



오인회 소식

2015. 4월(제43호)

발행인의 말

진리는 어떻게 아는가?

진리를 알 수는 없다. 직접적으로 알 수는 없다.
진리는 장애를 통해서만 발견할 수 있다.
그것이 바로 번뇌 즉 보리라는 말이다.
장애인 번뇌(煩惱)를 통해서만 보리(菩提)가 발견되는 것이다.

즉 마음에 나타나는 현상(現象)을 통해서만
현상이전(現象以前)이 통찰되는 것이다.
그것은 마치 전선을 흐르는 전기가 거기에 연결되어 있는 전구라는
장애를 통해 빛을 발할 때만 전기가 있음을 아는 것과 같다.

그 앞을 이루어내는 '나' 라는 것은 일종의 전구와 같아서
이 '나와 대상' 이라는 구조물을 통해 거기서 번쩍이는 통찰이
빛이 발할 때 전기는 드러나는 것이다.
즉 드디어 이런 것이 전기에 의한 현상이구나! 라고 '아는 것' 이다.

전기가 드러나기 위해서는 강한 압력이 필요하다.
전기 소켓의 두 구멍은 사실 둘 다 220v가 아니다.
한 구멍에는 220v가 다른 한 구멍에는 0v가 연결되어 있다.
그래서 높은 전압에서 낮은 전압으로 전기는 흐르게 되는 것이다.
전기는 모든 곳에 있지만, 전압의 차이가 생길 때만 '흐른다' 는 현상을 통해 '드러난다'.
그와 같이 진리는 모든 곳에 있지만 '나' 라는 번뇌를 통해서 그것이 '움직인다'.

한전에서 220볼트를 만들어 압력을 걸어 주면 이제 땅에 연결된 다른 접지선으로 흐르려는
힘이 생겨나는데 이때 전구라는 저항을 만나 접촉이 되면 빛을 발하는 것이다.
그와 같이 '나' 에게도 그런 질문하는 강한 의문과 압력이 필요하다.
어느 순간 그 의문이 압력이 되어 막다른 골목에서 터져 나와
빛을 발하면 통찰이 일어나는 것이다

마음에 '나' 라는 허상을 통해 강한 추구하고자 하는 '압력이 걸려야'
극적인 통찰로 이어진다. 알고 싶고, 궁금해하는 그 절실한 마음이
일종의 압력이 되어 터져 나와 흐를 때, 즉 화두가 깨질 때
통찰은 힘 있는 빛을 발하는 것이다.

그리고 거기 늘 진리가 함께 했음을
현상적인 '나' 가 '아는 것' 이다.

-越因

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 4150만원)
- 초현 1300만원, 구당 1000만원
 - 천강 300만원, 지원 300만원, 우현 300만원,
 - 고을 300만원,
 - 화동 120만원, 허유 120만원 무연 120만원
 - 문수홍 60만원, 광주나무 60만원, 아릅드리 60만원
 - 바람 40만원 (11.17, 12.17,1.16,3.19)
 - 썬이 30만원
 - 디테 20만원 (11.20, 12.22,2.23,4.20)
 - 도빈 10만원
 - 솔내음 10만원 (2.25,3.25)

2차 감지 인텐시브 과정이 열렸습니다.

지난 3월에 '감지 인텐시브' 라는 주제로 열렸던 깨어있기 계절수업의 짧은 일정의 아쉬움과 더욱 심도 깊은 집중의 시간을 갖고자 하는 요청의 목소리가 있어서 서울 미내사 클럽에서 4월 18일과 19일 양일동안 2차 감지 인텐시브 과정을 진행하게 되었습니다.



이번 감지교육에서는 특별한 강의 없이 참여자 분들이 품고 있는 명확한 주제를 선정하여 실제 연습목표와 과제를 설계하는 방식으로 교육이 진행되었습니다. 그동안 연습을 하면서 명확하지 않았던 부분들을 발견하여 집중적으로 연습함으로써 경험적으로 감지를 파악하는 의미있는 시간이었습니다.

우현님의 새로운 강좌 "공부는 '내가 하는 것이 아니라 '뇌'가 하는 것이다." 가 개설되었습니다.

그동안 '나와의 소통 워크숍' 을 꾸준히 진행해오신 우현님께서 새로운 강좌를 진행하게 되었습니다. 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 해 보고자 합니다. 4월 30일(목) 저녁 7시에서 9시에 공개강좌가 열리며, 5월 9일과 10일 양일동안 오전 9시 30분 부터 5시 까지 본강좌가 진행됩니다. 오인회 여러분의 많은

관심과 참여 부탁드립니다. (강좌 문의 : 02-747-2261)

13차 '자연의 말걸기' 가 5월 15일 (금) 오후 2시 부터 5월 17일 (일) 오후 3시 까지 진행됩니다.

자연과 내가 둘이 아니라 유기체적 지성으로 연결되어있음을 체험하고 우리의 내적자연에 자연에 다리를 놓아 밖에서 보는 외적자연과 함께 내면의 자연을 체험하는 13차 자연에 말걸기 과정이 5월 15일 (금) 오후 2시 부터 5월 17일 (일) 오후 3시 까지 경남 산청군 시천면 반천리 639-3 에서 진행됩니다. 강좌 안내는 미내사 홈페이지 자연에 말걸기 강좌 페이지에 상세하게 안내되어 있습니다.

<문의 : 미내사 서울 사무실 02-747-2262, 함양 수련원 055-974-0009, H,P : 010-4484-1688(시일님)>

2차 '삶의 진실 청년 백일학교' 가 6월 15일 (금) 오후 2시 부터 100일 동안 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.

32차 깨어있기 심화과정이가 5월 22일 (금) 오후 2시 부터 24일 (일) 오후 3시 까지 진행됩니다.

33차 깨어있기 기초과정이가 6월 12일 (금) 오후 2시 부터 14일 (일) 오후 3시 까지 진행됩니다.

17차 '나와의 소통' 워크숍이 6월 20일(토)와 21일 (일) 양일동안 진행되고,, 6차 정기모임이 6월 28일 (일) 진행됩니다.

16차 '나와의 소통 워크숍' 이 4월 10일과 11일 양일동안 진행됩니다.



그 '궁금해 하는 것'조차 모두 하나의 '느낌'이다 도건 인터뷰(4)

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: 좋은 비유네요. 감지라는 좋은 도구를 얻었으면, 그것을 잘 활용해야 한다는 말이네요.

도: 네 그렇죠.

편: 깨어있기에서 배운 것을 생활에 활용하면서 자신을 꾸준히 관찰하는 것이 중요한 데 어떻게 일상에 접목시켰나요?

도: 간단하게 설명하면, 일상에서 가장 많이 쓰이는 시간에 감지를 활용했습니다. 제가 얼마 전까지 학생이었기 때문에 공부에 의식적으로 몰입하는 방법을 감지로 실험했습니다. 그리고 2주 동안 많은 것을 배워 와서 그런지 감지로 실험하는 것이 너무 재미있기도 하였어요. 이 실험이 진행될수록 통찰도 찾아왔고, 이 맛을 보게 되니 공부뿐만 아니라 생활 전반에 모두 사용하기 시작했어요. 설거지를 할 때, 빨래를 하고 널 때, 빗자루질을 할 때, 화장실을 청소할 때도 전부 말이죠. 감지를 사용하면 할수록 마음의 통찰에 대한 시너지가 커졌으니까요.

편: 일상생활에서는 어떤 통찰이 있었나요?

