



오인회 소식

2015. 11월(제50호)



권두언 卷頭言

마음은 늘 최선을 다한다

이 우주가 돌아가는 모습을 가만히 관찰해 보면 우주를 구성하는 각각의 구성품들은 자기 자리에서 최선을 다해 움직이고 있다는 사실을 알게 됩니다. 지구는 태양 주위를, 달은 지구 주위를 한 치의 오차도 없이 돌고 있고, 동물과 식물들은 자신들이 처해진 조건에서 최선을 다해 살아가고 있습니다.

우리의 몸과 마음도 마찬가지입니다. 우리의 몸은 주어진 조건에서 최선을 다해 호흡하고, 심장을 뛰게 하고, 피를 돌리고, 영양분을 공급하고 노폐물을 몸 밖으로 빼내고 있습니다.

우리의 마음도 주어진 조건에서 최선을 다해 느낌/생각/감정/의도/선택을 만들어내고 있습니다. 그 결과로 우리는 서로 사랑하기도 하고 서로 미워하기도 하는 것입니다. 사랑하고 미워하는 데는 잘못이 없습니다. 다만, 주어진 조건에서 '최선을 다한 마음'과 '마음의 결과물'이 있을 뿐입니다.

그래서 마음의 결과물인 '마음의 내용'보다 '마음이 최선을 다해 움직이고 있음'에 주목해 보십시오. 마음이 최선을 다하고 있음에 주목하면, 어떤 내용의 마음이 알아차려져도 괜찮다는 것을 알게 됩니다. 그러면, 그동안 부정적이라고 분류되던 불편한 느낌, 생각, 감정 상태에 있어도 편안함을 느끼는 현상이 벌어지게 됩니다. 예를 들어 아이가 떼를 쓰며 투정부리고 화내는 모습이 너무 귀엽고 사랑스럽게 느껴지는 것에 비유할 수 있습니다

"마음은 지금까지 주어진 조건에서 늘 최선을 다해 움직여 왔고 앞으로도 주어진 조건에서 최선을 다해 움직여갈 것입니다." 이 점이 분명해지면 불편한 속에서도 편안함이 드러날 것입니다.

-字絢-

번뇌즉보리 총서를 출간합니다.

오인회는 이제, 근본을 추구하며 동시에 현상적인 의식확장을 이루는데, 근간이 될 책들을 시리즈로 출간하려 합니다. 가칭 '번뇌즉보리(BnB)' 총서입니다.

지금까지 우리는 주로 의식의 근본(菩提)을 추구하는데 온 힘을 쏟아왔습니다. 그러나 대승기신론 강의를 통해 보았듯이 보리(菩提)는 결코 번뇌(煩惱)를 떠나서 있지 않기에, 치열한 삶의 현장을 잘 가꾸어 가는 것도 중요함을 알았습니다. 도리어 일상적인 삶의 번뇌를 떠나 근본을 추구한다는 것은 오히려 큰 함정에 빠질 수도 있음을 잘 알게 되었습니다. 그래서 근본을 추구하고 현상계를 가꾸어 가는데 도움이 될 지표들을, 시리즈로 출간하여 여러분께 도움이 되고자 합니다.

우선은 지난 7월경 오인회에서 강의를 끝났고, 소식지에 일부 소개하고 있는 '대승기신론'과 그동안 '지금여기'에 연재되어온 진클라인의 '존재의 평온'을 출간 준비중에 있습니다. 1년에 두권 정도 지속적으로 출간할 것이며, 먼저 2016년 상반기, 하반기에는 대승기신론 상하권이 출간될 것입니다. 오인회원이신 햇살님, 해연님, 바람님, 썬이님이 수고해주신 덕분에 1권 일차정리가 이미 끝났고, 선호님과 썬이님이 마지막 원문대조와 글을 다듬어 제1권 350여페이지 분량의 대승기신론 상권이 마무리 되고 있습니다.

대승기신론은 마음의 본질을 논리차원에서 엄밀하고 절묘하게 표현해내고 있습니다. 원효대사가 그토록 깊이 사랑한 이 책은 심진여(心眞如:본질)와 심생멸(心生滅:현상)을 다루며 이 둘이 다르지 않다는 것, 또 우리가 경험하는 이 모든 세계가 의타적(依他的)인 '느낌의 세계'라는 것을 치밀하게 분석해내고 있습니다. 그러하기에 이 책은, 본질인 '대승(大乘)'에 대한 '믿음을 일으키는(起信)' 논문(論)인 것입니다. 우리가 알고 경험하는 본질이라는 것마저도 일종의 '믿음'이며 '현상'이라는 것이며, 다만 이 대승에 대한 믿음을 일으켜 모든 '믿음'의 세계, 모든 '경험과 느낌'의 현상세계를 초월해 나갈 수 있다고 역설하고 있는 보석과도 같은 책입니다.

제1권은 350페이지 하드커버로 일단 1천부를 인쇄하려 하며, 비용은 450만원 정도 듭니다. 여러분의 후원을 통해 이 일을 해나가고자 합니다. 후원해주신 오인회원에게는 출간 즉시 책을 보내드릴 것이며, 책 뒤 후원자 난에 소중한 도움이 되었음을 밝히려 합니다. 1인 10만원씩 45분 정도만 후원해주시면 1권은 바로 인쇄에 들어가려 합니다. 여러분의 많은 후원과 격려 부탁드립니다 (5만원씩 두달에 걸쳐 후원해주셔도 됩니다).

(후원 문의 : 02-747-2261 현이, 입금처 : 농협 351-0680-1315-13 이원규)

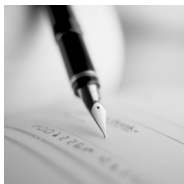
오인회 화요 모임이 금요 모임으로 변경됩니다

매주 화요일 미내사 서울 북카페에서 진행되었던 오인회 화요 모임이 당분간 요일을 옮겨 매주 금요일 오후 7시부터 진행됩니다. 장소는 동일합니다. 금요일 저녁에 진행되는 만큼 다음날 업무에 대한 부담감 없이 연습과 체험나눔에 좀 더 집중할 수 있을 것입니다. 오인회 회원분들의 적극적인 참여와 관심 부탁드립니다.

너머스쿨 졸업식이 열립니다

지난 6월부터 자신의 기준과 패턴을 살펴봄과 매주간 미션과 주제품기로 진행되었던 청년모임인 너머스쿨 졸업식이 11월 28일(토) 서울 강남 '동그라미재단 모두의 홀'에서 진행됩니다. 자세한 일정과 장소 안내는 9쪽을 참고해주시기 바랍니다. 참관 문의는 도건님, 010-6727-2734으로 연락 바랍니다.

<p>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)</p> <p>청년백일학교 후원에 감사드립니다 (현재 후원액 5720만원, 사용액 28,989,320원 잔액 28,210,680원) 초현 1300만원, 천강 1300만원, 구당 1000만원 지원 300만원, 우현 300만원, 고을 300만원, 기보 300만원, 화동 120만원, 허유 120만원, 무연 120만원, 나무 120만원, 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아름드리 60만원, 토인 60만원, 바람 60만원 (11.17,12.17,1.16,3.19,4.29) 디테60만원 (11.20,12.22,1.20,2.23,3.20,4.20,5.20,6.22,7.20,8.20,9.21,10.20)a 솔내음 40만원 (2.25,3.25,4.27,5.26,6.25,7.27, 8.25,9.25,) 썬이 30만원, 도빈 10만원</p>
--



'안다' 는 그 자체가 역설적으로 본질이 아니라는 증거이다 나무 인터뷰(1)

대학 졸업 후 방송인으로서 사회생활을 했던 나무님은 10여 년 전, 한 명상 프로그램 참여를 계기로 의식 탐구에 대한 관심을 가지게 되었고, 깨어있기 프로그램을 만나며 의식 발생의 전체 과정에 대한 구체적인 이해와 통찰을 경험할 수 있었다고 합니다. 이후, 그러한 경험은 자신의 하루하루에 보다 더 실제적으로 적용되고 있다고 합니다. 깨어있기 과정을 공부하면서 구체적으로 무엇을 경험하고 통찰하였으며, 그 경험과 통찰이 일상생활에서 구체적으로 어떻게 적용되고 있는지 들어보았습니다.

