사람들과 접촉하려고 노력하고 있어요.

편: 그럼 인터뷰를 이걸로 마칠게요.

깨어있기 심화과정 이후(이 글은 심화과정을 마친 후 일어난 경험들에 대해 후속 인터뷰를 통해

정리하였습니다)

편: 깨어있기 심화과정을 들으셨는데 어떤 변화가 있으셨나요?

도: 깨어있기 기초과정을 통해서 본질적인 통찰을 경험하였다면, 심화과정을 통해서 지금 이 순간을 실시간으로 알아채게 되었다는 것이 가장 큰 변화였습니다. 그리고 "진정한 '나' 는 주체와 대상 간의 관계를 초월한다." 라는 것을 알게 되었습니다.

편: 실시간으로 알아채게 되었다는 것을 조금 더 자세하게 말해주실래요?

도: 심화과정 전까지 저는 이미 흘러간 느낌만을 알아채고 있었고 지금 바로 이 순간 살아있는 느낌은 알아채지 못하고 있었습니다. 진정한 지금 이 순간을 보지 못한 것이죠. 예를 들자면, 제 마음속에 화라는 감정이 올라왔을 때, 그 화를 지금 이 순간 곧바로 관찰하는 것이 아닌, 화가 휩쓸고 지나간 흔적들을 알아채 왔다는 것이죠. 그 흔적을 통해서 내가 화를 내고 있다는 것을 알아채고는 있었으나, 지금 바로 내 마음을 타고 흐르는 생생한 화의 정체는 보지 못했던 것입니다. 선생님의 비유로 따지면, 빠르게 달러가는 말의 꼬리만을 붙잡고 있었던 것이죠. 실제 말의 머리카락이나 몸통을 보지 못하는 것이죠. 그러다가 심화과정에서 '주의에 주의 기울이기' 와 '투명한 주의 느끼기' 연습을 하던 도중에, 내 마음을 관찰하는 관찰자가 지금 이 순간에 올라오는 느낌까지 알아채기 시작했습니다.

올라오는 모든 것을 관찰하기 시작한 것이죠. 그랬더니 제가 지금 당장 생각하는 모든 것들이 느껴지기 시작했습니다. '내가 알았어' 라는 것도 일어나자마자 알아채기 시작했고, '다 끝난 것 아닌가?' 라는 생각도 올라오자마자 알아채기 시작했습니다. 결국, 이런 모든 생각이 하나의 작용임을 알게 된 것이죠. 실시간으로 알아채기 전의 상태는 굉장히 어렵듯이 알았다는 것이 극명하게 느껴졌습니다. 실시간으로 알아채지 못하면, 미묘하게

'나' 라는 것에 계속 빠져있게 된다는 것을 알았죠.

편: 실시간으로 알아채고 있는 그것도 하나의 관찰자라는 건가요?

도: 그렇죠. 하지만 일반 관찰자와는 약간 느낌이 다릅니다. 일반적인 관찰자는 '내가 보고 있고 관찰하고 있다' 라는 주체가 강하게 있다면, 실시간적인 것은 딱히 '나' 라는 것이 거의 느껴지지 않는 투명한 상태에 있습니다. 주의에 주의 기울이기를 했을 때, 여러 느낌들이 들어옴만 알아채는 것처럼 말이죠.

편: 독자들을 위해서, 실시간으로 알아채기 전과 후의 상태를 조금 더 이야기해주시겠어요?

도: 깨어있기 기초과정과 오인회를 참석하게 되면서 '나는 누구인가?' 라는 의문이 사라졌고, 올라오는 모든 것이 하나의 느낌이라는 것을 알아했습니다. 그랬더니 삶이 붕 떠버리고 허무해지는 느낌이 강하게 올라왔습니다. 제가 중요하다고 생각했던 모든 것, 심지어 '나' 라는 것도 하나의 느낌이라는 것을 알게 되었으니까요. 그러면서 '중요한 것이 없다' 라는 마음의 상태가 한동안 지속되었고 온몸에서 에너지가 나지 않는 상태가 100일 학교에 입학하기 전까지 계속되었습니다.

그런데 여기서 핵심은 어떤 상태에 빠졌다는 것입니다. 실시간으로 보지 못했기 때문에 생기는 함정이라고 할까요. 이런 허무함에 빠져도 그 당시 저는 허무함에 빠졌다는 것을 잘 알지 못했습니다. 그리고 그 허무함을 뒤늦게라도 알아챌다고 하여도 진정 '나'로부터 자유로워졌다고는 말하기가 힘들었죠. 지금 이 순간에 존재하는 또 다른 '나'에 이미 사로잡혀있으니까요.

실시간으로 알아챌 후에도 감정이 올라오는 건 마찬가지이지만 이 순간 이미 알아채고 있다면, 허무함과 '나는 알았다.' 라는 것에 더 이상 무방비하게 빠질 이유는 없는 것이죠. 이미 이 순간에 올라오는 작용임을 아니까요. 그럼 허무함을 즐기고, '나는 알았어.' 라는 생각을 반갑게 맞이해주는 것이 저기에 사로잡혀 있지는 않게 됩니다.

편: 그럼 그렇게 실시간 상태로 있는 것이 본질입니까?

도: 아니죠. 이것도 하나의 상태입니다. 그저 본질을 더 알아채기 쉬운 상태일 뿐이죠. 일어나는 모든 것을 하나의 느낌으로 파악할 수 있게 되니까요. 그럼 그 느낌들의 작용을 통해서 본질이 이 모든 것의 너머에 있다는 걸 역으로 알게 되는 것이죠. 이렇듯 실시간으로 본다는 행위 자체도 하나의 파도에 지나지 않아요. 본질은 이 모든 상태들 너머에 있는 것입니다. 느껴지는 모든 것은 이미 하나의 주체와 대상에 지나지 않아요. 본질은 느껴질 수가 없습니다. 감각적으로 확인할 수도 없고요. 결국 '본질은 이것이야.' 라고 꼬집어 말하는 순간 본질이 왜곡되는

것입니다. 그렇지만, 모든 느낌이 본질에서 나오는 것이기에 느낌 또한 본질이라고는 말할 수는 있겠네요. 형태 변환이 일어난 것이지만요.

편: 다시 정리해보면, 깨어있기 기초과정을 하면서 통찰은 일어났지만, 마음의 관찰 속도가 지금 이 순간에 다가가지 못해 '나'라는 것에 빠지는 것이 지속되었고, 이로 인해 허무함과 무기력감에 한동안 빠졌다는 거네요. 그러다 100일 학교에 입학 후, 깨어있기 심화과정을 들으면서 올라오는 지금 이 순간의 느낌들을 의식적으로 알아채기 시작했고, 이것을 통해서 감정들에 더 이상 사로잡히지 않게 되었고 부가적으로 본질을 더 쉽게 알아챌었다는 거네요.