도: 일단 '눈은 모든 것을 보지만, 눈은 자신 스스로를 보지 못한다.'라는 것도 일상생활을 하다가 통찰이 온 것이거든요.

편: 그것은 원래 '깨어있기'책에 나와 있는 내용 아닌가요?

도: 예. 깨어있기 둘째 날에 선생님이 내준 과제 내용이었어요. 그 과제를 듣고 한동안 그것만 생각을 했어요. 그랬더니 깨어있기 수업내용이 들어오질 않는 거예요. 그래서 선생님이 지금 그 생각하지 말고 수업을 먼저 들으라고 말씀하셨죠. 그런데 그것이 생각대로 안되더라고요. 선생님이 이론이나 방법을 이야기해주면 그 주제와 모든 것을 연관해서 생각하며 일상생활로 돌아왔거든요. 아까 말한 것처럼 생활로 돌아와 공부와 감지 연습을 병행하면서 마음을 들여다보니까 자근자근 통찰들이 찾아왔죠. 처음 3일 동안은 같은 꿈을 꿔요.

재미있는 것은 꿈을 의식적으로 알아채는 순간에 이미 꿈속에서의 내가 '눈'은 모든 것을 보지만, 자신 스스로를 보지 못한다.'의 주제를 가지고 연습을 하고 있더라고요. 꿈속에서 제가 어떤 사물을 바라보면 그 사물을 제외한 모든 배경들이 하얗게 변했어요. 꿈에서 자동적으로 해주더라고요. 그런데 배경이 사라지니까 내가 바라보던 사물도 사라지고 마지막에는 저조차도 사라져버리는 것을 계속하고 있더라고요. 이 꿈이 3일이나 지속하였어요.

편: '배경이 사라지니까 보는 사물도 사라졌다.'라는 거죠?

도: 예. 그렇게 꿈에서도, 꿈을 깨고 나서도 계속 연습을 했어요. 연습이 계속되던 어느 날, 주제감이랄까요? 모든 대상을 바라보는 어떤 에너지 덩어리랄까요? 그런 느낌을 알아챘어요. 모든 대상을 인식하고 받아들이는 내 안의 주제감이 감지를 통해서 의식적으로 알아채지게 된 거죠. 이번 통찰을 통해 저에게 크게 와 닿은 점이 있다면, 선생님의 말이나 '눈은 모든 것을 보지만, 자신 스스로를 보지 못한다.'라는 주제를 글자 그대로 보고 이해하려 하면 안 된다는 것이었어요. 느낌으로 알아채야 했고 스스로 실험해야 했어요. 처음에는 글자 그대로 이해하려고 많은 노력을 했죠. 그런데 그것은 생각을 통해 생각으로 이동하는 것이기 때문에, 결국 제자리걸음을 하는 것과 같습니다. 생각은 느낌에 붙은 이름들을 통해 일어난 마음 작용의 결과이기 때문이에요.

현미경 비유로 쉽게 표현하면, 선생님의 말씀이나 주제를 현미경(감지)을 사용하고 있는 상태에서 받아들여야 하는데, 현미경을 쓰지 않고 맨눈으로 곰팡이의 존재를 찾으려 하면서 그 충고를 받아들여려고 하니, 도저히 이해가 되지 않은 거죠. 결국, 감지를 통해 느껴지는 느낌으로 실험을 해야 이 주제를 풀어낼 수 있다는 것입니다.

이것이 정리되면서 제 몸과 마음에 올라오는 느낌들을 감지적으로 역추적하기 시작했어요. 그러다보니 어느 순간, 그 올라오는 느낌들을 받아들이는 주체의 느낌이 의식적으로 모습을 드러낸 것입니다. 그 주제감을 보는 순간 모두 눈 녹듯이 사라져버리더라고요.

처음에는 깨어있기에서 마음을 쓰는 여러 방법을 배우니까, 그 주체감을 막 지워버리려고 했어요. 그러나 결국 그것이 알아서 사라지더라고요. 그렇게 되니, 뭔가 공(空)해졌다고 할까요. 침묵이라고 할까요, 마음이 텅 비어버리더라고요. 그리고 그 이후부터 감각을 통해 느껴지는 다양한 느낌들이 제 마음을 자극하지 못하고 흘러가 버리는 현상이 일어났어요. '제 마음이 그 느낌들에 더 이상



부딪히지 않는다.'라는 것이 더 맞을 것 같네요.

편: 그럼 그 주제에 대한 의미가 파악이 된 건가요?

도: 그때는 사실 경험적인 결과만을 본 것 같고 왜 그런 결과가 일어나게 되었는지는 몰랐어요. 그냥 선생님이 하라는 대로 해봤는데 그렇게 되어버린 거죠. 나중에 더 배우고서야 이것이 무엇인지 알아챘어요. 이때는 기초과정만 해서 이론적인 것이 정립되어 있지 않았거든요. 느낌을 역추적 한다는 것은 결국 '주의에 주의 기울이기'를 하는 것과 같이 되었고, 추적의 결과 미묘하게 남아있는 주체감을 알아채면서 그것조차 하나의 느낌이라는 것을 경험적으로 알아버린 것입니다. 그 모든 생각 밖에 있는 '있음'을 의식적으로 알아채는 순간 공(空)해진 느낌이 든 것이죠.

편: 이런 통찰이 언제 온 건가요?

도: 9월이요.

편: 그때 주체감이 사라진 경험을 한 것이네요.

도: 그렇죠. 그때 당시에는 배운 과정이 너무 짧다 보니 이론적으로 아는 것도 부족하고 경험적 공백이 많았어요. 그래서 이 부분에 대해 누가 질문을 하면, 제가 대답을 할 수가 없었어요. 내가 왜 이렇게 되었는지 스스로 몰랐으니까요. 탐구하는 스타일 자체가 분석적이고 논리적이어서 그런 것 같아요. 지금도 명확히 말할 수 없는 것은 마찬가지입니다. 그래서 선생님이 쓰시는 비유를 그대로 들어 설명을 해볼게요.

저는 처음에 제 눈에 보이는 모든 사물과 생각에서 이름을 떼기 시작했습니다. 제 눈앞에 보이는 모든 것에서 이름을 떼었는데, 그래도 뭔가 '있다는 느낌'을 받았어요. 그래서 시선을 더 이상 밖으로 주지 않고,

제 안으로 옮겼지요. 그리고는 제 안에 있는 마음들을 지워나가 시작했습니다. 그랬더니 마음조차도 텅 비었어요. 더 이상 지울만한 것이 없었던 것이죠. 그래도 뭔가가 계속 남아있었어요. 그 상태에서 방향을 한동안 했습니다. 열심히 해도 해결이 안 되고, 열심히 안 해도 해결이 안 되고, 더 이상 앞으로도 전진할 수 없고 뒤로도 갈 수 없으며 옆으로 빠져나갈 곳이 없었어요. 그러다 순간 알아차린 것이죠. 뭔가 들여다 보려고 하고 지우려고 노력하는 것조차 하나의 느낌이라는 것을 말입니다. 그러니 '저 자신' 이라고 할만한 것이 사라져 버린 것이죠. 바라보려고 했던 '주체'와 바라다 보여지는 '대상' 모두가 사라져버렸으니까요. 이 비유는 그 당시 제가 썼던 통찰 일기에 적혀 있던 것이에요. 도저히 말로 표현할 길이 없는 상태에서 그나마 가장 제 마음을 잘 표현할 수 있는 비유가 '깨어있기' 책에 있었거든요.