편 : 나무 님은 처음 미내사 클럽을 어떻게 알게 되셨어요?

나 : 예전에 정신세계원이란 곳이 있었어요. 거기서 명상영어란 강좌를 들었는데, 그곳 한켠에 '지금여기' 미내사 잡지가 있었어요. 그래서 알게 됐죠.

편 : 벌써 오래전일이네요?

나 : 네

편 : 그전부터 정신세계 관련해서는 관심이 있으셨나봐요?

나 : 전혀요. 훗훗... 나를 찾아 떠나는 여행' 그런 책자에 관심 가졌던 정도? 현상과 본질이 어떻게 하는 것은 잘 모르겠고 생각만 많아지고 복잡해지더라고요, 그래서 전 대학교 때나 사회 생활하면서 오히려 명사들이 삶을 살아오면서 자신들이 경험한 삶의 지혜를 녹여낸 에세이를 즐겨 봤어요. 그것이 개인적으로 일상에서 도움이 되더라고요.

편 : 그럼 그 강좌에선 어떤 내용을 다뤘나요?

나 : 지금 기억나는 건, 순수의식체험이라 해서 까맣게 그려진 원을 계속해서 보며, 투명한 빛이 체험되는 그런 거였어요(깨어있기 식으로 표현하자면 투명한 주의 느끼기?), 일주일에 한 번 모임을 가졌는데 톨레의 '지금 이 순간을 살아라' 책을 가지고 공부하며 체험을 나누었어요.

편 : 그렇게 공부를 하면서 정신적인 변화들이 조금 있으셨나요?

나 : 네. 뭔가가 조금씩 지각변동은 일어나기 시작했었죠. 일주일에 한 번, 1년 정도 모임을 가졌었는데, 존재의 근원이란 것이 뭔지 조금씩 마음이 가기 시작하더라고요, 그러면서 어느 순간에

'존재한다는 것만으로도 충분하구나'라는 것이 느껴졌어요, 모임 끝나고 집에 가면서 그런 마음이 올라오더라고요. 플라타너스 가로수를 보며 걷는 중예요. 그전엔, 난 뭔가를 해서 가져야 되고 어떠한 위치에 있어야 하고 이런 것들이 중요했고, 또 그렇게 해야만 한다고 믿고 있었거든요. 그러다보니 뭔가가 채워졌다고 해도, 지나면 다시 부족감을 느끼곤 했었는데 '아, 존재 자체만으로도, 존재하고 있다는 이 자체만으로도 충분한 거구나' 라는 내면의 소리를 듣고 나서는, '가져야 되고 해야 되고'와 같은 마음이 크게 자리 잡지 않더라고요.

편 : 존재 자체로도 충분하다는 것이 그때 이해되고 체험하신 건가요?

나 : 네. 그러면서 그전인가 그 후인가에, 버스를 타고 가다가 밖을 보는데, 정류장에 기다리고 있는 사람들이 있잖아요. 그들을 보는 순간, '사랑이 저절로 드러난다는 느낌?'이 딱 드는 거예요. 저절로, 그냥... 이유도 없이 눈에 보이는 사람들이 다 아름답게 느껴지는 거예요. 그래서 제가 '어, 이게 뭐지?' 하면서 눈을 비비고는 다시 봤어요. 그 기다리는 사람들 중에는 정말 허름한 행색의 사람들도 있었고 고민에 찬 얼굴의 사람도 있었는데, 예전 같으면 '저 사람은 왜 저렇게 고민에 차있나? 저 사람은 행색이 구질구질하네.' 뭐 이런 식의 생각이나 판단이 들었는데, 그냥 눈에 들어오는 사람들이 아무런 이유도 없이 전부 다 아름다워 보이는 거예요. 그래서 다시 눈을 비비고 봤는데도 그런 모습이 계속 저절로 올라와지고 있어서, '아 이런 것이 그냥 사랑이 저절로 올라와 진다는 건가?' 그런 식으로 몇몇의 체험이 간간이 있었어요.

편 : 그렇군요. 그럼 미내사클럽에서는 강좌를

수강하거나 그러지는 않았어요?

나 : 하나 있긴 있었지만, 미내사에서 직접 주관하진 않고 연결만 해주었던 것 같은데, 당시 순일 프로그램이라고, 그 프로그램 중 '참회'라고 하는 1단계 프로그램에만 참여했던 적은 있었어요.

편 : 참회프로그램에서는 어떤 내용을 가지고 하셨던 거예요?

나 : 쉽게 얘기하자면, 정해진 주제를 품고 자신의 지난 행동을 계속 되돌아보는 거예요. '내가 상대에게 잘못했던 것, 반대로 상대가 나에게 잘해줬던 것.' 이걸 주제로 본인이 참회대상을 정해 1주일동안 계속 떠올리면서 참회하고 감사해하는 거였어요. 그런데 개인적으로 전 이 참회프로그램이 잘 맞았어요. 밤낮으로 6박 7일 동안 몇몇 사람들과의 관계를 통해 나의 지난 시간들을 되돌아보니, '아, 내가 잘못된 거였구나. 상대는 이리이러한 모습이었고 이리이러한 의도였을 텐데, 내가 내것을 투사시켜서 오해를 하고 착각을 했던 거구나. 상대가 나를 아프게 한 게 아니라 오히려 내가 나를 아프게 한 거였구나.' 이런 식으로 되돌아보아지더군요. 나의 잘못, 착각들이.... 그러면서 점점 안으로 들어가는데, 부모님과 관계에서 제가 왜곡하고 있었던 것들이 정말 제대로 보이더군요. 그동안 부모님은 부모님의 방식대로 자식인 저에게 사랑을 표현하셨고 줄 수 있는 만큼 정말 다 주셨는데, 자식인 저는, '내 부모'라는 이유로, '내가 원하는 방식이 아니다'라는 그 이유로, 부모님의 사랑방식을 인정하지 않고 거부만 하고 있었던 거지요. 그렇게 짝 보여지면서 '내 것을 그냥 부모님께 던져줘 부모님 탓을 하고 있었구나'. 원래가 잘 웃고 눈물도 많은 타입인데, 그때 6박 7일 동안 정말 엄청 많이 울었어요. 그렇게 되돌아보아집이 되면서 뭉쳐있던 감정적인 에너지가 눈물로써 많은 부분 풀어지고 해소가 됐던 것 같아요. 그러면서 안보이던 것들도 좀 보이고 체험 같은 것들도 조금 일어났지만, 지나고 보니 그것이 핵심적인 통찰로는 이어지 않았던 것 같아요.

편 : 그렇군요. 그러면 지금여기 책자를 본 것은 정신세계 원 다닐 때 봤다고 하셨는데, 미내사클럽에서 강좌 수강하신 것은 백일 학교가 처음인 거네요?

