

내관(內觀)으로의 초대

靑山學院大學(청산학원대학)
아오야마가쿠인대학
法學部 (법학부)
石井 光 教授
이시이 아키라 교수

번역
靑山學院大學(청산학원대학)
아오야마가쿠인대학
法學研究科 公法專攻
博士後期課程
정 유 정

목차

머리말

1. 시간을 멈추고
2. 선입관으로부터의 해방
3. 3가지 질문
4. 내관에서 생각나는 것
5. 고민 해결
6. 내관을 한 사람들
7. 내관 Q&A

끝으로

머리말

요 30수년간, 나는 많은 사람들에게 내관을 권하여, 천명이상의 사람들이 내관을 체험 할 수 있도록 하였습니다. 내관을 하게 된 동기는 여러 가지 있지만, 시급한 고민을 끌어안고 내관을 한 사람들도 많이 있습니다. 그 사람들로부터 내관을 마친 후 그 감상을 듣고, 그 후에도 친밀한 관계를 맺고 있었습니다. 그런 사람들과 만남으로 내관이 얼마나 고민해결에 절대적인 힘을 발휘를 하고, 그 후의 인생의 밑거름이 되어가는 것을 눈앞에서 지켜봐 왔습니다.

그런 귀중한 체험을 조금이라도 많은 사람들에게 느끼게 하는 것, 고민으로부터 해방되어 행복한 인생을 보낼 수 있기를 바라고 있습니다.

1. 시간을 멈추고

우리들은 자신의 인생을 멈추고 자기 자신을 바라보는 시간을 거의 가지고 있지 않습니다. 자신이 무엇을 위하여 태어나, 어디에서 와서 어디로 향하고 있는지도 모른 채 바쁘게 일하고 있습니다. 목적지도 생각할 틈도 없고, 목적지를 모른다는 것조차 알지 못하는 경우가 많습니다. 그저 앞만 재촉하며 길가에 피어있는 민들레의 존재조차 알지 못하는 그런 생활을 하고 있지는 않으십니까.

그리고 그것이 고민의 근원이 되는 경우가 많습니다. 눈앞의 것으로 머릿속이 꽉 차서, 시야가 좁아지고 있는 것입니다. 사업에 실패하거나, 수험에 실패하거나 하여 자살을 생각하는 사람이 있습니다만, 그 사람에게 있어서는 사업의 성공이나 죽음이나, 합격이나 죽음이나 라는 단 두 가지의 선택만 있는 것입니다.

그런 때에는 자신의 인생을 전체적으로 돌아보고, 지금까지 주변사람들이 어떠한 것을 해 준 결과로 지금의 자신이 존재하고 있는 것인지를 정말로 알게 된다면, 좀 더 넓은 시야를 가지고 눈앞의 문제를 보는 것이 가능해 집니다. 그렇게 된다면, 그런 좁은 선택을 하지 않겠지요.

그렇기 때문에 조금 시간을 멈추고 자신의 과거로부터 현재 까지 돌아보고, 지금까지 자신이 어떤 인간이었는지를 잘 바라보는 것이 중요하지 않은가 생각합니다.

하지만, 우리들은 과거를 돌아볼 때, 자신이 당시 흥미를 가지고 본 것들과 그때 느꼈던 감정을 한번 정도 더듬어 보는 것뿐입니다. 그러면 어디까지나 자신 쪽에서만 되돌아본 것만이 될 뿐입니다. 우리들은 인생을 배에 태워 강의 상류에서 하류에 흘러가는 여행에 예를 든다면 우리들이 보통 과거를 돌아보는 것은, 배위에서 자신이 흥미를 가지고 본 것을 그 때의 감정과 함께 돌아보고 있는 것과 같습니다. 저쪽은 아름다웠다, 저 흐름이 나가는 것은 즐거웠다, 이 장소는 조금 위험해서 무서웠다 등등, 자신에게 있어서 인상에 깊이 남은 것을 생각해 냅니다. 이러한 것은 보는 관점이 아닌, 배에 올라 하류로 내려가는 자신을 상공이나 언덕에서 찍은 비디오를 처음부터 다시 보는 것과 같은 관점으로 보았을 때, 자신의 모습이 확실히 보이겠지요. 어떤 장면에서 어디에 앉아서 무엇을 하였는지 이런 것을 냉정하게 관찰하는 것이 가능하기 때문입니다. 이런 것처럼 다른 각도에서 본 자신이 어떠한하였는지를 과거에서부터 현재까지 냉정하게 돌아볼 수 있는 것이 중요하지 않을까요.

인생의 시간을 멈추고, 과거에서부터 현재까지를 다른 각도로부터 돌아본다. 그것이 지금부터 소개하는 [내관]입니다.

2. 선입관에서의 해방

우리들은 선입관을 가지고 어떤 것을 보는 일이 많습니다. 예를 들어 하늘은 푸르다 라는 것은 우리들의 선입관으로 사실은 그렇지 않습니다. 하늘의 색은 사실 우리들이 이미지 하고 있는 푸른색은 일 년에 수회 정도뿐이 없습니다. 구름이 걸려 하얀빛을 띄고 있을 때가 많으며, 석양도 있습니다. 밤이 되면 또 다른 색이 됩니다. 그럼에도 불구하고 우리들은 하늘은 푸르고, 푸르지 않으면 하늘이 아니다 라고 생각해서, 오히려 이 선입관들을 상대에게 맞추려 하고 있습니다. 자신이 맘대로 붙인 제목과 평가로 주변을 보며 자신의 기대와 현실의 불일치만을 보고 상대가 그 선입관이나 기대에 맞지 않으면 화를 내는 것입니다. 엄마이면서 아빠이면서 애들이면서 남편이면서 부인이면서 형제이면서 여동생이면서 사장이면서 상사이면서 부하이면서 선생이면서..... 모두 같습니다. 상대를 자신을 만족시키는 도구로써 뿐이 보고 있지 않는 것입니다.

그리고 일단 상대를 자신의 기준으로 평가해 버리면 그 부분뿐이 보지 않는 경우가 많습니다. 일단 심술이 고약한 사람이라고 생각하면 그 사람의 심술이 고약한 부분만 찾게 되는 것입니다.

첫째, 처음부터 평가가 이미 자기 중심적입니다. 상대가 자신에게 친절하고 좋은 사람이라고 생각하거나, 그 사람이 다른 사람에게 더 친절하게 대하면 싫다고 생각한다면, 소풍날 비가 오면 싫지만 한 달간 비가 오지 않으면 비를 바라듯이 우리들은 그런 시점에서 상대를 보는 경향이 있습니다.

말하자면 항상 자신의 사정에 맞춰, 자기 자신의 필터를 통해 사물을 보고, 그것에 동반하는 감정이 자신의 기억으로써 남겨지는 것입니다.

그것은 자기 자신을 보는 때에도 같습니다. 저도 그렇습니다만, 약속 시간에 늦어지면 [죄송합니다. 길이 막혀서]라고 변명을 합니다. 하지만 제가 살고 있는 동경의 도로는 언제나 붐빍니다. [앗! 교통체증이라서]라는 것은 정말로 변명뿐이 되지 않습니다. 교통체증 시간은 언제나 같습니다. 그리고 계산해서 집을 나오면 늦지 않을 뿐 아니라, 교통체증시간이라는 것이 집을 나와 생각났다면 그것은 부주의라고 뿐이 말할 수밖에 없습니다.

가령, 교통사고로 전철이 멈춰 늦었다고 해도 [도중에 사고가나서]라고 말하면 [그거 큰일이었네요.]라며 동정을 받습니다. 하지만, 사실 그것은 안절부절 하면서 기다린 사람과는 관계없는 것입니다. 무슨 일이 일어난 것일까, 만나기로 한 장소를 잘못 안 것은 아닐까, 등등 걱정하면서 기다리지 않으면 안 되었던 사람은 실은 더 큰일이었던 사실은 변하지 않습니다. 하지만 우리들은 그것을 못보고 넘어가기가 버리기가 쉽습니다.

