



# 자승자박하는 마음의 구조를 발견하다 (1부)

| 반여 | 오인회 편집부 인터뷰 |

반여님은 30여 년 직장생활을 끝으로 퇴직 후 현재는 부산의 한 전문대학에서 강의를 하고 있습니다. 젊은 시절, 대학을 들어갈 때 우연히 읽은 석지연 스님의 《선으로 가는 길》이 동기가 되어 관심가지게 된 의식세계가 대학시절 유행했던 크리슈나무르티, 라즈니쉬로 이어지고, 이런저런 선도 단체나 깨우쳤다는 사람을 찾아 공부를 하다가 2000년 초 찾은 무심선원에서 접한 미내사 격월간지를 통해 《깨어있기》를 알게 되었습니다. 그러나 책을 통해 뭔가를 발견하고도, 너무나 오랜 시간 헤맨 여운으로 8여 년을 혼자 공부하다 마지막이라는 심정으로 월인을 2018년 겨울에야 찾았습니다.

깨어있기 기초, 심화를 듣고서 실마리를 경험하고, 그 이후로 오인회를 통해 공부를 하였습니다. 그 과정에서 자승자박하는 마음의 구조를 경험하고서야, 그토록 오랜 시간의 숙제를 좀 해결했다는 느낌입니다. 지금도 여전히 생각이 올라오고 끌려감도 일어나지만, 크게 문제되지 않는 지극히 평범한 삶을 살고 있습니다.

**편집부** 깨어있기 강좌는 어떻게 참여하게 되었나요? 그 강좌에서 얻은 것이 있다면 무엇인지 말씀해주세요.

**반여** 2000년 초에 무심선원을 다니다가 깨어있기를 알게 되었고, ‘지금여기’ 잡지를 보고 깨어있기 책이 처음 나왔을 때 구입해서 읽어봤습니다. 7, 8년 동안 혼자 연습하다가 깨어있기에 참여하게 되었습니다. 2018년에 깨어있기 기초 참여했습니다.

**편집부** 깨어있기 강의에서 얻은 게 있다면 무엇인가요?

**반여** 깨어있기 강의를 듣기 전에는 느낌에 대해 잘 몰라서 과연 잘 될까 하는 의구심이 있었어요. 그러나 참석할 때 모든 것을 내려놓은 상태로 갔기 때문에 의외로 작은 체험들이 의미 있었어요. 감지도 알게

되었고 느낌도 무엇인지 알게 되었어요. 심화 때는 ‘봄’ 상태 비슷하게 들어가서, 소리를 들었을 때 몰아沒我的 느낌을 느꼈어요. 그런 과정을 거치면서 이 공부를 계속 하면 뭔가 있겠다는 생각이 들었습니다.

**편집부** 그때 감지라는 것을 확실히 알게 된 건가요?

**반여** 당시 겨울이었는데 눈이 내리면 가슴에서도 눈이 내리더라고요. 대나무 잎이 흔들리면 가슴이 같이 흔들리는 느낌을 제대로 경험을 했어요. 흰 접시에 동그란 선이 그어져 있었는데 그 선을 가만히 주시하고 있으면 그 선이 무너지는 느낌, 동그란 빨간 선이 끊어지기도 하는 그런 상태로 보이는 경험들을 많이 했습니다. 그것을 감지의 시작이라고 생각했어요. 이후에 1년 동안 화요 오인회에 참석하면서 감지에 대해 조금씩 확인해갔습니다.

**편집부** 다른 체험은 있으신가요?

**반여** 기초 심화 과정에는 여러 가지 현상이 있었어요. 아까 말씀드린 대로 몰아일여物我一如 같은 느낌도 있었고 완전한 감각 상태에 들어간 경험도 있었어요. 마음을 비우고 하다 보니 그런 경험들이 오더라고요. 무엇보다도 느낌이 무엇이라는 것에 대해 공부를 한 것 같아요. 월인 선생님께서 ‘분별없이 분별한다’고 말씀하시는 것이 무엇인지 경험을 했습니다.