나 : 네. 2년 전이 처음인거죠.

편 : 백일학교에 참여하시게 된 동기는 무엇이었나요?

나 : 그 즈음 제가 일을 하면서 '나'라는 것이 많이 강해져 있었어요. 나라는 것이 강해져있으면 스스로 힘들잖아요. 그러기 때문에 휴식휴가 겸해서 한 달짜리 정도 프로그램이 있으면 좋겠다고 생각하던 차에, 인터넷을 검색하다가 미내사의 백일학교를 봤어요. 백일이란 기간이 처음엔 조금 부담되긴 했지만, 여기서 그 동안의 것들 정리도 좀 하고 쉬기로 하자는 식으로, 사실 쉽이 더 중심이 된 선택이었어요. 직업 자체가 프리랜서 성격이 강해서 시간적 여유는 낼 수 있었거든요.

편 : 백일학교에서는 어떻게 생활하셨고 무엇을 배웠는지 얘기를 좀 해주실래요?

나 : 산책, 식사준비, 잡초 뽑기 등 일상적인 하루의 일을 하면서, 선생님이 정해놓은 20여 가지 주제 중 각자 하나의 주제를 품고 매일을 생활하는 것이었어요. 그리고 아침저녁으로 자기가 발견한 것들을 나누고요. 그런데 저는 백일학교 커리큘럼을 대략 보기는 했었지만, 휴식의 연장선이라고 생각하고 있었고, 선생님이 몇 년 전에 하셨다는 통나무집 프로그램이나 일정시간 동안의 묵언수행 같은 것을 그리고 있었기에, 초반 백일학교 생활에 거부감이 좀 컸었고 괜히 왔다는 후회도 있었어요.

편 : 내 스타일이 아니다?

나 : 네. 만약 나라는 것이 강하지 않은 때였다면 그대로 수용해서 했겠지만, 내 주장이 한창 강해져있던 때라 저항감이 컸어요. 그래서 초반에 '나가야되나 말아야 되나?'하는 갈등을 하다가 그래도 하기로 한 거니까 있자, 하고서 마음을 돌려 먹었죠.

편 : 밖으로 표현하지는 않았고요?

나 : 표현하진 않았지만 나이도 있는 데다 나라는 게 많이 강해져 있던 때니 말로는 아니라도 몸짓으로 다 나오죠. 그러다 50일쯤 됐을 때 자퇴를 하고, 훗훗....

편 : 도저히 안 되겠다고 생각해서?

나 : 그것은 아니었고요. 백일학교 한 달 쯤 지났을 때인가? 내부에서 '자연에 맡길기'라는 프로그램이 진행됐었는데 그 프로그램 마지막 날에, '쉽이란 것은 내 안에 있었구나. 그런데 왜 내가 밖에서 찾으려고 했지?' 라는 마음이 올라오더라고요.

그러면서 1,2주 지나며 ‘하루하루 생활하며 발견되는 것들을 통찰로 연결시키는 것은 서울에서의 내 일상에서 이어져도 되겠구나’ 하는 마음이 들어 중간에 올라오기로 결정한 거죠.

그리고나서 8개월 쯤 지나 오인회 화요모임에 참여하게 됐고, 오히려 이것이 내 스타일이었다 했어요.

왜냐하면 그때그때 뭔가 통찰이 올라오고, 그것에 대해 얘기하고, 다시 코멘트 받고 이런 것도 좋지만, 일주일이라는 시간적 여유 속에서 이렇게도 해보고 저렇게도 해보고 내 안에서 삭혀지고 묵혀지는 과정이 있는 오인회가 저에겐 낫더라고요. 백일학교에서는 선생님께서 아침저녁으로 코멘트를 해주시는데, 예를 들어 성지님 같은 경우는 쑥쑥 수용이 되는 것 같았는데, 저는 오히려 이것이 심층적으로 느껴지는 게 아니고 머리로 아는 걸로 쌓이는 듯한 느낌이 들었어요, 그래서 헛갈리는 부분도 있었던 것 같아요. 그렇다고 오십일 동안 아무 배움도 없었던 것은 아니었고요.

편 : 그때 성지하고 둘이 있었나요?

나 : 아뇨, 성지하고 영채님하고 선호님. 우리가 4기였는데, 선호님은 3기로 이미 들어와 있었고 저희가 들어올 때 연장해 같이 있었거든요

편 : 그러니까 넷이 있었네요.

나 : 네.

편 : 그럼 오십일 동안 전혀 없었던 건 아니라고 하셨는데 어떤 점이?

나 : 있을 때는 몰랐는데 지나고 나서 살펴보다 보니 까, 핵심적인 것은 이미 선생님이 짚어주셨더라고요. 예를 들어 어느 날엔, 뭔가 그날도 주제삼아 살펴보던 중이었어요. 함양에 가면 여자들 숙소로 사용하는 앵두관 있잖아요. 수업도 하는 앵두관 거실 안쪽 벽에 기대어 앉아있는데, 그 전체 공간이 계속 눈에 들어오더라고요, 그러다 ‘어? 저 냉장고 책장 테이블이나 마찬가지로 ‘나’도 재네들과 다를 게 없네’라는 마음이 들더라고요. 왜냐면, 냉장고 책장 테이블 등, 그 공간을 채우고 있는 것들이 하나씩 하나씩 눈에 들어오는데, 그러다 그것들의 놓여있음이, 그 공간의 비어있음 속에서 가능하다는 것이 눈에 들어왔어요. 즉 그 비어있음이 없다면, 그 공간을 채우고 있는 사물들은 있을 수가 없더라고요. 그러면서 ‘나’ 또한 이 공간에 한 부분을 차지하고 있을 수 있는 것은, 비어있음이 있기 때문이라는 것이

느껴지더군요. ‘나’도 그냥 대상 중 하나네... 라는 생각과 함께 말이죠.

편 : 우연하게 그런 느낌이 드신 거예요?

나 : 네. 그날 그 공간이 눈에 계속 들어오다 보니까 그러한 게 보이더라고요. 평소에도 텅 빈공간에 주의가 멈출 때가 많았거든요. 그래서 저녁 때 선생님께 그날 발견된 걸 말씀드렸더니, 경험 요약해서 백일학교 게시판에 올리라고 하셨는데 계속 안 쓰고 있었어요. 그래서 선생님한테 혼나기도 했죠. 어떤 중요한 경험이 있으면, 그걸 통찰로 이어가야지 경험을 그냥 경험으로 끝낸다고요. 그런데 제가 그러한 패턴이 좀 있었거든요. 뭔가 의미 있는 체험이 있었어도 ‘아 이런 것도 있네.’ 하고서 경험을 경험으로 끝냈지, 거기서 다시 질문을 해보면서 깊은 통찰로까지 연결시키지는 않았던 거죠.

그런 안내를 제대로 받은 적도 기억엔 없는 것 같고. 선생님의 경우엔, 뭔가 경험이 있으면 그걸 깊은 통찰로까지 이어지게끔 질문하며 안내해주시잖아요. 저희는 그걸 깨우는 거구요. 그러니까 저에게, 깊은 통찰로까지 이어질 수 있는 구체적인 안내라 여겨지는 것은, 선생님과 함께 했던 것이 처음이었던 거죠. 저에겐 익숙한 방식이 아니라 힘들기도 했지만.

편 : 안내는 잘 해주시지 않나요?