이런 것 처럼 우리들은 자신이 어떤 형태의 상대에게 폐를 끼쳐도 항상 자신 나름대로의 변명을 하고 있습니다. [마침 나오려는데 전화가 울려서] [최근에 바빠서] [요즘 과로라서] [아이가 수험생이라서]....

그래서 상대방이 본 자신은 자신이 맘대로 봐 주면서 평가한 자신과는 꽤 차이가 있는 것입니다. 그 차이에 괴로워하며, 사람들은 자신을 알아주지 않는다고 말하지만, 사실은 상대방은 꽤 자신에 대한 것을 알고 있는 것입니다. 사람들이 한눈에 그 사람은 조금 완고한 사람라든

지 어두운 사람이라든지 알고는 있지만, 본인만은 알고 있지 못하고 있는 것입니다. 그런데도 사람들이 자신을 이해해 주지 않는다고 말하며 스트레스를 받고, 그 스트레스로 병이 되는 것입니다. 그렇기 때문에 다른 각도로부터, 항상 자신의 감정중심으로 부터 사물을 보는 것과는 다른, 틀린 시각에서 자신을 보는 것이 중요합니다.

내관은 그런 것과 같은 일방적인 사물을 보는 방법으로부터 떨어진 다른 각도에서 자신을 보는 방법입니다. 내관이라는 것은 문자 그대로 [안(內)을 보다(觀)]라는 것으로 [내면의 관찰]입니다. 우리들은 보통은 자신의 상황과 가치관으로 외부를 보고 있으므로 [외관(外觀)]을 하고 있는 것입니다. 즉, 외관을 하고 있기 때문에 자신이 보이지 않는 것입니다. 그러므로 그런 사물을 보는 방법으로부터 떨어져서 자신을 바라보는 [내관(內觀)]이 중요한 것입니다. 말하자면 우리들에게 있어서 내관이 중요한 것은, 우리들이 보통 [내관]을 하지 않은 채 인생을 보내고 있기 때문입니다. 그렇기 때문에 한번 시간을 내어 자기 자신을 되돌아 보는 것이 중요하지 않은가라고 생각합니다.

3. 세 가지 질문

그렇다면 내관을 하는 방법을 소개합니다.

내관은 자신이 주변 사람에 대하여 어떠한가를 그 사람으로부터 [해 주신 것] [해 드린 것] [폐를 끼친 것] 3가지의 질문에 대한 대답을 찾습니다.

주변 사람이라는 것은 자신과 가장 가까운 사람, 예를 들면 어머니, 아버지, 조부모, 형제자매, 배우자, 아이 등입니다. 물론 친구와 애인, 일과 관계한 사람들에 대해서도 좋겠죠. 지금, 특히 인간관계로 고민하고 있는 사람들에 대해서 알아보는 것도 중요합니다.

그것을 그 사람과의 만남에서부터 현재까지, 또는 헤어졌을 때 까지 과거에서부터 현재로 거슬러 올라가는 것입니다.

보통 처음에 알아보는 것은 어머니에 대한 자신입니다. 어머니는 거의 대부분의 경우 어릴 때 부터 가장 가까이에서 보살펴주는 사람이기 때문입니다. 어머니가 그때 같이 살지 않았던 사람은 할머니, 또는 보살펴 주셨던 사람부터 시작합니다. 그리고 기간은 예를 들어 태어났을 때부터 초등학교에 입학했을 때까지, 초등학교 저학년, 고학년, 중학교, 20살까지, 25살까지, 30살까지... 이런 식으로 생각해 봅니다.

그러므로 보통 태어나서부터 초등학교 입학 할 때까지

1. 어머니가 해 주신 것
2. 어머니에게 해 드린 것
3. 어머니에게 폐를 끼친 것

으로 부터 시작합니다.

이 세 가지 질문을 1시간부터 2시간 몰두하여 구체적인 대답을 찾아보는 것입니다. 1~2시간 후, 면접 선생님이 내관을 하고 있는 사람에게 찾아가 지금 이 시간에 어떤 것을 알아보고 생각해 내었는지를 물어보고, 내관하는 사람은 이 세 가지 질문에 대하여 생각해 낸 것을 대

답합니다. 그러면 면접하는 사람은 인사를 하고 다음 어느 시기에 대하여 알아보는지 물어보
고 또는 언제부터 언제까지를 알아봐 주세요. 라고 말하고 그 곳을 떠납니다. 보통은 다음은
초등학교 3학년까지의 시기 입니다. 그리고 또 1~2시간 정도가 지나면 내관을 하고 있는 사
람에게 찾아가 이번에는 어떤 것은 생각해 보았습니까? 라고 물어봅니다. 이런 식으로 일주일
간 내관을 하는 사람은 쭉 세 가지의 질문에 몰두하여 어머니 아버지 등에 대한 자신을 알아
가는 것입니다.

그렇다면 이 세 가지 질문의 의미를 생각해 봅시다.

해 주신 것

우리들이 보통 생각하고 있는 것은 [해 주지 않은 것]이 많습니다. 어머니가 집에 안 계셨다,
밥을 차려주지 않았다, 아버지가 우리들을 두고 나가버렸다, 나의 부모님은 빨리 돌아가셨다
등등, 자신의 기대대로 해 주지 않은 것, 또는 잃어버렸다고 생각하는 것에 마음을 써버려서
자신에게 해주신 것, 또는 얻은 것들에 대해 눈치 채지 못하는 경우가 많은 것입니다.

[해 주지 않은 것]이라는 것은 공상의 세계입니다. 아메리카에 유학을 시켜주지 않았다고 부
모를 원망하는 사람이 있습니다. 집을 지어주지 않았다 라든지 세계일주여행을 시켜 주지 않
았다고 말하기 시작하면 끝이 없습니다. 그것은 자신이 맘대로 만든 기대를 부모가 만족시
켜 주지 않았다, 자신의 기대대로 해주지 않았다 라는 것이므로 어디까지나 자신의 머리 속에
서 일어난 일인 것입니다. 도시락을 싸주지 않았다 라든지 아침에 깨워주지 않았다 라는 것도
마찬가지 입니다. 내관은 자신의 머리 속에서 일어난 것을 알아보는 것이 아니라 실제로 일어
난 사실을 알아가는 것입니다.

어머니가 해주신 것을 찾아보아도 특별이 없습니다 라고 말하는 사람이 많습시다만, 내관은
[특별한 것]을 알아보는 것이 아닙니다. 예를 들어 어머니가 해주신 것은 무엇입니까 라고 질
문 받았을 때 아침에 깨워 주셨습니다 라든지 식사를 만들어 주셨습니다 라고 말하는 사람은
매우 적습니다. 감기에 걸려서 열이 났을 때 밤에 주무시지 않고 간병해 주셨습니다 라는 것
은 해주신 것으로 기억하고 있습니다만, 밥을 담아 주셨다 라든지, 된장국을 만들어 주셨다
라는 것은 놓쳐 버리기 일쑤 입니다. 다른 아주머니가 한번 식사를 만들어 주시면 감사해 하
는데, 어머니가 식사를 만들어 주시면 당연한 것처럼 생각하여 만들어 주신 것 자체를 잊고
있습니다.