그럼 기초과정과 오인회를 통해 알아챌 통찰은 진정 본질적인 통찰이 아니었다는 의미인가요?

도: 예. 그때는 '나' 라는 것도 하나의 느낌이라는 것을 알게 된 순간이랄까요. 하지만 그 통찰이 약간 어설픈지 않았나 싶네요. 지금과 비교하면 너무나 큰 차이가 있으니까요. 삶의 여유라든지, 여러 감정들을 대하는 자세가 그때와는 달라졌으니까요.

편: 어떤 자세가 달라졌나요?

도: 실시간으로 알지 못했을 때는 지금 이 순간 '나' 에 사로잡혀 있었기 때문에, 나도 모르게 나의 고집을 내세운다든지, 남을 생각하지 않고 나의 경험과 기준으로 평가해버리는 경우가 많았습니다. '나는 알았다.' 라는 생각에 깊게 사로잡혀 있기도 하였고요. 이것 때문에 다른 사람과 강한 충돌이 일어나기까지 했으니까요. 그래서 '아직도 뭔가 부족하다.' 라는 느낌이 마음 깊은 곳에서 올라오기도 많이 했었죠. 중요한 건 이런 모든 생각들이 지나가고 3초 정도는 지나야 의식이 확인을 할 수 있었으니, 그 잡을 수 없는 2초에 대해서는 저 스스로에 대해 확신이 없었죠.

그러다가 실시간으로 알게 되면서부터는 그저 제가 생각하는 모든 것을 바라보기 시작했습니다. 제대로 최지웅이라는 사람의 성격을 바라보게 된 것이죠. 만약에 어떤 사람과 충돌이 일어난다면, '지웅이가 지금 어떤 말을 들으니 화를 내는구나.' 고 알아채거나 어떤 상황에서는 무슨 기준의 잣대를 상대방에게 들이대는지를 확인하게 되었습니다. 그랬더니, 그 이후부터는 별로 무서울 것도 부끄러울 것도 당황스러울 것도 없어지고 그 파도가 닦쳐와도 저 나의 성격을 알게 될 뿐이지 그것들에 의해 내 마음이 휘둘리진 않게 되더라고요. 그 감정에 초반부터 잘 빠지지 않으니까요. 그러면서 전체적인 제 마음의 상태가 안정되어졌어요. 감정뿐만 아니라, 뭔가를 배울 때도 마찬가지고, 무언가를 할 때도 대체적으로 침착해진 것 같아요.

편: 지금까지 들어봤을 때, 거듭 모든 것이 느낌이라고 말씀하셨는데요. 그럼 무언가를 추구하는

것, 행복과 불행, 중요함과 사소함, 좋고 싫음, 모두 느낌이라고 저는 이해가 됩니다. 그럼 지금 삶이 무미건조하진 않나요?

도: 삶이 무미건조하다는 것도 하나의 생각이라는 것이 흥미로운 것이죠. 그리고 무언가를 추구해야 삶이 재미있을 것이고 좋고 싫음이 있어야 삶이 풍성할 것이라고 하는 생각과 기준이 이런 질문을 하신 것 같은데요. 표면적인 현상 세계에서는 이 질문이 적합할 수 있겠지만, 본질적인 걸로 보았을 때에는 '그 모든 것이 없다(空).' 라는 겁니다. 행복도 불행도 중요함도 사소함도 좋고 싫음도 그것을 통해서 나오는 허무함도 무상함도 없다는 것이죠.

편: 그럼 요즘 삶은 어떤가요? 어떤 마음가짐으로 살아가는지 궁금합니다.

도: 무언가를 추구하는 삶이 아니다 보니 그저 주변에서 다가오는 흐름대로 삶을 살아가는 것 같아요. 내가 무엇을 해야 한다는 방향이 없어도, 알아서 할 일을 주변 환경에서 주더라고요. 그것들을 그저 나의 모든 경험을 동원하고 정성을 쏟아서 제대로 매듭지을 수 있게 노력해요. 그러다 보니 뭔가 추구하는 마음보다는 주변 상황을 더욱 더 민감하게 알아채는 감각을 키우는 데 초점이 맞춰져 있는 것 같아요.

편: 주변에서 다가오는 흐름대로 산다는 것이 정확히 무슨 말인가요?

도: 그저 지금 이 순간에 초점을 맞추다 보면, 제 주변 환경에서 제가 도움을 줄 수 있는 부분이 보이기 시작하는 거라고 할까요? 오디관을 들어가는 순간, '지저분하다.' 라는 느낌이 들면 청소를 하고, 전체적인 이곳 함양 수련원의 흐름을 보았을 때, 지금 아궁이에 불을 피워야 하는데 다른 사람들이 할 수 없는 상황이라면 제가 그 공백을 메우는 겁니다. 식사를 준비하는 것도 마찬가지고요. 결국,

주의를 함양 수련원 전체에다가 주고 있는 것이죠. 그럼 제가 할 수 있는 범위 내에서 할 일들이 저절로 생기는 것이죠. 사람들 간에 대화를 나눌 때에도 마찬가지로 그 상대방의 반응에 끊임없이 주의 기울이고 그 다가오는 상황에 맞게 대응하는 겁니다. 그러면 그저 주변 상황에 주의를 기울이고 있어도 '내가 무언가를 꼭 해야 한다.'라는 추구나 의무감 없이도 알아서 그저 흘러가는 흐름대로 살아가게 되더라고요.

편: '나'라는 것을 주장하지 않고 살아가게 된다는 것이네요?

도: 필요에 따라서는 '나'라는 것을 주장하지만, 그게 필요하지 않은 상황이라면, 웬만해서는 잘 활용하지 않는 것이죠. '나'라는 것도 하나의 도구로서 쓰는 것이니까요. 하지만 아직은 이것이 무의식적으로 척척 되진 않아요. 그래서 100일 학교 있으면서 좀 더 명확해지고 뿌리 박는 시간을 가져야 할 것 같아요. 그렇죠. 그래서 '감정이 불안해지면 무조건 선생님을 찾아가자' 라고 생각을 했어요. 아무튼, 저는 저의 마음을 뒤흔들게 해준 그분에게 정말 감사함을 많이 느껴요. 일상생활에서도 만나기 힘든 감정의 소용돌이를 선생님이 있는 곳에서 만들어줬으니까요.