**편집부** 분별없이 분별한다는 것은 무엇인가요?

**반여** 지금은 1년 즈음 되었으니 설명드리자면, 마음의 개별화가 없는 상태에서 사물을 보는 것이 되겠지요. 그것이 감각이자 관조에 가까운 상태라고 보면 될 것 같아요. 의식은 있는데 개별화의 느낌은 없는 상태에서 사물을 보는 상태입니다.



**편집부** 공초 상태라는 건 무엇인가요?

**반여** 당시 어떤 연습을 했었냐면, 주의의 원천이 눈 뒤에 있는데, 머리의 범위를 벗어나지 않는 뒤에서 눈을 바라본다는 느낌을 가지고 있었어요. 그 상태에 있게 되면 모든 의식이 뒤로 쪽 빠지게 되는데, 그 상태에서 선생님께서 눈을 감으라고 하셨고 폭포수 소리를 들려주시는데 그 소리가 몸과 일치하는 느낌을 느꼈습니다. 그것을 몰아일여 상태라고 저는 이야기 하는데, 실제로 굉장히 황홀한 상태를 경험했습니다. 그것이 아마 인생에서 처음 느꼈던 경험인 것 같습니다. 그런 경험들이 있었고 그 경험들이 바탕이 되어 이 공부를 계속 하면 효과가 있겠다는 생각이 들었습니다.

**편집부** 어떤 효과가 있을 것 같다는 생각이 들었나요?

**반여** 뭔가 공부의 끝을 볼 수 있을 것 같다는 느낌이 들었습니다. 사실 공부를 대학생 때부터 해서 상당히 오랜 시간을 했는데 그 의도가 문제가 되었겠죠. 20대 때는 열심히 했고 30대에는 하다 말다 했었는데, 결국 50대 말 되어서 이런 체험을 하면서 계속 공부를 해나가면 끝을 볼 수 있겠다는 느낌을 받았었습니다.

**편집부** 오인회 참가하신 지 1년 되었다고 했나요?

**반여** 작년 8월부터 참석해서 지금까지 하고 있습니다.

**편집부** 지금은 결론이 났나요?

**반여** 결론이라고 말할 수는 없는데 해매는 것을 하지 않을 수는 있을 것 같습니다.

**편집부** 어떻게 해서 그렇게 생각하시게 되었나요?

**반여** 지식을 머리에 쌓기 전, 어렸을 때부터 지속되어온 변치 않는 의식이 있다는 것을 경험했다고 말씀드릴 수 있을 것 같습니다.

**편집부** 생각, 감지, 감각 상태는 각각 무엇이며 그 차이가 구별되시나요? 예를 들어 설명해주세요.

**반여** 이름 떼고 올라오는 느낌이 감지고 그마저도 없는 것이 감각이고 느낌에 이름을 붙인 것이 생각이라고 정리할 수 있을 것 같아요. 저는 주로 연습을 나무로 많이 했습니다. 나무로 연습을 하기 좋았던 이유는 나무는 이름을 잘 모르기 때문에 집중이 잘 되었고, 나무에서 생생한 느낌이라든지, 나뭇가지가 흔들리면 가슴이 같이 움직이고, 어떨 때는 나 같기도 한 느낌들이 가슴에 일어나는 것이 모두 감지라고 생각이 듭니다. 그런 느낌들을 가슴으로 많이 느꼈고 그 느낌마저 지운다고 하는 것이 감각인 것 같습니다. 이름을 붙이는 순간에는 그 이름이 품고 있는 여러 가지 이미지들이 섞이면서 그 이미지로 나무를 보겠죠. 생각이라는 것은 느낌에 이름이 붙여진 상태에서 사물을 보는 것으로 이때는 이름이 가지고 있는 과거 기억과 이미지들로 사물을 보는 건데 이는 마음이 에너지를 소모하지 않으려는 방식으로 빠르게 데이터를 처리하려는 것 같습니다.

