



2012. 6월

오인회 소식

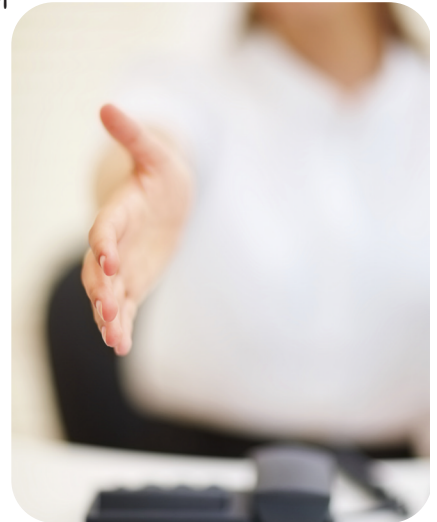
믿음의 역할

믿음은 현상세계에서 에너지를 효율적으로 쓰기 위한 기능이다. 경험을 통해서 믿음이 확고해진 것에는 의심의 여지가 없으므로 에너지 낭비가 없게 된다. 살면서 관성적으로 행하여도 아무 위험이 없는 일들에는 대부분 100%의 믿음이 붙어있다. 그러나 현상은 늘 변화하는데 생각에 들러붙은 믿음의 에너지에는 관성이 있어 그 변화에 쉽게 따라가지 못한다. 따라서 믿음을 가려서 잘 사용하려면 믿음 자체로부터 떨어져 나와야 한다. 그리고 이는 믿음을 '느낌'으로 '느낄 수 있어야' 가능하다.

믿음의 느낌은 강도로서 느껴진다. 우리가 '안다'고 여기는 것들은 대개 믿음이 100%인 것들이다. 100% 믿는 생각에는 믿음의 에너지 통로가 완전히 생성되어 있어 그것을 떠올려 느껴보려 하면 즉시 강한 무게감이 느껴진다. 믿음의 느낌은 무의식적이므로, 100%의 믿음은 느껴지지 않는다. 왜냐하면 100% 믿는 생각은 자신이 그것과 완전하게 동일시되어 있다는 뜻이기 때문이다. 동일시를 강하게 만드는 근본 원동력이 믿음의 힘이다. 그렇게 100% 믿음인 생각을 우리는 '앎'이라 이름붙이고 있다.

그러나 그러한 '앎'을 의심하기 시작하면 그 앎의 구성성분인 '생각과 믿음' 사이가 벌어지기 시작하면서 믿음만의 강도가 느껴진다. '나'라는 것이 없을 수도 있겠다고 의심하기 시작하면 '나'라는 느낌이 느껴지기 시작한다. 믿음은 일종의 투명한 에너지이다. 믿음을 명확하게 느끼고 다루게

되면 이제 당연하다 여겨지는 '생각'에 붙어 형성된 에너지 통로가 즉시 사라지기도 하고 흔들려 약화되기도 한다. 믿음을 다룰 때부터 진정한 점수(漸進)가 일어난다.



우리는 '나'라는 '느낌'에 올라탄 채 그것의 바탕인 근본을 찾으려 애쓰는 상태이다. 이 느낌은 '나'의 내용인 '생각'과 에너지인 '믿음'으로 이루어져 있다. 찾고 있는 '나'에 대한 믿는 생각(信念)과 그렇게 해서 찾을 수 있다는 믿는 생각을 가진 채. 이제 그 믿는 생각을 '느껴' 특 내려놓으면 된다. 그러면 '나'라는 것을 지탱해 왔던 믿음이 무너지고 더 이상 영향을 미칠 수 없게 된다. 괴로움은 내가 믿음을 준 '무언가'를 움켜쥐고 있기 때문에 부딪혀 나는 소리이다.

- 越因 -

위의 글은 오인회 모임에서 진행된 내용을 씨이님이 정리하고, 숲과 허성님이 발췌 정리한 것입니다. 오인회 멤버들의 수고로 정리되었음을 알려드리며, 이에 감사드립니다(편집자 주).