편: 지금 이 모든 것이 함양에서 일어난 일이지요?

도: 저는 깨어있기를 통해서 배운 것들이 너무 많은 것 같아요. 특히 본질적인 부분을 이론적인 것을 넘어서 경험적으로 느낄 수 있게 되었으니까 말이지요. 그리고 급격하게 변화해가는 마음의 과정을 봄으로써 제 자신 스스로가 놀랄 때가 많습니다. 지금 저에게 펼쳐진 세상이 너무나 흥미진진해졌다고 할까요? ㅎㅎ 하지만 저의 체험이 저에게만 국한되는 것이 아닌, 이 글을 읽으시는 분들에게도 작은 도움이라도 되었으면 좋겠네요. 그렇게만 된다면, 저에게는 큰 보람이 될 것 같습니다(끝).

대승기신론(28)

월인

復次, 本覺隨染, 分別生二種相, 與彼本覺不相捨離. 云何爲二? 一者, 智淨相, 二者, 不思議業相(또한 본각이 염을 따라 분별하여 두 종류의 상을 내지만, 본각과 서로 버리거나 떠나지 않으니, 그 둘은 무엇인가? 하나는 지정상이요, 두 번째는 불사의업상이다.)

이 상(相)은 본각(本覺)이 오염된 것입니다.

사람들은 부처가 깨달았다고 믿는데, 부처 자신이 그런 마음을 갖고 있다면 그것도 오염된 것입니다. 그러나 어쨌든 사람들이 믿는 것처럼 부처라는 현상은 드러나 있습니다.

부처님과 수보리 간에 이런 대화가 금강경에 있습니다. 구경각을 이룬 아라한에 대한 대화인데, "수보리야, 아라한 스스로 '내가 아라한의 도를 얻었다'라고 생각하겠느냐?" 그러자 수보리가 "아닙니다. 아라한이 스스로 내가 아라한을 얻었다라고 생각한다면 곧 나라는 생각, 남이라는 생각, 중생이라는 생각, 오래 산다는 생각에 집착하는 것이기 때문입니다" 라고 대답했습니다. 이 대화를 살펴보면 깨달음이나 본질을 발견한다는 현상은 일어날 수 없음을 알 수

있습니다. 왜냐하면, 그것 자체가 본각이 오염된 것이기 때문입니다. 그럼에도 부처라는 '현상'이 이 세상에 나타나는 것은 그것이 '현상적으로 드러난 깨침'이기 때문입니다. 본각은 원래 상(相)이 없지만, 현상적으로 분별을 하면 지정상(智淨相)과 불사의업상(不思議業相)이라는 두 종류의 상(相)을 냅니다. 이렇게 '본각이 오염되어 분별된 상(相)'들과 '본각'은 서로 버리거나 떠나지 않는다고 하였는데, 이 말은 마치 파도와 바다의 관계와 같다고 할 수 있습니다.

파도를 보고 바다라고 말하는 사람은 없겠지만, 파도를 바다가 아니라고도 할 수 없습니다. 단지 바다와 파도라는 말로 나누어 놓았을 뿐입니다. 그와 마찬가지로 본각은 상(相)이 아니지만, 상(相)이 본질이 아니라고 말할 수도 없습니다. 그것을 이해하고 논(論)을 살펴보겠습니다.



본각이 '분별'되어서 만들어지는 두 가지의 상(相)중 하나는 지정상(智淨相)으로 깨끗하고 맑은 지혜의 상(相)입니다. 두 번째 상(相)은 불사의업상(不思議業相)인데, 생각으로 파악하기 미묘한 업(業)이 만들어 내는 상(相)으로, 분별로 오염되었다가 본각으로 돌아온 후 쌓인 업을 통해서 다시 작용해 나가는 것입니다. 이것이 바로 우리가 추구하는 것인데, '나'의 본질을 발견하고 나서 본질 속에 머물러 있지 않고 다시 나와서 업(業)을 사용하는 것을 말합니다. 정리해보면 지정상(智淨相)과 불사의업상(不思議業相)은 본각이 오염되어서 만들어진 상(相)으로, 본질이 현상화되는

智淨相者, 謂依法力熏習, 如實修行, 滿足方便故, 破和合識相, 滅相續心相, 顯現法身, 智淳淨故
(지정상이라는 것은 법력의熏습에 의하여 여실히 수행하여 방편을 만족하기에 화합식상을 부수고 상속심상을 멸하여 법신을 현현하여 지혜가 맑고 깨끗하게 됨을 말하기 때문이다).

두 가지 모습이며 맑고 깨끗한 지혜의 모습과 자기가 그동안 쌓아온 업을 자유롭게 사용하는 상(相)을 말합니다. 지혜가 맑은 상(智淨相)이라는 것은 진실한 진리의 힘에 젖어들어서 아주 알차게 수행하여 모든 방편들을 만족하여 화합식상(和合識相)과 상속심상(相續心相)을 깨뜨리는 것을 말합니다. 이전까지는 각(覺)과 불각(不覺)을 나누어 서로 다르다고 했는데, 대승기신론에서는 각과 불각이 다르지 않다고 말하며 이 둘이 화합한 상을 화합식상(和合識相)이라고 합니다. 중생이 불각(不覺)이고 부처가 각(覺)이라면 이 각과 불각이 다르지 않아 둘을 모두 포용하고 있는 것이 화합식이고 이것도 하나의 상(相)이라는 뜻입니다. 상(相)이 붙은 이유는 말로 설명할 수 있는 것은 모두 상(相)이라는 점이 전제되어 있기 때문입니다. 그것을 전제로 하지 않으면 말로 할 수 있는 것이 없습니다. 여러분이 읽고 있는 모든 글과 강의에서 말하는 의미들이 기본적으로 모두 상(相)이라는 것이 첫 번째 전제입니다. 깨달음이라고 말하는 것 자체도 상(相)이지요. 왜냐하면, 그것은 말로 할 수 있는 것이 아니기 때문입니다. 깨달음의 세계는 상(相)이 없는 것인데, 그것을 말로 전하려면 머릿속에 자꾸 상(相)을 만들어야 하므로 어쩔 수 없이 '지금 말하고 있는 모든 것은 상이다'라는 것을 끊임없이 인식시켜주는 것입니다. 그래서 이런 상(相) 이야기를 하는 것입니다. 지정상(智淨相)은 모든 방편을 만족시켜서 화합식(和合識)으로 인한 상(相)마저도 깨트린 것입니다.

