

나를 밝히고 세상을 밝히는 유·무념 대조 체험수기

“나는 이렇게 변화 발전하고 있다”

작성자 성명	권	소속 : 원광여고	학번 : 2
--------	---	-----------	--------

벌써, 2019년의 절반이 지나간다. 중학생 때부터 유·무념 대조법을 하고 어떤 어떤 명상을 통해 마음을 가다듬어도 어떤 지점이 지났다. 확실히 꾸준히, 오랫동안 귀공자 명상을 하니 많은 변화가 보인다. 예전에는 걸핏하면 할 일을 잊다나 건강증 때문에 개인 실천 유·무념에 '해야할 일 제각각 실천하기'라 적고 한달동안 항상 방안에 따라 유·무념을 대조하고 체크하니 이제 습관이 되어 플래터에 기록하고 확인하는 것이 생활화됐다.

또, 스마트폰 사용시간이 너무 많아 종의 위험단계에 빠졌을 때도, 개인 실천 유·무념에 '스마트폰 사용 하루 2시간 이하로 자제하기'라고 적고 꾸준히 위험하며 지키지 못 하였을 때는 무념으로 표시하곤 나에게 한마디만에 따끔한 일침, 따듯한 격려와 위로 등을 적으며 한 걸음 보냈다. 그러나 무념한 날이 유념한 날보다 훨씬 많았으며, 이에 낙담하지 않고 한발 소음을 적으며 다음 날에는 반드시 '마음결함 (○)'이 더 많이 늘어나게 하였다는 포부를 밝혔고 다음날에 마침내 높은 성취를 손에 넣을 수 있었다.

물로 효자가 가장 큰 것은 기본적인 유념 실천 사항이다. 처음만 해도, 약속하지 않은 실천 사항들에 이를 먹었고, 유념하다가도 시간이 조금 지나면 무념으로 바뀌기 일쑤였다. 특히 불리수거를 잘하고, 쓰레기를 길가에 버리지 않는, 평소에도 실천하던 기본적인 실천세목인 '균형한 세상 - 자연환경 살리기'는 손쉽게 유념 중 '마음결함 (○)'으로 확 채워낼 수 있었으나, 하루 3번이상 감사를 표하고 칭찬을 하고 다녀야 하는 '많은 마음 - 감사 칭찬하기'는 메말라버린 현대인인 나로서는 실천하기가 힘들었다.

그러나 하루, 이틀, 한달, 연이, 시간이 지나며 매일매일 실천하려는 노력을 통해 쓸쓸한 끝에 이제는 자연스럽게 조마한 일에도 감사하고, 작은 음직임이라도 좋은 일을 사뭇 있으면 진심어린 목소리로 칭찬하며, 그 일을 도울 수 있게 되었다 또한 칭찬받아 마땅한 일이 있다면 칭찬을 아끼지 않게 되었다.

가장 도움이 크게 된 실천 세목은 '많은 마음 - 마음 바꾸기'이다.

아침에 불 완전한 마음으로 등교를 하거나 야근 포환하며 덜 갠 정신상태를 유지하고 있을때도, 일정한 시간마다 짜임없이 들어주는 귀공자 명상 방송을 들으며 1분이상 명상을 하니 마음이 차분해지고 정신이 맑게 개어나며, 명상 음악이 내 마음속에 깊이 흐르는 듯한 느낌을 받게 된다.

또, 수업시간에 선생님의 말씀에 집중하지 못하고 잡념들이 하나 둘씩 피어올라도 마음을 바라보며 유념하며 잡념들을 멈추고 다시 맑고 편안한 정신으로 수업에 집중할 수 있게 되었다.

일주일에 한 번 있는 철학·심리시간에 약 2분간 명상을 하며 수업을 시작한 것도 큰 도움이 된 것 같다.

▶▶▶ 다음장 ▶▶▶

작성자 성명	권	소속 : 원광여고	학번 : 2
<p>이러한 실천 사항들을 유무념 대표 체코프의 '맑은 마음 - 마음 바라보기'란에 차곡차곡 기록하고 보니, 이 '마음바라보기' 실천 제목에 유념 중 '매일살람 (0)'이 가장 많았다. 이제 그만큼 권이 유념하려 노력하지 않아도 필요할 때 자동으로 튀어나오는 습관이 된 것 같다.</p> <p>이 외에도 다양한 실천제목과 기록과 공동으로 유념하는 '가족공동 마음 지키기'도 큰 도움이 되었다. 요즘에 주력으로 지키는 것은, 개인 유념의 '새롭게 꾸준히 하기'와 학습유념의 '학습 분위기 조성하기'이다. 아무래도 시험기간이고 2차교사가 다가오다 보니 개인 학습 유념관을 이렇게 활용하고 있다.</p> <p>자주까지 말한 이런 다양한 이점 때문에 나는 주말에도 귀공주 노트를 행거 잊지 않고 꾸준히 기록하는 편이다. 이러한 실천사항들을 체코프하고, 기록하고, 나에게 한 마디만에 매일 한 줄 일기를 쓰며 유념하는 것이 장기적으로 보았을 때 나에게 많은 가치를 남겨줄 것을 알기에 아무리 바쁠일이 있어도 빼치지 않고 기록하며 노력하고 있다.</p> <p>기록을 한달간 마치고 유무념 대표의 '나에게 한 마디'란에 쓴 글의 감성, 일과, 커다란 일 등을 바라보며 그 달을 돌아 보면 반성해야 할 만한 일이나 조금 더 정진하여 성과를 거둘 수 있는 일 등을 생각하며 성찰하고, 한 달이 어떻게 지나갔는지 되새겨볼 수 있는데, 이 아젠다 꾸준히 기록하며 노력하는 이유 중 하나이다.</p> <p>유념과 무념을 대표하면, 하루를 성찰하고, 실천 제목들을 검토하며 많은 발전이 있었다.</p> <p>그러나 단순히 하루를 성찰했다고 많은 변화나 발전을 기대할 수는 없을 것이다.</p> <p>가장 중요한 것은, 꾸준함과 성실성이다. 정연복 사인의 '인생열차'라는 서가 있다.</p> <p>인생열차는 운행열차가 아니며 급할 것 하나 없이 느릿느릿 달려도 좋은 운행열차라는 것이 시의 주된 내용이다. 무슨지 급하게 하려고 하면 어딘가 탈이 나기 마련이다.</p> <p>작은 습관이라도 오랜기간 굳어져 단련해진 그 습관을 변화시키려면 차근 차근 목표를 세워 꾸준히 실천하며 무엇이든 비굴 수 있다. 단기간이 아닌, 먼 곳을 바라보는 장기안목표로 그런 모습에서는 매일매일 반성하고 성찰하며 유념으로 이끌어 내는 이 인생 귀공주 프로젝트 참 좋다고 생각한다. 미래에 졸업에 이르고 나서도, 나는 유념을 이어나갈것이며 변화된 내 모습을 작지 않은, 긍정적인 방향의 영향을 줄 것이다.</p>			