



CONTENTS

- 03 에니어그램 사용 설명서
- 04 에니어그램 체크리스트
- 06 9명의 선재, 법당에 들어서다.
- 08 1유형 : 몸소 실행하는 실천가, 우바리
- 10 2유형 : 사랑을 담은 봉사자, 아난
- 12 3유형 : 성공을 부르는 달변가, 부루나
- 14 4유형 : 컬러를 입히는 멋쟁이, 목건련
- 16 5유형 : 지식 탐구자, 가전연
- 18 6유형 : 성실한 친구, 가섭
- 20 7유형 : 호기심 가득한 소년, 라훌라
- 22 8유형 : 힘을 중시하는 도전자, 수보리
- 24 9유형 : 편안한 중재자, 사리불
- 26 세가지 힘의 중심
- 28 9명의 선재, 법당에서 회향하다.

에니어그램 사용 설명서

- 01** 에니어그램은 직역하면 아홉 가지의 무게라는 뜻입니다. 사람이 갖고 있는 각자의 기운, 즉 직관적으로 표현하면, 아홉 가지의 성격, 성향을 뜻합니다.
- 02** 분류 기준은 특별한 상황에 마주했을 때 힘의 중심이 어디에서 출발하는지에 따라서 배에서 힘이 나오는 유형(8번, 9번, 1번)과 가슴(2번, 3번, 4번) 그리고 머리(5번, 6번, 7번)에서 힘이 나오는 유형으로 구분합니다.
- 03** 에니어그램의 목적은 첫째, 자아 발견(자성의 발견)이고, 둘째, 서로가 다르다는 것을 알아차리고 받아들이는 것입니다. 그래서 자발적이고 솔직한 태도로 임한다면 자신을 가두고 있는 경계에서 벗어나 자유로운 통찰의 관점을 갖게 될 것입니다.
- 04** 이 안내서에서는 유형별 특성을 통해 자신을 객관적으로 이해하고, 자아 성장을 위한 명상 혹은 신행을 안내하고 있습니다. 그리고 부처님의 말씀을 초기 경전에서 인용해서 마음의 등불을 밝히는 데 도움을 드리고자 합니다.
- 05** 각 유형을 대표하는 인물로 부처님 제자를 제시해 보았습니다. 제자들이 아라한의 과정을 통해 깨달음을 얻은 것처럼, 이 안내서가 여러분의 지혜와 통찰의 통로가 되기를 바랍니다.
- 06** 우리는 모두 부처입니다. 모습은 각자 다르지만, 성장 욕구를 가지고 내 안의 부처를 발견하는 과정을 갖고 있습니다. 에니어그램에서 추구하는 것은 자신의 유형에 머무르지 않고 다른 유형까지 모두 포용할 수 있는 건강한 부처님의 마음입니다.



부처님 마음, 내 마음

체크리스트

자신에게 해당되는 문항을 모두 체크 해보세요.(총 45개 문항)
자기 자신을 만나는 시간입니다.

A

- 새 집단에 들어가면 누가 실세인지 금방 파악이 된다.
- 규범이나 조직이 나를 통제하려고 하면 나는 간혹 폭발적으로 분노한다.
- 나는 대체로 화술이 좋고 설득력이 있어 사람의 마음을 움직이는 포교에 자신이 있다.
- 나는 다른 사람의 충고를 좋아하지 않으며 도전이라고 느낀다.
- 나는 부드러운 말투와 다정하고 상냥한 표현이 왠지 어색하다.

B

- 나는 느긋하고 온유하며 평온한 사람이다.
- 사람들은 나를 평화롭다 말하지만, 느긋한 표정으로 불안을 숨길 때가 많다.
- 나는 선택이 어렵다. 다른 사람이 대신 선택 해주는 것이 더 편하다.
- 나는 감정이 안정되어 있으므로 사찰의 풍경소리는 나에게겐 자장가 같다.
- 나는 사람들이 갈등하고 싸우는 것이 매우 불편하다.

C

- 나는 일 처리가 철저하다. 그렇지 못한 사람을 볼 때 화가 난다.
- 나는 크게 움직이는 것을 좋아하고 매우 부지런하다.
- 나는 긴장을 풀고 신나게 놀기가 왠지 어렵다.
- 법당의 방식 줄이 제대로 맞지 않으면 눈에 거슬린다.
- 나는 옷차림이 단정하고 분명한 단어로 또박또박 말한다.

D

- 나는 나만의 공간이 필요해서 고요한 법당에 있는 것을 좋아한다.
- 나는 사치하지 않으며 같은 옷도 여러 날 입을 수 있어서 법복이 좋아 보인다.
- 명확한 통찰력이 있으며 요약·정리를 잘한다.
- 나는 실제 경험보다 관찰이나 책을 통해 더 많이 배운다.
- 지적 호기심은 많지만, 감정 표현에 인색하다.

E

- 나는 책임감이 강하고 겸손하며 맡은 일에 최선을 다한다.
- 위험이 감지되면 나도 모르게 최악의 사태로 상상이 된다.
- 나는 법질서들을 잘 지키며 불교의 오계가 꼭 필요하다고 생각한다.
- 나와 가까운 사람들이 어디서 무엇을 하는지 알고 있어야 안심이 된다.
- 나는 상식을 중요하게 생각하고, 나 이외의 사람들은 비합리적이라고 생각한다.

F

- 나는 명랑하고 유쾌하고 행복한 사람이다.
- 나는 호기심과 관심이 다양하나 집중력과 끈기가 부족하다.
- 나는 말이 빠르고 생각이 떠오르는 순간 주저 없이 내뱉는다.
- 나는 사람들의 기분을 북돋아 주는 것을 좋아한다. 내가 끼면 분위기가 살아난다.
- 의무감이나 지루함이 싫어서 사찰 예절은 나에게 힘든 일이다.

G

- 나는 친절할 사람이며 자기 자신보다 남 돌보길 더 좋아한다.
- 나는 사교적이어서 친구를 사귀기가 쉽다. 대개 먼저 말을 건넨다.
- 나는 상대방의 칭찬거리를 찾아 찬사를 아끼지 않는다.
- 상대방에게 친절을 베풀었을 때 감사의 표현이 없으면 외면당한 것 같다.
- 사찰에서 사람을 안내하는 건 기쁜 일이다.

H

- 남들이 내 성과를 알아주기를 바라며 칭찬해 주기를 원한다.
- 나는 자신에게나 남에게 동기부여(너는 할 수 있어!)를 잘한다.
- 나는 미래를 긍정적으로 보려 하고 계획이 많고 무한한 가능성을 믿는 편이다.
- 목표를 명확히 세우고 가능한 유리한 방향으로 일 처리를 계획한다.
- 사찰의 유명세는 곧 나의 자부심이라고 생각한다.

I

- 예술이나 미적 표현은 감성을 드러내는 중요한 수단이다.
- 일상적인 일이나 평범한 차림은 돋보이지 않아 피하고 싶다.
- 나는 곧잘 사람들은 나처럼 깊게 느끼지 못한다고 여긴다.
- 나는 대체로 감정의 기복이 심해 주위에서 변덕스럽다는 소리를 듣는다.
- 사찰의 단청이나 벽화 및 탕화를 예의주시해서 보는 편이다.