나 : 그랬죠. 그런 후, 또 뭔가 감지 연습한다고 벤치에 앉아 몇 미터 떨어진 곳에 있는 나무들을 계속 보고 있었는데, ‘저 나무의 저 윗부분 잎은 이러한 느낌이야’하는 게 올라오더라고요. 예전 내가 만져보았거나 했을 때의 그러한 느낌이 올라오니까 당연히 마음에서 ‘지금의 느낌이 저것의 느낌’이라 확신했지만, 그래도 한번 확인해볼까 해서 직접 그 나무로 가서 만져보니, 180도 다른 거예요. ‘어머 다르네’ 했거든요. 그런데 마침 선생님이 지나가시길래 말씀을 드렸더니 딱 짚어주시더라고요. ‘앉아서 저것은 이러한 느낌이야라고 느꼈던 것도 실체가 아닌 감지이지만, 직접 와서 지금 만져본 그것도 하나의 감지, 즉 느낌이다.’ 라고 말이죠. 뭔가를 내가 직접 만져 느끼는 것은 ‘진짜다’라는 믿음이 저에게 있었던 거죠.

그 점을 딱 짚어주시더라고요. 그때 어떤 느낌이 왔어요. 그런 식으로 몇 가지 핵심적인 것은 백일학교 오십일 정도의 기간 동안 선생님이 짚어주셨고요, 그것이 오인회 화요모임 일주일에 한 번씩 와서 공부하며 떠올려지고 다시 연결이 되더라고요. (다음호에 계속됩니다.)

무명업상(無明業相)에 의해서 동념(動念)이 생겨난다고 했습니다. 외부대상이 우리의 안이비설신(眼耳鼻舌身)이라는 감각기관을 통해서 입력되어 마음에 어떤 흔적을 남겨 쌓인 것이 감지(感知)이고, 그 감지들 간에 발생하는 서로 밀치고 끌리는 현상이 정(情)입니다. 마음의 흔적, 마음속의 어떤 느낌을 신경생리학에서는 칼리아(Qualia)라고 합니다. 빨간색을 볼 때 '우리가 경험하는' 빨간색의 느낌이 바로 칼리아인데, 우리가 말하는 감지와 비슷한 것이죠. 컵을 보면, '컵'이라는 이름이나 생각이 아닌 컵의 어떤 미묘한 느낌이 쌓이는데, 그 느낌이 그냥 쌓이는 것이 아니라 그것들 간의 경계가 그려지고 각각의 경계마다 이름이 붙습니다. 그 이름 붙은 것들의 느낌의 차이에 의해서 서로 간에 밀치고 끌리는 현상들이 일어납니다. 그래서 '나'라는 느낌과 내가 좋아하는 사람의 느낌이 내 마음 안에서 서로 끌리고, '나'라는 느낌과 내가 싫어하는 사람의 느낌이 내 마음 안에서 서로 밀칩니다. 이것이 바로 마음속에서 일어나는 밀침과 끌림의 현상인데, 그러한 현상들이 패턴으로 쌓인 것을 우리는 '정(情)'이라고 말합니다. 그래서 미운 정, 고운 정이 쌓인다고 하죠.

안이비설신(眼耳鼻舌身)의 감각기관을 통해서 마음에 들어온 흔적인 감지가 쌓여 점차 나와 대상으로 분열됩니다. 아기의 마음에 어떤 흔적이 쌓여도 나와 너를 구별하지 못하다가 어느 시기가 지나면 나와 너를 구별하게 됩니다. 아기가 태어나서 성인이 될 때까지 의식의 발달과정을 잘 살펴보면, 지금 이 순간 여러분의 마음이 분열되는 과정과 똑같습니다. 다만 어린 아이의 의식 발달은 긴 시간이 걸린다면, 지금 이 순간 우리 마음 속에서는 아주 빠른 속도로 그 과정이 진행된다는 점이 다를 뿐이죠. 어린아이의 의식에 마음의 흔적이 쌓이고, 나와 너를 구별하고, 좋은 것과 싫은 것이 생겨나고, 여러 가지 다양한 생각과 감정이 생겨납니다. 또한, 그 과정은 아침에 일어나서 의식이 돌아오는 과정과도 닮았습니다. 다시 어린아이로 돌아갈 필요 없이 매일 아침, 일어나자마자 자기 마음이 어떻게 분열되는지를 보면 됩니다.

마음속의 감지들은 점차 '나와 대상'으로 나뉩니다. "이것은 나이고, 저것은 내가 아니야."하는 거지요. 여러분이 외부의 컵을 볼 때마다 사실은 마음속의 흔적을 보는 것입니다. 왜일까요? 컵이라고 '알기'에 그렇습니다. 어린아이일 때는 컵이란 것을 모릅니다. 그때는 정말 컵을 보고 있지요, 그런데 지금은 '아는 컵'을 봅니다. 컵을 '안다'는 것은, 마음에 컵의 흔적이 쌓인 상태에서 컵을 본다는 의미입니다. 지금 들어오는 시각적인 자극이 기존의 마음에 쌓인 컵의 흔적을 불러일으켜서 "아, 이게 컵이구나."하는 것입니다. 마음속에서 컵의 과거 흔적이 '대상'으로 불러일으켜 질 때, 주체로서의 '나' 또한 생겨납니다. 그러니 사실 여러분들이 외부의 컵을 보면서 "저건 컵이야"라고 할 때마다 마음속에서는 무의식적으로 "나는 저 컵이 아니야. 저건 내가 아니야"라며 '나'를 강화시키고 있는 것입니다. 나와 대상은 이렇듯 동전의 양면이예요. 대상을 보는 순간 '나'라는 주체를 되뇌면서 자기를 강화합니다. 나와 대상의 이런 관계를 파악하지 못하면 거기에 빠져 끊임없이 '나'라는 마음의 상이 만들어내는 희노애락을 되풀이할 수밖에 없습니다. 나와 대상으로 마음이 나뉘면 주의가 나로부터 대상을 향해 나아가고 "내가 저 대상을 본다."는 생각이 나타나기 시작합니다. 이것이 동념(動念)입니다. 그리고 이어서 "나는 저 컵이 좋아"라거나 하는 다른 생각이 일어나는 것입니다.

나와 대상이 분리되어 수많은 스토리를 만들어 내는 상태인 불각(不覺)에 의해서 마음이 움직입니다(以依不覺故心動). 마음이 움직인다는 것은 주체에서 대상으로 주의가 나아가며 "나는 저것이 아니야"라고 여기는 것이므로, 외부의 대상을 보는 순간마다 마음은 끊임없이 움직이고 있는 것입니다. '나와 대상'이 '마음의 작용'이라는 것을 보지 못하는 '불각(不覺)'으로 인해 그 마음의 작용 속에 들어가 있기 때문에 '움직인다'고 표현합니다. 작용을 '보는 것'은 관습입니다. 작용을 본다는 것은 자기는 움직이지 않고 '마음의 움직임'을 보는 것입니다. 그런데 움직이는 마음을 자기라고 알면 자기 또한 움직이는 게 되는 것이죠.

불각(不覺)에 의존하는 고로, 마음이 움직이는 것을 업(業)이라고 이름 붙입니다(說名爲業). 그러니까 이 업(業)이라는 것은 쌓여있는 것이기도 하고, 그것에 의해서 마음이 움직여 나간 것을 일컫는 말이기도 하죠.

무명업상(無明業相)에 의해서 동념(動念)이 생기는데 그러한 동념(動念) 역시 하나의 업(業)이 되는 것입니다.