하지만, 하루에 세 번 식사를 준비해 주시면, 1년 간 천 번, 10년 간 일만 번이 넘습니다.
비가 오는 날에도 바람이 부는 날에도 나가셔서 야채가게, 생선가게, 슈퍼마켓 등을 돌아, 여
러 가지 물건들을 돈을 내고 사서 그 무거운 물건들을 집까지 옮겨 씻어서 썰어 그 다음에 찌
거나 굽거나 튀겨서 요리를 만들어 접시에 담아 밥솥에 밥을 해서 밥그릇에 담고 물을 데워
국을 끓여 그렇게 해서 준비한 반찬과 밥과 국을 쟁반에 담아 식탁에 옮긴 뒤, 젓가락과 숟가
락도 놓습니다. 아이가 먹고 난 뒤 놀러간다면 자신의 방에 들어가면 남은 식기를 다시 쟁
반에 올려 싱크대에 옮기고 설거지를 한 뒤 식기장에 넣어 둡니다. 그것을 일만 번이나 한다
는 것은 상당한 시간과 수고가 들어가는 것이지만, 그것을 [특별한 일]이 아닌 것을 생각하여
[해 주신 것]으로 생각하지 않은 것입니다. 나의 어머니는 내가 10살인 때 집을 나가버렸습니
다. 그래서 나는 어머니에게 무엇도 받은 것이 없습니다 라고 말하는 사람도 있습니다만, 그
것은 상당히 사실과 다릅니다. 집을 나갈 때 까지 어머니가 식사를 만들어 주셨다면 이미 어
머니는 나를 위해 일만 번의 식사를 준비해 주신 것입니다. 그런데도 불구하고 무엇도 받은

것이 없습니다 라고 생각하는 것입니다. 그렇기 때문에 다시 잘 과거의 사실을 되 집어볼 필요가 있는 것입니다.

식사를 만들어 주셨어도 우리들이 기억하고 있는 것은 그것이 맛이 있었다 맛이 없었다, 그것은 좋았다 싫었다, 어머니는 음식을 잘했다 못했다, 이런 것들이 많습니다. 음식이 좋다 나쁘다 잘한다 못한다는 자신의 평가에 지나지 않습니다. 자신에게 있어서 맛없다고 할지라도 다른 형제들에게는 맛이 있었을 지도 모릅니다. 평가는 사람에 따라서 다른 것 입니다.

우리 어머니는 요리하는 것을 싫어한다고 말하며 불평하는 사람도 있습니다만 어머니가 음식하는 것을 좋아하지 않으면 안 된다는 것은 없습니다. 어머니가 정말로 요리하는 것을 싫어했다면, 싫어하는 것을 일만 번이나 자신이 시켰다는 것이 됩니다. 어머니는 싫어하는 것을 일만 번이나 하시고도 불평을 해가며 당연한 듯 먹었던 자신이 지금까지 살아 왔다는 사실. 그 사실을 깨닫는 것이 중요한 것입니다. 식사를 할 수 없게 된다면 인간은 살아갈 수 없기 때문 입니다.

우리들은, 아는 아저씨에게 세뱃돈을 받으면 기뻐하지만, 자신의 아버지에게 받으면 부족하다며 불평을 합니다. 받은 만큼 써버리고, 부족하면 우리 부모는 구두쇠라며 불만을 품기도 합니다.

어머니는 언제나 집에 계셨지만 아버지는 일을 한다며 조금도 집에 계시지 않았다고 아버지를 책망하는 사람이 있습니다만, 아버지가 일하지 않고 집에 계속 있다면 식구가 먹고 살수가 없습니다. 그런 경우는 어머니가 밖에 나가지 않으면 안 되겠지요. 아버지가 밖에서 일을 하셨기 때문에 어머니는 언제나 집에 있는 것이 가능했던 것입니다.

공원에 데려가 달라고 해서 모래밭에서 놀고 있는 동안, 어머니는 벤치에 앉아 있었습니다. 이것은 그때는 어머니가 해주신 것이라고 생각하지 않습니다만, 나중에 되돌아보면 역시나 그때 어머니는 자신을 위해서 뜨거운 햇볕아래에서 한 시간 동안이나 벤치에 앉아 계셨던 거구나 라는 것을 알게 됩니다. 무슨 일이 일어나면 곧바로 달려올 수 있는 곳에 앉아 계셨던 것이지만, 아무 일도 없었기 때문에 그냥 앉아 있는 것처럼 보였던 것입니다. 그런 어머니를 가끔씩 힐끗 쳐다보며, 그곳에 어머니가 계시면 안심하며 다시 놀기 시작했던 것입니다. 안계셨다면 불안해서 놀이에 집중하지 못했을지도 모릅니다. 그렇기 때문에 다시 되돌아보고 처음으로 사실은 자신을 위해서 그렇게 앉아 계셨던 것 이었구나 라는 것을 깨닫게 되는 것입니다.

저의 세미나 학생 중에 내관을 마치고 돌아가는 전차 안에서 장수풍뎅이가 들은 통을 들고 서있는 소년을 보며, 자신도 예전에 장수풍뎅이를 키웠던 것을 생각해 내고 동시에, 장수풍뎅이에게 수박 등의 먹이를 주었던 것은 자신이라고 계속 생각했었지만, 잘 생각해 보면 먹이가 수박이라고 가르쳐 주셨던 것은 부모님이셨고, 수박을 잘라주셨던 것도 부모님이셨고, 자신이 한 것은 전부 준비되어 있는 먹이를 장수풍뎅이의 앞에 놓아주었던 것뿐이었다는 것을 깨달은 사람이 있습니다. 이런 것처럼 다시 생각해 보면, 사실은 많은 것을 받았다는 것을 깨닫게 됩니다. 반대로 내관과 같은 기회를 가지지 못한다면 영원히 깨닫지 못하게 되는 것입니다.

또한 잘 생각해 보면, 자신의 초등학교 시절의 어머니라는 것은 지금의 자신의 연령보다도 젊을 지도 모릅니다. 그런데도 그것을 알지 못하거나, 그 연령이라면 지금의 자신과 비추어 보아도 어쩔 수 없다고 생각할지도 모르지만, 어머니는 예전부터 완벽한 사람으로 생각하고 있어서 자신의 기대와 다른 부분을 용서하지 않는 것입니다.

그렇기 때문에, 사실을 잘 알아봄으로써 자신이 어떤 식으로 살아왔는지 알아가는 것입니다.

해 드린 것

해 드린 것, 이것도 굉장히 어려운 질문입니다. 우리들은 해주신 것만 생각하고 있어서 별로 해 드린 것을 생각하지 않는 경우가 많습니다. 예를 들면 자신이 어머니에게 무엇을 해 드렸었는지 잘 기억나지 않습니다.

나는 별로 손이 가지 않았다는 사람 있습니다만 자신의 일을 자신이 한 것은 해 드린 것이라고 할 수 없습니다. 우선, 자신의 옷을 자신이 입게 되기 전에는 입혀주었다 라는 것이고, 자신이 입게 될 수 있게 가르쳐 주셨다는 것이 되는 것입니다. 손이 가지 않게 되게 키우기 까지 상당한 손이 가기 마련입니다.

해 드린 것으로써 꽤 자신은 성적이 좋았다 라든지, 운동회에서 1 등상을 받아서 기쁘게 해 드렸단든지 그런 것 들을 말하는 사람이 아주 많이 있습니다. 하지만 그것은 어머니를 위해서 공부한 것이 아니고, 어머니를 위해서 달린 것이 아닙니다. 누구에게도 지고 싶지 않다고 생각해서 달렸더니 1등이 되었고, 어머니가 자신의 일처럼 기뻐해 주신 것뿐입니다. 어머니에게 좋은 일이 있었을 때 마음속으로 부터 기뻐한 것이 있다면 그것은 해 드린 것이 된다고 생각합니다만, 어머니가 자신의 일처럼 기뻐해 주신 것은 해 주신 것이 되는 것입니다. 어디까지나 어머니를 위해서 해 드린 것이 아니라면, 우연히 자신에게 좋은 일이 있었다 라는 것 만으로는 해 드린 것이라고 할 수 없겠지요.

길가에 예쁜 작은 돌이 있어서 그것을 주워서 돌아가 어머니에게 선물을 하려고 했더니 흔이 났다 라는 경우도 있겠지만, 어머니를 기쁘게 해 드리려고 생각해서 돌을 가져가 드린 것이라면, 그것은 해드린 것이 되는 것입니다. 어머니가 기뻐하셨다 라는 것만이 해드린 것은 아닌 것입니다. 그것은 반대로 자신이 기뻐다 라는 것만이 해 주신 것이 아니라는 것과 같은 것입니다. 치과에 데려간 것을 기뻐하는 사람은 별로 없습니다. 반대로 원망하는 사람도 있습니다. 하지만 그것은 역시 자신을 생각해서 더 이상 아프지 않도록 열심히 어머니가 데려가 주신 것입니다.

