

자기실현을 위한 의식계발 연구

박 태 수*

〈 목 차 〉

- | | |
|---------------|----------------------------|
| 1. 서 론 | 2) 관계관리 |
| 2. 의식의 의미 | 6. 내가 해야 할 행동, 업(業, karma) |
| 3. 인간의 마음작용 | 7. 자기실현을 위한 삶의 의식 |
| 4. 나의 의식수준은? | 8. 마무리 |
| 5. 관계관리 | 참고 문헌 |
| 1) 느낌의 올바른 인식 | Abstract |

1. 서 론

우리가 변화하는 사회에 성공적으로 적응하기 위해서는 지속적으로 자기혁신을 위한 노력이 필요하다. 특히 21세기 사회는 세계화 · 정보화 사회로서 치열한 지식경쟁사회가 될 것으로 전망되며, 이 시기에 나타날 것으로 예상되는 비인간적 현상에 대비하기 위해서도 우리는 철저한 자기성찰과 가치를 창조하고 풍부한 인간성을 갖추도록 준비해야 할 것이다. 우리는 물질만으로는 행복할 수 없음을 경험을 통해 알 수 있었다. 그러므로 다가올 미래사회에서는 물질적 풍요가 아니라 정신적인 풍요를 갈구하게 될 것이 분명하다. 따라서 그러한 사회에 적응하려면 끊임없이 의식을 높혀 자기를 관리할 수 있어야 한다.

자기를 관리한다는 것은 일생을 살아가는 동안 자신의 마음관리와 타인과의 관계관리, 그리고 일 관리를 잘 수행함을 의미한다. 그 중에서 마음관리는 관계관리와 일 관리에 우선되는 것이므로 마음관리가 되기 전에는 부부간이나 부모-자녀간, 또는 동료간의 관계가 순조롭지 못하게 된

* 제주대학교 교육대학원 상담심리전공 교수

다. 뿐만 아니라 공부를 하든 일을 하든 능률이 오르지 않는다.

가령 TV를 보고 있는 자녀가 부모로부터 “네 방에 가서 공부나 하지 TV만 보고 있으면 어떻게 해”라고 꾸중을 들었다고 하자. 부모의 말대로 자녀는 그의 방에 갈 수는 있다. 그리고 책상 앞에 앉아 책을 펴들고 볼 수도 있다. 그러나 그 책의 내용이 머리 속에 들어오지는 않는다. TV드라마 생각, TV를 보지 못하게 한 부모에 대한 원망스러움, 부모로부터 꾸중을 들어야 하는 자신의 초라함 등으로 마음이 안정되지 않고 답답하며 짜증스러울 것이다. 자녀가 공부를 하는 것은 공부하고 싶은 마음이 일어날 때 가능하다. 부모에게 꾸중을 들은 자녀는 마음을 다스리지 못해 공부를 제대로 하지 못하게 된다. 이처럼 우리의 삶에서 타인과의 관계로 인해 일어나는 마음작용, 즉 자기 자신의 마음을 관리하는 일이 무엇보다 중요하다. 마음을 관리하기 위해서는 마음작용을 볼 수 있는 또 하나의 마음이 있어야 한다. 그것이 바로 의식이다. 의식은 우리의 삶을 이끌어 가는 중심에너지로서 작용한다.

우리는 태어날 때 무한한 잠재능력을 갖고 태어나는데 이것을 자기원형이라고 한다. 자기원형은 나로 하여금 나 자신이 되게끔 하는 나의 무의식에 존재하는 근원적 가능성으로서, 이러한 가능성을 자아의식이 받아들여 실천에 옮길 때 자기가 실현된다(이부영, 1998). 자기실현은 교사로 하여금 교사로, 경찰관으로 하여금 경찰관으로, 엔지니어로 하여금 엔지니어로 만드는 과정이다. 자기실현을 하기 위해서는 의식이 깨어있어야 한다. 사람이 자기성찰과 거기 맞는 행동을 통해서 자기를 의식하게 되면 될수록 그 의식은 자아세계에 갇혀 있지 않고 보다 넓은 세계, 객체에 참여하고 있는 의식으로 확대된다. 마치 아파트 1층에서 바라보는 가시적 공간보다 7층에서 바라보는 가시적 공간이 더 넓은 것과 같다.

꽃이 피는 것은 그 이전에 꽃을 피우게 할 잠재성이 있었기 때문이다. 내가 가진 잠재능력을 실현하기 위해서는 이 순간 보다 깨어 있는 삶이어야 한다. 따라서 본 연구의 목적은 의식의 의미와 인간의 마음작용을 탐색하고, 의식적인 삶이 어떠한지를 경험적 사례를 통해 살펴보고자 한다. 연구내용으로는 1) 서론 2) 의식의 의미 3) 인간의 마음작용 4) 나의 의식수준은? 5) 관계관리 6) 내가 하게 될 행동, 업 7) 자기실현을 위한 삶의 의식 8) 마무리이다.

2. 의식의 의미

일반적으로 의식(consciousness)이란 자기 자신의 행동을 자기가 알고 있는 것을 말하고, 무의식(unconsciousness)이란 자신의 행동을 자기가 이해하지 못하는 것을 말한다. 그러니까 의식은 자각상태에서 나타난 현상에 대한 느낌과 생각이 어떠하다는 것에 대한 분별이며, 개인은 의

식에 의해서 현실과의 관계를 가지고 반응한다. 이러한 의식활동은 과거 또는 현재의 활동을 보고 그것을 분별하여 새로운 현실을 창조한다.

인도의 수행자들은 의식을 네 종류로 나누고 있다. 즉, 대낮의 의식, 꿈을 수반하는 수면중의 의식, 꿈이 없는 깊은 의식, 정지된 의식(turiya상태)이 그것이다. 호흡조절을 통해 요가 수행자는 네 가지 의식의 상태를 꿰뚫어 볼 수 있어서 이러한 의식이 단절되지 않고 연속성을 유지할 수 있다. 연속성을 유지한다는 것은 어떠한 의식상태이든 늘 깨어있어서 삶의 흐름을 조절하여 균형을 유지할 수 있음을 의미한다.

그러나 이러한 의식도 때로는 감각이나 잠재의식에 의해 지배당하거나 변화될 수 있다. 또한 끊임없이 일어나는 연상작용도 의식을 분산시키고 열정은 그 의식을 격렬하게 만들기도 한다. 그래서 요가 수행자는 자신의 뜻대로 의식을 조절하기 위해 아사나(asana, 신체활동)와 뿌라나야마(pranayama, 호흡), 그리고 명상을 통해 자신을 수련함으로써 언제 어느 곳에서도 일점을 향해 자신의 주의를 집중할 수 있으며 여타의 감각적이거나 기억을 수반하는 자극에 초연할 수 있다.

상키야-요가(Samkhya-Yoga)에서는 인간이 자신을 나타내는 의식에는 세가지 양식이 있는데, 그 중 어느 의식이 우세하도록 자신을 나타낸다고 하였다(정위교 역, 1993). 하나는 사트바(sattva, 지와 빛의 양식)로서 이것이 지배적일 때 의식은 고요하고 투명해지며 밝고 명랑해진다. 다른 하나는 라사스(rajas, 동력의 양식)로서 이것이 지배적일 때 의식은 교란되며 불확실하고 불안정 상태로 되어 긴장하게 된다. 그리고 타마스(tamas, 무력하고 정적인 양식)가 압도적일 때 의식은 어둡고, 혼란스러워지고, 무감각하며, 마비상태가 된다. 이처럼 인간은 누구나 자신에게 이미 부여되었거나 삶의 과정에서 개발된 의식에 의해 자신의 모습이 형성된다.

한편 신경언어 이론에 의하면 인간이 가지고 있는 의식에는 6가지 레벨이 존재한다(심교준 역, 2001). 낮은 의식의 레벨부터 보면, 환경레벨 → 행동레벨 → 능력레벨 → 신념/가치레벨 → 아이덴티티 레벨 → 스피리츄얼 레벨로 점차 진화되어 간다.