*가장 많이 해당된 영역이 나의 유형에 가깝습니다.
*자신의 유형을 읽어 보시고, 다른 유형도 참고해 주세요.
*체크 된 항목이 3개 이상부터 아래 항목과 연결해서 찾아보세요.

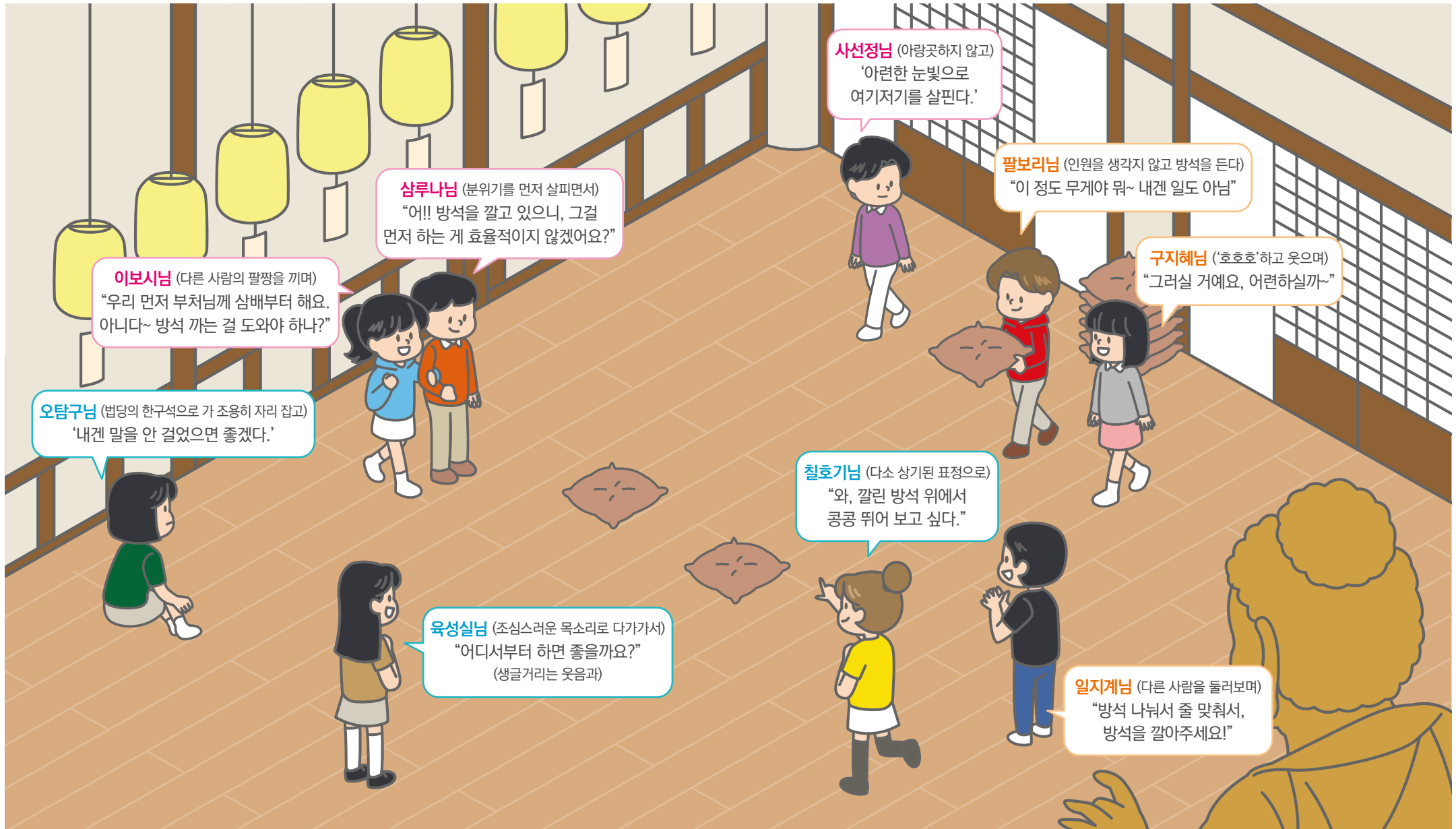
A 8유형, p22 **B** 9유형, p24 **C** 1유형, p8 **D** 5유형, p16 **E** 6유형, p18

F 7유형, p20 **G** 2유형, p10 **H** 3유형, p12 **I** 4유형, p14

법당에서 풍경을 에니어그램으로 풀어보는 에피소드

햇살이 가득하고, 은은한 향내로 코끝을 자극하는 법당에 9명의 선재들이 들어섭니다.

- 배형** 성큼 들어서며 뭘 해야 하는지 직관적으로 파악하려 한다. (1, 8, 9 유형)
- 가슴형** 먼저 부처님과 눈 맞춤을 먼저하고 다른 사람이 들어오게 배려하는 동작을 취한다. (2,3,4 유형)
- 머리형** 한껏 경계하는 듯, 조심스런 발걸음으로 법당의 문지방을 넘는다. (5,6,7 유형)



이보시님 (다른 사람의 팔짱을 끼며)
 “우리 먼저 부처님께 삼배부터 해요.
 아니다~ 방석 까는 걸 도와야 하나?”

삼루나님 (분위기를 먼저 살피면서)
 “어!! 방석을 깔고 있으니, 그걸
 먼저 하는 게 효율적이지 않겠어요?”

오탐구님 (법당의 한구석으로 가 조용히 자리 잡고)
 ‘내겐 말을 안 걸었으면 좋겠다.’

사선정님 (아랑곳하지 않고)
 ‘아련한 눈빛으로
 여기저기를 살핀다.’

팔보리님 (인원을 생각지 않고 방식을 든다)
 “이 정도 무게야 뭐~ 내겐 일도 아님”

구지혜님 (‘호호호’하고 웃으며)
 “그러실 거예요, 어련하실까~”

칠호기님 (다소 상기된 표정으로)
 “와, 깔린 방석 위에서
 쿵쿵 뛰어 보고 싶다.”

육성실님 (조심스러운 목소리로 다가가서)
 “어디서부터 하면 좋을까요?”
 (생글거리는 웃음과)

일지계님 (다른 사람을 둘러보며)
 “방석 나눠서 줄 맞춰서,
 방석을 깔아주세요!”

정말 다양한 생각과 관점이 드러나는 행동이지요. 이런 다양성을 우리는 머리로만 알고 있을 때, 갈등이 생겨납니다. 갈등은 상대방에게 관심을 가지고 나와 나, 둘이 아님을 가슴으로 받아들일 때, 비로소 해소할 수 있습니다. 그래서 이 안내서는 나 자신과 상대를 포용하고, 더 나아가 자신을 확장할 수 있는 방법을 담았습니다.

자~ 그럼, 출발해 볼까요~

1 유형

몸소 실행하는 실천가, 우بار리



8

나는 어떤 사람일까요?

인상이 깔끔하고 항상 절제하는 자세를 잃지 않으며, ‘올바른 길을 걷고 있고, 매사를 정확하게 파악하고 있다’는 생각에 만족하는 나는, 매사에 완벽하기 위해 노력을 아끼지 않는다.

