

'그게 아니면 안되는 일'은 없다

- 그게 아니면 안 된다는 생각이 우리를 비좁은 공간에 가둔다. 그 생각을 따라 가다 보면, 점점 길이 좁아지고 결국에는 막다른 길이 나타난다. 온전한 전체를 두 가지로 분리하고 그중 하나에만 집착하는 순간 고통이 생겨난다.

생각이 바뀔 때 변화되는 많은 것들

- 생각을 바꾸면, 혼란스럽고 대립적인 것 같은 상태들이 모두 같은 것임을 깨달으며 그 속의 맥락을 이해하게 된다.

내가 통제할 수 있는 일과 없는 일

- 우리는 끊임없이 관념을 얻으며 삶을 살아간다. 자신을 어떤 관념의 틀 안에 가두고 그 관념을 세상 전체라고 믿으며 살아간다. 우리는 수많은 관념 속에 갇혀 이분화된 세계, 이게 아니면 안 되는 세계에서 살아가고 있다.

집착 밖에 존재하는 무한한 가능성

- 우리가 집착하는 개념, 습관적으로 생각하는 '이게 아니면 안되는' 이 불법적인 사고방식, 이런 것들이 우리를 편협하게 만들고 정신적인 문제를 일으키며 곤경에 빠뜨린다.
- 하지만 우리를 곤경에 빠뜨리는 것은 대부분 어떤 관념이나 사고방식이다. 우리는 관념이나 사고방식이라는 울타리 속에 갇혀 실제로는 아주 자유롭고 아무런 문제가 없음에도 불구하고 스스로 떠올린 생각 하나 때문에 괴로워하고 불편해한다.
- 막다른 길에 가로막혔다는 생각이 들 때, 관점을 바꾸어 바라보면 자신이 집착하고 있는 관념 바깥에 수많은 길이 있음을 발견하게 될 것이다.

이게 아니면 안 되는 것은 없다.
결혼하지 않으면 안 되는 것도 아니고,
아이를 낳지 않으면 안 되는 것도 아니고,
반드시 집을 사야만 하는 것도 아니다.