환경레벨이란 주위에 있는 것, 주위에 있는 사람, 보이는 것, 들리는 소리나 목소리, 또는 그런 것들과의 관계를 말하며, 행동레벨이란 '자신이 무엇을 하고 있는가? 어떠한 행동, 행위를 하고 있는가?'에 대한 대답을 의미한다. 능력레벨은 자신이 가지고 있는 힘, 재능, 리소스이다. 인생에서의 문제라는 것은 이 세 가지 레벨(환경, 행동, 능력 레벨)에서 일어나는 것이 대부분이다. 이런 의식의 레벨을 문제나 고민거리의 해결에 적용해 보면 사실 이들은 환경레벨과 능력레벨 사이에 존재하는 경우가 많다. 예를 들면 '학교가 싫다, 집에 있기 거북하다, 그 사람과 같이 있으면 불쾌하다'라는 것은 환경레벨의 문제이다. 그리고 '아이가 학교에 가려고 하지 않는다, 나도 모르게 남편에게 차갑게 대하게 된다. 술을 끊을 수 없다.' 등은 행동레벨의 문제이다. 또, '일을 잘 할 수 없다, 공부할 수 없다, 자녀를 훌륭히 키울 수 없다, 조금만 더 잘 할 수 있었으면' 하고

말하는 것은 능력레벨의 문제이다. 행동레벨이 단지 '~한다, ~하였다'에 관한 것임에 비하여 능력레벨은 '~할 수 있다, ~할 수 없다'라는 의식의 단계이다.

사람들은 흔히, 어떤 문제가 발생했을 때 즉각적으로 그 문제가 속하는 레벨에서 해결하려고 하지만, 그것은 그다지 효과적이지 않다. 즉각적인 조치로 문제가 해결되었다고 생각할 수도 있겠지만 결국 같은 문제가 차례차례 형태를 바꾸어 계속 일어나게 된다. 본질적으로 문제를 완전하게 해결하려면 문제가 하위 레벨에서 일어났다 하더라도 해결방법을 반드시 상위 레벨에서 찾아서 바꾸어 나가야 한다. 그러면 하위 레벨의 문제는 자연스럽게 해결된다. 환경, 행동, 능력 레벨의 문제는 신념/가치관, 아이덴티티와 같은 상위 레벨의 의식을 바꾸어 주면 궁극적인 해결의 방향이 정해지고 문제가 이미 문제로서 느껴지지 않게 될 수도 있다. 왜냐하면 우리가 부딪치는 여러 삶의 문제들은 환경, 행동, 능력 레벨의 문제처럼 보여도 사실은 신념/가치관, 아이덴티티와 같은 상위의 의식 레벨에 기인하는 경우가 많기 때문이다.

이러한 신념/가치관 레벨은 일상생활 속에서 자신이 기준으로 삼고 있는 생각이나 무의식적으로 가지고 있는 맹목적인 믿음, 혹은 소중히 여기고 있는 그 무엇을 뜻한다. 아이덴티티(identity)레벨은 '자신이 어떤 사람인가'라는 인식, 혹은 자신이 존재하는 의미나 사명을 가리킨다. 스피리츄얼(spiritual)레벨이란 지금까지의 모든 레벨들을 넘어선 곳에 있는 의식으로서 자신의 존재, 그 자체를 지키고 있는 이유를 의미한다. 자신의 존재 이유는 자신이 가족, 직업, 지역사회, 지구나 우주에 어떠한 영향을 미치고 있는지를 규명해 줄 수 있다. 이와 같이 스피리츄얼 레벨에서는 환경레벨과는 다른 의미에서 자신에게 존재의 이유를 주고 주위에 영향을 미친다.

우리는 일상적인 생활에서 정신적인 균형을 증진하고 긴장이나 혼란을 피하길 원한다. 그러나 우리 자신의 한계에 갇혀있지 못함으로써 정신적으로나 지적 또는 육체적으로 발달이 저해되고 있다. 우리가 잠자고, 일어나고, 먹고, 마시는 것처럼 우리의 일상적인 삶에서 높은 의식을 가질 수만 있다면 우리의 성격과 표현의 모든 관점에서의 균형과 조화 그리고 마음의 평정을 가져올 수 있을 것이다.

높은 의식에 이르기 위해서는 지성 → 이해 → 의지 → 명상의 단계가 필요하다(문진희 역, 2001). 지성은 배움을 통해 진실을 얻게 되며, 끊임없는 연습을 통해 효력을 발휘한다. 이해는 마음으로 헤아려 받아들이거나, 충분히 그럴 수 있으리라고 생각하는 것으로서 사물을 새로운 방식으로 바라볼 수 있게 하는 촉매로서 작용하며 내적 성숙과 의식의 발달을 가져다준다. 의식의 성숙이 지속됨에 따라 낡은 사고 방식과 이전의 맥락 설정 방식을 버리게 되고, 새로운 것을 발견하는 기쁨이 일어나게 된다. 의지는 어떤 일을 해내거나 이루어 내려고 하는 마음의 상태나 작용으로서 의식의 발달에 장애가 되는 조급증을 버리려는 마음가짐으로서 의식의 발달을 지속시킨다. 그리고 명상은 생각을 조절한다. 생각은 한 주제에서 다른 주제로 건너뛰며, 그들 사이에

는 어떤 참된 관련성도 없다. 생각은 통제하면 할수록 더 농간을 부리고, 심하게 반항하고, 거부하여 도저히 길들일 수 없는 것처럼 보인다. 명상을 하게 되면, 관찰자의 관점을 통해 의식 자체의 장이 마음을 지켜보고 있으며, 마음과 싸우는 것은 쓸데없는 짓임을 통찰할 수 있다.

지금 우리 자신을 보면 마음이 주인이고 우리는 노예이다. 만일 마음이 '이렇게 해' 라고 하면, 우리는 이렇게 할 것이다. 만일 마음이 '하지 말아' 라고 하면 우리는 하지 않을 것이다. 우리의 삶의 대부분은 마음과 마음의 다른 표현들에 의해서 통제된다. 우리는 의식을 개발함으로써 우리의 마음을 통제하고 마음의 주인이 되어 자기실현을 향상시킬 수 있을 것이다.

3. 인간의 마음작용

마음은 우리 안에 있는 생각이나 느낌으로서 마치 흐르는 강물처럼 끊임없이 변화하며 흘러간다. 때로는 고요하게 때로는 거칠게 흘러간다. 그러한 마음을 어떻게 알 수 있을까? 그것은 강둑에 서서 흘러가는 강물을 바라보듯이 변화하는 마음을 지켜보는 다른 마음이 있어야 한다. 때로는 황토물처럼 거칠거나 호수처럼 맑은 마음을 볼 수 있는 그런 마음이 있어야 한다. 우리는 자신의 어떠한 갈등도 우리 안에 있는 마음을 봄으로써 해결할 수 있다. 양혼인지 아니면 음혼인지를 볼 수 있어야 하고, 음혼이라면 무엇이 음혼을 일어나게 했는지를 볼 수 있어야 한다.

인간의 마음은 양혼(陽魂)과 음혼(陰魂)으로 나뉘어진다. 양혼은 기쁘거나 만족스럽거나 편안한 정서 상태를 말한다. 이러한 정서 상태가 되면 어느 누구를 만나더라도 편안하고 만족스러운 기분이 되어서 상대방과 즐거운 관계를 가지게 된다. 또한 일을 하더라도 기쁜 마음으로 하게 되니 일의 능률이 오른다. 양혼의 상태는 비어 있는 그릇과 같아서 상대방의 어떠한 모습도 받아들인다. 상대가 화가 나있거나 언짢아 있거나 우울한 기분이라도 그러한 모습이 마음에 걸리지 않는다.

반면에 음혼의 상태는 화가 나있거나 짜증이 나거나 답답하거나 누군가가 미워지는 그러한 정서 상태이다. 이러한 정서 상태가 되면 어느 누구를 만나더라도 답답하거나 짜증이 나기 때문에 불편한 관계를 가지게 된다. 또한 일을 하더라도 마음이 즐겁지 않으니 일의 능률이 오르지 않는다.