나의 장점, 윤리 의식이 있고, 이성적이고, 책임감이 있으며, 모든 일에 헌신적이고, 현명한 해결책을 잘 생각해 낸다. 반면, 책임져야 할 일이 많으면 부담을 느끼며, 항상 긴장하고 있어 딱딱해진다.

나는 완전함을 추구하며 열심히 노력합니다. 주위 사람들에게도 그렇게 하기를 요구하고 기대합니다. 그러나 현실에서 완벽한 것이란 드물고 자신과 주변 사람들에게 분노를 느끼게 됩니다. 또한, 주변 사람들은 물론 자신도 아직 완벽하지 않다고 생각하며 만족할 줄 모르고 항상 결점을 찾아내려고 해요.

나와 친해지고 싶으세요?

내가 성취한 것을 인정해 주고, 현재의 모습 그대로도 괜찮다고 말해주세요. 내가 초조해할 때, 기분을 누그러트리고 농담을 즐기라고 부드럽게 격려해 주세요. 하지만 먼저 나의 근심거리들을 들어주세요.

나는 이렇게 말해요.

나의 대화유형, 타인이 나를 비난한다고 느끼고 있고, 그래서 나만의 생각에 빠집니다. 다른 사람이 올바르게 책임감 있는 행동을 하는지 확인하는 것에 관심을 두고 있어요. 그래서 긴장된 태도로 정확하고 직설적이며 구체적이고 자세하게 표현합니다. 주로 사용하는 말투는 ‘해야 한다’, ‘옳다 혹은 그르다’라는 표현을 자주 합니다.

나와 어울리는 직업은

분석적인 사고를 가진 나는 주도적 성향을 발휘할 수 있는 업종에 유리합니다. 잘 짜여진 틀과 방향성이 명확한 일에서 당신의 장점이 발휘될 수 있습니다. 그리고 사람들의 삶의 질에 관심이 많아 의료 혹은 교육 분야에 적합하답니다.

나에게 맞는 실행은

분명하게 알고 행하고자 하는 당신에게 ‘묵언신행’을 권합니다. 가만히 주위에 귀 기울여 보세요. 당신의 실천이 필요하다는 것을 느끼게 될겁니다.

매일 성장하는 나를 위해

어느 정도의 시간을 당신이 즐길 수 있는 취미, 여가에 눈길을 돌려 보세요. 운동, 산책, 친구들과 함께 보내거나 일터에서 호흡하며 ‘쉼’을 넣어보세요. 자신에게 너그러워진다면 타인 역시 너그럽게 대할 수 있습니다. 그리고 부드럽고 즐거운 모습은 주위에 좋은 영향을 미치게 되어 비로소 분명하게 행하는 우바리로 나아갑니다.

니까야에서 말씀하시길

“분노는 연기이고, 허망한 말은 재라네. 혀는 국자이고, 심장은 불을 모신 재단이라네. 잘 길들인 자아가 사람들의 불빛이라네”

“나는야, 지계제일 우바리”

“나아갈 때도 물러날 때도 분명히 알면서 행하는 우바리. 앞을 볼 때도 분명히 알면서 행하는 우바리. 가사, 발우, 의복을 지닐 때도 분명히 알면서 행하는 우바리. 먹을 때도 씹을 때도 맛볼 때도 분명히 알면서 행하는 우바리”

2 유형

사랑을 담은 봉사자, 아난

10



나는 어떤 사람일까요?

정이 많고, 곤경에 빠진 사람들에게 도움의 손길을 뻗치며 주변 사람들에게 도움이 되는 일을 마다하지 않는다. 타인이 필요로 하는 것에 몰두하고, 도움이 필요한 자신에 대해서는 자각하고 있지 못하다. 또한 직감을 가져 주위 사람들의 기분을 이해하고, 맞출 수 있어 적응력이 뛰어나다. 다양한 모습을 가지고 있어, 상대방에 따라 다른 모습을 연출하기도 하며, 자신을 돌보기도 하는 타인을 돌보고 도와주는 것에 만족을 느낀다.

나는 사람들과 쉽게 관계를 맺고 친구가 될 수 있으며, 사람들이 필요로 하는 것을 잘 알아차립니다. 남을 돌보는 부분에 특화가 되어있습니다. 그러나 때로는 다른 사람을 위해 신경을 곤두세워 지쳐버리거나, 이기적인 사람으로 보이는 것이 두려워 자신을 위해 정말 하고 싶은 것을 하지 못하고 나의 진짜 감정을 억압하곤 합니다.

나는 타인에게 친절하고 상냥하며 정성을 다해 사람들을 배려합니다. 그러나 지나친 친절로 사람들이 '쓸데없이 참견하지 말라'고 짜증을 낼 때가 있기도 해요. 또한 내 일은 제쳐두고 남을 돕기만 해서 결국 나의 욕구가 충족되지 못해 초조해져요. 그런 상태가 되면 '나도 만족할 수 있게 해달라'는 마음에서, 보답을 바라고 타인에게 의존하게 된답니다.

나와 친해지고 싶으세요?

당신이 나에게 감사한 점을 구체적으로 말해주세요. 그리고 내가 당신에게 중요하고 특별한 존재임을 표현해 주세요. 때로는 나에게 대해서 비판할 것이 있다면 부드럽게 말해주세요.

나는 이렇게 말해요.

나는 항상 누군가가 보고 있다고 생각해서, 사랑받기 위해 먼저 뭔가를 해야만 한다고 생각해요. 그래서 질문과 칭찬을 많이 하지요. 나는 잘 웃고 다른 사람을 편안하게 대합니다. 편안한 표정, 몸의 움직임이 자유롭지만, 마음이 상하면 눈살을 찌푸리고 얼굴에 드러나요. 평소에는 부드러운 목소리이지만 다른 사람이 하는 말이 마음에 들지 않을 때 화내거나 불평하는 듯한 볼멘 말투가 되기도 합니다.

나와 어울리는 직업은

사람들에게서 힘을 얻는 나는, 마찬가지로 사람에게 힘이 되어줄 때 비소로 빛이 나기 시작합니다. 아난처럼 많이 들어 줄 수 있는 상담직, 혹은 부모님과 같은 돌봄을 기다리는 교사, 간호직처럼 남을 돕는 일에 당신의 능력이 잘 발휘됩니다.

나에게 맞는 신행은

귀담아듣고, 사랑과 관심으로 가득 찬 당신에게 '자비명상'을 권합니다. 온 세상의 사람에게 사랑과 염려를 담은 기도는 당신과 당신 주위를 환하게 밝힐 겁니다.

매일 성장하는 나를 위해

외부로의 레이더를 거두고 나를 돌봐주세요. 내면의 욕구에 정직할 수 있어야 타인의 진정성에 귀를 기울일 수 있습니다. 당신의 진정성이 풍성해질 때, 아난의 귀와 마음으로 모두에게 다가갈 수 있게 된답니다.

니까야에서 말씀하시길

“세상의 짐꾼은 사람이니 짐을 짊어지는 것은 괴로움이며 짐은 내려놓는 것은 안락이다. 무거운 짐 내려놓은 사람은 다른 짐을 짊어지지 않는다.”