상속심상(相續心相)은 마음이 마음으로 이어지는 상(相)을 말합니다. 지금 마음의 흔적들이 다음 마음의 현상을 만들어 내는데 쓰여 서로가 서로한테 이어져있는 것이 상속심상(相續心相)인데, 지정상(智淨相)은 이런 상속심상(相續心相)도 깨트린 것입니다. '현상'이라고 할 때의 상은 모양 상(象)을 쓰지만, 우리가 상이라고 말하는 마음속의 모양은 불교에서처럼 서로 상(相)을 씁니다. 마음에 일어난 모습은 '어떤 모양'인데 왜 서로 상(相)을 쓸까요? 마음의 상(相)은 모습을 지니긴 하였지만, 그것 자체가 독립적으로 존재할 수 있는 것이 아니라 항상 다른 것에 의존해서 생긴다는 의미를 내포하기 때문에 그렇습니다. 서로가 서로에게 의존한다는 뜻이지요. 지난번에 얘기했듯이 '둥글다'는 '느낌'은 마음 밑바닥에 '사각'이나 '둥글지 않음'의 '느낌'이 전제되었기에 둥글다는 것을 아는 것이고, '길다'는 느낌은 짧은 것이나 가로와 세로의 길이가 같은 것 등을 마음 밑바닥에 깔고서 '느껴지는 것'입니다. 모든 느낌이 이와 같이 그것과 반대되는 것이나 그것이 아닌 다른 쌍을 무의식적인 배경에 전제하고 있습니다. 이것이 바로 상(相)이 의미하는 바입니다. 이렇게 서로가 서로에게 연결되어서 만들어진 상속심상(相續心相)과 화합식상(和合識相)을 다 깨트리면 진리의 몸을 드러낼 수가 있게 되고 (顯現法身) 지혜가 순박하고 맑아져 본각에 하나의 상이 만들어진 것이 지정상(智淨相)입니다.

此義云何? 以一切心識之相皆是無明, 無明之相不離覺性, 非可壞非不可壞.
(이것은 무슨 뜻인가? 모든 심식의 상이 다 무명이니, 무명의 상이 본각의 성질을 여의지 않아서 파괴할 수 있는 것도 아니며 파괴할 수 없는 것도 아니기 때문이다).

마음이 만들어 내는 모든 상(相)은 무명(無明)입니다. 무명(無明)은 지혜롭지 못하고 어리석은 것인데, 그 무명의 상(相)이 본각의 성질을 떠나지 않았다는 말은 본각의 특성과 다르지 않다는 뜻입니다. 그렇기 때문에 파괴할 수 있는 것도 아니고 파괴할 수 없는 것도 아니라고 말했습니다.

우리는 마음속에 일어나는 많은 상(相)들을 없애거나 가라앉히고 파괴하려고 합니다. 이 상(相)들은 바다가 무명의 바람을 맞아서 만들어낸 파도와 같습니다. 모든 파도를 없애기 위해 조금이라도 흔들리는 물들을 다 없애면 바다가 없어지게 됩니다. 그와 같이 마음의 바다는 없앨 수 있는 것이 아닙니다. 본질은 불생불멸인데 어떻게 없애거나 사라질 수 있겠습니까? 또한, 우리 마음의 상(相)도 모두 없앨 수 있는 것이 아닙니다. 왜냐하면, 본질이 현상화된 것이기 때문에 그렇습니다. 상(相)이라는 것 자체가 본질의 변형에 의해서 만들어진 것이고 본질이 드러난 모습이므로 그러한 상(相)을 없앨 수 있는 것이 아닌데 우리는 자꾸 없애고 가라앉히려려고 합니다. 마음은 끊임없이 살아있고 움직임으로써 작용하는 것이므로 마음을 가라앉힘으로써 얻을 수 있는 것은 없습니다. 물론 너무도 요동하는 마음을 자신으로 동일시하여 괴로움 속에 있을 때는 잠시 가라앉혀 고요를 맞보는 것은 의미가 있습니다. 그러나 최종적인 목표를 마음을 가라앉혀 모든 것에 고요하고 초연한 상태에 둔다면 그것은 커다란 오해입니다. 마음은 움직일 때 살아있는 것이기 때문입니다.

그러므로 '끊임없이 살아 움직이는' 그 속에서 '움직임이 없는' 마음의 본질을 발견해야 합니다. 그렇지 않고 그 끊임없는 움직임을 없애 고요와 평화와 움직이지 않음으로 간다는 것은 곧 죽음으로 가는 것입니다.

如大海水因風波動，水相風相不相捨離，而水非動性，若風止滅動相則滅，濕性不壞故。如是衆生自性清淨心，因無明風動，心與無明俱無形相，不相捨離，而心非動性，若無明滅相續則滅，智性不壞故。
(이것은 마치 큰 바다의 물이 바람에 의하여 물결이 움직일 때, 물의 모양과 바람의 모양이 서로 떠나지 않지만, 물은 움직이는 성질이 아니기에 만일 바람이 그쳐서 없어지면 움직이는 모양인 물결은 곧 없어지나 물의 젖는 성질은 없어지지 않는 것과 같다. 이와 같이 중생의 자성정정심도 무명의 바람에 의하여 움직일 때 마음과 무명이 모두 형상이 없어서 서로 떨어지지 않지만, 마음은 움직이는 성질이 아닌지라 만일 무명이 없어지면 상속하는 것이 곧 없어지나 지혜의 본성은 없어지지 않기 때문이다).

'마음과 무명이 모두 형상이 없어 서로에게서 떨어지지 않는다(心與無明俱無形相 不相捨離)'는 것은, 중생이 원래부터 갖고 있는 본질적인 그 맑은 마음(自性清淨心)이 무명(無明)으로 인해 움직여 현상화 하는 것이니, 현상을 만들어 내는 특별한 상(相)이 있는 것이 아니라 마음과 무명이 서로 합해져서 상(相)이 만들어진다는 뜻입니다. 합하지 않으면 상(相)이 만들어지지 않으므로 상의 발생에 대해 마음과 무명은 서로 떨어질 수 없는 관계에 있다고 말했습니다.

마음에 일어나는 모든 현상들은 마음의 본질이 있기 때문에 현상으로 드러날 수 있습니다. 따라서 현상이 없다면 마음이 있다는 것도 알지 못할 것입니다. 드러난 모습을 빼고 나면 마음이 어디 '있다'고 할 수 있겠습니까? 드러난 모습을 빼면 마음은 나타나지 않습니다. 다만 현상은 '드러난 모습'이기 때문에 본각(本覺)이 아니라고 말하는 것입니다. 여러분들이 분명히 알아야 할 것은 "내가 뭔가 알았어."라고 말하는 것 역시 '마음의 현상'이라는 것입니다. 알아챈 것은 좋지만 알아챘다고 '믿고 있는 것'은 현상 속에 빠져있는 것입니다. 알아챈 것은 알아챈 것이 일어나고 나서 그냥 사라집니다. 그 또한 현상이기에 그렇습니다. 그런데 "난 알아챘어"라고 하는 것은 본각 속에 있지 않고 현상 속에 있는 것입니다. 이것을 철저히 파악하지 않으면 다시 현상으로, 즉 '나와 대상'속으로 빠져들게 됩니다.