우리는 일상생활 가운데 이러한 둘 중의 어느 한 상태의 마음을 가지게 된다. 그리고 이 두가지 마음 상태는 수시로 변해서 밝은 양혼이 되어서 생활이 즐거운가 하면 어느 순간 흐린 음혼의 상태가 되어 생활이 괴롭다. 이러한 변화는 흐르는 물과 같아서 어느 한 순간도 같은 마음이 같은 자리에 머물러 있지 않다. 그러나 우리는 늘 양혼의 상태가 되어 즐겁게 살아가고 싶어한다. 그렇다면 어떻게 해야 우리 자신을 보다 양혼의 상태, 즉 편안한 마음의 상태로 유지할 수 있는가?

양혼의 상태를 오래도록 유지하는 비결은 지금 이 순간의 나를 자각하고 지켜보는 일이 중요하다. “나는 지금 이 순간 어떠한 마음의 상태인가?”라는 이 순간의 감정 상태를 인식할 수 있어야 한다. 만일 그 순간의 감정 상태가 양혼의 상태라면 타인이나 일과의 관계에서 즐겁게 살아가면 된다. 그러나 음혼의 상태라면 타인이나 일과의 관계를 잠시 지연시키거나 양혼의 상태로 바꾸어야 한다. 음혼의 상태란 마치 홍수가 났을 때 황토물이 거칠고 더럽듯이 우리의 마음 상태도 격하고 깨끗하지 못한 상태라고 하겠다. 깨끗하지 못한 마음으로 상대방을 만나게 되면 상대방도 더러워지기 쉽다. 따라서 황토물이 흘러가고 나면 그 뒤에 깨끗한 물이 따라오듯이 음혼의 상태가 지나가고 양혼의 상태가 올 때 타인과의 관계를 가지는 것이다.

4. 나의 의식수준은 ?

인간은 누구나 자기에게 일어나는 마음을 볼 수 있는 마음, 즉 의식이 있다. 그러나 개인에 따라 그 의식의 밝기가 다르다. 어떤 사람은 밝은 영혼을 가지고 있어서 세상을 밝게 하는데 기여하는가 하면, 또 어떤 사람은 어두운 영혼을 가지고 있어서 자신은 물론이요 세상을 어둡게 한다.

“의식혁명”의 저자 데이비드 호킨스 박사는 인간의 의식수준을 에너지로 측정하여 0에서 1000룩스까지 구분하여 제시했다(이종수 역, 2000). 인간은 일정한 수준의 의식을 갖고 태어난다. 이러한 의식은 개인이 특별한 노력을 기울이지 않는 한 일생동안 같은 수준의 에너지로 작용한다. 즉 어떤 사람은 20룩스의 에너지 수준으로서 자신을 부끄러워하며 열등감에 잡혀 살아간다. 반면에 어떤 사람은 700룩스 이상의 에너지 수준으로서 인류를 위해 영적인 지도자로 살아간다. 그렇다면 우리의 의식수준은 얼마나 될까?

에너지 수준이 20인 ‘수치심’은 죽음과 가장 가까운 상태로서 더 이상 살고 싶지 않지만 자살할 수도 없어 마지못해 살아간다. 이들의 행동은 아주 위험하다. 그들은 비판적이거나 피해 망상적인 환상을 보기 쉽고, 정신병 환자가 되거나 엽기적인 범죄를 저지르기 쉽다. 에너지 수준이 100인 사람은 세상이 ‘두려움’으로 가득 차 있고, 그런 두려움이 그들의 활동원천이 된다. 적에 대한 두려움, 늙음과 죽음에 대한 두려움, 거절에 대한 두려움은 그들 행동의 근본적인 동기가 된다. 이 수준의 사람들에게는 세상이 위험해 보이고 함정과 위협으로 가득 차있는 것처럼 보인다.

에너지 수준이 200인 ‘용기’에 이르면 내면의 참된 잠재력이 처음으로 나타나기 시작한다. 200은 인생에 긍정적, 부정적 영향을 구분하여 주는 분기점이다. 우리는 이 수준에서 비로소 무엇인가를 할 수 있는 힘을 갖기 시작하며, 이 단계야말로 탐구, 성취, 인내, 결단의 영역이다. 이 보다 낮은 수준에서 바라보는 세상은 희망이 없고, 슬프고, 무섭고, 좌절감으로 가득 차 보인다.

하지만 '용기'의 수준에 이르면 인생이 흥미롭고, 도전적이고, 자극적인 것이 되며, 비로소 생산성이 생기기 시작한다.

에너지 수준 310인 '자발성'은 주어진 과제를 훌륭히 수행하여 성공의 결실을 맺는 수준이다. 이 수준의 사람들은 성장이 빠르고, 마치 향상을 위해 태어난 사람들처럼 보인다. 이들은 다른 사람을 진실로 친절하게 대하고, 사회적·경제적 성공이 따른다. 이 수준에 있는 사람들은 실직을 해도 큰 걱정을 하지 않는다. 그들은 마음만 먹으면 무슨 일이든 하려고 하며 일을 만들어 내기도 한다. 에너지 수준이 '400'인 이성에 이르면 이보다 하위 수준의 감정 단계를 벗어남으로써 지성과 이성이 삶의 전면에 떠오르게 된다. 이성의 단계에서는 광범위하고 복잡한 자료들을 처리할 능력을 갖고 있어 빠르고 정확한 판단력을 보여준다. 관계의 미묘함, 점진적인 변화와 분명한 차이점이 있는 것에 대한 이해력이 높아지고, 추상적인 개념과 같은 상징체계에 대해서도 이해할 수 있게 된다.

에너지 수준이 500인 '사랑'의 수준은 조건 없고 변함없고 영원한 사랑에의 눈뜸으로 특징지을 수 있다. 사랑이란 외부의 조건에 좌우되지 않는다는 것을 알고 자신의 내부에서 그 근원을 찾기에 이 수준에서의 사랑은 오르내림의 파동을 보이지 않는다. 사랑한다는 것이 존재 자체가 된다. 사랑은 삶의 부정적인 요소를 공격하거나 비난하기보다는 전체적인 관점에서 바라보게 하여 그것을 녹여 버린다.

에너지 수준이 600인 '평화'에 이르면 에너지 장은 초월이나 자아 실현, 신 의식 등의 용어로 묘사되는 경험과 깊이 관련된다. 이 수준은 천만 명 중 한 명 꼴로 나타나는 아주 드문 현상이다. 이 상태에 도달한 사람에게는 주관과 객관의 차이가, 또 특별한 관점이라는 것이 더 이상 존재하지 않는다. 에너지 수준 700~1,000인 '깨달음'은 영적 완성자의 단계로서, 수많은 세대를 통하여 군중들이 추종하고 따르며 영성의 원천으로 삼는다. 이 사람들은 신성과 깊은 관련이 있으며, 이들 자체가 신성과 동일시되기도 한다. 이 수준이야말로 인간의 몸을 입고 도달할 수 있는 최고 봉인 것이다.

나의 의식수준은 얼마일까? 그리고 나는 내가 가지고 나온 나의 원형의식을 최대로 발휘하고 있는가?

5. 관계관리

관계관리를 잘하기 위해서는 상대방과의 관계에서 자신에게 일어나는 느낌을 올바르게 인식할 수 있어야 한다. 인간은 그가 타고난 조건으로서 정서, 사고, 행동 특성이 있다. 그 중에서 느낌

이란 정서를 말하는데, 이는 어떤 사건이나 상황에서 일어나는 자연스런 내적 반응이다.

우리는 눈과 귀를 통해 끊임없이 많은 정보를 받아들인다. 그것은 우리 자신의 외부로부터 들어오는 정보, 즉 상대방의 말이나 행동과 관계를 맺는다. 우리는 이러한 관계를 가지면서 때때로 화를 내고 속도 상하게 되는데 그렇게 된 원인은 상대방에게 있다고 생각한다. 그러다 보니 자신의 불편함을 없애기 위해 상대방의 행위를 바꾸려고 애를 쓰고 상대방의 행동이 바뀌지 않으면 불편한 감정이 그대로 남아 있게 된다. 이것이 바로 우리가 처해 있는 현실이다.