“나는야, 다문제일 아난”

부처님 시중을 들며 부처님 말씀을 가장 많이 들은 '다문(多聞) 제일' 아난. 사람들이 마음과 눈으로 보기만 하면 크게 환희하게 하고 부처님을 뵈러 온 이들을 잘 인도하여 화목함을 잃지 않는 아난. 내 마음을 내려놓고 두 개의 귀로 진심으로 들을 때 나는야 진정한 아난.

3 유형

성공을 부르는 달변가, 부루나



12

나는 어떤 사람일까요?

항상 효율을 중시하고 성공을 위해서는 자신의 생활을 희생시키더라도 개의치 않는다. 자신이 세운 목표를 향해 남들도 효율적으로 매진할 것을 바라며 주위 사람들의 의욕을 잘 이끌어낸다. 인생의 가치를 '성공과 실패'라는 척도로 나누고 실적을 중시하고, '성공했다'라는 것에 가장 큰 만족을 얻는다.

나는 일을 효율적으로 잘해서 유능하다는 얘기를 들으며, 사람들에게 의욕을 불어넣어 효과성을 올리는 능력이 탁월하다. 또한 상황이 어떻게 돌아가는지를 잘 알아 패배했을 때 재빨리 빠져나와 빠른 진행을 한다. 그러나 일을 더 잘하는 다른 사람과 나를 계속 비교하고, 실패하는 것이 혹은 그렇게 비쳐지는 것이 두려워 나 자신을 재촉하며 나를 지치게 하는 경향이 있다.

저는 인생에서 가장 중요한 것은 목표 달성과 성공이라는 생각에 사로잡혀 있어요. 목표를 달성하는 것만이 자신의 가치를 증명하는 것이라고 믿고, 인생의 모든 가치를 성공이라는 척도로 평가해요. 나에게 성공이란 타인으로 부터 높은 평가를 받고 타인에게 좋은 인상을 주기 위한 것이기 때문에 이것을 얻기 위해서는 자신의 생활도 등한시하고, 동료, 부하들도 성공을 위한 도구로 생각하는 경향이 있고 우수한 인재가 아니면 눈에 들어오지 않습니다.

나와 친해지고 싶으세요?

내가 이런 성공을 축하해 주세요. 나의 효능감을 보여주고 싶어하니 일을 할 때는 나를 다그치지 마세요. 그리고 부정적인 단어보다 긍정적인 언어로 표현해 줄 때 귀 기울여 듣는답니다. 저와는 경쟁보다는 협력하는 방향으로 저와 발맞춰 주세요.

나는 이렇게 말해요.

나는 명확하고 효율적이며 논리적이예요. 그리고 대화를 내가 주인공이 되는 주제로 이끌고 갑니다. 또한 나에게 부정적인 영향을 미칠 수 있는 주제는 대화에서 배제하는 편이예요. 자신감 있고 당당하게 표현하며, 효율성을 따지기 때문에 타인의 반응과 상황을 살피고 더 이상 대화를 원치 않을 때는 의사를 명확히 밝히는 편입니다.

나와 어울리는 직업은

나는 열심히 일하며 정돈되어 있습니다. 목표 지향적이고 단호하므로, 대개 관리직이나, 사업계, 법조계, 금융계, 컴퓨터 분야, 정치계 등에서 지도적인 위치에 있는 걸 좋아합니다. 스피치 강사같이 공적인 이목을 받는 것 또한 아주 잘할 수 있습니다. 달변가의 기질이 많아 타인에게 의욕을 불어넣고, 사기를 올려주는 직업에 능하답니다.

나에게 맞는 신행은

내면의 성취보다 외면의 성공을 좇는 당신에게는 '절'을 권합니다. 오체투지의 절을 하며 진정으로 낮아지는 마음일 때, 흘린 땀방울이 당신 마음속 진실의 소리에 한발 다가서게 할 것입니다.

매일 성장하는 나를 위해

지금의 분주함이 누구를 위한 분주함인지 지금의 행동을 멈추고 자신의 진짜 모습을 만나보세요. 좁은 방안을 비추는 햇빛처럼 일상의 진정한 가치를 알 때 비로소 당신의 목소리는 부루나의 힘을 갖추고 사람들의 귀에 닿을 겁니다.

니까야에서 말씀하시길

훌륭한 사람은 첫째, 잘 설해진 것을 말하고, 둘째, 가르침만을 말하고, 셋째, 자애로운 것만 말하고, 넷째, 진실만을 말한다.

“나는야, 설법제일 부루나”

비구 대중의 길잡이이며 좋은 충고자인 부루나. 설법을 하면 처음에는 사람들이 모이고, 마치 무성한 숲처럼 생각이 돌며 사람들의 마음이 평화로워지는 설법제일 부루나. 화려함이 아닌 덕으로써 주위 사람들을 감화시키는 힘이 있는 설법제일 부루나.

4 유형

컬러를 입히는 멋쟁이, 목건련

14



나는 어떤 사람일까요?

자신은 특별한 사람이라고 자부하고 있으며 무엇보다도 감동을 중시하고 평범함을 싫어한다. 다른 사람들보다 슬픔이나 고독 등을 진하게 느끼고, 타인에 대한 이해심이 많고, 자신을 드라마 속의 연기자처럼 여기고 있으며 행동에서 패션에 이르기까지 세련된 느낌과 표현력이 풍부하다는 인상을 준다.

나의 장점은 마음 깊은 곳에 있는 감정을 느끼는 것에 인생의 의미를 발견하고, 주변에 있는 사람들의 감정을 쉽게 헤아릴 수 있다. 직관이 뛰어나지만, 한편으로 주관적인 감정으로 공허하고 절망스러운 어두운 기분에 깊게 빠져들곤 한다. 또한 내가 갖지 못한 것을 갈망하거나, 버려지는 것에 대한 두려움과 죽음에 대해 미화하는 경향이 있다.

나는 평범한 것을 싫어하고 다른 사람과는 차별화된 특별한 존재가 되고 싶어 감성의 세계에 빠져 현실을 무시하곤 해요. 이러한 감성 때문에 주위 사람들은 나를 이해하지 못한다고 느낀답니다. 또한 끈끈한 인간관계를 지향하는 편이라 감동만을 추구하고 평범한 인간관계를 소홀히 해서 주변 사람들에게 고립되어, 외로움을 타곤 합니다.

나와 친해지고 싶으세요?

감정 면에서 예민한 나의 재능인 직관을 존중해 주세요. 우울하고 슬픈 기분을 느낄 때, 과잉 반응을 보인다고 하지 마세요. 저도 그런 기분을 밝혀줄 누군가가 필요합니다. 나 자신을 사랑하도록 도와주세요.

나는 이렇게 말해요.

나를 이해하지 못할 것 같다는 생각에, 온전히 나의 감정에 몰입하고 싶은 마음과 관계를 맺고 싶은 마음 사이에서 갈등해요. 그래서 깊은 내면의 이야기를 할 때, 단어 선택을 신중하게 하는 경향이 있어, 표현이 다소 추상적이거나 명료하지 않을 수도 있어요. 또한 내가 말한 것을 분석하기도 하고, 내면에 빠져있는 듯한 우울한 분위기의 어투를 사용하기도 합니다.