편: 통찰 일기를 썼나요?

도: 예, 저는 미내사 홈페이지에 있는 100일 학교 일기에 계속 작성 하고 있어요. 그래서 2014년 8월 6일부터 지금까지 제가 겪은 내용들이 전부 적혀있습니다. 가장 처음부터 나를 통찰이 올라올 때까지는 매일매일 일기를 작성했어요. 나중에는 도저히 일기를 적지 못하겠더라고요. 글로 도저히 표현하기가 너무 어려웠어요.

편: 그 당시에는 그때까지 일어난 체험이 말로 아직 정리가 안 된 것이었네요?

도: 네. 지금도(2014년 12월) 완벽히 아는 것은 아니에요. 특히 통찰의 순간은 그냥 공백 그 자체였으니까요.

편: 지금 이렇게 인터뷰를 진행하면서 어느 정도 정리되지 않았나요?

도: 그리고 보니 그렇네요.

편: 아까 이야기 듣기로는, 몸 안에서 올라오는 느낌을 역추적한다고 했는데 무엇을 추적한 것이죠?

도: 올라오는 '느낌' 이죠. 감지로 느낌들을 잘 살펴보다보면 느낌이라는 것은 하나의 감각적 자극의 집합체랄까요. 각 상황마다 그 느낌은 다르지만 느낌을 통해 올라오는 내 몸의 자극들을 알아챌 수 있게 됩니다. 팔, 다리, 가슴, 머리 등에서 올라오죠. 그 느낌들의 진원지를 역으로 찾아간다는 말입니다.

편: 느낌의 최종적인 출발지점이 어딘지를 역추적했다는 말이에요?

도: 네

편: 그렇게 역추적을 해도 막히는 느낌. 그것을 주체감이라고 표현을 한 것인가요? 그게 계속 해결이 안되다가 9월 어느 날엔가 주체감을 지우려고 하는 자신을 발견했다?

도: 엄밀히 말하면, 무언가를 계속 지우려고 했던 자신을 주체감으로서 보게 된 것이고, 그 주체감을 알아채는 순간, 모든 주체와 대상의 관계가 사라지고 깊은 침묵과 함께 해방감이 느껴졌어요.

편: 해방감의 느낌이라... 그리고요?

도: 더 이상 자아라는 것, '나'는 최지웅이야.' 라는 고정 관념이 이 경험을 통해서 무너졌다고 할까요

편: 지우려고 하는 자신을 바라보게 됨으로써 그런 변화가 일어났다는 것이죠?

도: 네.

편: 주체와 대상 간의 관계가 사라지면서, 모든 느낌들이 통과해가는 경험을 하게 되었고요?

도: 예. '물처럼 흘러나가 버린다.' 라는 표현이 더 맞겠네요. 그냥 느낌을 느낌으로 알고 더 이상 붙잡지 않는다는 것. 붙잡을 나조차도 없는 상태인 거죠.

건드려지는 '나' 가 없는 것이예요.

편: 건드려지지 않는 '나'는 있는 건가요?

도: 그때는 '나' 가 있었어요. 그래서 그 통찰이 일어난 후에도 계속 답답했어요. 항상 뭔가 텅 비고, 침묵과 함께하며, 어떤 감정과 느낌이 올라와도 그저 흘러가는 것을 느끼는 '나' 는 여전히 있었거든요. 그러니 더욱 어떻게 해야 할지 몰랐어요.

편: 그런 체험을 하고 난 후에도?

도: 그 후에도 답답함이 계속 되었어요. '그래도 뭔가 더 있을 것 같은데?' '이게 끝인가?' 라는 생각과 함께요.(다음호에 계속 됩니다).

대승기신론(26)

월인

又心起者, 無有初相可知, 而言知初相者, 卽謂無念.
(우심기자, 무유초상가지, 이언지초상자, 즉위무념.)

또 마음이 일어난다는 것은 알만한 초상(初相)이 없는 것이며, 그런데도 초상을 안다고 하는 것은 곧 무념을 말하는 것이다.

심기자(心起者)는 마음이 일어나는 것을 말합니다. 마음이 일어난 것을 어떻게 알 수 있습니까? 뭔가 마음속에 상(相)이 떠올랐을 때 알 수 있습니다. 마음속에 집을 떠올린다고든가 또는 불편한 마음 상태가 느껴진다고든가, 그것이 무엇 때문인지 살펴보면 어떤 상(相)이 떠오른다고든가 할 때 마음이 일어났다는 것을 알게 되지요. 그런데 그렇게 마음이 일어나도 특별하게 '알만한 상(相)' 이 없다고 했습니다. 이 말은 '마음의 일어남' '그 자체'를 알아채는 것으로, '안다' 는 것과 '깨닫다' 는 것의 차이에 대한 내용이라고 할 수 있습니다. 안다는 것은 마음의 상(相)을 불러내서 그것을 보는 것입니다. '내가 뭔가를 안다.' 는 것은 항상 '무언가' 라는 상(相)이 있으므로, 안다는 것은 마음속에 떠오른 상(相)을 보는 '과거' 라고 할 수 있습니다. 이에 반해 '깨닫는다' 는 것은 지금 이 순간의 즉각적인 현재를 말합니다. 마음이 일어난 것을 '깨닫는다' 는 것은, 마음의 어떤 상(相)을 보는 것이 아니라 '마음의 작용 자체가 일어남' 을 알아채는 것이고 여기에는 어떤 내용적인 상(相)이 중요하지 않습니다. 마음이 작용하는 것을 '알아채는 것' 과 마음속에 있는 상을 보고 '아는 것' 은 이렇게 다른 것입니다. 예를 들어 마음속에 A라는 상(相)이 나타나서 움직이는 동안 이 상(相) 속에 들어가 있을 때는 과거 속에 있는 것입니다. 그런데 "마음의 상(相)이 이렇게 움직이는구나." 하고 상(相)이 나타났다가 사라지는 그 자체를 아는 것은 '깨닫는다' 라는 거죠. 안다는 것은 과거의 상(相)을 보는 것이요, 내가 알고 있는 지식이나 어떠한 것들, 어떤 느낌 등 마음속에 내용 있는 그림처럼 그려질 수 있는 것을 보는 것을 말합니다. 그런데 '깨닫는다.' 는 것은 즉각적인 현재를 말하는 것이고, 상(相)이 나타났다가 사라지는 작용 자체를 보는 것입니다. 거기에는 상(相)이 없어요. 상(相)이 나타났다가 사라지는 것을 아는 것이고 지금 이 순간을 보는 것이지, 상(相)의 내용을 보는 게 아닙니다.

기신론 소(疏)에서 원효는 이렇게 비유해서 말합니다. 지금 실제로는 동쪽을 향해 있으면서 서쪽을 보고 있다고 알던 중에 "아~ 이게 동쪽이야."라고 순간적으로 알게 되는 것이 깨닫는 것이라고 했습니다. 내가 동쪽을 보고 있으면서도 '서쪽을 보고 있다.' 고 생각하고 있다가 순식간에 무언가를 통해서 내가 보고 있는 곳이 동쪽임을 깨달았어요. 서쪽을 보고 있다고 '생각' 했을 때는 상(相)을 보고 있는 것이고, 그것이 동쪽임을 깨닫는 것은 다시

동쪽이라는 상(相)을 떠올린 게 아니라 동쪽임을 즉각적으로 아는 거예요. 간단하게 말하면 마음속 상(相)을 보는 것은 '앎' 이고, 마음에 상(相)이 계속해서 나타났다 사라지는 작용 자체를 보는 것은 이 순간에만 가능한 '깨달음' 입니다. 마음속 상(相)을 보는 것은 그것이 시각적이든 청각적이든 촉각적이든 추상적이든 어떤 그림을 보는 것이고, '아는' 것이며 과거입니다.

