

자, 어떠세요?

자, 어떠세요?

➤ '자, 어떠세요?'라는 질문을 받았을 때

- '자, 어떠세요?'라는 질문은 지금 여기에서의 나의 상태를 묻는 질문임
 - ➔ 질문을 받으면 자신도 모르게 우리의 주의가 여기, 지금 (Here and Now)으로 가게 됨
 - ➔ 지금 여기에 있는 바로 이것이 내 실존의 전부이기 때문에 **지금**
여기의 내 상태는 나의 모든 것을 보여주는 것임

자, 어떠세요?

> 질문에 대답할 수 있는가?

➤ 지금 여기(Here and Now)의 내 모습을 보여줄 수 있는가?

- 지금 여기 자신의 모습을 **보여주지 못하는 사람**은
→ **혼이 없는 죽은 삶**과 마찬가지로
- 지금 여기 자신의 모습을 **보여줄 수 있는 사람**은
→ 현재에 깨어있고 **현재를 사는 사람**



인생이라는 것은 결국 현재 밖에 없는 것이므로 현재 자신의 모습에 깨어있지 못하면 혼이 없는 삶과 같음

자, 어떠세요?

> 어떻게 대답할 것인가?

➤ 나의 실제 상태를 나누고자 던진 질문에 답하기

- 상대방이 나의 현재 상태에 대해서 관심을 가지고 나의 희로애락을 물어보는 경우가 있음
 - ➔ **엔카운터(Encounter) 적인 대화법***을 사용한 **나눔 차원의 답**을 할 것
 - ➔ 정보나 생각만 나누지 말고 **느낌을 강조하여 표현**하고 나누어야 함

엔카운터(Encounter)적인 대화법: 정보와 느낌을 모두 담되 느낌을 강조하여 나누는 방법
(자세한 방법은 『촛대-불꽃』 편 참고)

자, 어떠세요?

> 어떻게 대답할 것인가?

➤ 단순한 인사차원의 질문에 답하기

- 일상생활에서 인사 차원으로 "안녕하세요?"와 같이 묻는 경우가 있음
 - 희로애락을 그대로 표현할 필요가 없음
- 상대방이 어떤 의도로 물었던 간에 **행복수위를 최고로 끌어올려 '나는 행복합니다.'**라고 답을 함
 - 스스로에게도 '자, 어떠세요?'라고 질문을 던지고 답하면서 자신이 행복함을 깨닫도록 함

자, 어떠세요?

> 어떻게 행복수위를 끌어올릴 것인가?

➤ 스스로 행복수위 높이기

- 본인의 행복 수준을 최고로 끌어올리는 방법을 찾는 것은 스스로에게 주어진 과제임
 - ➔ 자신을 행복하게 만들어주는 것을 떠올리며 완벽한 행복을 확인할 것
 - ➔ 행복하게 만들어주는 것을 떠올릴 때 그것이 어떤 차원의 것인가에 따라 유위법¹ 적 방법과 무위법² 적 방법이 있음

유위법(有爲法)적인 방법들의 예시

- 갓 태어난 딸의 잠자는 모습만 떠올리면 기분이 너무 좋고 행복해집니다.
- 열심히 돈을 모아 처음으로 집을 사서 이사하던 그 날을 생각하면 정말 행복합니다.

1. 유위법 (有爲法): 인연(因緣)으로 인해서 발생하고 끊임없이 변화되는 현상

2. 무위법 (無爲法): 절대적이며 항상 존재하는 진리

자, 어떠세요?

> 어떻게 행복수위를 끌어올릴 것인가?

> 스스로 행복수위 높이기

- 자신을 행복하게 만들어주는 것은 어떤 것이라도 좋지만
가능하면 무위법의 답을 찾을 것
 - 사람이나 돈과 같이 무상한 것이 아닌 영원한 차원의 것을 찾는다면
가장 이상적인 답이 될 것임

무위법 (無爲法)적인 답들의 예시

- 내 의식이 가지는 무한성을 확인할 때마다 무한한 자유를 느끼고 매우 행복합니다.
- 나는 무아(無我)이며 비아(非我)입니다. 무아인 나를 생각하면 정말 행복합니다.