다시 정리해보겠습니다.

본각(本覺)은 본질적인 각성을 말하는 것으로 부처든 중생이든 누구나 가지고 있는 것이며 겉으로 드러나지 않습니다. 시각(始覺)은 현상적으로 깨침이 나타난 것입니다. 그래서 사람들은 드러난 현상을 보고 "저 사람은 뭔가 다르구나!" 하며 거기에 이름을 붙이고는 합니다. 그러나 그 사람 마음에서 일어난 것 역시 하나의 현상일 뿐입니다. 무슨 일이 벌어졌던 간에, '알아챈'이라는 것 자체도 하나의 현상임을 철저히 파악해야 합니다. 그렇지 않으면 다시 '현상이 자기인 줄 아는' 일이 벌어집니다. 본질에는 심진여문(心眞如門)과 심생멸문(心生滅門)이 있다고 했습니다. 진여문은 변함없는 청정한 본질의 측면이고, 생멸문은 나타났다 사라지는 측면인데 진여문과 생멸문이 동시에 있습니다. 소승에서는 생멸문이 본질과 상관없다고 말하지만, 대승에서는 생멸은 본질이 드러난 모습이기에 본질과 다르지 않다고 말합니다. 마음에 나타났다 사라지는 것이 본질과 다르지 않다고 말한 이것이 번뇌 즉 보리와 불각즉각(不覺則覺)의 의미입니다. 마음에 일어나는 모든 현상들은 마음의 본질이 나타난 것이므로 본질과 다르지 않으니, 현상을 없애려고 하지 말고 현상이 있음에도 불구하고 그 현상과 전혀 상관없이 있는 본질을 발견해야 합니다.

본각은 상(相)이 아니기 때문에 물들어야 드러나게 되는데 그 물들에 따라서 두 가지 상(相)으로 분별됩니다. 맑고 깨끗한 지혜라는 지정상(智淨相)과 내가 그동안 쌓아놓은 마음의 업들을 자유롭게 사용하는 불사의업상(不思議業相)이

그것인데, 이 두 가지 상은 물든 상이기에 본각 자체는 아니지만 동시에 본각이 아니라고 말할 수도 없습니다. 대승기신론은 이처럼 현상이 '본각은 아니다' 라고 하고 또 '본각이 아니라고 말할 수도 없다' 며 둘 다를 부정합니다. 부정하는 그 자체마저 부정하죠. 왜 그럴까요? 마음이 어디에도 '머물지 않도록' 하기 위해서 그렇습니다. 마음은 무언가 "이렇다" 라고 하면 즉시 그곳에 머물러 버리기에 또 "그것도 아니다" 라고 말함으로써 마음이 그 어디에도 뿌리박지 못하도록 합니다. 두 가지 상(相)이 본각은 아니지만, 그렇다고 본각이 아니라고 말할 수도 없다고 했으니, 본각도 아니고 본각이 아닌 것도 아닙니다. 이때 마음은 머물 곳이 없게 됩니다. 그럼 도대체 뭐라는 걸까요? 말로 할 수 없고 마음으로 가닿을 수 없다는 의미입니다. 우리 마음이 가닿을 수 없으며 그저 눈치채게 해주기 위한 신호일 뿐이니 '알았다' 고 하지 말라는 뜻입니다. 파도가 바다는 아니지만, 또한 파도를 바다가 아니라고 말할 수도 없다고 비유한 것과 같습니다.

현상으로 나타나는 본각의 특성은 두 가지입니다.

첫째는 지정상(智淨相)으로 지혜가 맑고 깨끗한 상(相)입니다. 마음의 상은 서로에게 의존하기 때문에 그중 하나가 쓰러지면 다른 것도 쓰러집니다. 따라서 맑고 깨끗하다는 것은 탁하고 더럽다는 것에 대해 상대적인 모습일 뿐입니다.



그와같이 '나와 대상' 이 동시에 생겨난다는 것도 어느 하나가 따로 존재하는 게 아니며 마음에는 고유한 독립된 존재가 없다는 의미입니다. 미지가 미지를 정의하듯 항상 서로가 서로에게 의존합니다. 수학이나 철학의 시작은 '이렇다고 하자' 는 가정 하에 시작합니다. (손가락으로 표시하며) 이만큼의 길이는 10cm임을 모두 '안다' 고 생각하지만, 이것의 기반은 1cm이며 그 또한 이만큼의 길이를 1cm라고 이름 붙이고 약속한 정의일 뿐입니다. 10cm, 100cm라는 '존재' 는, 1cm의 10배는 10cm이고 100배는 100cm라는 '관계' 일 뿐인데, 우리는 그 가정을 잊어버린 채 10cm를 절대적인 진리라고 착각합니다. 상대적인 가정에 따라 만들어진 상대적인 표현일 뿐입니다.

우리는 최초의 가정을 잊어버리고 그 이후의 관계를 마음에 그대로 받아들이고 수많은 숫자를 가지고 놓고 있습니다. 이것과 똑같은 것이 '나와 대상' 과의 '관계' 입니다. 내가 없으면 대상이 없고 대상이 없으면 내가 없는데, 이 두 가지를 기본적으로 만들어 놓고 '나' 와 '대상' 이 독립적으로 '존재한다' 고 여기고 살면서, 수많은 나와 대상간의 희로애락을 만들어내고 있습니다. '나' 는 어떤 '대상' 을 알고 느끼고 생각하고 경험하며, 수많은 관계에서 오는 현상들을 그냥 실제로 받아들입니다. 그 수많은 현상의 마음 밑바탕에 나와 대상이라는 두 개의 벽돌이 있습니다. 이 두 벽돌은 원래 존재하는 고유한 것이 아니라 서로에게 의존하여 임시로 생겨난 '가정(假定)' 이라는 것을 파악하지 못하고 긍정하게 되면, 그 위에 수많은 것들이 층층이 만들어져 쌓이게 됩니다. 그런데 이것을 파악한 것, 즉 모든 상은 서로가 서로에게 의존하고 상대하여 나타난다는 것을 파악한 것이 지정상(智淨相)입니다. 또한 생각이든 감정이든 느낌이든 이 모든 것들은, 하나가 이런 저런 모양을 이루어 나타내 보이고 있는 것임을 알아채는 지혜입니다. 사실 모든 상(相)은 서로가 서로를 상대하여 나타나므로 '하나' 가 있다고 말할 수도 없습니다. 그런데 이 지정상(智淨相)도 역시 마음에 만들어진 느낌인 상(相)입니다. 경험했다는 것은 경험하지 않음을 기반으로 하고 있고 경험과 경험하지 않음이 서로에게 의존하고 있으며, "나는 뭔가 알았어" 는 "나는 모른다" 를 기반으로 형성됩니다.