오인회 식구들에게 물었습니다

지금 무엇을 감지하고 계신가요?

- 타타**-오고가는 감정들을 알아채고 있습니다.
- 소연**-여름 휴가를 감지하고 있습니다.
- 매력**-갖고싶은걸 가졌는데 살짝 후회와 미안함..
- 신비낭자**-여행지에서 가장 아름다운 도로에 있다는 설명에 몽클하고 있었네요.
- 선호**-저는 지금 본능 혹은 타고난 성품이 감지되네요~
- 기보**-현상의 자동성에 대해 감지하고 있습니다.
- 카이**-왜이렇게 힘든거야? 도대체 출구가 어디지? 외치고있는 내 마음...
- 고을**-산다는 것은 무엇일까 느껴봅니다.
- 모과향기**-제 생각을 가끔 감지합니다.
- 도널드**-자기감이 뚜렷해다니 이제는 그 자기감이 어렵듯이 오가는 것을 느낍니다. 내가 나무가 된다는 것, 내가 저 사람이 된다는 것이 지금까지 내게 알고 있었던 것이 아닌 것을 알았습니다.
- 다테**-너무 더운 날씨 정신이 몽롱합니다.

오인회 식구들 동정



여몽(송정희)님이 6월부터 청계산에서 숲해설가 선생님들 대상으로 심화과정 산림치유 프로그램을 강의하고 있습니다.



지원(강병석)님이 여수 지구촌 사랑나눔회에서 주관하는 캄보디아 의료봉사(4월 21일~28일)를 다녀오셨고, 몽골 의료봉사(7월 21일~28일)를 다녀오실 예정입니다.



기보(이승구)님이 '스마트웰빙의원'을 서울 강남구 대치동에 개원했습니다. 일반적인 가정의학과 진료에 성인과 수험생 대상으로 무의식 심리상담, 뇌파검사 및 뉴로피드백 뇌파훈련을 특화하고 있습니다. (Tel: 02-554-2312)

지방에 계신 분들을 위한 오인회 수요 모임 (원격수요모임)

7월 11일(수)부터 지방에 계신 분들을 위한 오인회 모임이 시작됩니다. 화상회의를 통해 매주 수요일 7시에 월인님과 만나게 되며, 참여를 원하시는 분들은 홀로스 연구소(02-747-225)로 문의 바랍니다.

삶의 진실 100일 학교 (7월 15일 ~ 10월 31일)

7월 15일에서 10월 31일까지 미내사 함양수련원에서 제 1차 “삶의 진실 100일 학교”가 열립니다. 이 프로그램은 3개월여의 기간 동안 자연에 맡겨둘 것을 통해 유기체적 지성을 체험하여 자연과 자신이 일체임을 깨닫고, 자기 변형계임을 통해 몸과 마음에 각인된 과거 경험의 감정적 흔적들을 직면하고 넘어서게 하며, 일상에서 심층의 통찰 지혜에 접근할 수 있게 합니다. 또한 깨어있기를 통해 의식의 본질에 다가서서 의식적 삶의 핵심에 눈뜨게 해 줍니다. 이 세 가지를 100일동안 같이 생활하면서 일상에서 지속적으로 훈련하여 몸과 마음에 자리 잡도록 함으로써 자동 반응하는 ‘틀지워진 자기’로부터 자유로워지도록 합니다. 2박3일이나 1주일의 짧은 시간동안 배워 익힌 기법들은 일상에 돌아가면 묻히기 쉽습니다. 그러나 100일 학교에서 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸과 마음에 그 삶이 배이도록 하면 이제 일상으로 돌아와도 기존의 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻게 될 것입니다.

참가비: 100만원 / 기간: 100일 / 장소: 미내사 함양수련원 /
 참가인원: 30인 한정 더 자세한 내용은 <지금 여기> 7/8월호 (17-4) 220~221 쪽과 홈페이지에 나와있습니다.
 (<http://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=lecture&no=143>)

대승기신론 강의를 열립니다.

8월부터 오인회 모임에서 대승기신론 강의를 시작합니다. 관심있으신 분들의 참석을 바랍니다.