마음의 흔적들은 그냥 생겨났다 사라지고, 작용에 의해서 마음의 회로를 따라 움직여 나가게 되어 있는데, 그 흔적의 움직임들을 '자기'라고 알고 있는 마음이 불각(不覺)입니다.

음식을 조금 먹어보세요. 음식이 입에 들어오면, 씹게 되고, 혀가 움직이고, 맛보고, 삼키는 과정이 일어나는데 그것들을 내가 일일이 관여하면서 했나요, 아니면 저절로 일어났어요? 잘 살펴보면 저절로 일어난다는 것을 알 수 있습니다. 이런 과정이 저절로 일어나기까지는 많은 연습과 노력이 있었습니다. 지금 그것을 기억하진 못하지만, 아기였을 때 열심히 노력한 끝에 지금은 어떤 노력을 들이지 않고도 이가 씹는 사이에 혀가 자유자재로 움직이며 음식물을 이동시키죠. 그런 과정에 우리 마음이 관여해야만 되는 것이 아닙니다.

운전도 마찬가지입니다. 맨 처음엔 애를 써야 합니다. 스틱 같은 경우에는 기어를 움직이고, 액셀러레이터를 밟고, 클러치 밟고, 브레이크 밟고 핸들 돌리고, 백미러와 사이드미러 보고... 얼마나 복잡합니까?

깨어있지 말라고 해도 깨어있을 수밖에 없지만 한 1년쯤 지나면 약간 줄면서도 운전할 수 있게 됩니다. 그러니까 어떤 노력이 들어가는 과정에는 의식의 기능이 관여하여 어떤 '의도'에 의해 방향지어진 마음이 사용될 뿐인데, 그러다가 그것에 익숙해지면 의식하지 않아도 작용할 수 있도록 자동화 됩니다. 그런 자동화된 것들에 마음이 꼭 관여해야 하는 게 아닌데, 불각(不覺)의 마음은 그것들을 모두 자기가 하는 것으로 여깁니다. 실상은 어떤 작용이 일어날 뿐인데, 나와 대상을 나누어 '내가 이것도 하고 저것도 한다.'고 여기며 이름을 붙입니다. 그것은 감정도 마찬가지입니다. 그래서 내가 내는 감정이 아니라고 하는 것입니다. 그렇게 불각(不覺)에 의한 거짓된 형상을 '나'라고 믿고, '내가 한다.'고 믿는 것이 마음이 움직인다(心動)는 것이고 그것을 업(業)이라고 합니다. 이 때의 마음이란 나와 대상으로 나눠놓고 내가 뭔가를 한다고 여기는 분열된 마음을 얘기합니다. 그래서 대승기신론 소(疏)에서는 불각은 움직이는 것이라고 했습니다(不覺則動). '내가 무언가를 한다'는 것이 바로 마음이 움직이는 것이에요. 그렇다면 각(覺)은 뭘까요? 각(覺)은 움직이지 않는 것이겠죠(覺則不動). 뭐가 움직이지 않는다는 겁니까? 나와 대상으로 나눠놓고 '내가 무엇을 한다. 내가 무엇을 보았다.'는 식으로 '주체'가 '대상'을 향해 움직이는 마음 속 현상이 각(覺)에는 없다는 말입니다. 왜? 주체와 대상은 나타났다 사라지는 현상이기 때문에 그렇습니다. 다시 물과 파도의 비유를 들어보겠습니다. 파도는 끊임없이 움직이고 생겨났다 사라지지만, 바다는 움직이지 않고 늘거나 줄지도 않으며 늘 그대로 변함없이 있습니다. 그래서 자기를 파도라고 여기면 끊임없이 움직이는 거고, 자기를 물이라고 여기면 어떤 모양도 없고 변함도 움직임도 없지요. 파도로 있든 바다로 있든 물은 물 자체로서 변화가 없습니다. 그것이 바로 움직임이 없다는 것입니다. 움직임이라는 것은 '나와 대상'이라는 마음 구조의 회로 속을 생명력이 흘러 '내가 무엇을 한다'라는 현상을 일으키는데, 그 현상을 사실로 여기면 '움직임'이 있는 것이 됩니다. 그러나 마음의 그러한 구조를 파악하면 움직이되 움직이지 않는 상태가 됩니다. 구조를 파악한다는 것은 내가 그 구조에서 떠나있다는 뜻이기에 그렇습니다. 그 구조가 파악되지 않으면 나는 그 구조 속에 포함되어서 회로 속을 헤매게 됩니다.

우리는 아무런 변화 없는 생명력과 같은 것인데, 그 생명력이 어떤 구조나 틀을 통과하면서 만들어 내는 다양한 현상을 나라고 믿는다면, '나'는 끊임없이 '움직이고 변화하게' 되는 거지요. 그래서 각(覺)은 움직이지 않지만 불각(不覺)은 움직인다고 한 것입니다. 즉, 무명(無明) 때문에 동념(動念)이 생겨난 것이지요. 그런데 사실은 움직임이라는 것이 있는 것도 아닙니다. 움직이려면 움직일 '무언가'가 있어야 하는데 그 '무언가'는 스스로 존재하지 못하는 의타적인 상(相)일 뿐이기 때문에 그렇습니다. 자기 자체적으로 존재할 수 없고 다른 것에 의존하는 상(相)이라는 말이죠. 자체의 고유함이 없다는 것은 존재하거나 움직이는 주체가 있을 수가 없다는 말입니다.

마차를 예로 들어보겠습니다. 석가모니가 "마차가 있느냐?"라고 물으니 나가세나 비구가 눈앞의 마차를 보며 "마차가 있습니다."라고 대답했습니다. 그러자 석가모니가 바퀴를 하나 뜯어내서 "이게 마차냐?"하고 물으니 "아니요."라고 대답합니다. 앞의 손잡이를 뜯으면서 "이게 마차냐?" 물으니 "아니지요."라고 대답합니다. 제일 밑의 발판을 뜯어서 "이게 마차냐?", "아닙니다." 이렇게 하나씩 뜯으면서 묻는 것을 반복하니 모두 사라졌습니다.

마차는 어디 있나요? 조금 전에 있던 마차는 어디로 갔나요? 마차는 여러 가지 조합으로 이루어진 일시적인 기능을 하는 상(相)이라는 것이죠. 마차라는 것은 바퀴와 네모난 널빤지와 손잡이 등의 조합인 것이고, 물론 바퀴와 널빤지도 여러가지 다른 상들로 이루어졌으며, 그런 각자의 상(相)들에 의존하는 것입니다. 마차 자체가 하나의 상(相)이므로, 마차가 움직인다는 것은 다양한 것들의 조합인 일시적인 상(相)이 움직이는 것일 뿐, 변함없는 고유한 마차가 움직이는 것은 아니라는 말입니다. 그래서 움직임이라는 게 있는 것도 아니라고 말하는 것입니다.



각즉부동(覺則不動), 즉 깨달음은 움직이지 않는다고 말하는 것은 시각(始覺)의 상태를 얘기합니다. 시각(始覺)은 본각(本覺)에 대비된 상태이고 본각이 현상으로 드러난 것을 말하죠. 나와 대상의 분열된 마음에서 벗어나 스토리에서 빠져나온 것이 바로 시각(始覺)인데, 이는 움직이지 않는 상태로 온 것입니다. 정확히는 움직이되 움직임이 없는 상태죠. 이렇게 되면 감지 자체로 쌓인 업(業), 감지 간의 주고받음이 쌓인 업(業), 나와 대상이 만들어 내는 업(業), 이런 모든 업(業)으로부터 자유로워져서 괴로움(苦)이 사라지게 됩니다.