나와 어울리는 직업은

나는 예술과 글 혹은 말과 관계된 일(시, 소설, 언론, 가르치는 일)을 통해 사람들에게 힘을 주고, 영향을 미치는 일을 잘합니다. 내가 가진 심미안과 창의성은 창조적인 작업을 원하는 곳에 생명을 불어넣을 수 있습니다.

나에게 맞는 신행은

깊은 내면으로 떠나는 여정을 즐기는 당신에게 ‘참선’을 권합니다. 참선을 통해 만나고, 그리고 알아차려지는 자신에게 진정한 박수를 보내주세요.

매일 성장하는 나를 위해

우리는 태어날 때부터 특별하고 독특한 존재이면서 긴밀하게 연결된 존재입니다. 자신을 사랑하고 지금에 만족할 줄 알아야, 당신이 원하는 인연을 만들어 낼 수 있습니다. 비로소 제자 목건련이 참아낸 고통이 성장에 필요한 아름다운 과정인 것을 이해할 수 있습니다.

니까야에서 말씀하시길

삶은 덧없고 목숨은 짧다. 늙음을 피하지 못하는 자는 조용히 설 곳이 없다. 죽음의 두려움을 꿰뚫어 보는 사람은 세상의 자양분을 버리고 고요함을 원하리.

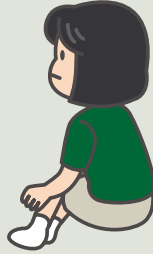
“나는야, 신통제일 목건련”

아라한과에 올라 천안통, 천이통, 타심통, 숙명통, 신족통, 누진통의 신통력을 얻은 목건련. 속세(전생)에 지은 깊고 무거운 과보를 안은 채, 신통력을 발휘하지 않고 죽음을 받아들인 목건련.

5 유형

지식 탐구자, 가전연

16



나는 어떤 사람일까요?

지식이 쌓이는 것을 좋아하며, 분석력과 통찰력이 뛰어나며 객관적이고 방관자적인 태도를 유지한다. 현실을 파악하는 관찰력은 뛰어나지만, 말이 적고, 지혜로운 판단을 내리기 위해 일을 시작하거나 의견을 발표하기 전에 정보를 열심히 수집해 상황을 정확하게 파악하려고 한다. 또한 자신만의 시간과 공간을 아주 중요하게 여긴다.

나의 장점은 어떤 일의 인과 관계를 지각해서 완전하게 이해하고 아는 것이다. 또한 한발 물러서서 인생을 객관적으로 바라보며, 옳다고 생각하는 것을 행하고, 사회적 압력에 별로 영향받지 않는 편이다. 반면 내 생각을 간단명료하게 표현하지 못해, 내가 가진 지식과 통찰력을 보여주려면 시간이 필요하다. 또한 사교적이지 않아 사람들과 함께 어울리는 것이 부담스럽다.

나는 지식이 풍부하고 사물에 대한 냉철한 분석과 판단력이 탁월합니다. 지식을 지나치게 추구해 이지적인 면만을 발달시키다 보니 행동력이 떨어집니다. 또한 나만의 세계에 틀어박혀 어떠한 일도 혼자서 생각하고, 현실 또한 관찰의 대상일 뿐, 현실에 관여하는 것보다 혼자만의 시간을 좋아하지요. 그래서 다른 사람의 감정을 이해하고 공감하는 데에는 서투릅니다.

나와 친해지고 싶으세요?

나 혼자서 감정과 생각을 처리할 시간을 주세요. 다가오기보다는 기다려 주시고, 심사숙고한 끝에 생각을 표현한 것이므로 강요하지 말아 주세요. 그리고 지나친 감정적 유대감은 제게 기대하지 않으셨으면 해요.

나는 이렇게 말해요.

나는 논리적 근거를 찾아야 해서 정확하고 원론적인 부분을 알아야 한다는 생각으로 가득 차 있습니다. 감정은 극히 냉소적인 상태에서 단어를 매우 신중하게 선택하고, 감정보다는 생각에 대해 나누는 것을 선호합니다. 또한 상대방에게 너무 세세하게 표현해서 지치게 하는 경향이 있어요. 혹은 너무 말이 없을 때는 상대가 무시당한다는 느낌을 주곤 합니다.

나와 어울리는 직업은

뛰어난 분석력과 문제 해결에 능숙한 나는 과학, 기술, 혹은 연구 분야에 적합합니다. 혹은 섬세한 관찰력으로 감정마저도 섬세하게 표현하기도 하지요. 대부분은 혼자 일하길 좋아해서 독립적인 분야를 찾는데 수월하답니다.

나에게 맞는 신행은

지식으로 자신을 채우고 싶어 하는 당신에게 '사경'을 권합니다. 한 글자, 한 획을 내 손으로 직접 써가면서 직접 만들어 낸 글자 하나하나가 당신의 공허함을 가득 채워주게 될 것입니다.

매일 성장하는 나를 위해

당신은 적극적으로 사람들을 대하고 또 그렇게 행동하며 자신의 솔직한 감정을 상대방에게 전달하는 노력을 해보세요. 또한, 머릿속 개념의 세계에서 벗어나 인간적인 정을 직접 느껴보는 것도 중요합니다. 이것은 자기 자신을 타인에게 전달하는 과정이기도 하지요. 그리하면 지금까지 깨닫지 못했던 '지혜'와 '활력'이 자신의 내면에 있다는 사실을 깨닫고 가전연의 총명함을 닮아갈 겁니다.

니가야에서 말씀하시길

속박에서 벗어난 안온으로 이끄는 정진이 내게는 짐을 신는 황소이고 슬픔이 없는 곳에 도달해서 거기에 가서 되돌아오지 않는다. 이같이 발을 갈면 불사의 열매를 거두며, 이렇게 발을 갈고 나면 모든 고통에서 해탈한다.

“나는야, 논의제일 가전연”

‘누가 감히 나를 가르칠 수 있던 말인가, 누가 감히 나의 스승이 될 수 있다는 말인가!’라고 했던 가전연. 부처님의 가르침을 듣고 단박에 깨쳐 출가한 가전연. 총명한 머리로 부처님의 말씀을 핵심을 해설하는데 걸림이 없었던 가전연.

6 유형

성실한 친구, 가섭



18

나는 어떤 사람일까요?

강한 보호자를 찾고 그 보호자에게 충직하고 자신의 책임을 다한다. 그러나 한편으론 납득 못하는 권력에 반항하고 약자의 주장에 공감하며 불리한 싸움에 과감하게 도전하는 양면성을 갖고 있다. 또한 상대방의 조그마한 언행에서 그 진의를 파악하는 능력을 갖고 있으며, 신뢰할 수 있는 관계가 형성되면 따뜻함을 보여주기도 한다.

가족들과 친구들에게 헌신적이고 충실하며, '책임감'이라는 수식어가 항상 따른다. 지성과 유머를 동시에 지니고 있어 사람들 사이에서 친근한 이미지를 만들어 낸다. 하지만 의심이 많아 어떤 위험이 있을지를 면밀하게 조사하고 걱정하느라고 쉽게 지치고 만다. 이러한 걱정이 규칙을 만들고 그 안에 자신을 가둠으로써 모험이나 예상 밖의 일을 회피한다.