그리고 감지가 잘 안 되는 분들은 색깔로 볼 때 잘 감지하실 것 같습니다. 저는 색깔에서는 강하다, 약하다 이런 느낌으로 잘 외닿았던 것 같습니다.

**편집부** 감지를 명확하게 파악하신 것 같으세요?

**반여** 저는 부족한 것 같습니다. 감지에 대한 여러 가지 글을 읽어보니까 어떤 부분은 잘 경험한 것 같은데 또, 강하게 온 세상이 나같다는



경험을 하신 분들에 비해 아직 약한 것 같아요. 그동안 감지가 잘 되지 않았다고 생각한 이유가 목표에 너무 마음에 가 있어서 그랬던 것 같습니다. 그래서 많이 헤맸던 것 같아요. 1년 정도 되었을 때 월인 선생님께 저는 감지가 잘 되지 않는다고 이야기 나누며, 감지가 안 된다고 본질을 알 수 없습니까? 라고 질문을 했더니 선생님께서 그렇지는 않다고 하셨어요. 그 말씀에 위로를 받고 외적 감지를 푼 놓았어요. 원래 제가 내적 감지는 계속 했거든요. 생각을 계속 지켜보는 연습이나, 자신을 보는 연습을 많이 했는데 사물 감지는 많이 하지 않았던 것 같아요. 그러다 보니 문제가 생긴 것 같아요.

**편집부** 어떤 문제가 생겼나요?

**반어** 선생님이 그런 말씀을 하셨어요. 사물 감지를 안 하게 되면 깨어남이 일어나더라도 내적인 세계와 사물이 있는 외적인 세계가 서로 별개의 세계로 인식하게 되어 관성이 잘 떨어져 나가지 않는다, 그래서 외적인 감지 연습을 해야 된다고 말씀하셨어요. 내적으로 깨어났다고 하더라도 외적인 세계가 느낌임을 감지하지 못한다면 외부 물질세계가 반드시 존재하는 세계라는 생각으로 가버리고, 살아갈 때 내적인 깨어남의 힘이 약한 것 같습니다. 그래서 외적인 감지 연습도 많이 해야 된다, 말 그대로 모든 것이 느낌의 세계라는 것을 몸으로 확실히 느껴야 한다고 생각하고 있습니다.

**편집부** 외적 감지를 파악하는 데 어려움을 느끼고 계신다는 거죠?

**반어** 헤량스님 졸업 발표 중에 3일 동안 헤매다가 갑자기 감나무 이파리를 보는 순간 '감나무 이파리가 밖에 있는 것이 아니라 내 가슴에 있구나' 이 부분까지는 아직 오지 못한 것 같습니다. 천강님 이야기를 보면 10시간 동안 쉬지 않고 하면 효과가 분명히 온다고 했던 부분이 있

는데, 저는 10시간보다 더 많이 한 것 같은데 강하게 오지 않은 것 같아요. 그렇다고 세상이 감지로 되어 있다는 것을 모르는 것은 아니구요. 그런 느낌은 분명히 느껴지는데 에너지적인 흐름의 경험이 아직은 부족한 것 같습니다.

**편집부** 감지에 대해 느끼시는데 명확하지는 않다는 거죠?

**반여** 아뇨, 감지에 대해 명확하지만 아직 그에 대해 강하게 느껴져야 한다는 이미지가 있는 것 같습니다. 즉, 그냥 느껴지는 것이 전부 감지다 여기면 아무것도 아닌데, 그보다 강한 느낌에 대한 어떤 법상法相이 있는 거죠. 그동안 그런 것이 방해를 많이 했던 것 같고, 지금은 시간만 내면 잘 될 것 같습니다. 그리고 현재는 그런 법상이 많이 지워져서 찾는 것을 멈추어 편하게 지냅니다. 다만 저기 나무 이파리가 나 같은 느낌이 있지만, 온 세상이 나같이 느껴지고, 내 마음 밖에 있는 것은 아니라는 강한 에너지적인 느낌을 느껴보지는 못한 것 같습니다.