여러분은 지금 자신이 의자에 앉아 있다는 것을 알죠? 의자에 앉아 있음을 '아는 것' 은 그런 상(相)이 있다는 것입니다. 지금 내 말을 듣고 그 상(相)에 주의를 쫓을 때는 의자에 앉아있음을 알지만, 다른 곳에 주의를 기울이면 주의를 주기 전에 없었던 것처럼 그 상(相)은 곧 사라집니다. 이렇게 상(相)이 나타나면 '앎' 이 생겨나고, 상(相)이 사라지면 '앎'이 없어집니다. 그런데 생겨났다 사라지는 이 마음의 '작용 자체' 는 지금 이 순간 즉각적으로 마음속을 캐치할 때만 깨달을 수 있습니다. 지금 이 말을 들으면서 그것을 확인하고 있습니까? 그렇다면 그것이 깨달음이라는 것입니다. 즉각적인 현재를 알고 있는 것이고 늘 있는 것입니다. 주의를 조금만 다른 곳으로 돌려버리면 잊히는 그런 것이 아닙니다. '의자에 앉아있다.' 는 것처럼 상(相)을 떠올려야만 아는 것과는 다릅니다. 지금 이 순간 항상 즉각적인 현재이며, 모든 것을 포괄하고 있고, 모든 것에 관심이 있고, 모든 것을 알아채고 있는 '그것' 은 무념(無念)입니다.

지금 파악하고 있는 '그것' 은 어떤 생각이 아니에요. 그래서 생각이 있지만, 또한 생각이 없는 것입니다. 즉각적인 현재를 보는 것은 마음이 일어나는 움직임이 있지만 또 어떤 움직임도 없는 것입니다. 그래서 원효대사가 대승기신론 소(疏)에서 즉위무념(卽謂無念)에 대한 설명을 "마음의 움직임(動念)이 곧 움직이지 않는

是故一切衆生不名爲覺. 以從本來念念相續未曾離念故, 設無始無明.

(시고일체중생불명위각. 이중본래념념상속미중리념고, 설무시무명.)

그러므로 일체중생을 깨달았다고 말하지 못하는 것은 본래부터 염념이 상속하여 아직 망념을 떠나 본 적이 없기 때문이니, 이를 무시무명이라 하는 것이다.

마음(靜念)이다." 라고 했습니다.

일체의 중생을 깨달았다고 할 수 없는 이유는 꼬리를 무는 생각으로부터 떠나 본 적이 없어서 생각 아닌 '그것' 에 가 본 적이 없기 때문입니다. 생각이 곧 무념(無念)이라는 것을 모르는 것이지요. "생각이 있는데 어떻게 무념이라고 하는가? 말이 안 된다." 라고 하겠지요. 생각이 있어도 무념(無念)이라고 하는 것은 그 생각에 전혀 영향을 받지 않기 때문입니다. 생각과 상관없이 있기에 깨달음입니다. 중생은 꼬리에 꼬리를 무는 생각의 상(相)만 봤을 뿐, 마음의 작용을 보지 못 했습니다. 그래서 이를 시작도 없는 무명(無始無明)이라고 말합니다. 시작도 없고

若得無念者, 則知心相生住異滅. 以無念等故, 以實無有始覺之異, 以四相俱時而有皆無自立, 本來平等同一覺故.

(약득무념자, 즉지심상생주이멸. 이무념등고, 이실무유시각지이, 이사상구시이유개무자립. 본래평등동일각고.)

만약 망념이 없게 되면 심상의 생주이멸을 알게 되니 무념과 같아지기 때문이며, 실로 시각(始覺)의 차별이 없어지게 되니, 왜냐하면 사상이 동시에 있어서 모두 자립함이 없으며, 본래 평등하여 각과 같기 때문이다.

끝도 없는 무한한 어리석은 어둠 속에 들어있는 것이지요.

마음의 상(相)은 나타나고(生), 머무르고(住), 달라지고(異), 사라지지만(滅) '그것' 은 나타났다가 사라지는 것이 아니며 마음의 생멸에 상관없이 그대로 있습니다. 그렇다면 생주이멸(生住異滅)은 실제로 있는 것일까요? 심상(心相)의 생주이멸(生住異滅)은 나타났다가 사라지는 현상이지만 '그것' 은 현상이 아니므로 무념(無念)과 같습니다. '그것' 이 있다는 것을 알지 못하는 사람은 이해할 수 없는 말입니다. 생각이 생주이멸하는데 아무 생각 없는 무념(無念)과 똑같다는 것이 말이 안 된다고 할 것입니다.

실무유시각지이(實無有始覺之異)는 깨달음이 막 시작된 시각(始覺)과 불각(不覺)의 차이가 없다는 말입니다. 왜일까요? 심상(心相)이 생주이멸하는 것과 무념(無念)이 차이가 없기에 그렇습니다. 이해되나요? 생각은 나타났다가 사라지지만, 생각과 동시에 '그것' 도 분명히 있는데, '그것' 이 있음을 깨닫지 못하고 생각 속에 빠져있기 때문에 중생은 심상(心相)의 생주이멸 속에만 있는 것이고, 거기서 벗어나 보니 생주이멸과 상관없는 '그것' 도 있지요? '그것' 은 어디로 가지 않습니다. 사실 예전에도 똑같았는데 지금은 그것을 눈치 챌 것뿐입니다. 이제 생각의 생주이멸이 있지만 동시에 아무 생각도 없다는 것이 말이 되는 것입니다. 사상구시(四相俱時)는 생주이멸의 네 가지 상(相)이 동시에 함께 나타난다는 말입니다. 어떤 것이 다른 것의 원인이 되어 순서대로 생(生) 때문에 주(住)가 생기고, 주(住) 때문에 이(異)가 생기고, 이(異) 때문에 멸(滅)이 생기는 것이 아니라 생주이멸이 동시에 나타남을 뜻합니다.

개무자립(皆無自立)은 생각이라는 것은 모두가 혼자 스스로 설 수 없다는 뜻입니다. 이 순간에 생주이멸이 동시에 생겨나 모두 자립함이 없기 때문에 본래 평등하여 각(覺)과 불각(不覺)이 같다고 했습니다. 이 또한 모르는 사람에게는 말장난일 수밖에 없으나 지금 우리는 무념(無念)과 생각의 생주이멸이 동시에 있다는 것을 이해할 수 있습니다. 생각이 있다는 것 자체가 생각이 없다는 것을 증거 합니다. 다시 정리하자면 깨닫지 못함이란 심상이 생주이멸 하는 것에 빠져있는 것을 말하고, 깨달음은 생각과 상관없이 늘 있는 알아채를 말합니다. 이 둘은 늘 동시에 있기 때문에 각(覺)과 불각(不覺)이 다르지 않습니다.

원문 처음으로 돌아가서 다시 자세히 설명하겠습니다.