홀로스 연구소 후원을 기다립니다.

6월에 후원해주신 분들에게 진심으로 감사드리며, 이번 달 후원내역을 알려드립니다.

- 신재경님 1만 - 홀로스
- 한승호님 10만 - 홀로스
- 이춘호님 40만 - 홀로스
- 도빈님 10만원 - 홀로스
- 썬이님 10만원 - 오인회 외

후원 안내

- . 홀로스 후원: 자신의 형편에 맞게 매달 일정 금액 불입(200만원이 되는 시점에 발기인으로 전환 가능)
- . 오인회 후원: 자신의 형편에 맞게 매달 일정금액 납입(농협 352-0406-2453-93 이원규)



호명(虎鳴)인터뷰(상)

호명님은 신실한 기독교인이자 ‘푸주옥’이라는 브랜드로 외식사업을 하고 있는 사업가입니다. 오인회 편집부에서는 호명님과 만나 깨어있기를 만난 이후로 호명님께 게 일어난 변화에 대해 이야기를 나눌 기회를 가졌습니다.



‘놓여남’을 체험하다

질 : ‘깨어있기’는 어떻게 접하게 되셨나요?

답 : 전부터 영성에 관심을 갖고 있었는데, 작년 12월 초에 주변 지인에게 영성 수련 프로그램 같은 것이 있으면 추천해 달라고 부탁을 드렸어요. 그랬더니 그 분이 미내사에서 ‘깨어있기’라는 프로그램이 진행되고 있다고 알려주셨어요. 그때 처음 미내사에 대해서 알게 되었지요. 그걸 계기로 ‘깨어있기 - 의식의 대해부’ 책과 프로그램을 접하게 되었습니다.

질 : 그 전에는 어떤 것들을 접해보셨나요?

답 : 제가 기독교인이다 보니 처음에는 기독교 영성가들의 책을 주로 읽었어요. 그러다 나중에는 종교를 넘어서는 책들을 보게 되면서 보다 넓은 내면의 세계가 있다는 것을 알게 되었습니다. 그러면서 NLP, 에니어그램, 리더십 프로그램 등을 접해봤습니다. 깨어있기 과정을 들은 직후에는 ‘동사섭’에 참가했고 ‘에미서리(emissary)’에도 참가했어요. 컴맹인데다가 사업을 하고 있는 터라 그런 종류의 교육에 관한 정보를 거의 모르다가 최근에야 여러 프로그램을 알고 접하게 됐습니다. 좋은 책들도 많이 만났어요. 오쇼 라즈니쉬의 책들을 좀 읽었고, 그밖에 ‘리더십과 자기기만’이나 ‘네 가지 질문’, 그리고 ‘현존’이나 ‘정직의 즐거움’ 같은 책들에서 참 좋은 느낌을 받았어요. 이런 책들을 접하면서 어떤 영적인 세계가 있다는 걸 알았습니다. 그러나 전에는 막연했던 ‘얹’이 깨어있기 프로그램을 접하고 나서는 체험을 통해 명확해지는 느낌을 갖게 되었습니다. 저는 실용적인 성격이라 알기 위해 배우는 것이 아니라 그런 책들에서 말하는 삶을 살기 위해 배우려고 했던 것인데, 얹이 명확해져서 삶으로 연결시킬 수 있게 된 것에 특히 감사를 드립니다. 저에게 특별한 만남이었죠. 물론 비스

한 시기에 체험한 동사섭이나 에미서리도 참 좋았습니다.

질 : 깨어있기 기초나 심화 과정에서는 어떤 인상을 받으셨나요?