1) 느낌의 올바른 인식

느낌은 몇 가지 특성을 나타낸다. 우선 신체일부에 떨림이 오거나 얼굴이 붉어지거나 가슴이 답답해진다. 우리는 갑자기 어둠에 노출되었을 때 무서움으로 인해 등이 오싹해짐을 경험했을 것이다. 그 순간 머리끝이 쭈뼛해지고 식은 땀이 흐른다. 화가나거나 속이 상하면 얼굴이 붉어지고 손이 떨리기도 한다. 다음으로 느낌은 어느 순간 흥분되었다가도 시간이 흐르면 평온해 지듯이 계속적으로 변화한다.

또한 느낌은 경험의 순서에 따라 1차적 느낌과 2차적 느낌으로 나뉘어 진다. 1차적 느낌은 사건이 일어나는 순간 나타나는 느낌으로 당황, 놀람, 기쁨과 같은 것으로서 그 느낌의 주체가 자신에게 있는 것을 말 한다. 그러나 2차적 느낌은 1차적 느낌이 변형 또는 왜곡되어 분노, 화, 미움 등과 같이 나타나며, 그 느낌의 주체가 상대방에 있다고 보아 상대방을 원망하거나 비방한다. 예를 들면, 당신이 자동차로 달리고 있을 때 다른 운전자가 갑자기 골목길에서 나오는 순간 브레이크를 밟음으로서 충돌의 위기를 면했다고 하자. 이때 당신의 일차적인 느낌은 무엇인가? 우선 당신은 매우 당황하거나 위협을 느꼈을 것이고 부딪치지 않은 것을 다행으로 여길 것이다. 그러나 다음 순간 이처럼 위협 직전에 이르게 된 것이 상대운전자 때문이라는 생각이 들자 그만 화가 나서 상대방운전자를 향해 “야, 이 자식이! 눈에 보이는 게 없어”라며 소리를 지르게 될 것이다. 반면에 상대 운전자도 부딪치기 직전에 위협을 느꼈으며, 동시에 당신에게 미안함을 가졌을 것이다. 그래서 미안하다는 사과를 하려고 다가가는 순간 당신의 욕을 듣고는 미안함이 사라지면서 “뭐야 이 자식이! 너도 조심했어야 하잖아”라며 소리를 지르게 될 것이다. 이러한 2차적인 느낌의 표현 대신 양편 모두 1차적인 느낌으로 “큰일날 뻔했습니다. 어디 다친 데는 없습니까?”라고 가, “미안합니다. 제가 좀 바쁘게 서두르느라고 그만.” 이라고 했다면, 서로 웃으며 사건은 해결되었을 것이다.

한편 느낌을 표현하고 나면 정화작용이 뒤따른다. 상대방과의 관계에서, 특히 부정적인 느낌이 일어났을 경우 이를 표현하지 않고 있으면, 이것이 미결사항으로 남아 자신의 행동에 장애가 되

어 자신의 성장을 방해하지만 부정적인 느낌을 표현하고 나면 그러한 느낌에서 벗어날 수 있다.

이와 같은 느낌은 인간의 타고난 조건이므로 느낌을 정확히 인식함으로써 자신 의 사고와 행위를 바르게 행할 수 있다.

2) 관계관리

우리는 현실과의 관계에 대한 올바른 인식이 필요하다. 우리가 불편한 관계에서 벗어나려면 우선 자신이 불편한 현실에 있다는 것을 인식해야 한다. 현실의 인식 없이는 현실에서 벗어날 수 없다. 현실에 대한 인식이 바로 현실에서 벗어날 수 있는 시작이다. 가령 우리 앞에 시야를 가리고 있는 큰 바위가 있다고 하자. 우리는 그 바위 뒤에 있는 무엇인가를 보고 싶다. 그러나 그 바위는 너무 커서 움직일 수가 없다. 어떻게 해야 할까? 우리가 할 수 있는 일은 우선 그 바위가 그곳에 있다는 사실을 인정하는 것이다. 그리고 나서 몇 발자국 옆으로 가서 바위 뒤의 대상을 보는 것이다. 이처럼 우리의 상대가 변화되기를 바라면서 끊임없이 괴로워할 것이 아니라 우리 자신의 내면을 통해 현실세계를 올바르게 인식하는 것이다.

우리의 마음상태는 인간관계에 영향을 미쳐, 마음 상태에 따라 타인과의 관계가 달라질 수 있다. 인간관계에서 상대방을 수용하고 못하고는 바로 나 자신의 마음 상태에 달려있다. 지금 이 순간의 마음이 편안하고 즐거운 상태이면 상대방의 어떠한 모습도 수용되어 그를 도울 수 있으나, 마음이 답답하고 짜증스러우면 상대방의 행위를 수용하기 어렵다. 따라서 지금 이 순간 내 자신의 마음이 편안하고 즐겁다면 그 관계를 계속할 것이고, 반대로 답답하고 짜증스럽다면 그러한 자기 모습을 노출하거나, 상황전환을 모색하거나, 지연 또는 종결을 시도하는 등 상황에 적절하게 대처하는 지혜가 필요하다.

한 개인의 성공적인 삶은 뛰어난 인간관계에서 비롯된다. 사람과 사람 사이는 복잡한 상호보완의 관계 속에 있다. 관계 속에서 이루어지는 사랑과 미움, 만남과 헤어짐, 탄생과 죽음, 생성과 소멸은 언제나 짝을 이루어 함께 한다. 그러나 우리는 그러한 양면이 함께한다는 사실을 거부하고 원하는 것 좋아하는 것만이 늘 내 곁에 함께하기를 갈망한다. 불가능에 대한 집착이다. 흐르는 시냇물을 막아 둘 수 없듯이 내가 좋아하는 것을 영원히 내게 잡아 매 둘 수는 없다. 흐르는 것은 흐르게 되어 있는 것이므로 막으려고 하는 것은 자신의 애착, 즉 '나' 만을 고집하고 내 존재, 내 이익, 내 감정에만 집착하는 데서 비롯된다. 누구나 다 내 이익이나 감정이 소중하고 애착을 갖게 마련이지만 '나' 를 앞세우고 '나' 를 잣대로 삼아 세상을 상대하고 사물을 평가하는 행위는 참다운 관계라고 할 수 없다.

그렇다면 나와 상대방은 어떻게 감정의 매듭을 지을 것인가? 상대방과의 관계가 진실하게 이

루어지려면 우선 상대방에 대한 선입견에서 벗어나야 한다. 선입견에서 벗어나는 것은 상대방을 지금 이 순간의 모습으로 만날 수 있어야 한다는 것이다. 상대방에 대한 지금까지의 기존 지식으로 만나거나 자신의 가치를 가지고 만나게 되면 한 인간으로 만나는 것이 아니라 상대방의 가면과 만나게 된다. 그 가면이 가지고 있는 배경, 즉 나이, 경력, 직업, 가문, 성격, 그리고 과거의 행동 등 가면으로 인해 얻어진 피상적이고 주변적인 것들과 만나게 되어 가면 뒤에 있는 진실된 '상대방의 모습'과의 만남을 놓치게 된다. 이러한 만남은 진실한 관계의 형성을 방해할 뿐이다. 상대방을 이 순간의 모습, 즉 '있는 그대로~ 만나려면 그에 대해서 갖고 있는 여러 가지 생각들을 버리고 순수하게 받아들여야 한다.