마음이 일어남을 '깨닫는다' 는 것은 마음이 일어나는 것을 '안다' 와 다르다고 했습니다. 마음이 일어나는 것을 아는 것은 마음에 일어나는 어떤 상(相)을 잡는 것이고, 깨닫는다는 것은 마음의 일어남과 동시에 그에 상관없는 것이 있다는 것을 발견한 것입니다. 보다 정확히 말하면 마음의 작용이 '그것' 속에서 일어나고 있는 것이죠. 내가 알만한 최초의 상(相)이라는 것이 없으며, '그것'은 모든 상(相)을 알지만 어떠한 상(相)을 갖고 있는 것이 아니므로 아는 것도 아닙니다. 상(相)은 그냥 나타났다 사라질 뿐이고, '그것' 은 그것대로 있습니다.

이것을 한번 연습해보겠습니다.

전체주의 상태로 들어가 전체주의를 유지하면서 여러 생각을 떠올려 보세요. 집을 떠올려 보고, 또는 가족들, 강아지 등을 떠올려 보십시오. 그럴 때 전체주의는 전혀 영향받지 않죠? 집과 가족과 강아지를 떠올리는 것은 상(相)을 떠올리는 것이고 바로 심상(心相)이 생주이멸하는 것입니다. 그렇지만 전체주의는 이에 영향을 받지 않습니다. 이것이 심상(心相)이 있되 무념(無念)이라는 것과 같습니다. 심상은 심상대로 있고 전체주의는 생각에 영향을 받지 않는 무념이기에 생각의 있음과 없음이 동시에 있는 것이에요. 그래서 생주이멸하는 심상이 곧 무념이라는 얘기를 하는 겁니다. 전체주의로 연습한 것은 일종의 그림자를 가지고 해본 것이지만 본질과 현상에 대한 이해에 도움이 될 것입니다.

일체의 중생은 그 망념 때문에 불각(不覺)이라고 했습니다. 각(覺)이란 망념(妄念)이 없는 것입니다. 이런저런 헛된 생각에 빠지지 않고, 무엇이 옳고 그른지 판별하지 않는 것이 바로 각(覺)입니다. 아무리 올바른 생각이라 하더라도 그것을 주장하는 것은 생각 속에 빠져있는 것이고 망념입니다. 생주이멸하는 모든 생각은 시간과 장소, 사람과 상황, 조건에 따라 달라지고, 나타났다가 사라지기에 오늘 옳다고 생각했던 그 생각이 내일은 달라질 수 있습니다. 그런데도 어떤 생각이 옳다고 붙잡고 있는 것이 망념이고, 그것에 붙들려 있는 것이 불각입니다.

즉지심상생주이멸. 이무념등고(則知心相生住異滅. 以無念等故.) 마음의 상(相)이 생주이멸 한다는 것의 실체를 안다는 것이 바로 무념(無念)과 같다고 했습니다. 지금 생주이멸이 '있다' 고 말하려면 생주이멸이 영원해야 하는데, 생주이멸이라는 것 자체가 나타났다가 사라지는 현상이기에 실재하는 게 아닙니다. 마치 파도는 바람의 모양에 따라 물이 잠깐 모양을 띠는 것일 뿐 파도가 실재하지 않는 것처럼 말이죠. 또한, 파도와 상관없이 바닷물이 늘 존재하듯이, 마음에 심상이 파도처럼 나타났다가 머무르고, 모양이 달라지고, 사라지는 것과 상관없이 '그것' 은 늘 있습니다. '그것' 을 맞보지 못한 사람은 계속해서 마음의 생주이멸에만 묶여 그로부터 떠나보지 못했기 때문에 망념 속에 있는 불각입니다. 그런데 이 생주이멸이라는 것을 한번 살펴보니 그것은 실재하지 않는 현상이고, 실제 있는 것은 '그냥 그것' 이죠. 따라서 심상의 생주이멸을 안다는 것은 곧 무념임을 안다는 뜻입니다.

실무유시각지이(實無有始覺之異) 시각(始覺)은 견성과 같은 것으로 깨달음이 시작된 것을 말하며 본각(本覺)은 깨달음이 완전히 자리 잡은 것을 말하는데, 시각과 본각이 본질에 있어서 다르지 않다는 얘기를 지난번에 했습니다. 그런데 여기서 또 다른 소리를 합니다. 시각은 불각(不覺)과 차별이 없다고 말하고 있어요. 불각(不覺)은 망념 속에 빠진 것이고 각(覺)은 생각과 상관없이 늘 무념이라는 것인데, 잘 살펴보니 망념과 무념이 늘 같이 있잖아요. 물과 파도가 동시에 있는 것처럼 말이죠. 따라서 망념과 무념이 다르지 않고, 불각과 시각에도 차별이 없음을 밝히고 있습니다. 망념이란 무념에 의해서 나타났다가 사라지는 작은 현상일 뿐이니 그것을 어떻게 '새롭게 깨달았다.(始覺)' 고 말할 것인가 하는 의미입니다. 원래 그런 것이라는 뜻이죠. 실제로 불각과 시각의 차이는 없습니다. 망념과 무념이 늘 같이 있는데 망념 속에만 빠져 있는 것이 불각이고, 무념을 보는 것이 각일 뿐, 각과 불각이 본질적으로는 다르지 않다는 것입니다. 이것은 경험적으로 얘기하지 않으면 설명되지 않는 말입니다.

사상구시이유개무자립(四相俱時而有皆無自立) 불각(不覺)의 원흉인 사상(四相), 곧 심상의 생주이멸하는 상(相)에 대해서 설명합니다. 태어나는 상(生相), 머무는 상(住相), 변하는 상(異相), 사라지는 상(滅相)이 따로따로 있는 게 아니라 동시에 발생해서 갈대처럼 서로가 서로에게 의존합니다. 자립할 수 없으니 생상(生相)만 따로 존재할 수

없다는 말입니다. 바닷물이 흐르다가 바람에 의해 파도가 생겨났는데, 생겨난 그대로 있을 수 있나요? 이 파도는 잠깐 머무르다 모양이 바뀌고 사라져갑니다. 이렇듯 생주가멸하는 상이 따로따로 존재할 수가 없어요. 그래서 자립할 수 없으니 이것은 스스로 존재하는 것이 아니라 하나의 일시적인 현상임이 분명하므로 본질적으로는 망념과 무념의 차이가 없다고 말하는 것입니다. 사상(四相)에 대해서 좀 더 자세하게 설명하겠습니다. 생상(生相)은 태어나는 상으로 세 가지가 있어 생삼(生三)이라 하고, 주상(住相)은 머무는 상인데 네 가지가 있어 주사(住四)라고 합니다. 이상(異相)은 변하는 상으로 여섯 개가 있어 이륙(異六)이라 하고, 멸상(滅相)은 사라지는 상으로 일곱 가지가 있어 멸칠(滅七)이라고 합니다.