나는 항상 두려움을 품고 안전한지를 살핍니다. 나는 안전이 위협받고 있다고 느끼기 때문에 지나치게 신중하고 의심이 많습니다. 이런 내 모습에는 강력한 보호자에게 보호받고 그에게 충성을 다하고자 하는 공포에 순응하는 측면과 회의적인 자세로 권력에 반항하며 불안을 해소하려는 공포에 대항적인 심리가 공존해요. 양쪽 모두 나의 안전을 지키고 싶은 본능입니다. 그래서 지나치게 신중해지며 두려움 때문에, 큰일에 도전하는 것을 겁냅니다.

나와 친해지고 싶으세요?

제게 보호자가 되어줄 수 있다는 신뢰를 주세요. 그래서 격려를 받으면 저의 능력을 발휘할 수 있게 되지요. 또한 정확한 지침과 검증된 것으로 저를 설득하세요. 그리고 제가 의심할 때 '합리적인 의심'일 수 있음을 숙고해주세요.

나는 이렇게 말해요.

만약의 경우를 대비하여 철저하게 준비하고 안전을 중요시하기 때문에, 불확실하거나 철저하지 못할 경우 불안해져요. 그래서 분석적인 말로 대화를 시작하고, 걱정, 근심, 만일의 경우 등 일어날 일들에 대해 대책을 세우면서 말을 합니다. 표정과 말투에는 걱정이 드러나기도 해요

나와 어울리는 직업은

위기관리에 능한 나는 참모형의 인재에 가깝습니다. 또한 팀으로 일을 할 때 능력을 잘 발휘합니다. 거의 모든 직업에서 찾아볼 수 있지만, 종종 법조계, 군대, 기업, 학계 등 명확한 메뉴얼이 있는 직군에 비교적 편안함을 갖는 성향이 있습니다.

나에게 맞는 신행은

정해진 규칙 안에서 움직일 때 편안함을 느끼는 당신에게 '염불'을 권합니다. 내 입으로 되뇌는 염불은 당신이 갖는 의심과 두려움이 힘을 잃게 할 것입니다.

매일 성장하는 나를 위해

많은 이들과 신뢰 관계를 맺고 그들이 자신에게 행복을 가져다준다는 것을 인식하면 '안전제일'의 집착에서 벗어나 자신의 결단에 따라 행동하고 대처해 나갈 수 있게 됩니다. 그렇게 되면 홀로 신행하는 마하가섭과 같이 자신 내면의 권위를 확신하게 될 것입니다.

니까야에서 말씀하시길

소망도 없고, 갈망도 없고, 집착도 없으니, 모든 존재에게 청정한 시선을 보낸다. 위 없는 깨달음이라는 지복을 얻었으니 바라문이며, 나는 두려움 없이 홀로 명상한다.

“나는야, 두타제일 가섭”

열반의 진리를 깨치기 위해 홀로 돌아다니며 용맹정진하는 가섭. '광대무변한 위엄과 덕을 갖추었으며 혼자서라도 충분히 아라한과를 증득할 수 있다'고 부처님께서 인정한 가섭. 항상 스스로에게 엄해 불교 규율을 잘 지킨다고 해서 행법, '두타(頭陀) 제일' 가섭.

7 유형

호기심 가득한 소년, 라훌라



20

나는 어떤 사람일까요?

모든 일을 낙관적으로 보며 밝고 명랑하다. 그리고 자기 주변에서 즐거움을 찾아내는 능력이 뛰어나다. 좋아하는 사람들이 주변에 많이 있으며 자기 자신도 매력적인 인간이 되려고 노력한다. 또한 항상 즐거운 계획을 세우고 아이디어를 생각해 내며 호기심이 많고 상상력이 풍부하다. '정말 즐겁다', '너무나 유쾌하다'라는 것에 만족을 얻는다.

하고 싶은 대로 말하고 행동하며, 위험을 감행하는 배짱도 있고, 모험하기를 즐긴다. 낙천적이며 호기심이 많아 다양한 분야에 관심을 가진다. 그러나 비현실적인 것, 헛된 계획이나 공상에 빠져 시작한 일을 끝맺지 못한다. 결국 한 우물을 파지 못해 전문적인 일을 진행하는 데 어려움을 겪는다.

나는 인생은 즐거워야 한다는 생각에, 고통스럽거나 괴로운 일을 마주하고 싶지 않아요. 그래서 항상 즐거운 일을 위해 많은 계획을 세우지만, 그 계획을 끝까지 실천하지 못하는 경우가 많습니다. 그래서 이상주의자라는 말을 듣곤 하지요. 즐거움을 뒤로하고 어려움에 마주하는 행동을 하는 게 저는 어려워요.

나와 친해지고 싶으세요?

먼저 저의 자율성을 인정해 주세요. 내 방식을 바꾸려 하기보다는 있는 그대로 나를 받아들여 주세요. 그리고 나의 원대한 꿈을 알아주고 나의 얘기를 열심히 들어주세요. 그런 뒤 가끔은 현실을 직면할 수 있도록 도와주세요.

나는 이렇게 말해요.

나는 새로운 것, 신나는 것, 혹은 편안한 것을 찾기 때문에 기분 좋은 일만 있었으면 좋겠어요. 그래서 즉흥적으로 말을 쏟아내거나 주제를 다양하게 바꿉니다. 부정적인 얘기는 하기 싫어서 부정적인 정보는 긍정적인 내용으로 재구성을 하기도 해요. 잘 웃고 생동감이 넘치긴 하지만 다소 산만해 보일 수도 있을 거 같아요.

나와 어울리는 직업은

호기심이 많은 나는 도전을 좋아하고 비상시에는 머리가 아주 기민하게 돌아갑니다. 그래서 한 번에 몇 가지 직업을 갖거나, 많은 곳을 여행하는 직업(비행사, 비행기 승무원, 사진사 등)에 종사합니다. 혹은 빠른 결과를 보이거나, 성취가 보이는 직업에서 능숙하게 자신의 역할을 해냅니다.

나에게 맞는 신행은

삶의 즐거움이 가장 중요한 당신에게 '걷기 명상'을 권유합니다. 신체의 가장 낮은 부위인 발바닥은 우리의 노고를 고스란히 받으며 묵묵하게 버팁니다. 한 걸음, 한 걸음, 걸을 때마다 온전히 발바닥의 느낌을 알아차리시길 바랍니다.

매일 성장하는 나를 위해

무언가 달성하기 위해서는 반드시 고통이나 슬픔과 맞서야 한다는 것을 알아차리고 가치 있는 일을 해내겠다는 다짐을 해보세요. 비로소 왕자의 자리에서 출가한 라훌라의 모습으로 성장할 수 있습니다.

니까야에서 말씀하시길

괴로움과 그 원인을 본 사람이 어떻게 감각적 쾌락에 빠지겠는가. 애착을 세상의 결박으로 알고 사람은 그것을 끊기 위해 힘써야 하리.

“나는야, 밀행제일 라훌라”

왕족의 혈통이란 세속의 명예보다 깨달음이라는 재산을 남기기 위해 부처님께서 출가시킨 아들 라훌라. 어린 나이에 교단에 들어서 힘들고 어려웠지만 묵묵히 견뎌내고, 혼자서 조용히 마음을 닦고 선행을 하는 밀행(密行) 제일 라훌라.

8 유형

힘을 중시하는 도전자, 수보리

22



나는 어떤 사람일까요?