지금 전체주의(깨어있기™ 용어)에 들어가 보세요. 전체주의 상태에서 '나'라는 것이 어떻게 느껴지나요? 명확히 느껴지나요? 지금 살펴보고 하니 '나'가 생겼겠지만, 전체주의 상태에서는 '나'라는 것이 희미합니다. 다시 평상시의 상태로 나와 보세요. '나'라는 것이 명확하게 느껴지는 지금의 상태는 무명(無明)이 작용하고 있고, 그러므로 나와 너라는 것이 있다고 여겨집니다. 그런데 좀 전에 해봤듯이 전체주의 상태로 들어가면 그런 나와 너의 분리가 없어집니다. 이번에는 나와 너를 계속 의식하며 전체주의로 들어가 보세요. 대화하면서도 분리 없는 '그것'을 확인해 보세요. 지금 '나와 너'가 있든 없든 상관없이 있는 '그것'이 확인되니까? 이 상태가 바로 업(業)이 있으면서도 업(業)에 상관없는 상태와 유사합니다. 그러니까 업(業)을 없앨 필요가 없다고 대승기신론은 말합니다. 우리 마음에는 생멸과 상관없는 본질적인 진여(眞如)의 마음과 더불어 생멸의 마음도 있는데, 생멸의 마음과 진여의 마음은 늘 항상 같이 있으며, 생멸의 마음이 곧 진여의 마음이고 진여의 마음이 곧 생멸의 마음입니다. 끊임없이 나와 너를 나누는 마음이 곧 나와 너에 상관없이 존재하는 그런 마음이라는 것이죠. 나와 너를 나누는 마음이 바로 생멸하는 마음이며 업(業)을 일으킵니다. 그렇지만 그와 동시에 업(業)과 상관없는 부동(不動)의 마음이 있습니다. 이 부동(不動)의 마음이 움직이는 마음(動念)에 상관없이 있다는 것을 발견하면 각(覺)과 불각(不覺)이 동시에 있는 것이고, 진여의 마음과 생멸의 마음이 동시에 있는 것입니다.



마음이 움직이면 고통이 있는 이유는, 결과가 원인을 떠나지 않기 때문입니다 (動則有苦, 果不離因故). 업(業)이 존재하는 것이 모든 고통의 원인입니다. 고통의 원인인 업(業)이 있는 한 결국은 고통이 있을 수밖에 없겠죠. 업상(業相)으로 인해 마음속에서 나와 대상이 분열되면 그 둘 사이에 빈틈이 생기고, 밀침과 끌림이 생겨 좋은 사람을 못 만나면 괴롭고 싫은 사람을 자꾸 봐야 하면 괴롭습니다. 이렇게 모든 괴로움은 나와 대상의 분열로 인한 마음의 움직임으로 인해 발생합니다. 업(業), 분열, 움직임, 고통의 순서입니다. 고통은 원인인 업(業)이 있는 한 결코 사라지지 않습니다. 그런데 그 업(業)이라는 것이 과연 '있다'고 볼 수 있을까요? 업(業)이 있다고 여기는 것은 겁이 있다고 여기는 것과 같은 것으로, 고유한 자상(自相)이 없으므로 업(業)이라는 것도 존재하지 않는 것입니다. 갈대가 서로를 의지하며 서 있는 것과 마찬가지로 업 또한 다른 것에 의존해서 의타적으로 존재합니다. 그런데 그것이 존재한다고 믿기 시작하면 그것에 의존해서 다른 것들이 현실감을 갖게 되고 모든 고통이 사실이 되는 것입니다.(다음호에 계속됩니다).

11.28일 청년 모임 '너머스쿨 : 아웃 인사이드'

| 너머스쿨 | 너머스쿨 소개

'혼자서는 어려운 일을 함께라면 해낼 수 있다'

너머스쿨은 올해 5월에 시작된
행동과 습관을 변화시키는 모임입니다.
모임의 핵심은 청년들 스스로가 해결하고 싶은 문제나 이슈를
구체적인 행동을 미션으로 수행하면서 스스로의 문제를 자발적으로
해결하며 성장하는 것입니다.

가족과의 소통하기, 무기력한 마음 탈출하기,
감정적인 이슈 해결하기, 공부습관 만들기 등의
각자의 문제(주제)를 100일동안 좋고 액션플랜을 실행하면서
11월까지 5개월 이상 진행되어 왔습니다.

너머스쿨의 핵심 아이디어는 바로 직접적인 참여와 행동입니다.
더 많은 청년들이 자신의 삶에 자발적인 의지로
변화를 일으킬 수 있도록 모티브가 되고자
관객참여 워크숍을 준비했습니다.

| WHAT |

청년들을 위한 8가지 주제

너머스쿨	몰입	내면	용기
기준	생각	관점	소통

강의만 듣는 일방향적인 소통이 아닌
관객들이 강연자에게 직접 배우고 실습하는
'강의+실습' 형태의 워크샵입니다.

너머스쿨을 통해 배운
몰입, 내면, 용기, 기준, 생각, 관점, 소통이란
8가지 주제로
자신을 한계를 넘어간 이야기를 강연으로 담았습니다.

| WHY | 왜 필요한가

너머스쿨	몰입	내면	용기
기준	생각	관점	소통

우리는 자신의 **생각**에 갇혀서
공부에 **몰입**하기 힘들고
하고자 하는 일에 대해 **용기**내기 어려워합니다.

또, 자신의 **기준, 관점**대로 판단하여
가족 또는 친구들과의 **소통**이 단절되기도 합니다.

이제는 밖이 아닌 자신의 **내면**을 살펴봐야합니다.

| HOW |

어떻게 참여하는가

날짜	11월 28일 토요일
시간	13:00 ~ 17:00
장소	동그라미재단 모두의 홀 (역삼역 1번 출구)
대상	관심있는 사람 누구나
비용	5,000원
인원	30명(선착순)
신청	상단 구글툴 클릭
문의	너머스쿨 카페 cafe.naver.com/numerschool

지난 6월 초여름부터 시작한 서울에서의 청년 학교 너머스쿨 모임이 어느덧 반년 정도의 시간이 흘러, 단풍 고운 완연한 가을에 그 결실을 맺어가고 있습니다. 그동안 청년들을 위해 통찰력게임, 비폭력 대화, 깨어있기 기초, 에너지 트리 워크숍, 느낌 느끼기 워크숍 등 다양한 프로그램을 시도하고, 매주 토요일마다 서울에서 오프라인 모임과 목요일엔 화상모임을 가졌습니다. 일상에서 자신이 갖고 있는 내면의 기준들을 살펴보고 새로운 관점을 발견하여 실천으로 연결하는 과정을 서로 격려하며 100여일의 과정을 성실하게 보낸 학생들은 이제 삶을 바라보는 새로운 관점과 태도를 배웠습니다.

그동안 내 마음과 삶을 살펴보며 일어난 통찰들을 더욱 깊게 정리하고, 이 경험을 함께 나누는 시간을 가질 수 없을까 고민하였습니다. 그래서 그 경험들을 학생들 각자 100일간 이어 온 자신의 탐구주제를 하나의 강의로 엮어, 생생하게 그간의 경험과 스스로를 넘어가며 탐구했던 노하우를 함께 공유하고 참여할 수 있는 시간을 준비하고

있습니다. 모임의 주제는 '너머스쿨 : 아웃 인사이드'이며 저 밖(아웃)에서 스스로의 내면(인사이드)으로, 문제는 저 밖에 있는 것이 아니라는 메시지를 바탕으로 진행될 예정입니다. 행사는 20대를 대상으로 진행되며, 얼마전 안내해드린 메시지로 참관을 신청해주신 오인회 회원분들이 함께 참관하며 진행됩니다. 11월 28일 서울 강남 '동그라미재단 모두의 홀'에서 너머스쿨 100일간의 이야기가 진행됩니다.