생상(生相)에는 업상(業相), 전상(轉相), 현상(現相)이 있습니다. 업상(業相)은 우리가 흔히 업이라고 말하는 카르마(karma)를 말하며 견분(見分)과 상분(相分)으로 나눌 수 있습니다. 견분(見分)은 객관의 사물을 인식하기에 적합하도록 주관에 나타나는 영상을 인식하는 작용을 말합니다. 객관적인 사물을 인식하려면 우리 마음이라는 주관에 상(相)이 나타나야 됩니다. 객관적인 A를 보려면 A만 있어서는 안 되고, 내 주관인 마음에 A가 상(相)으로 있어야 인식이 생겨난다는 말입니다. 대승기신론에서 이렇게 명확하게 말하는데 이것은 감지를 말하는 것입니다. 눈으로 저 밖에 있는 사물을 바로 보는 것이 아니라 그 상(相)을 마음에 가져와서 보는 것이 인식 작용이라고 말하는 것입니다. 과학적이죠. 마음의 작용을 명확히 봤기 때문에 이런 말을 할 수 있는 것입니다. 우리가 밖에 있는 사물을 보는 게 절대 아닙니다. 만약에 사물을 눈이 보는 거라면 (무엇인지를 '안다'고 생각하면서 보는 것을 말함) 아이가 태어나면서부터 그것을 볼 수 있어야 합니다. 그러나 아이는 우리가 지금 보는 것처럼 보지 못합니다. 아이는 '컵'을 보지 못 해요. 그냥 감각할 뿐, 알지 못하고 인식하지 못합니다. 상분(相分)은 마음이 인식작용을 일으킬 때 그와 동시에 그림자를 떠올려서 대상 삼는 것을 말합니다. 견분이 마음의 상(相)을 인식하려면 마음에 상(相)이 있어야 하는데, 이 상(相)을 떠올리게 하는 것이 상분입니다. 인식하는 마음의 작용인 견(見)과 견의 대상이 되는 상(相)이 동시에 있어야지 업(業)이 된다는 것이 업상(業相)입니다. 이런 방식으로 상이 생겨난다고 해서 생상(生相)이라고 말합니다.

전상(轉相)은 생각이 굴러(轉) 움직여서 지금 이 순간도 아니고 과거의 것도 아닌 미래의 것을 끌어오는 것을 말합니다. 다시 말해 생각이 꼬리를 물어서 미래의 것을 유추하고 걱정하고 두려워하며 아직 오지도 않은 것을 상으로 만들어 내는 것이 전상입니다. 그것도 상이 만들어진 것이기 때문에 생상(生相)인 것입니다.

다음은 현상(現相)입니다.

지금 이 순간에 감각적으로 바라보는 것은 상(相)이 아니라 감각입니다. 우리가 상(相)이라고 말하는 것은 모두 감지를 말합니다. 이름이 붙은 상(相)은 생각, 이름이 빠진 상은 감지이지요. 그런데 현상(現相)은 현재의 상으로 지금 이 순간의 상을 말하는 것인데 어떻게 현재가 상이 될 수 있을까요? 기신론 소(疏)에서는 아직 오지 않은 미래의 상, 걱정거리, 추측 등을 끌어와서 지금 이 순간으로 삼아 느끼는 것을 현상(現相)이라고 합니다. "지구가 멸망하면 어찌지?" 이러면서 지금 걱정하고 있는 것이 지금의 상으로 삼아버리는 것입니다. 전상(轉相)과 현상(現相)을 구분하자면, "2015년 12월에는 어떤 일이 생길 거야." 하는 생각은 미래의 일, 미래의 상이므로 전상(轉相)입니다. 그런데 그것을 가져와서 지금 두려워하고 있는 것이 현상(現相)입니다.

주상(住相)에는 아견(我見), 아치(我癡), 아애(我愛), 아만(我慢) 이렇게 네 가지가 있는데 이것을 주사(住四)라고 합니다.

아견(我見)은 '내가 존재한다.'고 믿는 것입니다. 잘 살펴보면 나라고 할 만한 것이 없고, 나라는 것은 오온의 결합체에 이름표가 붙은 것뿐임을 알 수 있는데, 이를 알지 못하고 내가 존재한다는 생각이 머물러 있기에 주상이라고 하는 것입니다. 상은 감지이고 감지는 느낌입니다. 지금껏 '나라는 느낌'을 자꾸 찾아보라고 했는데 이것이 바로 아견입니다. 아치(我癡)는 나라는 것의 진면목을 철저히 파고 들어가면 무아(無我)인데도, '내가 있다.'고 여기는 어리석음입니다. 지금 눈을 감고 '나라는 느낌'인 아견을 발견할 수 있는지 한번 살펴보세요. 발견되면 그 '나라는 느낌'이 정말 있는 것인지 한번 면밀히 살펴보세요. 그 느낌이 어디에 얼마만한 크기로 있는지 깊숙이 느껴보십시오. 어떻습니까? 나라는 느낌은 잠깐 머무는 상일뿐인데 계속 있다고 여겨지는 것이 아견이라면, 나라는 것이 계속 변하고 사라진다는 것을 모르는 어리석음이 아치입니다.

아애(我愛)는 내가 있다고 여기므로 생기는 나에 대한 애착입니다. 나의 본질을 알면, 즉 나라는 것이 나타났다가 사라지는 현상임을 알면 나에 대한 애착이 헛된 것임을 알게 됩니다. 그런데 그 본질을 보지 못하고 내가 늘 있다고 여기니까 나에 대한 애착이 당연한 것처럼 여겨지는 것입니다. 아만(我慢)은 나에 대한 애착이 생기면서 자기를 높이고 우월하다고 여기게 되는 것을 말합니다.(다음호에 계속됩니다.)

청년 백일학교는 무엇을 어떻게 할 것인가? (3)

에너지 매니지먼트

성지

(이 글은 4월 오펜회 모임에서 청년 백일학교에 대해 준비하고 있는 현재 상황을 이야기한 것을 녹취한 것입니다)

성지 : 저는 요즘 20대부터 30대 초반까지 청년들을 만나면서 인터뷰를 진행하고 있습니다. 처음 시작은 적정기술 비즈니스의 아버지라고 불리는 폴 폴락(Paul Polak)의 아이디어에서 시작했습니다.

'만약 당신이 어떤 이들을 돕기 위해서 새로운 일을 준비한다면, 지금 당장 실제 그 일의 대상자가 되는 이들과 진솔한 대화를 시작해야 한다. 적어도 100명 정도와 그들의 입장에서 이야기를 들어야 한다.'

청년들에게 필요한 프로그램과 새로운 백일학교의 정체성에 대해서 고민하던 차에 큰 영감을 얻었습니다. 정말 그들에게 필요한 것이 무엇인지는 그들의 삶 속에서 발견해야 한다는 이야기가 강하게 와 닿았습니다. 그렇게 시작한 인터뷰는 청년들 한명 한명을 만나서 그들이 고민하는 것, 그들이 느끼는 사회적인 분위기, 각각의 삶의 목표와 가치를 들어보았습니다. 그렇게 청년들을 한 명씩 만나 짧게는 3~4시간, 길게는 아침부터 밤이 될 때까지 하루를 꼬박 이야기를 나누기도 했습니다. 저는 청년들의 고민과 문제 상황, 그리고 그들이 어떻게 대처하고 있는지에 주목했는데, 청년들의 다양한 개인적, 사회적 문제를 파악할 수 있었습니다.

그렇게 인터뷰를 진행하다 보니 그들과의 만남은 2가지 모습으로 전개되었습니다. 하나는 처음 인터뷰의 의도대로 청년들의 이슈와 그들이 어떤 목적을 갖고 나아가고 있는지를 인터뷰 하는 경우이고, 또 하나는 현재 상황이 잘 풀리지 않고 어려움을 겪고 있는 친구들의 경우인데요, 이들과 이야기를 나누며 현재 상황을 해결하기 위해서 어떻게 해야 하는지 그들이 구체적인 계획을 설계하는 것을 도우며 인터뷰를 진행한 상황입니다. 후자의 경우는 지금도 메일을 주고받으며 어떻게 계획을 실천하고 있는지 듣고 피드백 하고 있는 중입니다.