폐를 끼친 것

다음은 [폐를 끼친 것] 입니다만, 우리들은 [피해를 입은 것] 을 기억하고 있는 경우가 많습니다. 자신이 피해를 입었다라고 생각하고 있다, 또는 자신이 상처 입은 것과 같은 기억은 좀처럼 잊혀지지 않는 것입니다만, 자신이 폐를 끼쳤다 라는 것은 끼쳤다 라는 시점에서 알아채지 못하거나 또는 알아채고 있어도 금방 잊어버리고 마는 것입니다. 그래서 피해를 입었던 것을 20년, 30년간 기억하고, 자신이 피해자가 되어, 내가 불행한 것은 그 사람 때문이다 라는 시야를 가져 버리게 됩니다. 그렇다면 자신의 인생을 주체적으로 살고 있다고 말하기 어렵습니다. 그러므로 다시 자신은 어떤 폐를 끼쳤는지 생각해 보는 것이 3번째 질문 입니다.

내관이란 무엇인가 한마디로 말하면, 자신이 다른 사람으로부터 해주신 것, 해드린 것, 폐를 끼친 것, 이 세 개의 질문을 몰두하여 자신을 바라보는 작업입니다. 또한 알아보는 대상은 꼭 사람으로 한정짓지는 않습니다. 키우던 개에 대하여 내관을 하고, 자신이 얼마나 제멋대로 개를 상대해 왔었는지 깨달은 사람도 있습니다. 자신이 외로울 때는 자고 있는 개를 깨워서 놀았고, 기분이 안 좋을 때는 개에게 화풀이를 했던 것입니다.

내관에서 처음으로 어머니가 또는 어머니대신으로 돌봐주셨던 사람에 대하여, 과거에서부터

현재까지 또는 그 분이 돌아가실 때까지의 자신을 3~5년 정도로 기간을 나누어 알아봅니다. 그것이 끝나면 아버지에 대해서 어떠했는지, 또는 조부모, 형제자매, 배우자, 아이들에게 대하여 어떠하였는지, 학교 선생님, 회사의 상사, 동료에 대하여 어떠하였는지 생각해 갑니다.

[산 넘어 저쪽]이라는 칼 붓세의 시가 있습니다. [산 넘어 저쪽 하늘 멀리, 행복이 있다고 사람들은 말하네. 아아, 남들 따라 행복을 찾아 갔다가 눈물만 머금고 돌아왔네. 산 넘어 저쪽 더 멀리 행복이 있다고 사람들은 말하네.] 라는 시입니다. 행복을 찾아서 멀리까지 가보았지만, 눈물을 머금으며 돌아왔다. 행복은 더 멀리 있는 것이라고 말하며, 결국 이 사람은 행복하게 되지 않았다는 것입니다. 그에 반해서, 중국의 시는 이런 것이 있습니다. [終日尋春不見春-종일심춘불견춘] 온종일 봄을 찾았으되 봄은 보이지 않았다. [杖藜踏破幾重雲-장려답파기중운] 명아주 지팡이 짚고 몇 겹의 구름 속을 밟았노라. [歸來試把梅稍看-귀래시파매초간] 돌아와서 잠시 매화나무 가지 끝을 살펴보니, (자신의 집의 마당이었는데도 모릅니다.) [春在枝頭已十分-춘재지두이십분] 봄은 이미 가지 끝에 와 있더라 라는 시입니다. 상황은 같고, 한 일도 같지만 결과는 전혀 다릅니다. 여기서 자신의 집의 정원의 가지 끝 한 송이의 매화꽃을 찾는, 즉 깨닫는 것, 이것이 내관에서 해야 할 것이라고 생각해도 좋습니다. 자신의 행복을 깨닫는 작업인 것입니다.

4. 내관에서 생각나는 것

지금부터 내관에서 구체적으로 어떤 것을 생각해 내는 것일까요.

내관에서 생각해 내는 것은 예를 들어 다음과 같은 것입니다.

초등학교 입학 이전의 어머니에 대하여

[해 주신 것은, 일을 쉬시고 소풍에 와 주셨습니다. 아침 일찍 일어나서 그날 도시락을 싸 주셨습니다.

해 드린 것은, 어깨를 주물러 드렸습니다.

폐를 끼친 것은, 유치원을 다닐 적에 볼거리에 걸려 일주일 동안 앓아서 걱정을 끼쳐드렸습니다.]

이것은 첫날입니다.

처음에는 좀처럼 집중이 되지 않고 생각나는 것들도 표면적입니다. 하지만 3~4일째가 되면 점점 세세한 것까지 생각나게 됩니다. 어머니와 아버지가 어느 정도 내관이 끝나면, 4일째에 다시 어머니에 대하여 알아본 분의 예입니다.

[유치원의 운동회에 와 주셨습니다.

소풍날 아침, 추우면 안 된다고 긴 소매의 옷을 입혀 주셨습니다.

학예회에서 입는 하얀 스웨터, 타이즈를 일이 끝나고 돌아오셔서 다시 사러 나가셨습니다.

해 드린 것은, 유치원에서 만든 지점토 브로치를 어머니에게 선물하였습니다.

어머니의 그림을 그려 드렸습니다.

폐를 끼친 것은, 야밤에 화장실에 가고 싶어 눈이 떠졌을 때, 어머니가 푹 주무시고 있는데도 불구하고 자주 깨웠습니다]

더욱 계속하면 여러 가지의 것을 생각해 냅니다.

[해 주신 것은, 손톱깎이로 손톱을 깎아 주신 것입니다.

유치원을 다닐 때 『나의 원피스』 라는 좋아하는 그림책이 있어서 자주 읽어 주셨습니다.

감기에 걸렸을 때 역 앞의 소아과에 데려가 주신 적이 있습니다.
 혈액형 검사를 받기위해 병원에 데려가 주셨습니다. 주사를 맞을 때 참고 울지 않아서 어머니가 칭찬해 주셨습니다]
 이렇게 계속 해 갑니다.
 더욱이 자세히 알아 가면 취학 시 건강 검진의 날 일을 쉬고 같이 와 주셨습니다]
 일을 쉬고 라는 부분이 들어가 있습니다.
 [초등학교에 입학하기 전, 혼자서 학교에 갈수 있도록 초등학교로부터 통학로를 가르쳐 주신 적이 있습니다] 처음으로 한번 학교까지 같이 가 주신 것입니다.
 [보조바퀴가 달린 자전거를 사주셨습니다. 나는 보조 바퀴 달린 자전거에 타고, 어머니는 걸어서 집까지 데리고 와 주셨습니다] 아주 자세한 것까지 기억하고 있습니다.
 [유치원의 운동회에서 릴레이경주에 참가해 주셨습니다.
 그림책을 사러갔다 오는 길에 크림빵을 사주셨습니다. 그리고 어머니 몫의 크림빵을 나누어 주셨습니다.
 유치원 풀에서 튜브위에 태워 놀아주셨습니다.
 여름에 집 마당에서 공기펌프로 어린이용 튜브 풀에 공기를 넣어 놀게 해 주셨습니다.
 그때 파란색과 흰색의 수영복을 입혀 주셨습니다.
 태풍으로 밤중에 엄청난 바람 소리가 들려서 무섭게 되자 어머니의 이불속에 들어갔습니다]
 어머니의 이불 속의 따뜻함이 느껴지는 것 같습니다.