자신이 옳다고 생각하는 것에 대해서는 전력을 다해 싸우고, 용기와 힘이 넘치고 부정이나 태만, 허영심 등을 재빠르게 꿰뚫어 보는 본능이 발달했다. 권력구조를 파악하는 능력이 뛰어나며 자신의 강한 힘을 발휘할 수 있는 위치를 확보하는 능력도 갖추고 있다. 거드름을 피우지 않고 성실하며 약자를 옹호하고 보호하려고 한다.

독립적이고 자기 자신을 믿으며, 그중에서도 힘(권력까지)을 신뢰한다. 나와 가까운 사람을 지지하고 힘을 주며 보호하는 것을 자신의 의무로 생각한다. 또한 정당한 명분을 지지하는 것에 힘을 아끼지 않는다. 그러나 안하무인격으로 다른 사람의 실수나 더듬을 침착하게 참지 못하고, 사람들이 규칙을 지키지 않거나 일이 제대로 되지 않을 때 화를 내곤 한다.

나는 부정을 발견하고 그것을 바로잡는 것이 나의 사명이라고 여깁니다. 그리고 옳고 그름을 판단하는 것도 '나'라고 확신해요. 그래서 항상 타인의 시비비비를 가리려고 하고 내 생각과 다른 의견에는 귀 기울이지 않는 편입니다. 또, 강함을 드러내고 자신의 약점을 감추고 싶어합니다. 나의 가치를 증명하고 내 존엄성을 지켜주는 것은 오로지 힘이라고 믿고 있어요. 내 영역을 위협하는 것은 모두 다 통제하고 싶어요.

나와 친해지고 싶으세요?

당신의 약한 면과 내면의 감정을 보여주세요. 그리고 내가 한 공로를 인정해주세요, 하지만 아부하는 하지 마세요. 종종 주장이 강하지만 그걸 바로 개인적인 공격으로 생각하지 마세요. 저의 방식일 뿐. 나의 부드럽고 상처받기 쉬운 면을 알려주시면 저도 순해집니다.

나는 이렇게 말해요.

나는 스스로 강해져야 한다는 생각에 주위 상황, 사람, 나까지도 통제하려고 해요. 그래서 다른 사람으로부터 반응을 얻어낼 때까지 언어의 강도를 올리고 분노를 직접 표현하기도 해서 상대를 당황스럽게 할 수 있는 저속한 말을 사용할 때도 있습니다. 내가 비난받고 있다고 느끼면 다른 사람을 억압하려고 하는 경향이 있어요.

나와 어울리는 직업은

도전하기를 좋아하는 나는 앞으로 밀고 나가기 위하여 주도권을 쥐는 것에 익숙하고, 책임 또한 기꺼이 집니다. 본인이 선택할 자유와 권리를 원하기 때문에, 종종 자기 사업을 하는 경우가 많습니다. 자신의 책임을 기꺼이 다하며 어려운 문제를 떠맡아 해결하는 능력을 보여줄 수 있는 직업에 매력을 느끼고, 그런 일에서 역량을 발휘합니다.

나에게 맞는 신행은

자신의 힘과 도전정신 그리고 책임으로 가득 찬 당신에게 '보살행'을 권합니다. 육바라밀의 보살행을 행할 때, 많은 이들에게 좋은 영향을 끼칠 수 있고, 영향력을 행사한 당신 스스로에게도 큰 기쁨일 수 있습니다.

매일 성장하는 나를 위해

자신의 연약함을 드러내는 것이 자신의 존엄성을 손상시키고 존경을 잃게 되는 것이 아니라는 점을 명심하세요. 자애로운 마음으로 자신의 가치관에 좌우되지 않고 타인을 받아들이고 용서할 때, 무쟁론자 수보리로 다가옵니다.

니까야에서 말씀하시길

말로 거칠게 꾸짖으면서 어리석은 자는 이겼다고 생각한다. 그러나 인내가 무엇인가 아는 자에게 승리는 돌아가리,

“나는야, 해공제일 수보리”

한가지 생각에 몰두하면 의문이 풀릴 때까지 주변 사람을 도가 지나치게 괴롭힌 수보리. 부처님을 뵈고 '다툼 것도, 너와 나의 분별도, 나 혼자 잘난체하거나, 나만 잘 살자고 남을 해쳐서 안된다'는 부처님의 법문에 교화를 받고 출가해서, 이욕과 다투지 않는 무쟁도(無諍道)를 깨달은 해공제일 수보리.

9 유형

편안한 중재자,
사리불

24

나는 어떤
사람일까요?

갈등이나 긴장을 피하는 평화주의자로 내면이 혼란스러워지는 것을 싫어한다. 다른 사람들에게 쉽게 동화되기 때문에 주위 사람들의 영향을 받기 쉽지만, 좋은 환경에 있으면 마음이 넓고 동요되는 일이 없으며 인내심이 강하다. 편견이 없고 다른 사람의 기분을 이해할 줄 알기 때문에 타인의 고민을 잘 들어준다.

나의 장점은 판단하지 않고 수용을 잘해서 함께하기 편안하다. 그리고 문제의 다양한 측면을 볼 줄 알아서 중재를 잘하고 일을 순조롭게 진행시키는 능력을 지니고 있다. 그러나 너무 많은 생각으로 내가 정말로 무엇을 원하는지 몰라서 고민되기도 하고, 다른 사람들이 나에게 대해 어떻게 생각할지 너무 많이 신경 쓰기도 하고 비판에 민감하다.

나는 갈등을 피하고 싶어해요. 그래서 평화로운 분위기가 깨지는 것을 피하려고 주위에 적응하려 합니다. 평화로운 것을 중요하게 생각하고 있는 부분 때문에 다른 사람들이 보기에 나태해 보일 수 있어요. 나는 내가 대단한 인간도, 중요한 인간도 아니라는 생각을 해요. 어떤 의견이라도 다 수용하느라 나의 의사를 분명하게 표현하지 못하고, 우유부단해요.

나와 친해지고
싶으세요?

어떤 것을 부탁하고 싶을 때는 어떻게 요청하는가가 매우 중요하니 분명하게 말해주세요. 비록 내가 조금 꾸물거린다고 할지라도, 내 말이 끝날 때까지 들어주세요. 그리고 일을 끝내고 의사결정을 할 때까지 내게 시간을 주세요. 나의 일 처리 방식을 인정해주세요.

나는 이렇게
말해요.

나는 갈등없이 평화롭고 싶어 일을 자주 미루거나 느긋하게 기다릴 때가 많아요. 차례대로 자세하게 정보를 주고 공정하게 모든 사람을 배려하려고 노력하나, 속으로는 다른 생각을 갖기도 해요. 부정적인 감정을 드러내지 않고, '그래', '그렇군'과 같은 동의하는 듯 단어를 사용하고, 장황한 설명으로 상대를 지루하게 하기도 합니다.

나와 어울리는
직업은

잘 들어주는 나는 객관적이어서 뛰어난 중재자 역할에 탁월한 능력을 보일 수 있습니다. 또한, 잘 들어주는 능력으로 남을 돕는 직업에서 기지를 발휘 합니다. 그리고 조화로운 상황에서 편안해하고 조직화 된 시스템에 안정감을 느껴 훌륭한 구성원으로 있을 수 있습니다.