또 이렇게 직접 이야기를 들으며 주목하게 된 것이 있습니다. 문제는 상황이나 각 개인의 조건이라기보다는 그들이 삶에 어떤 어려움이 다가왔을 때 어떻게 반응하는가였다는 것입니다. 즉, 그중 일부 친구들은 자신의 영역에서 어떠한 문제가 다가와도 의연하게 대처하며 극복해 나가는 것이었습니다. 이들에게 그것은 어려운 상황임이 분명했지만 '해결하면 된다'고 생각하고, 걱정하기보다는 방법을 찾는 것에 집중하고 있었습니다. 문제에 대한 해결방법을 찾을 수 있는 길을 훌륭하게 알고 있는 청년들이었습니다. 이들은 자신이 방법을 찾고 노력한다면 아무리 어려운 상황도 해결할 수 있다는 강한 자신감이 있었고 실제로 그렇게 하여 어려움을 극복해낸 경험이 더 단단하게 스스로에 대한 믿음을 강화시키고 있었습니다. 그러면서 비슷한 또래이고 비슷한 환경에 있지만 문제에 대처하는 행동양식이 전혀 다른 양상으로 대비되는 친구들이 생각났습니다. 문제에 부딪혀 어려워하고 있는 친구들, 자신감이 없고 위축되어 마주친 문제에 어떤 행동도 하지 못한 채 시간을 보내고 있는 친구들에 대한 해결책을 바로 여기에서 찾을 수 있지 않을까 하는 생각이 든 것입니다.

월인 : 해결책을 어떻게 찾는다는 것이지?

성지 : 문제를 잘 해결해 나가는 그룹과 그렇지 못한 그룹이 무엇이 다른지를 살펴보는 것입니다.

월인 : 문제를 문제로 여기지 않는 그들의 마음 상태를 어떻게 터득하게 할지 그것을 파악했나?

성지 : 네, 그리고 청년들을 만나 조금씩 적용하면서 다듬고 그것을 프로그램 형식으로 만들어가고 있습니다. 그것은 잠시 후에 다시 자세하게 설명해드리겠습니다. 그래서 이렇게 청년들과 만남을 갖고 있는 상황이고, 이런 과정을 통해 새로운 백일학교의 정체성에 대해서 많은 생각을 하게 되었습니다. 참여하는 친구들은 백일학교가 무엇을 하는 곳인지, 어떤 곳인지 잘 모르고 있는 상황인데요, 어떻게 하면 우리가 이런 청년들에게 신뢰할 만한

곳으로 느껴지도록 할 것인지, 그리고 우리의 취지와 목적에 더 부합하는 청년들이 찾아오게 하려면 어떻게 해야 할지를 고민을 하게 되었습니다. 그래서 인터뷰를 통해 그들의 고민과 비전을 들어보려 하고 있습니다. 그중 좋은 내용들을 선별해 기사 형식으로 제작해서 블로그를 통해 게시할 생각입니다.

현재까지는 10명 정도의 친구들을 만나 이야기를 들어보았고 청년들의 도움으로 녹취를 하고 있는 상황이고요, 인터뷰한 내용들로 블로그나 카페를 채우려고 준비하고 있습니다. 블로그를 찾아와 이런 인터뷰 내용을 보고 자신과 비슷한 어려운 상황에 있는 친구들이 어떤 방식으로 해결책을 발견하고 있는지 참고하게 되면 이를 통해 청년 백일학교의 비전과 목표를 자연스럽게 알려줄 수 있는 창구가 될 거라고 생각을 합니다.

앞으로 백일학교에서 집중할 과제에 대해서 간단하게 말씀을 드리면, 5개 부분으로 압축될 수 있을 것 같습니다. 다섯 가지 부분으로 나뉘었지만 모두 마음을 탐구하는 과정으로 연결되어 있습니다.

첫째는 에너지 매니지먼트 프로그램입니다. 이것은 쉽게 말해 마음의 에너지를 잘 활용할 수 있게 하는 방법을 컨설팅해 주는 것입니다. 예를 들면, 우리는 종종 어려움에 처하게 되는데 누가 보더라도 힘든 상황에서 이해할 수 없을 정도로 에너지를 발휘하며 불가능하다고 생각하는 상황을 극복해내고, 심지어 그런 한계 상황을 즐겁게 맞이하며 도전하는 사람들이 있습니다. 그들에게는 아무리 커다란 문제도 문제가 되지 않고, 삶에 열정과 즐거움을 느끼며 거침없이 질주합니다. 이런 사람들을 쉽게 볼 수는 없지만, 또 자세히 살펴보면 어떤 집단이나 조직에 항상 이런 이들이 일부 존재한다는 것을 발견할 수 있습니다.

조금 더 쉽게 이야기해 보면, 같은 일을 하면서도 더 즐겁고 에너지적으로 일하는 이들과 무기력하여 마지못해 하는 이들이 동시에 존재합니다. 남들이 보기에 아주 훌륭한 곳에서 일하는 이들도 마음속으로는 지치고 무기력한 경우를 볼 수 있습니다. 여기에서 중요한 부분은 우리가 무슨 일을, 하던간에 일에 상관없이 즐거울 수도, 괴로울 수도 있다는 것입니다. 즉, 일 자체에 즐거움과 괴로움이 있는 것이 아니라는 것이죠. 제가 청년들과 인터뷰를 진행하며 발견한 사실은 그들이 상황과 관계없이 자신이 갖고 있는 신념과 내면의 구조에 의해 반응한다는 것이었습니다. 하루 중 가장 소모적이고 에너지를 빼앗긴다고 생각되는 시간이 언제인지를 물어봤습니다. 그러자 놀랍게도 학생인데 학업을 하는 행위가 가장 소모적이고, 직장인인데 일하는 시간이 가장 소모적인 행위라고 이야기하는 이들이 있었습니다. 그런 직장인의 경우 일이라는 것은 그저 '내 시간을 돈으로 바꾸는 행위' 일 뿐이라고 생각하며, 실제 일에 대해 별다른 의욕도 즐거움도 느끼지 못하고 있었습니다. 즉 같은 행위라도 그 시간이 소모적으로 경험되는 사람과 그 시간이 충족되게 경험되는 사람으로 나뉜다는 것이죠. 이 두 경험의 표면적 모습은 동일하게 '일한다'로 나타납니다. 그러나 내면에서 일어나고 있는 경험은 완전히 다른 양상으로 펼쳐지고 있는 것입니다.

저희는 백일학교에서 내 마음에 자리 잡은 '이래야 한다' 라는 기준을 발견하는 탐구를 하고 있는데, 응용하자면 삶을 살아갈 때 내가 가지고 있는 부정적인 경험을 일으키는 '이래야 한다' 는 기준들을 파악하고 긍정적인 삶의 경험으로 연결시키는 것입니다. 그래서 에너지를 소모적으로 쓰는 시간들을 에너지를 얻을 수 있는 시간으로 변화시키는 것이 에너지 컨설팅입니다.

월인 : 좋은 아이디어라고 생각이 되네, 그러나 실제 적용해 보았을 때 정말 그렇게 결과가 나올 수 있는지 파일럿 테스트를 해보야 할 것 같은데...