답 : 평상시에 해 보지 않던 것들을 해보라고 하니깐 곤혹스럽더라고요. 예를 들어 이름이나 형태 없이 보는 것이라든지, 느낌에 경계를 짓고 살펴보는 것이라든지 이런 것들이 처음에는 쉽지 않았어요. 그런데 그런 연습을 해볼수록 그동안 모든 걸 생각으로만 봐왔다는 것이 와닿았어요. 그러면서 점점 사물이나 느낌, 그리고 생각까지도 있는 그대로 바라볼 수 있는 사람으로 변해갔어요. 어찌 보면 회복되어 갔다고도 할 수 있겠습니다. 그러면서 순수한 감각 상태까지는 아니더라도 감지 상태를 느낄 수 있었어요. 밖에 보이는 것들을 좀 더 있는 그대로 보면서 거기에 동화된다고나 할까, 나를 보는 게 아니라 밖을 볼 수 있게 되면서 환희와 같은 느낌에 젖어있을 때가 많았어요. 그러면서 살아있는 자체가 더없는 기쁨이요 행복임을 실감했습니다. 마음 한편으로는 불안감들이 정도로 꿈같은 시간이었어요. 그런 말로 표현하기 힘든 느낌들이 오면서 참 좋았습니다. 그동안 꺾어지지 않은 구슬로 있었던 경험들이 완벽하진 않지만 좀 많이 꺾어진 느낌도 들었어요. 전에는 좋은 게 좋은 거라는 식으로 인생을 대충대충 거시적으로 살아왔다면, 깨어있기 과정을 통해 그런 체험을 한 후에는 미시적으로 디테일한 삶까지도 느끼면서 그야말로 매 순간을 최고의 순간으로 느끼며 사는 즐거움을 누리게 되었습니다.

질 : 참 좋은 느낌을 받으셨던 것 같습니다. 그러면 심화 과정에서는 어떠셨나요?

답 : 심화 과정에 참가할 때에는 웬지 모르게 어떤 끌림이 있어서 하루 먼저 갔어요. 그래서 월인님과 대화를 하면서 궁금한 점도 이것저것 물어보고, 그 전까지 풀리지 않던 하나의 큰 매듭도 풀 수 있었지요. 교육 시작하는 날 아침에는 뒷산에 올라갔는데, 그냥 산책하러 간다는 게 거의 중턱까지 올라갔어요. 그런데 거기에서 어떤 특별한 체험을 했는데, 아마도 의식이 아주 예민해졌기 때문인 것 같아요. 그 때에는 1월이라 산에 눈이 쌓여 있었는데, 눈 속으로 노란 점들이 보이고 나무마다 구름마다 노란 것이 막 보였어요. 자연과 분리되지 않은 체험이랄까, 어떤 신비로운 체험이었어요. 나와 세상이 하나가 되는 체험, 혹은 무아지경의 체험이라고나 할까요. 우리가 말로는 ‘아공법공(我空法空)’이라고 하지만 이를

체험하는 것은 쉽지 않은데, 실제로 그걸 체험해 보았던 것 같습니다. 그리고 내려와서 심화 과정을 밟았는데, 교육 과정 내내 몰입을 해서 지금은 어떻게 교육이 진행됐는지 기억에 남아 있지가 않아요. 그렇지만 아주 좋았어요. 그 후로는 내가 무언가를 할 때 의식적으로 어떤 의도를 가지고 한다가보다는 의식보다 훨씬 커다란 무언가가 상황에 맞게 자연스럽게 나를 끌고 가는 것 같았어요. 그게 좋기도 했지만 처음엔 힘들기도 했어요.

질 : 어떤 점이 힘들었나요?

답 : 일상생활에서 선택의 문제들이 생겼을 때 그동안의 선택 방식과는 전혀 다른 선택을 하는 자신을 발견했습니다. 뭔가 알 수 없는 더 큰 힘에 의해 딱 결정을 해놓고 나면 당시에는 마음이 참 좋은데, 그것을 현실적으로 실행하는 과정에서 그 결정과 직접적으로 관련된 사람들, 특히 아내나 형제처럼 가까운 이들의 이해나 동의를 얻기가 참 어려웠고, 그로 인해 오히려 관계가 악화되는 상황들을 맞게 되는 것이 참 힘들었습니다. 돌이켜 보면 그것은 깨어나기 위한 과도기나 중간 과정이었던 것 같아요. 본래의 자신을 찾아가는 사람들, 혹은 깨달음을 구하는 사람들이 꼭 마주칠 수밖에 없는 이 어두운 터널을 어떻게 하면 조금이라도 밝게 해 줄 수 있을지 그 방법론을 찾는 게 저의 소원입니다. 그런 사람들이 자신의 삶에 흔들림이 없이 주변 사람들에게 힘이 되어 주면서도 깨달음의 길을 갈 수 있어야 깨달음이 대중화될 수 있다고 봐요. 그렇게 된다면 우리 모두가 사랑하며 사는 한 가족으로 천국을 이룰 수 있을 거라고 생각합니다.