**편집부** 강한 에너지적 느낌이라는 것도 하나의 감지 아닌가요?

**반여** 감지를 강하게 하는 분들 가운데는 그렇게 말하는 분이 있는 것 같습니다.

**편집부** 그것도 또 하나의 분별 아닌가요?

**반여** 상이죠. 법상法相. 일종의 감지이죠.

**편집부** 그것을 목표로 한다는 것의 의미가 뭐죠?

**반여** 깨어있기를 모를 때는 목표로 했습니다. 목표로 하니까 심리적으로 목표가 깔려있고 그 바람이 깔려있으니까 도리어 감지가 안 됐던 것 같아요. 그래서 많이 헤맸습니다. 밤 1시에 혼자만 있을 때 자꾸 해



내가 '느낌에 끌려가며' 인생을 살았구나.  
 우리 인생이 느낌의 인생이구나 그런 것을 느꼈습니다.  
 감지를 앎으로써 그런 것이 모두 느낌이었다는 것을  
 안 것이 중요한 것 같습니다

도 잘 안 되니까 힘들어했던 경험이 납니다. 아무 생각 없이 하면 별것 아닌데 말이죠. 지금은 별생각을 안 하고 있습니다. 오늘 오랜만에 인터뷰 하면서 감지를 해봤습니다. 잘 되는 것 같습니다. 물어볼 때 가슴에 느낌이 바라보여지고, 예전에는 나뭇잎 보면 가슴도 흔들리고, 신선한 느낌 이런 것도 있고요.

**편집부** 반여님 말씀하신 '감지를 느끼는 것'은 어떤 의미가 있습니까?

**반여** 내가 세상을 감지로 살고 있구나, 다른 말로 하면 내가 '느낌에 끌려가며' 인생을 살았구나. 우리 인생이 느낌의 인생이구나 그런 것을 느꼈습니다. 감지를 앎으로써 그런 것이 모두 느낌이었다는 것을 안 것이 중요한 것 같습니다.

그리고 그동안 생각 차원에서 헤맸던 것은, 생각의 기반이 느낌인데 표면적인 생각에서만 문제를 해결하려니 해결될 수가 없었다는 겁니다. 느낌을 알지 못하면 생각 차원을 초월할 수 없다는 것이 이 가르침으로 다가왔습니다.

**편집부** 어떤 생각에 끌려다니신 거예요?

**반여** 가장 큰 것이 도에 대한 법상法相들이 컸던 것 같고요. 도를 깨치면 이럴 것이다, 저럴 것이다 하는 그 법상이 워낙 다양해서 말씀드리기 좀 어려운데, 그중 가장 큰 것이 무아無我죠. 공부하는 사람들은 누구나 느끼는 것인데, 이 무아라는 것에 대해 '내가 없어져야 된다', 또

는 ‘내가 느껴지지 않아야 된다’ 이런 상이 있었습니다. 그래서 그것을 없애려고 무수히 노력하는데 ‘없애려는 그 놈’은 보지 못하고, 도리어 없애려는 목표만 세우고 ‘밖으로만’ 나돌았으니 잡아낼 수가 없었던 것입니다.

이런 생각들이 꼬리를 물고 일어났습니다. 그런 것들도 느낌으로 바라보면 그냥 일어났다 주저앉고, 나타났다가 사라지곤 하는 현상일 뿐인데 거기에 몰두해서 주의를 주고 빠져있었습니다. 생각을 너무 많이 쓴 거 같습니다. 수많은 법상이 있는데 생각나는 것 중에 하나가 그것이네요.