너머스쿨 학생들과 워크샵과 발표를 준비하면서 ...

너머스쿨 발표 워크숍이 열리는 11월 28일이 가까이 다가오며 따라, 현재 6명의 학생들이 각자 맡은 발표와 함께 그룹으로 연습할 내용을 준비하는 것에 박차를 가하고 있습니다. 최근 10월 31일 모임부터는 학생들이 준비한 발표와 강의안을 가지고 외부 게스트를 초청하여 실제 연습을 함께 하며 적용해보는 시간을 가졌습니다. 가르치며 배운다는 말이 있습니다. 너머스쿨 학생들이 발표를

준비하고 자신의 경험을 연습의 형태로 만들어 남에게 전달하려는 노력을 하는 과정에서, 내가 혼자 아는 것보다 누군가에게 전달하는 것이 몇 배는 어렵다는 것을 알게 됩니다. 듣는 이의 마음을 고려해야 하고, 어떻게 하면 더 쉽게 전달할 수 있을까 고민하면서 내가 미진했던 부분들과도 만나게 되고 더 깊게 살펴보게 됩니다. 학생들은 지난 6개월의 과정을 불과 10분의 시간 동안 다른 사람들에게 전해야 하는 전제 속에서 준비하고 있으며, 이를 통해 자기 경험의 의미와 통찰이 더욱 단단하게 엮어질 것입니다. 지금까지 배우기만 했던 너머스쿨 친구들이 누군가에게 자신의 배움을 전하는 입장으로 바뀌면서 어떤 변화들이 일어났는지 너머스쿨 학생 몇몇의 인터뷰를 담아보았습니다.

도건 : 혜정님은 배우는 입장에서 전달하는 입장으로 변하면서 관찰에 어떤 변화가 있었나요?



혜정 : 예전에는 강한 감정만 관찰했다면 지금은 발표를 해야 되고 발표 관련 소스도 얻어야 되잖아요. 그리고 다른 사람들에게 전달하려면 일단 저 스스로가 명확해져야 되니까 생활을 하면서 사소한 것을 할 때도 생각을 관찰하고 있어요. 내가 이런 생각이 떠오른 것은 나의 기준에 의해서 발생된 것이라는 걸 계속 확인하게 되요. 정말 사소하고 작은 생각들도 이렇게 보기 시작한거죠.

도건 : 그렇게 구체적으로 살펴보기 시작하면서 무엇이 좀 달라진 것 같아요?

혜정 : 제가 걸리는 기준들, 내 인생을 가로막고 있었던 딱 막힌 기준들이 고스란히 드러났어요.

도건 : 구체적으로 하나만 이야기해줄래요?

혜정 : 예를 들어 지금 발표를 준비할 때, '나는 잘해야 한다.', '내 머리 속으로 정리되지 않으면 아무것도 하기 싫다.', '남들보다 잘해야 한다.'라는

기준에 휩쓸려 아무것도 손에 잡히지 않았는데, 그런 것들이 이제 보이기 시작했어요. 이런 기준들에 자주 휩싸이고 쉽게 내려놓을 수는 없지만 그래도 절대 포기하지 않고 있어요. 계속 실험을 해보고 있죠. 그리고 성지님이 에너지를 끌어 올릴 수 있도록 지도를 해주시니 조금씩 그 기준도 극복되고 있는 것 같아요. 어떻게든 넘어가려고 발버둥 치고 있습니다.

도건 : 혜정님이 이렇게 기준을 세심하게 살펴본다는 것에 많은 놀라움을 느끼게 되네요.

그럼 지선님에게는 다른 질문을 해볼게요. 저희가 그저 발표만 하는 것이 아니라 자신이 느낀 경험들을 참가자분들과 공유해보는 시간을 갖잖아요. 그러려면 기본적으로 상대방과 원활한 소통이 필수적인데 너머스쿨을 하면서 대화의 방식이 어떻게 변한 것 같나요?

지선 : 너머스쿨을 하면서 주의가 상대에게 더 가게 된 것 같아요. 과거의 저를 보면 대화할 때, 피곤해하고 집에 가서 할 것을 생각하기 바빴어요. 집에 가야되는데, 다른 것 해야 되는데 라는 생각이 강했죠. 저는 시간을 자주 보는 사람이었던거예요. 언제나 시간을 생각하면서 지냈어요. 저의 생각에 묶여있었던 거죠. 그래서 사람 만나기도 싫고 그랬어요.

그런데 요즘에는 이 사람이 어떤 기준에 있는지 궁금하고, 왜 그럴까? 하는 질문을 하게 되요. 상대를 바라보려는 시도를 많이 하게 된 거죠. 그래서 저한테 잘 묶여있지 않아요. 피곤하다는 생각, 집에 가고 싶다는 생각에 얽매이지 않다보니 더 대화에 집중을 하게 된 것 같아요.

도건 : 내 생각에 더 이상 사로잡히지 않게 되니 상대를 진정으로 살펴보게 됐네요. 혜정님은 어떤가요?

혜정 : 예전에는 이야기를 할 때, 상대방이 '나'를 어떻게 평가할지에 대해 신경을 많이 썼어요. 그리고 나만의 생각과 기준에 막혀서 그 사람을 바라봤다면, 지금은 올라오는 생각과 기준을 일단 바라보고 관찰하기 시작했어요. 그리고 상대방을 온전히 바라보는 거죠. 언제나 그렇게 되는 건 아니지만, 그렇게 할 수 있도록 노력을 많이 하고 있어요.

도건 : 온전히 집중했을 때와 그렇지 않았을 때는

무슨 차이가 있죠?

혜정 : 제 느낌으로 표현하자면, 온전히 집중하지 못했을 때는 진솔한 이야기를 못한다고 할까요? 더 이야기가 진전이 되질 않아요. 제 생각에 가로막혔으니까요. 그런데 온전히 바라보고 경청하게 되니깐 내 이야기도 아닌데 공감도 잘되고, 그 사람이 힘들어하는 것들이 너무나 잘 보였어요. 그래서 정말 신기했어요.

이처럼 너머스쿨 친구들이 가르치는 입장에 있게 되면서 스스로의 마음을 더 섬세하게 살펴보는 시간을 보내고 있으며, 이를 통해서 자신이 부족했던 점들과 명확하지 않았던 지점들을 정리해나가는 시간을 보내고 있습니다. 또한, 외부 사람들에게 알려주고 함께 공유하는 시간을 가지면서 타인과 소통하는 법을 배우고 있으며, 자신의 기준을 내려놓고 상대방에 대한 온전한 관심을 쏟을 수 있는 힘을 길러나가고 있습니다.



게스트 인터뷰

너머스쿨 모임에서 학생들이 준비한 발표와 연습들을 게스트를 초대해 진행하였습니다. 1시부터 6시까지 5시간 동안 학생들의 발표와 연습에 참여를 하고 헤어졌는데요. 그리고 몇 일 후 다시 민성님에게 연락을 해서 발표와 강의에서 와 닿은 부분과 실제 무엇인지 물어보았습니다.

도건 : 너머스쿨 발표를 들으며 인상 깊었던 것을 말씀해주세요.