이 지정상(智淨相)은 화합식상(和合識相)과 상속식상(相續識相)을 없앴으로써 아주 깨끗하고 맑아집니다. 화합식상은 각(覺)과 불각(不覺)을 하나로 묶어서 포용하고 있는 것이라고 말했습니다. 대승기신론 이전에는 용수의 중론(中論)을 중심으로 하는 중관파(中觀派)와 유식학(唯識學)을 기반으로 한 유가행파(瑜伽行派)가 득세하고 있었습니다. 중관파는 마음의 청정한 본질적인 면을 중요시하여 본질만 찾고 탐구하였습니다. 반면에 유가행파는 본질이 아닌 것, 즉 마음이 물들어 오염된 것을 떼어내고 떨쳐내지 않으면 본질이 드러날 수 없다고 하여 물든 부분을 집중적으로 살펴보았기 시작하였고 불각(不覺)에 초점을 맞추었습니다. 유가에는 이숙식(梨熟識)이라는 것이 있는데 마음이 끊임없이 윤회한다는 개념이 여기에서 비롯되었습니다. 생멸하는 마음이 저장되었다가 다시 상속식에 의해서 전달되어 그 다음 대에 또 나타난다는 것인데 이것이 윤회 개념의 밑바탕이 되었습니다. 우리가 흔히 윤회라고 알고 있는 것은 개별적이고 본질적인 '나' 가 있어서 죽으면 다시 태어나고 업을 쌓아서 또다시 태어난다는 것인데 이것은 잘못 알고 있는 것입니다.

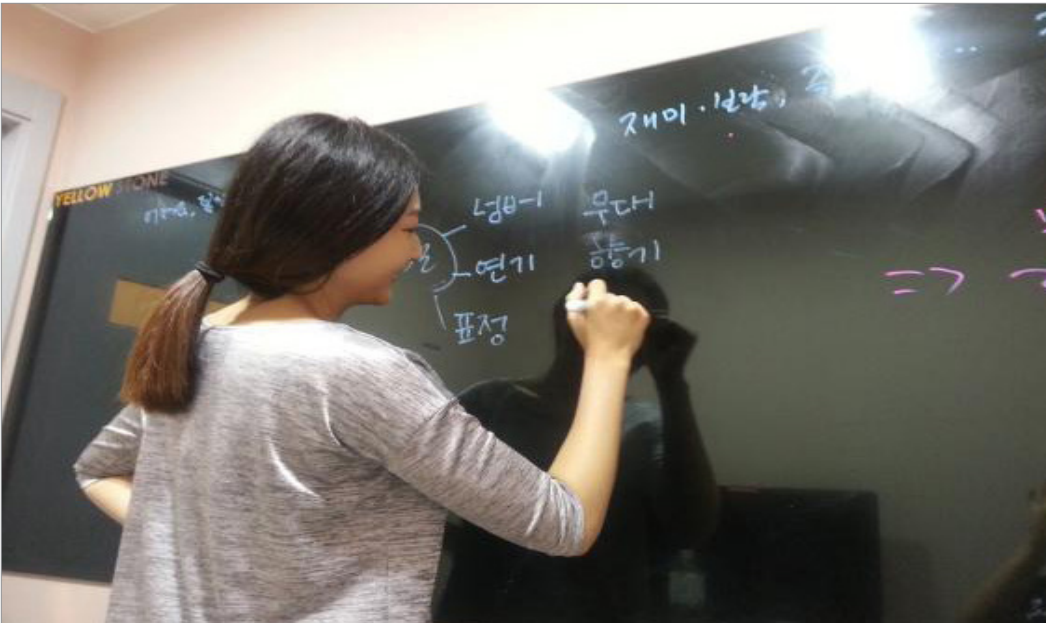
에너지체에 쌓인 어떤 패턴이나 특성들이 유전적인 특성이나 에너지적인 형태형성장 등 지금의 지식으로는 알지 못하는 형태로 전달되어서 그 '특성이 다시 태어난다' 는 것이 원래 윤회의 개념입니다. 이렇듯 중관파는 각(覺)에, 유가행파는 이숙식과 생멸하는 마음을 떨쳐버리는 불각(不覺)에 초점을 많이 맞추었는데 대승기신론에 와서 드디어 각(覺)과 불각(不覺)을 화합시킵니다.(다음호에 계속됩니다.)

청년 백일학교는 무엇을 어떻게 할 것인가? (6)

에너지 매니지먼트 3
-행동 매니지먼트

(지난 호에 이어서 계속됩니다)

청년들과 ‘행동’이라는 키워드로, 청년대상 워크샵 파일럿 모임을 시작하였습니다. 5월 30일 제 1회 모임이 ‘내가 원하는 것은 무엇인가?’라는 주제로 진행되었으며 6월 7일(2회)과 6월 13일(3회)에 각각 ‘스트레스, 감정반응 다루기-2회’, ‘행동과학 특강-3회’, ‘실패하지 않는 계획세우기-3회’라는 주제로 진행되었습니다. 모임은 매주 토요일 6시간씩 진행되고 있으며 한가지의 주제로 강의와 실습, 그리고 한 주간 실천할 계획을 세우고 진행한 경험요약을 발표하는 순서로 진행되고 있습니다. 이 과정은 청년 백일학교와 새로운 워크샵 프로그램, 추가로 청년백일학교 원격 시스템을 준비하는데 토대가 될 것 같습니다. ‘너머스쿨- 삶의 진실 청년 백일학교’ 네이버 카페 <http://cafe.naver.com/numerschool> 에서 진행상황을 확인할 수 있습니다.



(* 청년 대상 워크샵 파일럿 모임에 참석한 한 참가자가 보드에 에너지 트리를 그리고 있습니다.

에너지 트리 그리기란? - 행동의 끝림과 밀침을 시각화하면서 스스로의 에너지 레벨을 확인해보는 것으로서 참가자가 실제

실습을 하고 있는 모습입니다)

행동매니지먼트 - 두려움의 패턴을 넘어가기
'두려움은 새로운 도전에 대한 신호다.'