**편집부** 자아 자체가 없어져야 된다는 목표를 세우고 가셨다는 거군요.

**반여** 공부의 목표가 다시 한번 생각해보면 80년대엔 도를 깨치면 모든 게 다 될 거다. 이런 환상이 있었어요, 그런데 깨어있기를 만나고 ‘나로부터의 자유’ 그 문구에 영향을 받았는데, 나로부터의 자유가 올바른 목표가 될 거 같아 그 공부를 해왔던 것 같습니다. 그렇지만 초기에는 여전히 도를 깨치면 많은 것들이 해결될 것이라는 착각이 계속 있었던 것 같습니다. 심지어는 도를 알면 단박에 우주의 진리를 안다든지, 근본 원리를 안다든지 이런 것들까지도 몽상을 했던 것 같습니다.

**편집부** 그게 착각이라는 건가요?

**반여** 그게 착각이라기보다 그렇게 배워왔던 것 같아요. 제가 단전호흡을 7, 8년 했는데 그 공부를 하다보면 그런 얘기를 많이 듣게 되어 그 영향을 많이 받았던 것 같습니다.

**편집부** 도를 깨치면 해결될 것이다?

**반여** 이런 수련을 하면 해결될 것이다. 그런 바람이 있었던 거죠. 월인





님을 만나면서 나로부터의 자유가 중요한 목표가 되어야겠다, 도라는 것이 나로부터 나오는 것이기 때문에 나의 실체를 파악하자. 그렇게 전환이 일어난 것 같습니다.

**편집부** 감지를 파악하는 것이 어떤 의미가 있는 건가요?

**반여** 감지를 파악하면 느낌의 세계로 세상이 움직인다는 것을 알게 됨으로 인해, 느낌에 의해 일어나는 수많은 일상생활에 큰 의미를 만들게 되는 계기가 됩니다. 직접적으로 자유로울 수 있는 모티브를 본 것이죠.

**편집부** 주의라는 게 뭔지 설명 한 번 해주시겠어요?

**반여** 주의라는 것은 그냥 대상으로 의식적 에너지가 흘러가는 거죠. 선생님은 에너지를 벡터라 말씀하시는 것 같습니다. 어딘가를 향해 가는 힘이죠. 믿음은 그런 에너지적 주의가 반복적으로 같은 대상을 향하는 것, 그래서 습관이 들 때 일어납니다. 그렇게 믿음에 의해 주의가 가고 빠르게 해석하는 과정이 일상에서 일어나는데, 보통의 경우 그렇게 정리된 것이 별생각 없이 쓰여지며, 더 고착화된 것이 강한 믿음입니다. 그런데 대상과의 관계가 일어날 때 이 기준에 의해 호불호가 발생하면서 희로애락이 일어난다고 정의할 수 있습니다. 이런 주의와 믿음이 내적인 감지라는 것을 충분히 파악하고 있고요, 또한 이에 대해 자세히 쓰신 선생님의 《관성을 넘어가기》를 보고 삶에 많이 적용했습니다.

**편집부** 일상생활 할 때 문제가 있었던 게 뭐가 있었나요?

**반여** 신념이 너무 많아서 공부를 하면 할수록 신념이 드러났던 것 같습니다. 저 밑바닥에 있는 작은 것부터 큰 것까지 다 드러나는데, 당장

사회생활을 하며 부딪치는 수많은 문제를 일으키죠. 그런 신념들을 관성 책을 보면서 또 바이런 케이티의 《네 가지 질문》이란 책도 보면서 다루었습니다. 신념이 일어나면 그 신념을 가지고 바로 해결이 안 되는 것들은 글을 적었습니다. 수많은 글을 적으면서 신념의 원인이나 그 아래 놓인 것을 파악하면서 하나씩 많이 걸러냈던 것 같습니다. 대부분의 신념이란, 직장에서는 제 의사에 반해서 움직이는 것, 우리가 상식적으로 생각하면 저 사람은 도저히 아닌데 왜 저 자리에 앉아있나 뭐 이런 생각들이 일어났던 것 같습니다.