5. 고민 해결

이상으로 내관의 의미와 하는 방법에 대하여 이야기를 했습니다만, 그렇다면 내관을 하면 무엇이 일어나고, 왜 고민이 해결되는 것인지에 대하여 간단하게 설명을 하겠습니다.
 내관에 의하여 깨닫는 것, 내관에 의하여 얻어지는 것은 사람에 따라 전혀 다릅니다. 그러므로 내관에서 무엇을 얻을 수 있는지는 해보지 않으면 알 수 없습니다.
 하지만 구체적으로 무엇이 얻어진다는 것은 뒤로 하고, 내관을 하면 어떤 것이 일어나는가 하는 것은 어느 정도 설명이 가능하다고 생각합니다.
 내관을 하면, 우선 여러 가지 의미로 얽매이는 것에서 해방됩니다.
 과거의 사실을 인정하지 않고, 그것은 없었던 것으로 하고 싶다고 생각하고 있는 사람이 있습니다. 하지만, 과거를 부정하고 있는 것은 그 결과로 있는 현재의 자신을 부정하는 것이 됩니다. 내관에서 그 사실을 다른 각도로 보는 것은 사실을 받아들이는 것을 쉽게 용이하게 만듭니다. 그리고 그 사실을 받아들이는 것으로써 과거로부터 해방되어 가는 것입니다.
 그런 의미로 원한도 얽매이는 것의 한 종류이겠죠. 무엇이 자신의 생각처럼 좀처럼 되지 않았을 때 상대를 원망하고 자신이 괴로워지는 것입니다. 내관을 하는 것으로써 원망으로부터 행방된 사람은 매우 많이 있습니다. 적어도 일어난 사실을 인정 할 수 있게 되는 것입니다.
 상대를 바꾸려고 고민하는 사람이 있습니다. 자신의 기준으로 상대를 평가하고, 상대를 자신의 기준으로 맞추려고 괴로워하는 것입니다. 배려가 없는 사람에게 배려가 없다고 괘씸하다 라는 것은 매우 배려가 없는 것입니다. 개에게 고양이가 아니니까 괘씸하다 라고 말하고 있는 것이나 다름없습니다.
 어머니가 알콜의존증으로 해 주신 것은 아무것도 생각나지 않습니다 라고 말하는 사람이 독

일에 있습니다. 하지만 사흘째 닳새째가 되어서 겨우 생각난 것은 어머니가 술이 취해서도 밥을 차려주신 모습입니다. 그 뒤로는 해 주신 것에 대해서 많이 생각해 내게 되었습니다. 취하지 않은 어머니가 해주신 것을 찾는 것이 좀처럼 찾기 어려웠던 것입니다. 취한 채 여러 가지의 것을 해 주셨고 길러냈던 것입니다. 그 사람이 일주일간의 내관을 끝내고 깨달은 것은, 나는 어머니가 알콜의존증이었다 라는 것입니다. 그런 것은 처음부터 머리로는 알고 있었지만 의존증의 어머니가 나를 20년간 길러주신 것을 처음으로 깨달았습니다.

자기 자신을 인정하지 않는 경우도 있습니다. 나는 조금 더 낮다 라는 생각에 얽매어, 사실을 보지 않는 것입니다. 그렇게 된다면 자기혐오에 빠지거나, 나쁜 의미로 죄악감에 빠지거나, 열등감을 갖게 되기도 합니다만, 사실 존재하지 않는 [좀 더 나은] 자신을 기준으로 둔 채 사실을 틈사이로 보며, 그것을 받아들이지 않을 때 그런 상태가 되는 것입니다. 내관에서 보이는 자신이라는 것은 사실 존재하는 자신이기 때문에 좀 더 나은 공상의 자신이 없어져 가는 것입니다. 그것으로 인해 진정한 자신과 자신은 이럴 것이라는 것의 차가 없어져 가기 때문에 자기혐오라든지 열등감이라든지 나쁜 의미의 죄악감이라든지, [감(感)]이라는 것에서 해방되는 것입니다. 내관에서 사실을 보는 것은 그런 얽매임으로부터 해방되어 자유롭게 되는 것이기도 합니다.

그리고 내관에서 자신이 얻은 것을 모으고 모은다면, 한 마디로 말해서 행복해져 갑니다.

독일의 정신분석가 알민 모리히씨는 정신분석을 받아도 병은 나을지 모르지만 행복해지지는 않으며 그렇기 때문에 내관을 받아들이지 않으면 정신분석의 미래는 없다고 말하고 있지만, 내관은 처음부터 행복해지는 방향으로 사물을 생각하고 있다고 말해도 좋다고 생각합니다. 그렇기 때문에 한마디로 말하면, 내관은 [행복으로 가는 길]이라고 말해도 좋지 않을까요.

지금, 자신이 행복이 무엇인가라는 것은 본인이 결정하는 것이기 때문에 그것은 본인이 지금 행복하다라고 느끼고 있는가라는 문제가 됩니다. 내관에서 해 주신 것을 알아보는 것은, 행복의 증거를 모으는 것으로 다른 것이 아닙니다. 그렇기 때문에 내관은 [행복의 보물찾기]입니다. 내관을 하는 것으로 인해서 내관을 한 본인이 행복해 저가는 것, 그것이 내관입니다.

그것뿐만이 아닙니다. 한 사람이 내관을 하면 주변 사람들에게 굉장히 큰 영향을 줍니다. 자신이 행복하면 주변사람들을 행복하게 하는 것도 가능합니다. 자신이 불행하고 어두운 얼굴을 하고 있거나, 불만으로 가득 차 주변사람들에게 화풀이를 한다면, 주변사람들은 불쾌하게 되는 것입니다.

또한, 어떤 것에 질질 얽매인 채 있으면, 그것이 자신의 뒤를 잇는 것에 넘겨주는 일도 있습니다.

어떤 분은 어릴 적에 학교에서 돌아가면 어머니가 옆에 앉아 숙제를 시켰다, 서예를 시키거나 여러 가지를 시켜서 아주 싫었다라고 말합니다. 성적은 1등이었고, 서예를 잘해서 교실의 게시판에 붙여져 있었고, 주판도 학교에서 제일 잘했습니다만, 어머니를 원망했습니다. 자신의 아이에게는 이런 것은 시키지 않겠다고 생각해서, 자신의 딸에게는 무엇도 시키지 않자, 딸의 초등학교 선생님께서부터 연락이 와 당신의 딸은 학교 수업을 따라가지 못하고 있습니다 라는 말을 듣게 되었다고 합니다. 그 딸은 성장해서 만일 어머니가 된다면, 이번에는 우리 어머니는 무엇도 해주지 않았다고 말하며 열심히 아이의 공부를 봐주지 않을까 라고 생각합니다. 그렇게 된다면, 대대로 그것이 이어져 갑니다. 누구도 진정으로 아이를 위해서 하는 것이 아닙니다. 어디선가 누군가 끊지 않으면 그것이 쪽 이어져 가는 것입니다. 그렇기 때문에 한사람이 내관을 하는 것은 주변에게 그리고 후세까지 큰 영향을 미친다고 말할 수 있겠지요.

이상으로 말한 것과 같이, 내관을 하는 것으로 인해 우리들은 많은 귀중한 것을 깨닫고 얻는

것이 가능합니다. 그것들을 아는 것으로 인해 고민을 가져오는 상황을 지금까지와 다른 각도를 확보할 수 있게 되어 여러 가지 고민으로부터 해방되어 가는 것입니다.

내관으로 인해 고민이 해결하는 것만이 아닌 많은 심인성으로 인한 병을 낫게 하는 일도 있습니다. 또한, 내관은 알콜의존증이나 섭식장애 치료에도 효과를 발휘합니다. 그렇기 때문에 내관은 심리요법으로써도 주목을 받아 내관요법으로써 사용되어 지고 있습니다.

현재 일본내관학회가 매년 1회 개최되고, 내관에 의한 치료 효과 등에 대해서 연구가 계속되고 있습니다. 1991년부터 3년에 한번 내관 국제회의가 열리게 되었습니다. 지금은 유럽과 미국을 중심으로 한 외국 여러 나라에서는 일주일간 내관 연수회가 개최되게 되었고, 유럽과 미국의 심리학자와 정신과의 의사들도 내관을 주목하고 있습니다.