6. 내가 해야 할 행동, 업(業, karma)

우리는 살아가면서 매순간 생각하고 말하고 행동한다. 그런 행위의 결과는 소멸되는 것이 아니라, 우리들 마음의 깊은 곳에 쌓이게 된다. 또한 이처럼 살아가면서 지은 행위의 결과는 기록되었다가 다음 생애에 어떠한 형태로든 영향을 미치게 된다. 선한 업을 많이 지었으면 지금보다 나은 생을, 악한 업을 많이 지었으면 보다 못한 생을 살게 된다. 소위 지옥이나 아귀, 축생이 우글거리는 육도의 세계에서 살거나 아름다운 천국에서 살게 된다. 이러한 우리의 삶을 가까이서 보면, 우리는 살아있으면서도 수없이 지옥과 천국을 들락거린다. 예를 들어 화가 치밀어 올라 주먹이 금방 날아갈 지경이면 이미 지옥에 가 있는 셈이며, 반대로 마음이 고요해지고 평정된 상태이면 천국에 와있는 셈이다. 바로 업의 결과에 따라 살고 있는 것이다.

업業의 원어는 까르마Karma라는 인도의 산스크리트어로서 우리들이 하는 일체의 행위를 말한다. 입으로 말하고, 몸으로 행동하고, 마음으로 생각하는 이른바 신身·구口·의意 삼업을 가리킨다. 이러한 업은 내가 한 어떤 행위도 반드시 결과를 초래한다는 인과응보의 필연성과 내가 지은 것은 내가 반드시 받는다는 자업자득의 전제가 있다. 이러한 자신의 행위는 타인에게도 영향을 미칠 뿐만 아니라 타인의 행위 또한 내게 영향을 미친다. 그러므로 사회나 공동체의 운명은 구성원 개개인이 어떤 행위를 하는가에 달려있다.

이러한 업은 윤회와 연결되어 있다. 윤회란 인간이 이러저러한 세상을 마치 수레바퀴가 돌아가듯이 계속 맴돈다는 것을 의미한다. 즉 인간의 영혼은 한 생을 마무리하는 것이 아니라 다양한 모습을 취하면서 영원히 전전한다는 것이다. 윤회사상은 인도인들의 독특한 발상으로서 그들의 영원한 삶에 대한 희구가 그러한 종교적 이념을 탄생시켰다. 그러나 이러한 윤회의 의도는 인간의 의식을 변화시킴으로써 고통의 현실세계를 열반이라는 이상세계로 개조하는데 있음을 알 수

있다.

과거의 내가 어떻게 살았는가를 알기 위해서는 지금의 나를 보면 알 수가 있고, 또한 미래의 나를 알고 싶으면 내가 지금 하고 있는 바를 보면 된다. 우리는 막연한 전생을 논할 것이 아니라 기억할 수 있는 바로 이전의 생을 바라보면 된다. 마찬가지로 논리로 미래에 어떤 모습으로 살아갈 것인가는 지금의 생, 현생을 보면 알 수 있다. 그러므로 우리는 알 수 없는 무의식의 전생이나 막연한 미래의 내생을 쫓아 걱정하고 불안해 할 것이 아니라 지금의 생을 바로 보기만 하면 전생도 내생도 손금보듯 알 수가 있다. 전생이나 내생은 바로 현생의 투사이기 때문이다. 가령 간밤에 아내와 싸운 결과 다음 날 아침에 식사도 하지 못하고 출근을 했다면 그것은 바로 가까운 전생의 삶이 오늘 아침의 삶에 영향을 미친 것이다. 마찬가지로 지금 과속으로 운전한다면 다음 순간에 교통사고를 낼 가능성이 더 커진다. 이처럼 전생은 태어나기 전의 생이라기보다 바로 이 순간 이전의 모든 생이라고 할 수 있으며, 내생은 사후의 생이라기보다 바로 다음 순간의 생이라고 할 수 있다.

그런데 이와같은 윤회와 연결된 업은 인간의 행위를 단순한 운명이라고 간주하지 않고 의지의 자유라고 보고 있다. 즉, 인간의 행위는 의지와 노력에 의해 결정될 수 있다고 본 것이다. 업은 적극적, 능동적 실천 행위를 강조한다. 업은 행위를 하게 하는 의지를 통해 인간의 문제를 해결하고자 한다. 업은 인간 의식의 문제로서 사회의 개조와 발전을 위한 노력이다. 업은 항상 지금, 여기의 내가 어떤 행위를 하는가에 초점이 맞추어져 있다. 인간은 스스로 생각하고 말하고 행동하면서 스스로의 운명을 창조해 가는 창조의 주체이다. 그러므로 업은 숙명론이나 우연론을 거부한다.

업은 선·악에 대한 기준이 되고, 사람들로 하여금 선·악에 대한 바른 의식을 갖게 하는 가르침이다. '지금 이 순간 나는 어떠한 생을 살고 있는가?'

7. 자기실현을 위한 삶의 의식

다음의 예화를 들면서 우리의 삶에서 깨어있는 의식이 얼마나 중요하며 자기실현을 한다는 것은 바로 그 순간 깨어있을 때 가능함을 보여주고자 한다.

예화1: 어떻게 만날 것인가?

한 사람이 분다를 찾아갔다. 그는 매우 교양이 있고 많은 교육을 받은 학자였다. 그는 분다에게

한 가지 질문을 했다. 분다는,

“지금 당장은 대답할 수 없다.” 라고 말했다.

“왜 대답해 주실 수 없다는 겁니까? 지금은 바쁘시기 때문인가요?”

그는 매우 중요한 인물로 전국적으로 널리 알려진 인물이었다. 그리고 그는 분다가 바쁘다는 핑계로 자기에게 약간의 시간도 내 주지 않아 몹시 기분이 나빴다.

분다가 말했다.

“아니다. 그게 문제가 아니다. 난 시간은 충분히 있다. 그러나 그대는 지금 당장은 대답을 얻을 수 없다.”

학자가 물었다.

“도대체 그게 무슨 말씀이십니까?”

분다가 말했다.

“세상에는 세 종류의 듣는 사람이 있다. 첫째는 뒤집어진 항아리와 같은 사람이다. 그런 사람에게서는 아무리 대답을 해 주어도 그에게 들어가지 않는다. 그는 대답을 받아들이지 못하고 있다. 둘째는 바닥에 구멍이 나 있는 항아리와 같은 사람이다. 그 항아리는 똑바로 놓여 있기는 하지만 바닥에 구멍이 나 있다. 그리하여 그 항아리가 가득 채워져 있는 것처럼 보이지만 그것은 일시적 일 뿐이다. 물은 곧 새어나가고 항아리는 다시 텅 비게 된다. 단지 겉으로 보기에만 물이 들어가는 것처럼 보이나 그 항아리는 어떤 것도 가두어 놓을 수 없기 때문에 아무 것도 들어가지 않는다. 그리고 세 번째로, 바닥에 구멍도 나지 않고 거꾸로 놓이지도 않았지만 오물로 가득 차 있는 항아리와 같은 사람이 있다. 그 항아리에는 물이 들어갈 수 있지만 물이 그 항아리에 들어가는 순간 그 물은 오염되고 만다.”

그리고 계속 이어서 말했다.

“그대는 이 세 가지를 모두 가지고 있다. 그러므로 지금 당장은 그대에게 대답해주기 어렵다. 그대는 너무도 많은 지식을 가지고 있기 때문에 오염되어 있다. 지식은 오물이다. 그대가 배워 온 것은 모두 오물이다. 반면 그대가 이해한 것만이 그대를 정화시키고 변형시키며, 해방시킨다. 다른 사람으로부터 빌려 온 것은 모두 오물이다. 그대는 그것을 흠뻑했다. 그런데 그것이 어떻게 그대를 정화시킬 수 있겠는가? 그대는 알지도 못하면서 자신이 알고 있다고 생각한다. 그대는 지식으로 가득 차 있다. 그대는 기만하고 있다. 그대는 위선자이다.”

예화2 : 삶은 단순할수록 행복하다

어느 의식계발 훈련 마지막 날 한 구성원이 말없이 집에 가고 없었다. 나는 곧 그의 집으로 전화를 하여 빨리 돌아오라고 했다. 그러나 그는 돌아오지 않겠다고 말했다. 걱정이 되어 지도 선생님께 말씀을 드렸더니 웃으시면서 그냥 그 사람에게 편안한 마음을 가질 뿐 걱정을 하지 말라고 하셨다. 처음에는 그 말씀이 선뜻 받아들여지지 않았다. 이제 9일간의 과정을 마무리하는 마당에 참석을 하지 않았는데 걱정을 하지 말라니 이해할 수 없었다. 그러나 선생님의 깊은 뜻이 있으려니 하고 잠자코 있었다. 그런데 프로그램을 마칠 무렵 그 구성원이 돌아온 것이 아닌가. 이런 일이 일어나다니, 무엇이 그로 하여금 다시 오게 하였는가. '이것이 바로 기적'이라고 필자는 생각했다.