제가 정해진 프로그램대로 움직이게 하는 IT관련 직업을 갖다보니까, 정한 프로세스대로 안 움직이면 많이 일어나요. 그때 일어나는 감정들, 느낌들 이런 것들에서 신념들을 발견했지요. 예를 들어, 집에서 자식이 내 의견에 반해서 대들면 잠시 굳어지죠. 와이프도 생각이 다를 때 올라오고, 또 공공질서를 안 지키는 사람을 볼 때 뭔가 불편함을 느끼는데 이 모두가 다 바탕에 어떤 신념이 있습니다. 그 신념들이 저러면 안 되지, 기본은 지켜야지, 이런 것들이 남아있었죠.

대자유를 얻으려면 모든 것으로부터 자유로워져야 한다는 상이 있었는데, 사람마다 인생에서 조건 지어짐이 있는 것이 제 생각에는 그런 것은 힘든 것 같고요. 그 조건 지어짐이 '불편하다'를 일으키는 것 같습니다. 그리고 그것이 항상 문제를 일으키는 것 같습니다. 그러나 그렇게 반복적으로 일어나는 것들을 자꾸 알아채면 그 습이 잦아드는 것 같습니다.

**편집부** 신념을 파악하는 것이 일상의 삶에 어떤 의미가 있나요?

**반여** 사회생활의 대부분이 관계의 연속이고, 관계에서 오는 갈등이 대부분 각자 가진 신념 때문에 일어난다고 생각합니다. 이익과 손해보



다는 강렬한 신념이 바탕에 깔려있는 문제인 것이지요. 아직 제 수준이 모든 갈등의 원인을 다 파악한 것은 아닌데도, 웬만한 건 다 파악했다는 미묘한 믿음이 있더라고요. 그런 믿음이 바탕에 깔려있어 나중에 알아채는 경우도 있고, 일이나 갈등에 직접적인 영향을 안 주는 신념도 있지요. 그런 미묘한 것들을 하나하나씩 파악해야 좀 더 관성적인 것에서 자유로워질 것 같고 지속적으로 공부를 해야 할 것 같습니다.

그런데 일상에서는 큰 것들만 해결하면 되는 것 같고, 작은 것들은 크게 문제를 일으키지 않기 때문에 괜찮습니다. 다만 문제는 법상法相에서 더 많은 신념의 문제가 있는 것 같습니다. 도에 대한 법상들이 상당히 많아서 고생을 많이 했던 것이 저의 경우이지요.

**편집부** 어떤 걸 예로 들 수 있을까요?

**반여** 아무래도 법을 알면 대단한 경험이 일어난다, 무아라든지 몰아라든지 내가 완전히 사라지고 모든 것이 다 우습게 보인다는지 같은 말입니다. 이렇게 말씀하신 분들 중에 대단하신 분이 좀 있는 것 같습니다. 그래서 그런 법상들은 아직도 조금 남아있는 것 같습니다.

**편집부** 그런 것이 왜 대단하다고 생각하십니까?

**반여** 제가 경험을 못 해봤으니까요. 특히 공부 초기에 많이 들었던 애기라 깊이 각인되어 있는 것 같습니다. 지금은 이것이 큰 문제가 되지는 않는데, 다만 그런 상들이 여전히 에너지적 차원에서 부족함을 느끼게는 하지요.

**편집부** 무아라는 것도 결국 상대적인 개념인가요?

**반여** 사실 하루 중에서도 무아가 자주 일어나지요. 그런데 그 무아에 의미를 부여하고 주의가 가니까 쓸데없이 문제 아닌 것을 문제로 만들

어버리고 말았던 겁니다. ‘무아란 마음에 나라는 느낌이 전혀 일어나지 않는 것이다’라는 법상이 큰 문제를 일으킵니다. 그래서 ‘내’가 올라오면 나를 없애려는 연습을 많이 했고요, 나중에야 그것이 무모한 연습이란 걸 알게 됐습니다. 왜냐하면 ‘무아 상태’를 ‘만들려는 의도 자체’가 바로 ‘나’라는 것을 바탕으로 이뤄지기 때문이지요.