유럽과 미국에서는 전통적으로 행하여지는 심리요법과 정신치료를 말하자면 과거의 [감정(感情)]에 초점을 두고, 게다가 폐를 끼친 것을 강조하는 것에 반하여, 내관은 과거의 [사실(事實)]에 초점을 두어, 해 주신 것과 폐를 끼친 것을 알아가기 때문에 유럽과 미국의 심리요법의 한계를 뛰어 넘는 것으로써 주목을 받고 있습니다.

6. 내관을 한 사람들

내관을 한 계기는 사람에 따라서 각각 다릅니다. 내관은 본래 자신을 바라보기 위해서 하는 것입니다만, 눈앞의 고민을 해결하기 위해서 내관을 하는 사람도 많이 있습니다. 계기가 무엇이든지, 내관을 만날 수 있는 것은 행복한 일이라고 생각합니다.

그러나 내관을 한다고 해도 내관을 하기 전에 예상한 것과 같은 형태로 문제가 해결된다고는 할 수 없습니다. 고민하고 있을 때는 눈앞의 사물이 자기중심적인 관점에서만 볼 수 없게 되는 경우가 많습디만, 내관을 하고 사물을 보는 관점의 근본이 변한 결과 지금까지 고민이라고 생각했던 것이 하나의 해결할 문제로 보이게 되는 것과 동시에, 그 문제에 대한 관점이 변하여, 생각하지도 못했던 형태로써 해결하게 되는 일도 많습니다.

여기서 몇 가지 내관을 한 사람들이 내관 후에 어떻게 되었는지의 예를 이야기 해볼까 합니다.

먼저 인간관계에 대한 고민으로 내관을 한 사람들이 이야기합니다.

여자 친구에게 차여서 실의에 빠져 내관을 하여 여자 친구와의 4년간을 돌아보았을 때 자신이 그녀에게 차인 것은 당연하다 라고 납득이 간 사람이 있습니다. 사귀기 시작해서부터 시간이 지남에 따라 해 준 것이 점점 줄어들게 되고 폐를 끼친 것이 늘어났기 때문입니다. 여담입니다만, 내관 후 지금까지와 전혀 다른 그를 보고 그녀는 다시 그와 사귀기 시작했습니다.

3년 전의 실연에서부터 헤어 나오지 못하는 여학생이 있습니다. 자신이 차였다는 것에 상처를 입고, 그 후 슬픔 속에서 3년간을 지낸 것입니다. 하지만 내관을 하고 그의 덕택으로 자신이 지금 이렇게 대학생으로서 있을 수 있다는 것을 알고 그에게 감사할 수 있게 되었습니다. 내관을 끝낸 그녀는 멀리 보이는 산을 보며 [아름답네] 라며 냇을 잃고 보고 있었습니다. 내관 전에도 그 산은 있었지만, 전혀 눈에 들어오지 않았던 것입니다.

내관 후 얼마 뒤에 만났을 때, 그녀는 세상에는 멋진 남성이 많이 있는 것을 알았습디다라고 말했습니다. 그 후 결혼해서 지금은 행복하게 살고 있습니다.

고등학교 3학년 때부터 아버지에게 3년간 말을 걸지 않는 여성이 있습니다. 하지만 마음속으로는 지금이라도 아버지에게 말을 걸고 싶다고 생각하고 있어도 아버지는 말주변이 없어서 대

화가 되지 않는다 라고 말합니다. 하지만, 내관을 하고 돌아가 얼마 뒤에 아버지로부터 말을 걸어오시게 되었다고 합니다. 역시 지금까지 자신이 아버지를 거부하고 있었다는 것을 알게 되었다고 합니다. 내관을 한 후에는 돌이켜 외식을 하러 나가게 되었다고 합니다.

오빠와 견원지간인 여성이 있습니다. 내관을 하면서 어머니의 마음을 생각하며, 자신의 아이들이 언제나 으르렁 거리며 싸우는 것을 계속 보고 있는 어머니가 얼마나 슬펐을까라고 생각하게 되었습니다.

내관 후에 남매가 사이좋게 지내고 있다고 합니다.

2층에서 자리보전하고 있는 할머니와 2년간 만나지 않은 사람이 있습니다. 할머니에 대하여 내관을 하며 할머니가 얼마나 외로웠을까 라며 눈물을 흘렸습니다. 내관 후에 가끔 할머니가 계신 곳에 얼굴을 내밀게 되었다고 합니다. 어릴 적부터 쪽 귀여워 해주셨던 할머니는 마음으로부터 기뻐해 주셨습니다. 할머니가 살아계실 동안 알게 되어 다행이라고 말했습니다.

부부가 내관을 하여 그 후 두 사람의 관계가 전과 달라지게 되었다는 사람들도 많이 있습니다.

그때 내관을 해서 다행이다 라는 소리를 자주 듣습니다.

이것처럼 내관을 하면 인간관계는 확실히 좋아지게 됩니다.

그리고 내관을 해서 생각지도 못한 결과를 얻는 일도 많이 있습니다.

어느 고교 야구팀은 레귤러전원이 내관을 해서 갑자원에서 베스트 8위가 되었습니다. 감독님의 이야기로는 원래 갑자원에 출장 할 수 있는 그런 팀이 아니었지만, 내관 후에는 배웠던 것을 자기만의 방식이 아닌 그대로 흡수하게 되어 각각이 자신의 역할을 잘 소화 하게 되어 단체경기로서 팀워크도 정말로 좋아지게 되었다는 것입니다.

대학의 스키부의 여자선수로 스키가 재미없어져 이제 그만둘까라고 생각하며 내관을 한 사람이 있습니다. 내관을 한 후에는 스키 타는 것이 즐겁게 되어 대학의 회전경기에서 우승을 하였다고 합니다. 그리고 그녀는 [풀이 보이게 되었다] 고 말합니다.

바이올린리스트로 지금까지는 열심히 악보만을 따랐지만 내관을 하고 바흐의 마음을 알게 되어 그때부터 악보를 통해 전해 오게 되었다는 사람이 있습니다. 지도교수로부터 전에는 무언가 부족하게 느껴진다고 말을 들었지만, 지금은 그것이 많이 좋아졌다고 칭찬하셨다고 합니다.

챔발로 주자로 내관을 하고 음이 변하게 되었다는 사람이 있습니다.

소프라노가수는 지금까지는 어떻게든 잘 부르려고 생각하고 있었지만, 내관 후의 리사이틀에서 자신의 노래를 들으려고 와준 분들에게 감사를 하며 부르자 지금까지 없었던 것과 같은 멋진 콘서트가 되었다고 말합니다.

병을 고치려고 내관에 오는 사람들도 있습니다. 내관을 해서 병이 고쳐진다고 할수 없습니다만, 병을 받아들여지게 되어 사물을 보는 관점이 변해 스트레스가 쌓이는 것이 줄어든다고는 말할 수 있다고 생각합니다. 그리고 그것이 결과적으로 몸과 마음을 낮게 하는 것으로 연결되는 것입니다.

심인성 병도 자기중심적인 사물을 보는 관점으로 스트레스가 쌓인 결과 일어나는 것이 많으므로, 내관이 플러스 방향으로 움직이게 되는 것입니다.

과거 일어난 일에 얽매어 있는 것도 정신위생상 좋지 않습니다. 과거를 받아들이지 못하고 타인을 원망하고 미래의 걱정만 하고 있게 된다면 스트레스가 쌓이게 될 뿐이겠지요. 내관으로 인해 이제부터 사로잡힌 것으로부터 해방되는 것이 몸과 마음에 좋은 영향을 주는 것이라고 말할 필요도 없습니다.

알콜의존증도 자신이 주변에 얼마나 많은 폐를 끼치고 있는지 마음으로부터 이해하는 것이 일어 설수 있는 첫걸음이 되는 것이라고 생각합니다. 이런 경우 가족들이 내관을 하는 것도 중요합니다. 가족의 대응이 본인을 알콜 중독으로 몰아붙이는 경우가 있을지도 모르기 때문입니다. 병이거나 장애거나 주변사람들의 마음이 안정되어 있는 것이 본인에게 좋은 영향을 주는 것은 틀리지 않기 때문입니다.