성지 : 그래서 다음에 말씀드릴 부분이 바로 두 번째 프로그램인 행동 매니지먼트입니다. 처음 인터뷰를 했던 청년들이 두 부류로 나누어진다고 말씀드렸는데요, 하나는 처음의 취지대로 순수하게 인터뷰를 한 경우와 다른 하나는 청년들의 행동을 직접적인 행동으로 연결시켜 문제 해결을 돕는 방향으로 나아간 경우인데요, 자신이 원하는 것을 이루는 것에 대한 구체적인 방법과 계획을 설계하지 못해서 막혀있는 친구들에게 자신이 지금 삶에 대해 기대하는 것들, 원하는 것들이 무엇인지 솔직하게 작성하게 하고, 그것을 이뤄내기 위해 당장 할 수 있는 행동과 막히고 있는 부분이 무엇인지 하나하나 드러내 보는 것입니다. 그것을 방해하는 가장 큰 장애를 살펴보면 내 행동이 어디에서 막히고 있는지 파악됩니다. 그것이 바로 결과를 향해가는 프로세스 중에 비어있는 '끊어진 고리' 입니다. 왜 그러한 행동을 하고 있지 못한지 파악하면 그것을 해결할 수 있는 방법이 드러나게 됩니다. 결과로 가는 프로세스를 표현해보면, A-B-(C)-D-E=결과라는 과정에서 C 부분이 비어있어 전체과정이 단절되기 때문에 결과로 가는 과정이 멈춰버린 것입니다. 이때 C에 그것을 해결할 수 있는 행동을 추가하거나,

전체과정을 방해하는 행동을 제거함으로써 C과정을 넘어갈 수 있도록 행동과정을 설계합니다.

에너지 매니지먼트가 행위에 대한 기준을 다루는 것이라면 행동 매니지먼트는 행동 자체를 원하는 결과에 이를 수 있도록 질문을 통해 적절하게 보완하거나 대체하는 접근방법입니다. 에너지 매니지먼트를 통해 다뤄진 기준은 결과와 과정에 대한 질적인 부분들에 영향을 끼칩니다. 그리고 행동 매니지먼트는 행동을 통해서 결과에 도달하게 하는 것이죠. 제가 만난 청년들 중에 어떠한 문제를 만나도 해결해나가는 힘이 있는 친구들은 다양한 시행착오를 통해 결과를 만들어가는 방법을 무의식적으로 습득했고, 그렇게 실행하는 과정에서 성취감이나 만족감을 통해 에너지를 얻는 방법을 배운 친구들이었습니다.

그래서 이것을 힘들어하는 친구들에게도 적용해, 플러스적으로 전환 시키는 것입니다. 우선 문제에 대한 구체적인 방법을 찾습니다. 길이 없다고 생각되니까 불안한 것인데, 똑같은 상황에 있는 사람이라도 자신이 할 수 있는 영역이 있음을 알고 그 방법이 드러나기 시작하면 용기를 얻게 됩니다. 그리고 잘하는 영역은 아니지만, 용기를 갖고 도전하면 자신의 한계를 넘어갈 수 있는 도전의식을 느끼고, 또한 실제 행동을 통해 결과를 얻어냈을 때는 큰 성취감과 자신감을 얻게 됩니다. 그래서 우선 자신이 이루고자 하는 목표를 구체적으로 정한 후 그것을 실제로 이뤄낸 사람들, 성공한 사람들의 선례를 찾아 그들이 무엇을 어떻게 했는지 봅니다. 그중에서 자신이 할 수 있는 것은 무엇인지 추출하고, 지금 당장 할 수 있는 것이 무엇인지 정리하게 했습니다. 그렇게 2~3시간 액션플랜 작업을 하고 나자 짧은 시간에 불과했지만 몇 달간 고민했던 사항에 대해 가벼워지고 훨씬 더 자신감을 느낀다고 했어요. 또 구체적인 행동 방안을 통해서 불안했던 마음이 많이 사라진다는 이야기를 들을 수 있었습니다. 그리고 자신이 정말 원하는 것이 무엇인지 명확하게 정리할 수 있었다는 피드백이 있었습니다. 그 이후에는 청년들이 기록한 액션플랜을 토대로 이 친구들이 계획했던 대로 행동하고 있는지를 점검하는 시간을 가지고 있습니다. 행동으로 실행하고 있는 상황을 체크하고 그것이 제대로 이뤄지지 않고 있다면 그 원인을 분석해 행동할 수 있도록 계획을 수정한 후 행동으로 연결시켰고요, 행동으로 잘 실천하고 있는 상황에서는 격려와 함께 그들이 행동을 통해 무엇을 배우고 경험했는지 경험 요약을 진행했습니다. 그리고 그 경험을 통해 어떻게 다음 행동으로 연결될 수 있는지 정리하도록 안내했고요. 가장 중요한 것은 이런 분기점이 찾아왔을 때 안내자가 최대한 즉각적인 피드백을 주는 것이 중요했습니다.

이렇게 청년들에게 필요한 행동설계 프로그램을 정교하게 다듬어가는 과정을 거치고 있습니다.

월인 : 어떻게 보면 지금 이미 백일학교를 시작하고 있는 것이나 마찬가지네?

성지 : 예, 이 친구들을 계속 지켜보고 관계를 맺으면서 가려고 합니다. 그리고 이 친구들과 함께하는 과정을 최대한 문서화하여 이 과정을 다른 청년들이 보고 필요한 부분에 도움을 얻을 수 있도록 하고자 합니다.

지금 인터뷰는 제가 기존에 알고 있는 청년들 위주로 진행을 하고 있는데, 앞으로는 더 다양한 청년들을 대상으로 확대할 수 있도록 준비하고 있습니다. 그리고 블로그나 카페를 통해 이 '행동 매니지먼트' 라는 프로그램으로 원격 백일학교를 진행하면 좋겠다는 생각이 들었습니다. 또 이렇게 인터뷰하는 과정 중에 정말 백일학교에 와야 하는 친구들이 누구인지에 대해서 저 스스로 정리될 수 있었던 시간이기도 했습니다.

인터뷰를 진행하다 보니 통찰력 게임식 상담과 코칭을 통해 문제가 해결되는 친구들이 있었고, 백일학교에 들어와 심층적으로 접근하면 좋겠다 하는 친구들도 있었습니다. 그 기준이 있는데, 지금 막혀있는 상황에서 문제를 풀고 전진하게 하는 방법을 알려주면 되는 친구들과 문제 상황이라는 부분에서는 비슷하지만 이것이 더 심층적으로 자신이 갖고 있는 스스로의 패턴과 연결되어 있는 청년들이 있었습니다. 습관이나 마음의 패턴이 문제가 되는 경우입니다. 그들은 스스로 자신이 모든 문제의 원인이라는 것을 알고 문제의 핵심을 '나' 의 변화에 초점 맞추는 사람들입니다. 이런 친구들은 상황에 대한 단편적인 문제 해결에 포커스를 맞추기보다는 자기 자신의 변화라는 보다 근본적인 해결을 향하고 있었습니다. 표면적으로는, 취업이 해결되면 문제가 해결되는 것인데 그것이 해결되면 만족하겠냐고 물어보면, "그것만으로는 부족하다. 그 상황은 넘어갈 수 있겠지만, 문제가 일어나는 근본적인 원인을 그대로 둔다면 다시 비슷한 상황이 찾아왔을 때 여전히 문제가 생길 것이다" 라고 이야기를 하는 것이죠. 이들은 단편적인 문제 해결을 원하지 않았습니다. 문제의 근본적인 해결에 초점이 맞춰져 있었고, 그들이 바로 좀 더 근본적인 측면에서 '나를 살펴봐야 하는 영역' 에 발을 디디기 시작한 이라는 것입니다(다음호에 계속).