**편집부** ‘나’를 바탕으로 한 ‘나 없애기’ 노력을 했다는 거군요.

**반여** 결국은 밖으로만 나갔지, 안으로 호랑이 발자국을 만드는 것은 보지 못하면서, 호랑이 발자국을 계속 봤다고 하는 이야기와 같은 맥락이 되겠네요. 호랑이를 한 번 얼핏 본 것 같습니다. 바쁜 생활을 하다보니깐 한 번씩 과거의 습성이 타고 올라오기는 하지만요.

**편집부** 호랑이를 본 것이 어떤 건가요?

**반여** 어렸을 때부터 변치 않는 의식, 변하지 않는 자기라는 의식, 그 의식을 잠시 돌이켜 본 것 같습니다.

**편집부** 찾고 있는 것을 본 게 호랑이를 본 거라 말씀하시는 건가요? ‘무아를 추구하는 작용’ 자체를 본 것이 호랑이를 봤다고 말씀하신 건가요?

**반여** ‘무아’는 제가 가지고 있는 ‘법상’을 말씀드렸던 것이고, 무아의 상태를 만들겠다는 발상 자체가 무모한 도전이었다는 것을 호랑이와 호랑이 발자국을 비유해 말씀드린 거예요.

**편집부** 무아상태를 추구하는 것이 무모한 것이란 말씀이군요. 호랑이 발자국을 보는 것처럼.

**반여** 네. 내가 누구냐 할 때 다시 한번 짚어 보겠습니다.



**편집부** 아까 신념에 대해 말씀하셨는데, 그 신념을 파악하게 된 계기와, 그를 통해 고민거리나 문제점이 해결된 사례가 있으신가요?

**반여** 인간관계에서 가장 영향을 많이 받는 게 아무래도 와이프 같고, 그 다음이 직장에서의 문제일 것 같습니다. 직장에서나 가족관계로 문제가 생기면 과거에는 오래 갔지요. 일주일, 어떤 때는 더 가기도 하고 했는데 지금은 그런 것이 없습니다. 그런 것은 바로바로 해결되는 것 같아요.

**편집부** 좀 구체적으로 말씀하신다면?

**반여** 자식 같은 경우에 “저렇게 살면 안 되는데, 저렇게 살면 나중에 힘든데” 이런 상상이 있으니까 ‘왜 또 저렇게 할까?’ 이러면서 저 스스로 고통을 만드는데 엄격히 따져보면 그렇게 산다고 해서 꼭 좋은 사람이 되거나, 못 살게 되는 것은 아니지 않습니까? 분명히 아니라는 것을 아는데도 불구하고 “네가 지금 그 나이에 공부 말고 할 게 뭐 있나, 공부해야지”하는 마음이 또 올라오는 겁니다. 그러면서 “공부하는 것은 당연한 거 아니냐?” 이렇게 말하면서 반복적으로 자식과 부딪히고, 그럴수록 사이만 나빠지는데 이런 것들이 다 내 신념에서 일어난다는 것을 알면서도 쉽게 놓아지지 않더라고요. 그래서 그런 것들은 문제를 글로 적어놓고 바이런 케이티의 네 가지 질문 방식으로 쪽 풀어 봅니다. 그런 과정을 해서 많이 해소했다고 말씀드릴 수 있습니다.

그래서 반복적으로 올라오는 것들은 글로 적어가면서 찬찬히 봤고 제대로 파악되는 것은 그 자리에서 해결돼요. 이제는 이래도 좋고, 저래도 좋다는 상태라고 말씀드릴 수 있는데, 완벽하게 그렇다고는 볼 수 없어요. 자식 문제는 그렇게 쉽지 않더라고요. 다만 과거에 비하면 이 공부하고 나서 엄청 좋아졌지요(웃음). 특히 와이프하고는 제가 다

받아들이니까 문제가 없지요.