우리의 삶을 돌아보면 늘 걱정·근심을 달고 다닌다. 아주 사소한 일에서도 그러하다. 일례로 시험감독을 하는 사람의 경우를 보자. 대개 시험감독자들은 학생들이 커닝을 하거나 않을까 하여 학생 한사람 한사람에게 주의를 쏟으며 감시한다. 한시간 내내 그들을 감시하며 마음을 놓지 않는다. 물론 학생들은 감독자의 눈이 무서워 커닝을 하고 싶어도 할 수 없다. 그러나 커닝하려는 마음만 먹으면 어떻게 그 행위를 막을 수 있겠는가? 학생들을 믿고 그냥 편안히 그들을 바라보면 된다. 편안하게 바라보는 것만으로도 그들은 커닝을 하려고 하지 않을 것이다. 감시를 하니 몰래 보려고 하는 마음이 일어난다. 단지 그들이 시험을 잘 볼 수 있도록 사랑하는 마음으로 눈길을 보내기만 하면 된다. 그들에게 주의를 보내되 그들의 가장자리 너머를 의식한다. 그러면 편안함을 느낄 것이고, 학생들을 존중하는 마음이 일어날 것이다. 따라서 학생들은 시험감독자로부터 오는 편안한 마음에 기억이 잘되어 시험을 잘 볼 수 있게 될 것이다.

집안에서도 마찬가지다. 부모는 자녀에게 공부하라고 일러놓고 자녀가 공부를 제대로 하고 있는지 어떤지에 대해 걱정을 한다. 자녀가 부모의 말을 듣기는 해도 공부를 하고 안하고는 자녀의 뜻에 달려 있음을 알아야 한다. 공부를 하거나 하지 않는 것은 오로지 자녀의 몫이다. 부모는 그냥 자신이 하던 일을 편안하게 하면 된다. 청소를 하든지 텔레비전을 보든지 그 일을 즐기기만 하면 된다. 그러면 자녀는 자기 일을 즐길 것이다.

내가 존경하는 선생님 한 분이 계신다. 그 분은 하루에 한끼만 식사를 하신다. 그래서 한끼만 드시고 어떻게 하루를 견디시느냐고 여쭙었더니 그 이유를 이렇게 말씀하셨다. '우리가 실제 살아가는 데는 에너지가 그렇게 많이 필요하지 않다. 지금 이 순간의 상황에만 주의를 보내면 에너지의 소모량은 적게 든다. 그러나 우리는 이 순간에 살면서 과거에 대한 후회와 번민, 미래에 대한 기대와 불안, 가족이나 친지 또는 동료와의 관계로 인한 갈등, 해야할 일에 대한 고민 등 수없이 많은 것을 생각하기 때문에 그 만큼 에너지가 소모된다. 그런데 나는 다만 이 순간에 충실할 뿐 이것저것에 주의를 보내지 않는다. 그러므로 하루 한끼만으로도 충분하다'

잡다한 생각, 온갖 걱정은 자신의 삶의 에너지를 고갈시킨다. 뿐만 아니라 그러한 걱정이나 근

심을 전달받은 상대방에게도 불편함을 준다. 서두에서 보듯이 나의 걱정은 오히려 그 구성원의 저항만을 불러왔을 뿐 도움이 되지 못했다. 오히려 그를 편안히 두었을 때 그로 하여금 자각의 기회를 주어 돌아올 수 있게 하였다. 이처럼 우리는 생산적인 삶에 에너지를 사용하기보다 불필요한 일에 에너지를 소모함으로써 삶 자체를 낭비한다. 삶은 단순할수록 행복해진다.

예화3 : 말의 가르침과 경험의 가르침

며칠 전 아침식사 시간이었다. 식사를 하다가 문득 앉아있는 아내의 모습을 본 나는 “아니, 당신이 이렇게 앉다니!”라며 탄성을 질렀다. 아내도 그 말의 의미를 알아챈 듯 “왜 나라고 이렇게 못 앉으란 법이 있나요?”라며 자랑스러운 듯 밝게 웃었다. 같이 식사를 하던 딸도 “그리고 보니 엄마 정말 멋있다”라고 거들었다.

내가 오랫동안 바라던 아내의 바르게 앉은 자세가 이제야 이루어진 셈이다. 그러니까 30년 전 나는 결혼하게 될 지금의 아내와 다방에서 만나게 되었는데, 첫눈에 들어오는 것이 구부정하게 앉은 그녀의 자세였다. 그 후 나는 그녀와 결혼을 하게 되었고, 30년을 함께 살아오는 동안 내 눈에는 아내의 굽은 등이 종종 눈에 띄었으며, 그럴 때면 “허리 좀 펴고 앉아”라며 반듯하게 허리를 펴기를 바라면서 아내의 등을 세워 주려고 했다. 그러한 나의 조언에 따라 아내도 노력을 하기는 했으나 지금까지도 구부정한 자세를 그대로 유지해 왔다.

그런데 3개월 전 아내는 나의 권유로 요가수련을 하기 시작했다. 매일 아침 우리는 요가원에 나가 아사나를 하면서 몸을 바르게 만들어갔다. “요추 3번을 배꼽 쪽으로 밀고 가슴을 힘껏 펴세요” 수련생들은 선생님의 지시에 따라 호흡과 동작을 하면서 몸을 바르게 하려고 노력했고, 그러는 동안 고통스러워 하기도 했다. 그러면 선생님은 “고통이 일어나면 그것을 피하지 말고 의식으로 바라보세요”라고 안내하셨다. 그리고 고통스런 동작이 끝나면 휴식을 취하였다. 그 순간 우리는 이 세상에서 가장 편안하고 감미로운 느낌을 맛보았다. 아내는 이러한 요가 수련을 3개월 한 결과 습관적으로 구부리던 척추를 의식적으로 바르게 하도록 노력하였고, 이제는 반듯한 자세를 유지할 수 있게 되었다.

아내의 바르지 못한 자세를 고치려는 30년의 노력이 3개월의 요가수련 앞에서 두 손을 든 셈이다. 나는 아내의 이러한 변화를 보면서 말의 가르침이 얼마나 무력한가를 실감할 수 있었다. 우리는 초등학교부터 시작하여 대학까지 16년이라는 긴 세월동안 교육을 받아왔지만 자신의 잘못된 행동을 변화시키지 못하고 살아가는 경우를 허다하게 볼 수 있다. 그 이유는 우리의 교육이 오로지 말의 가르침, 즉 인지적인 측면만을 강조했기 때문이다. 이를테면 매일 늦게 일어나서 허

갑지갑 출근을 해야 하는 불편을 겪으면서도 일찍 일어나지 못한다거나, 담배를 피우면서 기침을 하고 가래를 뱉는 불편을 겪지만 계속 담배를 피운다던가, 타인의 부탁을 거절하지 못하고 들어준 뒤 후회하거나 상대방을 미워하면서도 다음 순간 또 부탁을 들어주는 등의 부적절한 삶의 과정을 되풀이하고 있다.

그렇다면 무엇이 이러한 삶의 패턴을 바꾸지 못하게 하는가? 그것은 바로 그러한 삶의 패턴을 바꾸는 방법을 모르기 때문이다. 우리의 교육은 무엇을 해야한다는 당위성만을 강조할 뿐 어떻게 해야하는지를 체험할 기회를 주지 않았다. 가령, “고통은 참아야 한다”라고 배웠을 뿐 그 참는 과정을 체험해보지 못한 아이들은 고통이 오는 순간 소리를 지르거나 고통을 피하려고만 한다. 그들은 고통의 과정에서 그것을 어떻게 인내하고 다뤄야 할 것인지를 알지 못한다. 그러므로 그들은 고통 뒤에 오는 크나큰 희열을 맛볼 수 있는 기회조차 놓쳐버리게 된다.