나는 내관을 하고 돌아간 사람들의 주변사람들의 이야기를 듣는 경우가 많습디다만, 내관을 하면 본인이 알아채지 못하는 변화도 있습니다.

어떤 여성은 아버지를 향한 원망이 내관으로 인해서 사라진 결과, 지금까지는 회의장소에서 남성의 의견에는 반드시 물고 늘어졌지만 남성의 의견에도 귀를 기울이게 되었다고 합니다. 본인은 그것을 알아채지 못하고 있었습디다만 주변 사람들은 그녀의 변화에 모두 놀랐다고 합니다.

[그 사람은 내관을 하기 전에는 아래를 보며 걸었지만, 지금은 위를 보면서 걸어요]라고 친구에게 말을 들은 사람도 있습니다.

아들이 처음으로 [다녀왔습니다]라고 말해서 놀란 어머니도 있습니다.

이처럼 내관을 한 본인도 알아채지 못하는 변화가 있는 것도 많은 것 같습니다.

이상으로 내관을 한 사람들이 그 후를 조금 소개하려고 합니다. 내관을 해서 반드시 이렇게 된다고는 할 수 없습니다. 사람에 따라 내관의 결과는 모두 다릅니다. 그러나 여기서 든 예와 같은 방향으로 인생이 변화 할 수 있다고 말 할 수 있지 않을까 싶습니다.

새로운 인생이 열린다고 할 수 있겠지요.

내관 Q&A

지금까지 내관에 대한 설명을 해 왔습디다만, 내관에 관하여 다음과 같은 질문을 많이 받아 대답해 보려고 합니다.

Q1 언제나 반성을 하고 있기 때문에 내관을 할 필요가 없다

나는 언제나 반성을 하고 있고 일기도 쓰고 있기 때문에 내관과 같은 것은 하고 있습니다 라고 하는 분이 있습니다. 하지만 반성과 내관은 다릅니다. 특히 깊은 반성은 제외하고 보통 우리들이 반성이라고 하는 경우는 어떤 결과가 신통치 않았을 때 어디가 나뻐을 때 반성하는 것이 많습니다. 하지만 내관의 [폐를 끼쳤던 일]이라는 것은 결과가 좋고 나쁘고의 문제가 아닙니다.

1년간 수험공부를 열심히 한 것도 주변에게 폐를 끼친 것입니다. 밤늦게 까지 일어나 있고, 집안일도 돕지 않습니다. 언제나 안절부절 하고 가족은 텔레비전의 소리도 줄이며 보고 싶은 방송도 보지 못하고 참고 있습니다. 그 결과 합격하면 마치 합격해 드렸다는 듯이 으스스대고, 불합격하면 마치 자신이 비극의 주인공인 것처럼 세상이 끝난 것 같은 얼굴을 하고 있습니다.

이런 경우 공부만 하고 있는 것 자체는 [반성] 의 대상이 되지 않으므로, 역시 [내관]을 하지 않으면 깨닫지 못하는 일도 있는 것입니다.

그런 것처럼, 결과에 관계없이 어떤 폐를 끼쳤는지 라는 엄격한 질문이 내관의 질문입니다.

Q2 일주일간으로 아무것도 모르겠지

일주일정도로 뭘 알겠어 라고 생각하는 분이 있을지도 모르겠습니다만, 일주일간 집중적으로 알아본다면 실질적으로 70시간을 넘습니다. 자신의 인생을 다른 각도로부터 70시간 알아보는 것을 우리들은 해보지 않습니다. 매주 1시간씩 한다고 해도 1년 이상 걸리는 시간입니다. 70시간이라는 것은 일단 충분한 시간이라고 말해도 좋다고 생각합니다.

Q3 일주일은 너무 길다

일주일은 너무 길어. 왜 그렇게 시간이 필요한 것이냐고 물어보는 분이 있습니다만, 지금까지 자신의 인생 전부를 다시 알아보는 것이므로 일주일이 긴 것은 아닙니다. 인생을 멈추고 5일, 6일이 지나면, 어린 시절 탔던 세발자전거의 색까지 생각나는 일도 있습니다만, 그것은 좀처럼 첫날에는 생각나지 않습니다. 그리고 집중내관은 우선 일주일간으로 끝냅니다. 내관을 해볼까. 어떻게 할까. 라고 망설이고 있는 동안에 일주일은 지나가 버립니다. 시작해 버리면 일주일 후에는 전부 끝나있는 것이므로 오히려 짧다고 말해도 좋겠지요.

Q4 과거는 돌아보고 싶지 않아

생각해 내고 싶지 않은 것이 있으니까 과거는 돌아보고 싶지 않다 라는 분이 있습니다만, 생각해 내고 싶지 않은 것이 있다 라는 것은 무언가 얽매여 있는 것입니다.

과거를 돌아보는 것은 싫어. 나는 항상 앞만 보고 살아가고 싶다 라는 사람이 있습니다만, 돌아보지 않고 앞을 보고 있으면 같은 실패를 연중 반복할 우려가 있습니다. 게다가 돌아보지 않는다는 것은 마무리를 짓지 못하는 인생이 되는 것은 아닌가라는 생각을 합니다.

자신이 싫어하는 아버지를 닮은 남성이 어떻게 해도 좋아지지 않거나 극단적으로 남성이 다가오는 것만으로 답살이 선다는 사람도 있습니다. 아버지를 원망하는 동시에 남성전체를 원망하고 있습니다. 이처럼 과거에 구애되거나 상대를 원망하면, 자신도 컨트롤 할 수 없는 상황이 만들어질 우려가 있습니다.

Q5 자신을 아는 것이 무섭다

자신을 아는 것이 무섭다 라는 분이 있습니다. 그것은 내관을 하는 것을 조금 주저하는 가장 납득이 가는 이유라고 생각합니다. 확실히 자신을 아는 것은 무서 일입니다. 하지만 자신을 모르는 채로 살아가는 것은 더욱 무서운 것은 아닐까요. 내관은 앞에 이야기 한 것처럼 자신이 자신을 바라본 결과 자신이 아는 것이므로 타인으로부터 지도를 받아 알아가는 것이 아닙니다. 타인으로부터 자아상을 무너뜨리는 것이 아니고, 자신 안에 새로운 자기상이 생기는 결과, 원래의 자아상이 무너져 가는 것입니다. 이른바 번데기가 안에서 성장해서 껍데기를 찢고 나오는 것과 같은 상태로 밖에서 부터 껍데기를 찢는 것이 아닙니다.

그것을 무섭다고 말한다면 평생 나비가 되어 하늘을 날지 못하게 되는 것입니다. 사실은 자신이 바라보던 바라보지 않던 사실로써 존재하는 것이므로 용기를 가지고 자신을 바라보기를 바랍니다.

Q6 자신이 변하는 것이 무섭다

자신이 변하는 것은 무섭다 라는 사람이 있습니다만, 정말로 자기가 자신이 있다면 아직 자신이 알지 못하는 약점, 결점이 있는 것은 아닌가라는 것을 찾게 된다고 생각합니다. 자신이 변하는 것은 무섭다 라고 말한다면 평생 지금의 자신인 채, 지금의 자신을 지킨 채로 지내지 않으면 안 되게 됩니다.

Q7 고민이 있어서 내관 할 상황이 아니다

지금의 자신의 고민이 크기 때문에 과거 따위 돌아볼 여유가 없다는 사람이 있습니다만, 고민으로 다른 것을 생각할 상황이 아니다 라는 때는 시야가 상당히 좁아져 있습니다. 수험에 실패해서 자살을 생각하는 사람이 있습니다만, 이런 사람에게 있어서 합격인가 죽음인가라는 선택권이 없는 것입니다. 이런 때에 어머니가 무엇을 해주셨는지 아버지가 무엇을 해 주셨는지를 꼭 알아보면 그것의 결과로서 자신이 지금까지 여기에 존재하고 있는 것을 알게 됩니다.