**편집부** 그런 신념도 결국에는 감지의 일종인 거죠?

**반여** 네. 반복적으로 굳어진 것이 신념이라고 말씀드릴 수 있지요.

**편집부** 생각, 믿음의 에너지, 주의가 강하게 간 것이 신념이라는 거죠?

**반여** 그렇지요.

**편집부** 내가 만든 나의 신념이란 것이 파악되면 내가 갈등을 스스로 만들고 있음을 알아챌 텐데 요즘은 좀 그렇게 되신다는 거죠?

**반여** 일상적인 것은, 예를 들어 돈 같은 것이 걸렸다, 주식에서 돈을 크게 잃었다든지 크게 뺏았다든지, 명예가 크게 걸린 문제가 있으면 신념이 특 올라오는 것이 보이죠. 그것이 보인다고 해서 확 사라지는 것은 아닌 것 같습니다. 약간의 의지를 넣어서 풀다고 볼 수 있을 것 같고, 이제 그런 것들이 제대로 되려면 감지뿐만이 아니고 통찰력도 아주 많이 있어야 할 것 같아요. 이 우주나 사회생활이라는 것이 모두가 다 연결되어있고 어떤 하나가 분리되어서 움직이는 것이 아니라는 통찰이, 생각이 아닌 느낌 차원에서 강하게 오고 이렇게 공부가 돼야 할 것 같습니다. 그래서 아직 큰돈이 걸려있다든지 하면 영향을 받죠.

**편집부** 감정이란 무엇이고 어떻게 생겨나는지 설명해 주세요.

**반여** 네. 마음속에 고정화되어서 믿음이 된 생각에 반대되는 어떤 현상들을 만나면 일어나는 것이 감정이죠. 그래서 마음에 신념이나 믿음이 없다면 생각이 증폭시킬 일도 없고 감정이 일어날 일도 없지요. 그래서 감정은 그 믿음과 신념의 강한 호불호에 의해서 일어나는 동기화 현상이라 할 수 있을 것 같습니다.



**편집부** 일상에서 겪는 감정적인 문제가 있으신지요? 있다면 어떻게 대처하시는지요?

**반여** 아까 말씀드린 대로 신념이 완벽하게 지워진 게 아니기 때문에, 무명無明의 바다에 부는 바람이 위낙에 많지요. 살다보면 감정이 올라옵니다. 그런데 늘 선생님이 강조하시는 것처럼 오랜 연습을 통해 이젠 자연스럽게 문제가 될 만한 감정이 올라오면 보이지요. 보이니까 분리가 일어나면서 에너지가 그리로 흘러가지 않기 때문에 큰 문제를 일으키지는 않아요. 의도적으로 가르침을 위해서 화를 낸다든지 이런 것은 있을 수 있어도 일단은 올라오면 바로 관찰되고 동일시가 확 일어나지 않습니다. 그래서 그런 관찰을 통해 대처가 된다 할 수 있습니다.

**편집부** 어떤 감정이?

**반여** 일을 하다 보면 업무상으로 많이 일어나지요. 정해진 룰을 안 지킨다든지, 자기 이익을 위해서 굉장히 고집을 부린다든지 이런 사람들이 있잖아요? 그런 사람들이 있으면 “아 저러면 안 되는데”하고 생각이 탁 올라오지요. 올라오면 “저걸 어떻게 대처할까”하고 고민하게 되는데 옛날 같으면 바로 대응을 했다면, 이제는 그것이 탁 보이면서 “아, 나한테는 이런 신념이 있고, 저 사람한테는 저런 신념이 있구나.” 하는 것이 어느 정도 보여요. 그러면 이 둘을 해소할 수 있는 최적의 방법을 찾아가는 거죠. 그쪽으로 이성적 활동이 일어납니다. 그때는 이제 ‘생각을 올바르게 쓴다.’ 또는 선생님이 말씀하시는 파도타기를 잘 하는 쪽으로 노력하게 됩니다. (다음 호에 계속)

• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.