우리의 삶은 생생한 현실이다. 말로써 이루어지는 것이 아니라 직접 체험을 통해 이루어진다. ‘대화를 할 때는 바른 자세로 해야 한다’라고 말로 가르칠 것이 아니라 바른 자세를 취하는 생생한 체험을 겪어보게 해야 한다. 그 하나의 방법이 바로 요가수련이다. 우리는 삶에서 조금만 힘들어도 쉽게 포기하는 나약한 인간이 아니라 힘든 과정을 의식으로 바라보며 극복할 수 있는 건강한 인간으로 살기를 바란다. 요가 수련은 바로 그러한 기대가 이루어질 수 있도록 도와줄 것이다.

예화4 : 세 개의 우주

산책길에서 겪은 일이다. 어떤 사람이 좁은 길 가운데 서서 체조를 하고 있었다. 본인을 위해서야 필요한 일이지만 그 길을 걸어가는 다른 사람들은 길옆으로 돌아서 가야 하니 자연스럽게 못하고 불편을 느낀다. 그 사람은 자신이 하는 체조가 타인에게 어떤 영향을 미치고 있는지 의식하지 못하고 있다. 또 어떤 사람은 길 입구에 차를 대어놓아서 보행을 방해하고 있다. 그 운전자도 자신의 주차 행위가 타인의 보행을 방해하고 있다는 것을 의식하지 못하고 있다. 이와 유사한 일은 곳곳에서 일어난다. 대학 캠퍼스에서 담배를 피우다 남은 궤초들 아무 데나 버리는 학생들을 본다. 그들도 자신의 행위가 공공장소를 더럽히고 있음을 의식하지 못한다. 차를 운전하는 운전자들이 차창 밖으로 궤초나 휴지를 버리는 행위도 의식이 깨어있지 않기는 마찬가지다.

아침 산책을 하는 사람들, 대학에서 강의를 듣는 학생들, 운전을 하는 사람들, 그들은 모두 자신의 삶을 위해 그 시간을 창조하고 있다. 그러나 그들은 자신의 세계는 있어도 타인의 세계와 물질세계에 대한 의식이 결여되어 있다.

우리가 사는 세상에는 세 개의 우주가 있다. 하나는 나의 우주다. 내가 하는 일은 무엇이든 내가 창조하는 세계다. 자고 일어나는 일에서부터 밥을 먹고 일을 하고 타인과 만나고 하는 모든 일은 내가 선택하고 결정하여 이루어진다. 내가 지어내어 이루어지는 우주다. 다른 하나는 타인의 우주다. 내가 하는 모든 일을 내가 창조하듯이 타인도 자신이 하는 모든 일을 나처럼 창조한다. 이러한 타인의 우주에서는 나만 있는 것이 아니라 타인이 있음을 의식해야 한다. 즉 내가 하는 일이 타인에게 방해를 하거나 피해를 주는 것은 아닌지 늘 의식을 하면서 자신의 행위를 창조해야 한다. 그러기 위해서는 타인의 동의를 얻어야 한다. 그리고 셋째는 물질 우주이다. 나와 타인이 창조하는 그 공간에는 언제나 나와 타인이 사용할 수 있는 물질이 있다. 어느 누구도 이 세상에 태어나면서 '이것은 내 것이야' 하면서 손에 꼭 쥐고 나온 것은 없다. 그저 이 세상에 살면서 각기 다른 행위에 의해 창조되어진 것을 살아있는 동안 일시적으로 소유하는 형태를 띠 뿐이다. 그러므로 물질은 서로가 공유해야 한다.

우리의 삶에서 나와 타인, 물질에 대한 우주를 올바르게 이해할 수만 있다면 이 세상은 보다 밝게 빛날 것이다. 해리 팔머라는 미국의 한 심리학자는 동서고금의 고전을 모두 섭렵한 후 그 귀중한 말씀을 어떻게 하면 세상 사람들에게 전할 수 있을까 하고 고민한 끝에 자신을 실험 대상으로 하여 그 말씀을 실제로 경험하고 그것을 프로그램으로 만들었다. 이것이 아바타 의식개발 프로그램이다.

위의 예에서처럼 길을 막거나 담배꽂초를 버리는 행위들은 모두 어릴 때부터 자신이 습관적으로 창조해온 것들로서 의식의 범위밖에 있다. 그래서 그들은 자신들이 창조하는 행위들을 쉽게 의식하지 못한다. 그러나 이러한 행위들도 아바타 프로그램을 통해 쉽게 의식으로 전환할 수 있다. 아바타 프로그램 중에 '가장자리 유념하기' 라는 프로그램이 있다. 이 프로그램은 자기가 하는 행위에 주의를 보내면서 동시에 그 가장자리 너머를 의식하게 함으로써 자기의 행위 이외의 상황도 놓치지 않게 한다. 이는 마치 초보 운전자들이 앞만 보고 운전하기 때문에 다른 차가 앞지르기를 할 때 미처 그것을 의식하지 못하여 사고를 내는 경우와 같다. 그러나 차츰 운전 경험에 익숙해지면서 다른 차가 앞지르기하는 것이 의식되면 속도를 줄여 사고를 방지할 수 있게 된다. 이것은 바로 자신의 행위와 동시에 타인의 행위를 의식할 수 있을 때 가능하다.

세상을 살아가면서 내가 하는 일을 창조하는 일이 중요하듯이 타인이 창조하는 일도 매우 중요하다. 그리고 나와 타인이 필요로 하는 물질을 공유하는 일은 더욱 중요하다.

예화5 : 임재감(臨在感)

아빠타 마스터 인턴과정에서 있었던 일이다.

지도하시는 선생님께서 20여명의 아빠타 학생들이 필요한 책을 가져오라고 하셨다. 필자는 다른 방에 가서 필요한 책을 가지고 그 방으로 들어갔다. 선생님은 마침 학생들에게 말씀을 하고 계셨다. 필자는 학생들에게 필요한 책이니 별 생각 없이 나눠주었다. 그리고 아무런 일도 일어나지 않았다. 그것이 전부였다.

그러나 일과가 끝나고 평가시간이 되었을 때 필자는 새로운 세계를 경험하였다. 선생님은 저를 보시고, “박교수님은 그렇게 임재감이 없어서 어떻게 마스터를 하시겠어요”라고 하지 않는가? 필자는 무슨 영분인지도 모른 채 당황하면서 선생님을 바라보았다. 선생님은 “아직도 모르시겠어요? 오전중 학생들에게 책을 나눠 줄 때 제가 몇 번이나 싸인을 주었는데도 알아차리지 못하더군요. 그 때 제가 뭘 하고 있었지요?” 그 순간 “아하! 임재감(presence)을 놓쳤구나”하고 깨달은 순간 얼굴이 붉어졌다. 마치 잘못을 저지르고 부모님에게 꾸중을 듣는 자식처럼 불안했던 것이다. 사실 나는 책을 나눠주고 그 상황이 끝나는 순간까지도 현실감을 놓치고 있다는 사실을 인식하지 못하였다. 오로지 책을 나눠주는 일에 몰두하여 선생님이 지금 학생들에게 강의하는 일을 방해하고 있다는 것을 눈치채지 못하였던 것이다.

임재감은 가장자리에 유념할 때 가능하다. 우선 어떤 상황에 있던 간에 전경(figure), 즉 주의가 가는 대상에 집중하되 가장자리에 유념해야 한다. 가장자리에 유념한다는 것은 마음속으로 주의가 가는 대상의 가장자리, 즉 한계를 확인하고, 그 너머까지를 의식하는 것이다. 그러면 전체 상황이 인식되므로 부분부분이 관계지어 보인다. 나는 대화를 하거나 강의 도중 목소리가 높거나 빠르다는 것을 감지할 때가 있다. 그럴 때면 “제 목소리가 좀 빠르지요?”라든가 “제 목소리가 너무 큰 것 같군요”라고 말하면서 원래의 페이스로 돌아간다.