나에게 맞는
신행은

꾸준함과 인내심을 동반한 당신에게 '간경'을 권합니다. 간경이 일상의 신행으로 연결될 때 당신은 비로소 당신에게 태산을 움직일 수 있는 큰 힘이 있다는 것을 발견하게 될 겁니다.

매일 성장하는
나를 위해

애정을 가져야 할 대상이 바로 자기 자신이라는 확신을 가질 때, 내면에 가득 찬 갈등을 해결할 수 있습니다. 그리고 마음에 상처받는 상황이 생길지 모르다 해도 할말을 명확하게 할 수 있어야 당신 내면의 큰 힘이 발휘되어 사리불만큼 큰 원력을 행할 수 있습니다.

니까야에서
말씀하시길

신행승들이여, 고귀한 제자가 네 가지 법을 닦고 익히면 지혜를 성장시키는데 도움이 된다. 네 가지란 ①참사람과 사귀고 ②올바른 가르침을 배우고 ③철저하게 주의를 기울이고 ④가르침을 여법하게 실천하는 것이다. 신행승들이여, 고귀한 제자가 이러한 네 가지 법을 닦고 익히면 지혜를 성장시키는데 도움이 된다.

“나는야, 지혜제일 사리불”

부모님이 출가를 허락하지 않아 자신의 확고한 뜻을 보이고 7일간의 단식 끝에 출가한 사리불. 부처님께서 교단의 긴요한 상황이 생길 때면 특별한 임무를 맡기셨고, 승단을 이탈한 오백비구를 설득하고 교화한 지혜제일 사리불.

세 가지 힘의 중심

에니어그램에서는 성격 유형을 본능형, 감정형, 사고형의 세 개의 그룹으로 분류한다. 세 개의 그룹은 인체의 중심 기능(배, 가슴, 머리)과 연관되어 있다. 그래서 사람마다 에너지의 근원을 이 세 그룹 중의 하나에서 선택하므로 저마다 다른 반응을 보여주고 있다. 세 가지 힘의 중심은 배형, 가슴형, 머리형으로 구분한다.

우리는 어느 한 그룹에만 귀속된 것이 아니며, 세 가지 영역을 모두 내재하고 있으나 한 영역이 우세하게 나타날 뿐입니다. 우세한 상태는 균형이 깨진 것이라 보고 필요한 상황에 자신을 통찰하여 모든 영역의 특징을 적절하게 쓸 줄 아는 지혜를 터득하려는 것이 이 여정의 시작입니다.

배형

1, 8, 9번 유형

배형의 무게중심은 하복부 흔히 단전이라 불리는 곳에 있다. 에니어그램 유형 8번, 9번, 1번이 이 그룹에 속한다. 배형은 무의식적으로 힘과 정의에 관심이 많고, 어떤 상황에서 사람에게 대해 직관적이고 본능적이어서(예를 들면 저 사람은 세다, 혹은 약하다) 일처리나 대응이 빠르다. 그래서 어떤 결정을 내릴 때 자신만의 원칙과 공정성을 가지고 있는데, 이런 면이 배형의 함정이기도 하다. 상대방을 있는 그대로 인정하는 용기가 필요하다.

권장하는 명상 | 걷기명상

발걸음과 몸 전체의 감각에 집중해
존재감을 체험함



가슴형

2, 3, 4번 유형

가슴형은 힘의 중심이 가슴, 즉 심장에 있다고 본다. 에니어그램 유형 2번, 3번, 4번이 이 그룹에 속한다. 배형이 튼튼한 체격의 소유자라면, 가슴형은 동글동글한 것이 외적인 특징이다. 의사결정 방식이 상대방과 자신의 친밀도에 영향을 받고, 주관적인 견해가 강한 편이다. 주로 다른 사람들과의 관계에 관심이 많아, 남들이 나를 어떻게 보느냐가 중요하다. 그래서 외부와의 교류에서 에너지를 얻는다. 타인의 시선보다 나 자신을 돌보는 내면으로 에너지를 집중하는 힘이 필요하다.

권장하는 명상 | 자비명상

모든 존재에 대한 사랑을 자비관으로
명상에서 실현함



머리형

5, 6, 7번 유형

머리형은 뇌와 신경조직에 힘의 중심을 두고 있다. 5번, 6번, 7번의 머리형 그룹이다. 비교적 소극적이고, 한 발 물러서서 상황을 관찰하는 편이다. 그래서 타인에게는 냉정하게 보이기도 한다. 쉽게 감정의 동요가 없고, 통계나 정보 수집을 중요하게 여겨 결정 과정을 논리적으로 진행 시킨다. 머리형은 혼자만의 공간에서 스스로 정리하는 시간이 필요하다. 허나 자꾸 사람들과 멀어지려 하는 자신을 스스로 고립시키고 있음을 알아차릴 필요가 있다.

권장하는 명상 | 집중 호흡명상

호흡에 집중해 생각을 멈추고
고요함을 체험함



여정을 마친 9명 선재들은 회향을 위해 법당에 모였다.

법당은 그 자리에 그대로 있지만, 9명 선재의 마음이 움직이기 시작한다.



배형 한층 숙연해진 자세로 다른 선재들을 기다린다.

팔보리님 (방해하지 않도록 조심스레 발걸음을 디디며)

“저는 부처님께 삼배 먼저 하겠습니다”

구지혜님 (자애로운 미소로 주변을 둘러보며)

“좌복을 깔아야하니 천천히 좌복을 옮겨볼게요”

일지계님 (말없이 좌복이 놓인 곳으로 움직이며)

“도와드릴게요. 함께 하시지요~”

가슴형 자신의 이미지보다 내면을 살피는 듯한 표정으로 법당으로 들어선다.

이보시님 (두 손을 가지런히 모으고 말을 아끼며)

“저도 먼저 기도를 한 후에, 할 일을 찾겠습니다”

삼루나님 (깊은 호흡을 먼저하고)

“또 다른 할 일이 있으면 언제든지 청해주세요. 제가 이곳에 기여할 수 있다면 기꺼이 나서겠어요.”

사선정님 (단호하고 당찬 걸음으로 법당으로 들어서며)

“좌복을 정리하는 일을 제가 마무리하고 싶습니다.”

머리형 머뭇거리지 않고 법당에 들어서며 눈이 마주치는 사람에게 반갑게 먼저 인사한다.

오탐구님 (법당을 구석구석 살피고 청소도구 위치를 묻는다)

“제가 법당을 청소하겠습니다.”

육성실님 (다른 사람의 말을 귀담아들으며)

“모두 일을 찾아 소임을 다하는 모습에 저도 저절로 움직이게 되네요~”

칠호기님 (경쾌한 목소리와 분위기로)

“우리의 이런 구성을 함께하면 우리 절이 아주 끝내 주겠는데요~”

9명의 선재는 법당에 모여 조용히 자리를 잡고, 경내에 울리는 사물의 소리를 들으며, 명상을 시작한다.

부처님 마음, 내 마음

 대한불교조계종 포교원

발행일 불기2568(2024)년 2월

발행처 대한불교조계종 포교원

발행인 대한불교조계종 포교원장 선업

편집인 대한불교조계종 포교연구실장 문종