민성 : 세분의 발표를 들었는데 발표 하나하나가 모두 공감이 됐어요. 너머스쿨 친구들도 결국에는 사람이잖아요. 나와 같은 고민을 하는 사람이라는 걸 발표를 통해 크게 느꼈어요. 친구들이 막혔던 고민과 문제를 들으면서, 나도 그 경험을 겪어왔기

때문에 내가 극복해온 방식을 다시금 떠올리게 됐고, 친구들이 다른 방식으로 그 고민들을 극복해가는 모습을 보니 정말 새로운 느낌을 많이 받았어요.

도건 : 친구들이 다른 방식으로 고민을 해결해나가는 부분이 와 닿으셨나 봐요.

민성 : 네. 저는 저만의 방식으로 문제를 해결해나갔는데, 과연 이 사람들은 어떻게 했을까 싶었죠. 그리고 저에게는 전혀 고민이 되지 않는 것이 다른 사람들에게는 고민이 될 수 있다는 걸 알게 됐어요. 그런 걸 함께 공유할 수 있다는 게 너무 괜찮았어요.

도건 : 세 명의 친구들 발표를 들으면서 구체적으로 무엇이 공감이 됐어요?

민성 : 전부 공감이 많이 됐는데, 민영 님의 발표가 저에게는 특히 공감이 됐어요. 이성 문제에 대한 고민은 누구에게나 있잖아요? 그리고 표현과 소통에 대해서 제대로 하지 못했던 상황이 저랑 너무 흡사해서 마치 제 이야기를 듣는 것 같았어요. 주원님의 경우에는 '나'도 화를 제대로 관리하지 못했던 사람이라... 지금까지 저는 화를 억누르고 속으로 삭이면서 살았거든요. 이것이 해소가 안돼서 답답해하고 있었는데, 주원님이 다른 방식으로 접근해서 자기만의 스타일로 화를 풀어내고 있구나를 많이 느꼈죠. 그리고 그것을 따라서 해봤더니 나도 그렇게 되더라고요. 아직 이 방법이 정말 내 것이 된 게 아니라서 노력은 많이 해봐야겠지만 아무튼 다른 사람들이 어떻게 헤쳐나가고 있는지를 살펴본다는 것이 너무나도 좋았습니다.

도건 : 이번에 주원님과 같이 감정을 느끼는 연습을 했잖아요. 그렇게 함께 해보니깐 어땠나요?

민성 : 사실 저는 어제도 해봤어요. (웃음)

도건 : 그래요?

민성 : 일과를 마치고 집으로 오는데 감정적으로 너무 힘든 거예요. 학원과 학교에서 전부 안 좋은 일들이 있어서 내 마음 깊숙한 곳에서 화가 올라오기 시작했는데, 그때 뜬금없이 연습에서 배운 것들이 떠오르기 시작하더라고요. 이 감정은 느낌의

크기가 어떻게 되지? 몇 센티미터일까? (웃음) 내 스스로가 너무 웃겼는데 그렇게 하게 되더라고요. 근데 그게 느껴진다는 게 너무 재미있었습니다.

도건 : 역시. 연습 때도 정말 잘하시더라고요.

민성 : 이렇게 하고 있는 내 자신이 너무 웃겼어요. 이게 그리 대단한 것이 아니잖아요. 거창한 것도 아니고 그냥 느끼는 건데. 그냥 몇 센티미터인지 보는 거잖아요. (웃음) 그런데 그게 너무 좋았어요. 그 감정이 그냥 싹 날아가 버렸으니까요. 그렇게 날아가버리니 나머지 시간을 평소처럼 편안한 마음으로 하루를 보냈어요.

도건 : 하루 연습했을 뿐인데 정말 적응을 잘하시네요.

민성 : 맞아요. 정말 괜찮았어요. 그리고 더 좋은 건 이 경험을 가지고 다음 토요일 날 모두 모여서 이런 이야기를 다시 할 수 있다는 것이 너무 기쁩니다. 다른 사람들의 발표와 이야기를 더 들을 수 있다는 것도요.

도건 : 이런 이야기를 해주시니깐 저도 기분이 좋아지네요.

민성 : 제 문제를 혼자서만 풀어내기에는 너무 힘들다는 걸 크게 느꼈어요. 혼자 끄꿨다고 답이 나오는 것도 아니고... 그런데 여기서 잠깐 참가해서 연습을 했을 뿐인데, 이렇게 감정이 사라질 수 있다는 게 신기했어요.

도건 : 바로 그겁니다. 모든 감정은 방금 말한 것 같이 사라지잖아요. 내가 감정을 넘어가야 되는 게 아니고 그저 느끼면 저절로 넘어가지는 거죠.

민성 : 맞아요, 맞아요. 그냥 사라지더라고요.

도건 : 그렇죠? 그러면 사실 넘어갈 것도 없는 겁니다. 느끼면 저절로 사라지니까요.

민성 : 맞아요. 그랬어요.

도건 : 그것이 너머스쿨의 취지입니다. 내가 무언가를 넘어가는 게 아니고 그 넘어가려는 생각 자체에서 넘어서자는 거죠. 느끼면 그저 사라지듯이. 그런데 이번 모임을 참관한 후에

너머스쿨에 계속 참가하고 싶다는 마음을 낸 걸로 알고 있는데 그 이유가 뭔지 들어봐도 될까요?

민성 : 너머스쿨 친구들의 고민을 더 들어보고 싶어서요. 제가 지금 크게 느끼는 문제를 다른 사람들은 또 다르게 느낄 거잖아요. 아주 사소한 문제로 넘겨버릴 수도 있고. 그리고 그 친구들이 각자의 문제를 어떻게 넘어가게 되었는지가 정말 궁금하고 기대가 되어서 더 오고 싶어졌어요. 아직 4명의 발표가 더 남았다는 게 기분이 좋네요. 이번 연습만 해도 저에게는 큰 충격으로 다가왔으니까요.

마치며

워크숍에 참가할 많은 20대 친구들이 이민성 군처럼 너머스쿨 발표에 많은 공감대를 형성할 수 있을 듯하며, 연습 시간을 통해서 각자가 막힌 문제를 다른 방식으로 접근해보면서 새로운 길을 모색해보는 시간을 가질 수 있을 것이라 예상됩니다. 이번 워크숍을 통해서 자신의 마음을 살펴보고 탐구하는 것이 얼마나 소중한 일인지를 평범한 20대 친구들 스스로가 경험적으로 느낄 수 있도록 더욱 노력할 것이며, 이를 위해서 발표 전까지 더 많은 일반 친구들을 섭외하여서 연습을 진행해 나가려고 합니다. 오인회 회원분들의 보이지 않는 관심과 응원에 항상 감사드립니다.

※너머스쿨 졸업 발표회 찾아오시는 길

(<http://www.thecircle.or.kr/contact/>)

주소 : 서울시 강남구 테헤란로 218, 나래빌딩 3층 동그라미재단

찾아오시는 길

(1)지하철 이용시

2호선 역삼역 1번 출구 나온 후 선릉역 방향으로 도보 5분

(2)버스 이용시

한서병원(23-305) 하차 후 도보 5분: 간선146, 341, 360, 740 순환41

르네상스호텔 (02-696) 하차 후 도보 5분 : 공항6703

아가방빌딩.하나은행 (23-280) 하차 후 도보 5분 : 간선146 , 341 , 360 , 740 순환41

역삼역.GS타워 (23-281) 하차 후 도보 10분 : 간선147

비상 연락망: 성지님 010-7217-1212

도건님 010-6727-2734