박주원 인터뷰

4월 중순부터 스스로의 목표를 이루기 위해서 행동을 설계하며 같이 작업해온 청년의 이야기를 잠시 소개합니다. 스스로가 갖고 있었던 시도에 대한 두려움은 그저 하나의 '두려운 느낌' 일 뿐이었음을 서서히 발견해나가고 있는 청년의 모습에서 앞으로 청년들과 함께할 백일학교의 가능성을 바라봅니다.

성지 : 저와 모임을 시작하고 나서 어떤 변화가 있었는지?

주원 : 삶이 역동적으로 바뀌었습니다. 그 계기가 된 것은 적극적인 행동인 것 같아요. 초중고학생들을 대상으로 자기주도학습 공부방을 만들겠다는 목표가 있어서, 자문을 구하러 전문가 분들을 직접 만나보고, 학생들을 가르칠 때 어떤 기술이 필요한지 알아보고, 학부모님들과 어떤 관계를 형성해서 운영을 하면 좋을까 고민하면서 관련 서적이거나 영상 자료들을 공부하며 지내고 있습니다. 물론 전에도 이런 것들을 하기는 했지만 조금은 미지근하게 했던 것 같아요. 목표가 있기는 했지만 막연하게 진행된다는 느낌이었는데, 성지님이 불을 붙여주고 나서 달라진 것 같아요. 제가 생각하지 못했던 적극적인 행동을 제안해줬을 때 사실은 두려움이 컸어요. 성지님이 제안했던 그 순간 굉장히 많이 고민을 했던 것 같아요. 이걸 진짜 해야 하나? 하자니 부담되고, 안하자니 바라는 거라서 아쉬울 것 같고, 성지님이 제안을 해줬던 그 짧은 시간에 번뇌를 맛보았던 것 같아요(겉으로 보기에는 씩씩해 보여서 저는 몰랐어요 : 성지) 밀쳐내고 싶은 마음이 강했지만, 그래도 기회가 왔다는 느낌이 있어서 부딪혀보자 하고 해봤던 것 같아요. 확신이 있어서 해보았던 것도 아니고 '일단 해보자' 하는 식으로 시작한 것이었어요. 그렇게 하겠다고 약속을 하고 나니까 억지로라도 해야 하는 상황이 되어버렸어요. 그런데 그게 참 도움이 되었던 것 같아요. 마음속에서는 '나는 안 될거야', '내가 할 수 있을까' 하는 부정적인 생각들이 끊임없이 올라왔지만 약속을 했기 때문에 그런 두려움과 생각들을 무시하고 밀어붙였습니다. 자기주도학습 분야의 전문가분들을 개인적으로 수소문해서 전혀 모르는 분인데도 연락드려서 만나자고 약속을 잡고 찾아가서 조언을 구해 보기도 하였어요. 사실 저는 평소에 이런 일을 정말 못해요. 그런데 해보니까 저한테는 일어나지 않을 것만 같던 일들이 하나씩 성취가 되는 거예요. 처음 연락드린 분에게 전화를 드리는 것부터, 만나자는 약속도 잡고, 새로운 분도 만나고, 그분과 대화하다가 새로운 모임을 진행해보기도 하고요. 그리고 서로 가지고 있는 교육에 대한 생각도 나누기 시작하면서 새로운 지식을 배울 수 있는 시간도 생겼어요. 이렇게 하다보니까 '나한테 이런 일들이 가능하네?' 하는 생각이 들었고 제가 변하기 시작했던 것 같아요. 그냥 막연하게 해야지 하고 생각만 하고 있다가 적극적으로 이를 방법과 계획을 설정해서 전문가분들을 만나고 모임도 진행해보고 새로운 지식들도 배우게 되었던 거죠. 이렇게 새롭게 배운 것들을 다시 가르치고 있는 학생들에게 적용하고 응용해보기 시작했고요. 그렇게 하다보니까 처음 성지님의 제안을 받았을 때 일어났던 번뇌들(웃음), 그 고민들이 이제는 더 이상 고민(苦悶)으로 끝나는 게 아니라 어떻게 하면 더 잘할 수 있을까 하는 방법을 찾는 고려(考慮)하기로 바뀌었어요. 이전에는 내가 할 수 있을까? 하는 '소모적인 고민' 이었다면, 지금의 고려는 어떻게 하면 잘 할 수 있을까? 하는 방법찾기로 바뀌었습니다.

성지 : 그동안 나의 패턴에서는 하지 못하던 새로운 계획과 행동을 시도하게 된 것이 문제에 대한 실마리가 된 건가요?

주원 : 그렇죠. 혼자서 생각하는 건 아무래도 스스로의 한계를 깨기 어려운 것 같아요. 고민을 해도 생각만 하다가 끝나는 경우가 많고 내가 해왔던 것을 벗어나지 못하죠. 생각을 나누고 새로운 활동을 시작하게 되면서 제가 생각지도 못했던 길이나 방법이 보이게 되고 가능성이 열리게 되었던 것 같아요. 막혀있는 지점에서 두려움으로 주저앉지 않고 적극적으로 새로운 사람들과 만나면서 다양한 정보를 얻었던 것이 정말 주효했던 것 같습니다. 그래서 요즘 이런 변화가 너무 반갑기도 하고 신기하기도 해서 곰곰이 이 과정을 돌이켜 봤어요. 내가 왜 이렇게 변했을까? 처음에는 두려움이라는 마음의 장벽이 100이었다면 지금은 30정도로 줄어들었거든요. 그래서 그 과정을 천천히 살펴보니 장벽을 허물게 된 과정이 3가지 단계로 이루어진 것 같아요.

먼저 성지님과 처음 만났을 때 저에게 계속 질문을 해주셨어요. 어떤 것을 하고 싶고 어떻게 해보고 싶은지를 계속 질문해주시면서 제가 원하는 것들을 끌어내주었던 것 같아요. 그렇게 제가 마음속에 갖고 있는 주제를 이야기하고 실체화 시켰던 것이 첫 번째 단계였어요.