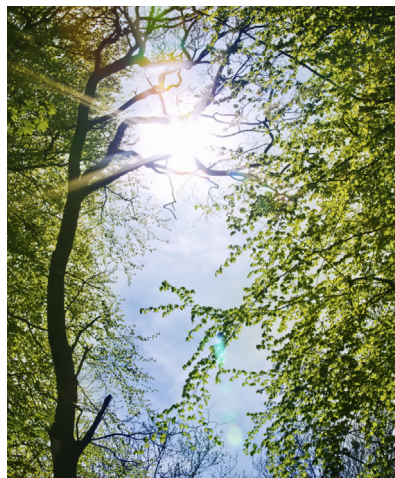
질 : 그럼 요즘에는 그 당시처럼 힘들지는 않으신가요?

답 : 예. 요즘은 살아있다는 것이 그렇게 좋을 수가 없습니다. 그 누구 못지않게 '깨어서 산다는 것'의 황홀함과 함께 솟아오르는 힘과 기쁨을 실제의 삶 속에 적용할 수 있음을 깊이 체험했다고 자부합니다. 이전에 겪었던 괴로움이 '자기'가 죽는 과정에서 오는, '참나'가 회복되는 과정에서 오는 산고였음을 알게 되었습니다. 다시 말씀드리지만 이 길을 가려는 사람들에게 그 고통을 어떻게 줄여 줄 수 있을까 하는 것이 저의 과제입니다. 그러한 고통을 감수하는 것은 깨어나려는 사람들의 몫이라는 의견에 동의하지만, 먼저 깨어난 사람들이 어떻게든 고통의 문제를 털어주려는 마음을 갖지 않는다면 얼마나 많은 사람들이 깨어남의 길을 가려 할까 하는 걱정을 떨쳐 낼 수가 없습니다.

질 : 그렇다면 이제는 앞서 말씀하신 관성이나 신념화된 것들의 영향을 별로 받지 않으시나요?

답 : 저는 이 공부를 해나가면서 조금씩 깊어지면 깊어질수록 참 어이가 없다는 표현을 많이 쓰게 되요. 정말 어이가 없어요. 관성이나 신념화된 것들을 없애려고 해봤지만 없애려 한다고 없어지지 않더라고요. 없는 것을 어떻게 내려놓고 없앨 수가 있겠습니까? 없는 것을 있는

것으로 착각하고 붙잡혀서 살고 있던 것이니까, 그게 본래 없는 것임을 알아차리기만 하면 저절로 놓여지는 거죠. 그런데 그것을 모른 채 애쓰고 있는 자신의 모습을 알아차리게 되면 참 어처구니가 없죠. 그러면서 그런 애쓰고 노력을 내려놓게 된 것입니다. 그리고 나니 **그동안 그렇게 내려놓지 못했던 이유가 힘이나 의지가 부족해서가 아니라 너무 많았기 때문이었다는 것을 알게 됐어요.** 그 후로는 애쓰지 않으면서 사물을, 사건을, 그리고 삶에서 일어나는 모든 일을 바라볼 수 있는 안목이 생겨나면서 나의 존재가 무한하게 확장되는 느낌이 다가왔습니다. 그 후로는 의도를 가지고 뭔가를 이루거나 찾아내거나 알거나 하는 쪽이 아닌, 어떤 의도나 애쓰고 없이 힘을 빼고 저절로 되어 가는 쪽으로 가게 되더군요. 물론 수동적인 의도는 있겠지만요. 내적이든 외적이든 그렇게 되면서 사람들로 부터 간간히 '이러다가 머리 깎고 산으로 들어가는 거 아니냐'는 말을 듣기도 했어요. 하지만 저는 이 세상에서 나답게 살기 위해 진리를 알고 싶었던 것