즉, 자신의 가치가 매우 크게 느껴지게 되는 것입니다. 그리고 이 처럼 자신이 지금 이러한 문제를 안고 있는 것 이구나 라는 것을 알게 되면, 그 문제는 눈앞에 해결해야할 하나의 문제로서 보이게 되므로 이제는 합격인가 죽음인가 라는 좁은 선택으로 부터 해방되게 되는 것입니다. 자신이 고민의 한가운데에 있으면 눈앞에 벚꽃의 꽃잎이 피어 흩어져도 알아채지 못하는 경우도 있지만 내관을 하는 것으로 인해 넓은 시야로부터 현재를 보는 것이 가능해지게 되는 것입니다. 그러므로 고민으로 인해 그럴 상황이 아니다 라는 것은 바로 내관을 필요로 하는 시기라는 것이라고 생각합니다.

그리고 한번 내관을 체험하고 나면 장래에 또다시 큰 문제가 생긴 때에도 여유를 가지고 그것에 대처 할 수 있게 되겠지요.

Q8 내관을 하고 싶지 않다는 상대가 있다

어머니에 대하여 내관을 해도 좋지만 아버지에 대해서는 절대로 하고 싶지 않다는 사람이 꽤 있습니다. 하지만 아버지 싫어해서 또는 원망하고 있기 때문에 하고 싶지 않다 라는 것은 사실로부터 도망치고 있는 것입니다. 자신이 싫은 사람으로 부터 신세를 지지 않았다고 할 수 없습니다. 많은 신세를 져놓고 싫어하는 경우도 있습니다. 상대를 존경하거나 좋아하거나 한다면 별로 폐를 끼치지 않으려고 노력하지만 상대가 싫다 라든가 경멸하고 있는 상태이면 말을 붙여도 대답 상태가 이미 상대를 상처 입히는 경우도 있을 것입니다. 부르더라도 모르는 척하는 경우도 있을지도 모릅니다. 그렇기 때문에 사실을 보는 것은 자신이 그 사람을 좋은가 싫은가 라는 문제와는 관계없는 것입니다.

어느 때 내관을 하고 싶지 않다는 이유로서 이렇게 말한 사람이 있습니다. [아버지와는 말을 하지 않습니다. 돈 좀 주세요 라고 말하는 정도죠. 그렇기 때문에 해준 것도 폐를 끼친 적도 없어서 아버지에 대한 내관은 하고 싶지 않습니다]라는 것입니다. 보통 대화를 하지 않는데 돈이 필요한 때만 돈을 좀 달라고 말하고 받고 있는 것입니다. 그러면서 해준 것이 없다고 말합니다. 모든 것이 그런 관점으로 사물을 볼 가능성이 있으므로 누군가가 싫다 라든지 원망하고 있는 것이라면 역시 내관이 상당히 필요한 것은 아닌가라고 생각합니다.

사람을 원망하고 있어서 밤에도 잠이 오지 않는 사람이 있습니다만 원망을 산 사람은 폭 잠

을 자고 있는 것입니다. 그러므로 원망하는 사람이 괴로워 하고 있는 것입니다. 20년 전의 일을 상대가 지금 사과한다고 해도 그것으로 마음이 편해지는 문제가 아닐지도 모르고 상대 분은 이미 이 세상 사람이 아닐지도 모릅니다. 그러므로 그런 때에는 그 분이 해 주신 것은 무엇인가 이쪽도 무엇인가 폐를 끼치지 않는다는 것을 알아보는 것으로써 상대방부터 상처받았다고 생각하는 것도 포함해서 과거의 사실을 과거의 사실로써 받아 들이기 쉽게 되는 것입니다. 그래서 과거로 부터 해방되는 것이 되는 것입니다.

Q9 자신이 필요하지 않지만 저 사람은 시키고 싶다

내관의 이야기를 듣고 아주 좋은 것이라고 들었다. 자신은 하고 싶지 않지만, 부디 저 사람은 시키고 싶다 라는 사람이 있습니다. 저 사람에게 시키고 싶다 라는 것은 좋습니다만, 자신이 자신을 바라보고 편하게 되는 것이 먼저라고 생각합니다. 자신은 변하지 않은 채 상대를 변하게 하려고 저 사람에게 시키고 싶다고 생각하는 경우도 많이 있으므로 왜 저 사람을 시키고 싶은가 라는 것을 점검해 보는 것이 중요할지도 모릅니다.

우선 자신이 체험해 보고 나서 상대에게 추천하는 편이 상대에게도 설득력이 있겠지요.

Q10 내관은 언제 어디서 누구에 의해서 만들어 졌습니까

내관의 3가지 질문은 요시모토 이신 (吉本伊信)이라는 분에 의하여 만들어 졌습니다. 요시모토 선생은 세상 사람들이 행복해 졌으면 하는 바람으로 30년을 들여서 실제 많은 사람들을 면접을 하고 그 체험 속에서 현재의 내관법을 확립하였습니다. 요시모토 선생이 내관을 만들어 냄으로써 우리들은 인류의 오랜 세월의 과제인 [자기를 알다]를 위한 누구도 할 수 있는 방법론을 알게 된 것입니다. 지금 내관은 미국과 유럽에도 널리 퍼져, 유럽에는 10개의 내관 연수원이 설립되어 매년 많은 사람들이 내관을 하고 있습니다.

이상으로 많이 질문하는 내관에 대한 답변이었습니다.

끝으로

이상으로 내관의 의미와 하는 방법에 대하여 말씀드렸습니다. 내관이라는 것은 자신을 바라보는 [하는 방법] 이른바 [도구]입니다. 그러므로 도구의 존재와 사용하는 방법을 알아도 그것을 사용해 보지 않으면 의미를 알지 못합니다. 부디 일주일이라는 시간을 만들어 집중내관에 임해보시길 바랍니다.

내관에서 깨달은 것은 사람에 따라 다르므로 내관을 한 결과 어떤 것을 알게 될지는 해보지 않으면 알지 못합니다. 하지만 한 가지 확실하게 말 할 수 있는 것은 현재 자신이 가지고 있는 고민은 반드시 해결되며 또는 해결의 방향으로 향해서 크게 한 걸음 내 밀수 있게 된다는 것입니다.

제가 추천하여 내관을 체험한 천명 이상의 사람들은 내관 후, 또는 내관 간 10년 후, 20년 후, 30년 후의 모습을 보면 정말로 그것을 실감하게 됩니다.

고민을 안은 채 어떻게 해야 하는가 라고 말하는 동안에 일주일이라는 시간은 금세 지나가 버립니다. 하지만 내관을 하면 일주일 뒤 고민으로부터 해방되어 새로운 한걸음을 걷기 시작하게 되겠지요. 내관에 흥미가 있지만 내관을 하는 결단이 서지 않은 채 5년 10년이 지나는

사람도 꽤 있습니다. 그렇게 5년 뒤에 결심하여 내관을 하면 5년 전에 했으면 이렇게 오랫동안 고민하지 않아도 되었을 텐데 라고 꼭 말하십니다. 유럽에는 현재 내관연수원이 10개가 있습니다만 내관을 한 사람들이 왜 내관을 10년 전에 유럽에 전해 주지 않았는가. 10년 전에 내관을 했다면 이런 것으로 10년을 고민하지 않았을지도 모른다고 말합니다.

집중내관을 하는 것은 일주일이라는 시간을 멈추고 인생의 다른 각도로부터 돌아보는 것입니다. 많은 사람은 이런 시간을 갖지 않은 채 앞을 다투며 가고 있습니다만, 그런 속에서 자신을 바라보는 시간을 잡을 수 있다면 그것은 굉장한 행복이라고 생각합니다.

물론 일주일이라는 시간을 내는 것은 결코 쉬운 것이 아닙니다. 주변 사람으로부터 협력을 얻지 않으면 안 되겠지요. 하지만 한사람이 변한다는 것은 주변사람이 행복을 좌우합니다.

부디 자신을 위해 그리고 주변사람들을 위해서도 한번은 인생의 시간을 멈추고 자신을 돌아보기를 바랍니다.