두 번째 단계는 구조를 만드는 거였어요. 실행할 수밖에 없는 구조를 만드는 거죠. 이전에도 제가 하고 싶은 게 뭔지는 알고 있었고 생각하고 있었지만 행동으로 연결되지 못하고 말로만 그치는 게 대부분이었어요. 혼자서 하게 되면 두려움이나 피하려고 하는 생각들 때문에 흔들리다가 결국에는 실행하지 못하는 것들이 많았죠. 그런데 진짜 한번 해보자 하는 마음으로 성지님께 하겠다는 약속을 하고 계획을 짜보았어요. 이렇게 성지님과 공유하면서 피드백을 주고받는 관계구조가 형성되니까 어렵고 힘들어도 할 수 밖에 없는 상황이 되더라고요. 그리고 저는 지금까지 해온 대로 한다면 변함없이 똑같은 뿐이라는 것을 아니까 어렵게 생각되긴 했어도 그런 상황을 선택했던 거죠. 제 입으로 해보겠다고 이야기 했고, 정말 할 수밖에 없는 상황이 만들어지니까 진짜 해보게 된 거죠.

세 번째 단계는 혼자서 아닌 많은 사람들과 새로운 관점, 피드백을 주고받는 것이에요. 혼자서 하는 기존의 방법은 제가 아는 수준, 제가 가진 시야 안에서만 이루어지는데 많은 사람들을 만나면서 다양한 루트들을 알게 되거든요. 성지님의 제안으로 제가 고민하는 분야에서 저보다 훨씬 넓은 시야와 높은 관점을 갖고 있는 전문가들을 만나서 고민을 나눠보고, 제 시야를 넓힐 수 있는 행동들을 알게 되니까 제가 미처 보지 못한 가능성들을 만날 수 있었던 것 같습니다. 이런 경험을 하면서, 어떠한 일이든지 사람과 관계를 맺는 일이 정말로 중요하다는 것을 계속해서 느끼고 있습니다.

성지 : 다른 청년들과도 같이 이런 작업(행동 매니지먼트)을 해보았지만 역시 실천하는데서 많은 어려움을 겪는 것 같아요. 그런 의미에서 주원님은 실천력이 남다른 것 같은데 그 차이가 뭐라고 생각하세요?

주원 : 이전에는 미루자 하는 마음이 강했는데, 돌이켜봤을 때 결코 결과가 좋지 않았어요. 그것을 분명히 알아차리게 되니까, 바꾸고 싶다는 마음이 생긴 것 같아요. 제가 여기서 거절을 하면 또 예전 같은 삶을 살 것 같은 마음이 더 크니까 불안하고 두려워도 일단 시작해보자 했던 것 같아요.

성지 : 미루는 모습이 아무 도움이 안 된다는 것을 의식했군요.

주원 : 그리고 안 될 줄 알았는데 시작해보면 생각지도 않게 방법을 찾거나 돌파하게 되니까 재미있더라고요. 또 계획들을 실행하는 과정에서 관련된 사람들과 관계가 형성되고 확장되면서 혼자라면 절대 발견하지 못했을 방법들을 알게 되니까 이런 경험들이 더 행동할 수 있게 하는 동기이자 자극이 되었습니다. 예전에는 새로운 것에 대한 환상이 머릿속에만 있었지 경험으로 실체화되지 않았는데 이게 진짜 경험되기 시작하니까 더 즐거워지는 것 같아요. 불과 한달반 전에만 해도 목표에 대한 막연한 생각들만 있었는데 이제는 지금처럼 하면 되겠다는 느낌, 말로만 하는 것이 아니라 정말 '느낌' 이 나는 거죠.

성지님과 처음 이야기 했을 때만해도 이런 느낌까지는 아니었거든요. 그런데 정말 계획을 세운 것대로 특강을 준비하고 교육 전문가들을 수소문해서 방법을 찾고 하는 과정이 제게는 정말 큰 도전이었어요. 큰 장벽들이어서 처음 한번 할 때는 힘들었는데, 이게 한 번 두 번 하다보니까 자신감이 생기면서 제가 스스로 알아보고 더 찾아보게 되면서 정말 실감이 나기 시작했어요. 장벽을 깨보니까 두려움에 대한 느낌이 달라졌습니다. 이제는 두려움이 오면 도전을 알려주는 신호탄같이 느껴져요. 두려움이 오면 한번 깨보자 하는 이런 느낌으로 다가가게 되는 거죠. 제가 갖고 있던 두려움을 일으키는 기준들이 한 번 두 번 깨지기 시작하니까 두려움을 깰 수 있다는 것을 발견했어요. 그리고 시도해보니까 그동안 불안해하고 피하던 것이 허무할 정도로 아무것도 아닌 경우도 만나게 되었죠. 반대로 더 어려웠던 경우도 있었지만요. 보통의 경우에는 시도해보면 제가 생각했던 것보다 별것 아니었던 적이 많았던 것 같아요. 제가 생각했던 마음의 그림과 실체가 같은 경우는 없던 것 같아요. 경험하지 않고 모르다 보니까 그 미지의 대상에게 온갖 부정적인 마음의 그림을 그리고 있었던 것 같습니다. 불과 한달 반만에 마음이 이렇게 달라질 수 있다는 것을 보면서 저를 가로막고 있었던 두려움이 실체가 없다는 것을 발견하고 있습니다. 그래서 이제는 무언가 시도할 때 관성적인 두려움이 있어도 시도하려고 노력하고

있습니다. 오히려 더 적극적으로 두려운 느낌을 넘어가려고 노력하고 있죠.

성지 : 제가 이런 작업을 통해서 나누고 싶은 사실이 바로 그것입니다. 우리가 어떤 것을 상상하더라도 그것이 마음의 그림일 뿐이라는 거죠. 처음엔 두렵고 힘든 느낌이지만 계속해서 경험하다보면 그 느낌은 어느새 달라집니다. 우리가 걱정하고 불안해하고 있는 대부분의 것들이 막상 해보면 생각했던 것만큼 위협적이지 않거나 전혀 다른 경우가 많아요. 그리고 실제로 도전하고 시도하면서 점점 익숙해지기도 하고요.

두려움은 언제든지 변화할 수 있는 마음의 표현이라는 것을 알면, 두려움이 있더라도 그게 전부가 아니라는 것을 아니까 위축되지 않고 움직일 수 있습니다. 이것은 이야기로 전달되는 것은 아니고 지금 주원님처럼 실제로 자기 스스로 벽을 깨는 경험을 해보면 드디어 공감되기 시작하는 거죠. 그래서 처음에는 작은 행동이라도 실천하면서 스스로의 에너지를 끌어올리고, 그 에너지를 통해 내 생각만으로는 시도하기 어려웠던 것들을 시도해서 넘어보는 것입니다. 이렇게 변화하는 과정을 의식적으로 잘 살펴보면 '실제라고 여기는 것은 과연 무엇인가'라는 의문을 갖고 진행해보세요. 앞으로도 실천을 통해 두려움을 마주하면서 그 그늘에 가려져있던 '삶의 무한한 가능성'을 만나기를 바라겠습니다.