이지, 이 좋은 세상을 두고 산으로, 절로, 교회로, 그 어디로 가고 싶었던 것이 아니었어요. 그랬기에 그렇게 바라보는 가족이나 이웃들이 정말 우스웠습니다. 내가 이런 깨어있는 의식이나 영성을 알고 싶었던 이유는 물질적으로 풍요해

저도 삶이 더 행복해지지 않는다는 것, 그리고 또 물질적으로 더 풍요해질수록 자유가 더 제한받는다는 것 때문이었어요. 그때는 정말 내가 왜 이렇게 살아야 되는지에 대한 의문이 자꾸 커졌어요. 그런데 사람들은 그걸 보면서 '당신 같은 사람이 부러울 게 뭐가 있고 부족한 게 뭐가 있어서 그러느냐'고 하더라고요. 거기에 대답을 할 수도 없고 참 속이 답답하더군요. 제가 불행한데, 제가 부자유스러운데 남들이 나를 아무리 행복한 사람이라고 규정짓고 부러워한들 그게 무슨 소용이겠어요? 내가 행복해야지! 그런데도 너 혼자만 행복하고 네 주변 사람들은 모두 불행해도 되느냐는 항의(?)를 가족, 특히 아내에게 들을 때는 좀 힘들었어요. 그런 아내의 모습을 보면서 인간적인 감정에서 오는 연민의 정 때문에 힘들었던 거죠.

진리의 길을 간다고 하는 사람들이 현실 생활에서 떠나가는 모습을 흔히 볼 수 있는 것 같아요. 우리가 현실이라고 느끼며 사는 현실은 실재의 현실이 아닌 가상의 현실이지만, 깨달음 이전의 상태에 사는 사람들은 그제 실재의 진짜 현실이라고 굳게 믿고 있지요. 그렇기 때문에 우리는 그들의 눈높이에 맞추어서 그들이 깨어날 때

까지 잘 소통할 수 있는 방법을 꼭 개발해야 할 필요가 있다고 생각합니다.

질 : 구체적으로는 어떤 방법이 있을까요?

답 : 참 어려운 질문입니다. 수많은 현자들이 자기 나름의 방식으로 인류의 참 행복과 평화를 위해 목숨을 걸고 전 생애를 바쳐 노력했습니다. 그리고 지금 이 순간에도 그것을 위해 애쓰고 있는 많은 스승들이 있는 것이 사실입니다. 누구나 그런 삶을 살아갈 수 있는데도 많은 사람들은 그것이 특별한 사람들만이 살아가는 길이라고 잘못 알고 있어요. 그것을 먼저 바로잡아야 할 것 같습니다. 그러기 위해서는 이미 깨어난 사람들, 물론 자신이 깨어났다고 스스로 자부하는 머리로만 깬 사람들은 제외하고요, 아무튼 그런 사람들이 좀 더 체계적으로 세상에 다가갈 수 있도록 조직을 이룰 필요가 있다고 생각합니다. 물론 그건 조직 없는 조직이겠지요. 저의 생각으로는, 나이는 꼭 젊은 층일 필요는 없지만 영성과 인성, 그리고 세상을 사는데 필요한 것을 한데 엮어서 가르칠 수 있는 교육 기관이 있으면 좋겠어요.