임재감이 있는 사람은 지금 이 순간의 상황에 깨어있음으로써 타인이 하는 일을 방해하지 않고 존중한다. 그가 지금 무엇을 하고 있는지를 알아 그 일을 지속할 수 있도록 주의를 온전히 상대방에게 두는 것이다. 뿐만 아니라 자신이 지금 하고 있는 일이 상황에 적절한지를 감지하여 자신의 행위를 교정한다.

8. 마무리

높은 의식을 갖기 위해서는 우리의 삶이 이익을 얻는 장이 아니라 배움의 기회를 제공해주는 장으로 보는 마음 자세가 중요하다. 이러한 태도는 사람을 우호적이고 친절하게 만들며, 모든 생

명체를 선의로 대하게 한다. 또한 마음과 현상이 안고 있는 한계를 아는 겸허한 태도가 필요하다. 억압받고 짓밟히는 다른 희생자를 구해내겠다는 대의나 운동, 감상주의보다 모든 사람은 각자의 운명을 이행하는 것에 지나지 않으므로, 그들이 그렇게 하도록 가만히 내버려두고, 초연한 자세로 바라보면 대부분의 사람들이 자기 삶의 멜로드라마를 즐기고 있다는 사실을 통찰하게 된다. 그리고 사람들에 대한 관찰의 자세가 필요하다. 대부분의 사람들의 내면에는 아이가 도사리고 있다. 그 아이는 어른의 모습을 흉내내고 있는 데 지나지 않는다. 아이들은 어릴 때부터 호기심과 자기연민, 시기심, 부러워하는 마음, 경쟁심, 참을성 없이 급한 성질, 감정적인 폭발, 원망, 미움, 적대적인 태도, 외고집, 짜증, 타인들에 대한 비난, 책임 회피, 남에게 해 끼치기, 남에게 잘 보이려 하기, 과시하기 등과 같은 특성을 드러낸다. 이 모든 것은 어린아이의 속성이다.

또한 사람들은 어린아이의 속성에서 사춘기 청소년으로 옮겨가기도 한다. 그들은 이성과의 사랑놀음, 인기, 로맨틱하고 성적인 형태의 정복에 온통 마음을 빼앗긴다. 그들은 재치있고, 수줍어하고, 사람들의 시선을 끌고, 매혹적이고, 영웅적이고, 비극적이 되는 경향이 있다. 이들 역시 그 마음속에 사춘기 청소년의 특징적인 행동 방식이 나타난 것이라고 볼 수 있다.

따라서 자신에게 일어난 문제는 6단계 레벨을 인식하고 있는 자신만이 해결할 수 있다. 눈앞에 있는 문제를 해결할 수 있는 능력은 문제를 인식하고 있는 자신만이 가지고 있다. 예를 들면 자녀가 학교에 가지 않으려고 하는 문제로 어떤 어머니가 곤란해하고 있다고 가정해 보자. 학교에 갈 수 없어 괴로워하는 것은 자녀 자신이므로 문제는 자녀의 것이다. '학교에 간다'라는 해결 능력은 반드시 그 자녀의 내부에 있다. 자녀가 학교에 가지 않으려는 것에 대하여 어머니가 자신에 대해 낙심할 것이 아니라, 어머니 스스로가 자신에게로 의식을 돌려 자신이 바라는 인생을 찾기 시작하면 자녀도 자신의 소망을 찾기 시작하여 학교에 가지 않으려는 문제가 자연스럽게 해결될 수 있다.

다음의 예화를 제시함으로써 이 글의 마무리를 하고자 한다.

어느 날 한 아이의 어머니가 학교에 갔다. 마침 운동장에서 울고 있는 자기 아이를 발견하고 가슴이 아팠다. 그래서 달려가 내 아이를 감싸고 달래면서 데리고 왔다. 그런데 그 순간 내 아이의 옆에도 다른 아이가 넘어져서 울고 있었다. 그런데도 그 어머니에게는 보이지 않았다. 이 어머니에게는 내 아이만 있고 다른 아이는 없었다. 만일 이 어머니가 그녀의 아이를 보면서 가장자리에 유념했다라면 옆에 넘어져 있는 다른 아이도 보였을 것이고, 그 아이에게도 관심을 보여주었을 것이다. 조금만 의식을 넓혔다면 두 아이 모두 소중한 존재임을 알 수 있었을 것이다.

미국의 요세미티 공원에 갔을 때의 일이다. 초등학생을 데리고 소풍을 나온 선생님이 학생들에게 이렇게 말했다. "먼저 눈으로 보세요. 자 다음에는 눈을 감고 보세요"라고 말했다. 학생들은

선생님의 지시에 따라 먼저 눈으로 자연의 경관을 바라보았다. 그리고 눈을 감고 다시 보았다. 지나가던 관광객이 물었다. “눈을 감고 본다는 것이 무슨 의미입니까?” 선생님이 이렇게 대답했다. “처음에는 눈을 통해 외형적인 자연을 보고, 다음에는 마음으로 자연을 보는 것입니다. 즉 자연의 의미를 찾고 그 순간의 느낌을 맛보게 하는 것이지요.”

참 고 문 헌

- 문진희 역(2001). 나의 눈, 한문화 멀티미디어
박태수 외(1998). 인성교육, 문음사
심교준 역(2001). 인생을 위한 NLP, 한·언
이부영(1998). 분석심리학, 일조각
이종수 역(2000). 의식혁명, 한문화 멀티미디어
정범모(1997). 인간의 자아실현, 나남출판
정위교 역(1993). 요 가 -불멸성과 자유-, 고려원
Harry Palmer(1997). Resurfacing, Star's Edge Co., USA
Niranjanananda(1998). Yoga Darshan, Sri Panchdashnam Paramahansa Alakh Bara,
Deoghar, Bihar, India

<Abstract>**A Study on Development of Consciousness
for Self Realization****Park, Tae-Soo**

An effort for self reform is required to successfully adjust oneself to changing society. Especially upcoming 21st century which is globalization and information-oriented society would be a keen knowledge-based competitive society. Under this situation, we should create complete self reflection and value and prepare for rich humanity in order to cope with inhumanity expecting to appear in 21st century. Our experience showed that we could not be happy with just material things. Therefore the clear thing is that upcoming society would long for mental richness not material one. By raising continually our consciousness, we should manage ourselves for adjusting society.

The purpose of this study is to explore the meaning of consciousness and mental operation of human and examine conscious life through an experiential case.

We intend to solve the problems immediately in the level (low level like environment, behavior and ability) belonging to them when certain problems happen in our life. But it is not very effective. Even though we can solve a problem with an immediate action, eventually the same problem happens again just changing the shape. To solve a problem completely, the way of solution should be founded in the high level even though a problem happens in the low level. Then a problem in the low level would be solved by itself. If the problems like environment, behavior and ability change the consciousness of a high level like belief or value and identity, a final direction of solution is fixed and it is not regarded as a real problem.

Related to these levels of consciousness, this study offered mental operation of human, management of relation, and conscious standard. **As** an experiential case, it also suggested like that; a behavior that I should do, karma, how should we meet?, life is happier if it is simple, teaching of saying and experience, three universe, and presence.

In conclusion, mental attitude which is not a place for getting advantage of **our** life but a place for offering the opportunity of learning is important to have high consciousness, which makes people amicable and kind, and treat all organism with a good will. Modest attitude which knows the limits in mind and phenomena is also required. As every people is performing his own destiny, rather than a great cause or movement and sentimentalism which intend to save another suppressed victim, if leaving them alone and looking them with a detached manner, we come to have an insight into the fact that most of them enjoy their melodrama. And the observing attitude toward people is necessary. There are child and teenagers the inside of most **of** people. This child and teenagers only mimic adults. Since they were young, they tend to be deprived of their mind in the conquest of romantic and sexual shape, love with the other sex, impatient temper, competition, jealousy, curiosity and self pity. Therefore our problem can be solved only by ourselves recognizing the level of six step. The reason **is** that an ability to solve a problem in front of us is given to the person who has an consciousness about it.