‘나는 누구이고, 왜 살며, 무엇을 위해 사는 가를 아는 것’을 진리를 아는 것, 깨어나는 것이라고 한다면 ‘그 목적을 달성하기 위해 물질계 혹은 현상계에서 우리가 습득해야 할 기술과 능력을 알고 익히는 것’은 지식을 배우는 것이라고 볼 수 있는데, 그것들을 함께 가르치는 기관이 있었으면 좋겠다는 생각을 해봅니다. 지금까지의 교육은 성공 위주, 출세 위주의 교육이자 채우고 소유하기 위한 성과 위주의 교육으로서 물질에 편중된 경향이 있었다고 한다면, 앞으로는 진리 추구를 함께하는 교육으로 더 많이 옮겨가야 한다고 봅니다. 누구나 알고 있는 이야기를 새삼 꺼내는 이유는 알고는 있어도 실제로는 극히 적게 실천되고 있다는 것을 말씀드리고 싶기 때문입니다. 늘 채우고 쌓기 위해 살다가 어느 날 비우고 나누는 삶으로 전향하려다 보니까 참 힘들고 어려운 것은 어쩔 수가 없는 것이지요. 그래서 저의 경우에는 그런 데에서 오는 괴리 때문에 좀 힘들었는데, 지금은 그런 과정을 거치고 나서 보니까 고통이 컸던 만큼 그런 괴리를 해소하도록 도울 수 있겠다는 확신도 커졌습니다.

질 : 아까 말씀하신 내용 중에서 관성이나 신념에서 놓여난다는 표현을 하셨는데요, 그 부분을 자세히 설명해주시길 수 있을까요?

답 : 지금까지 제가 갖고 있었던 신념이나 가치관이 옳은지 그른지를 따져보기 전에 먼저 이것들이 고정되어 있느냐 그렇지 않느냐를 살펴볼 필요가 있다고 봐요. 이런 것들이 고정되어 있으면 그것들로부터 놓여나기가 어렵다는 거죠. 그러니까 그런 것들로부터 놓여난 상태에서

그것들의 당위성이나 시시비비를 판단해야지, 그것들 속에서 살면 해매는 수밖에 없겠죠. 신념과 가치관은 우리가 마음껏 유연하게 사용하면서 사는 것이지, 그 속에 갇혀서 살 것은 아니지요. 그런 신념이나 가치관에 이끌려 다니면서 살면 거기에 종속되어 삶이 경직되고 고립되기 때문에 세상과의 관계가 점점 더 힘들어 질 수밖에 없을 것입니다. 사실 그런 것들이 에고를 이루는 거죠. 마치 손오공이 부처님 손바닥 위에서 노는 것처럼 아무리 머리를 굴려 봤자 에고 속이라는 거죠. 저의 경우 그런 것들을 놓으려고 애쓸 때에는 점점 더 힘이 들었지만, 애쓰는 마음을 놓는 순간부터 조금씩 조금씩 놓여지다가 어느 순간 탁 놓여지니 그냥 참 어처구니가 없었어요. 툭 하고 김이 빠져 버렸다고나 할까요. 그래서 저는 깨어남의 순간에 저에게 온 느낌을 ‘어처구니없는 느낌, 멍하면서 탁 트인 느낌’이라고 표현합니다.



질 : 그 느낌에 대해 좀 더 말씀해 주실 수 있을까요?

답 : 글썄요, 말로 표현하면 한계가 있지만, 설명하자면 어떤 생각에 빠져 있다가도 어느 순간 문득 ‘어 또 생각에 빠졌네’ 하고 알아차리면서 나도 모르는 사이에 또 미세하게 내가 생겼음을 알게 되요. 이런 것들이 처음에는 조금씩 조금씩 일어나다가 나중에는 거기에서 확 놓여나면서 아주 자유로워진 거예요. 몸이고 마음이고 모든 것들이 내려놓아지는 거죠. 그러면서 그냥 어처구니가 없어져요. 우리는 보통 자기도 모르는 사이에 어떤 신념이나 가치관 같은 것들에 아주 짧은 시간에 확 빨려 들어가서는 어떤 게 맞느냐 틀리느냐 이분법적으로 따지곤 하죠. 전에는 이런 점이 저에게 혼란을 일으켰다고 하면 이제는 그런 경우가 거의 없어진 것 같아요. 불필요하게 사리분별을 따지지 않는다고나 할까요. 중대한 일과 사소한 일을 나눠서 차별을 둔다거나 어떤 상황에 닥칠 때마다 그걸 디테일하게 분석하거나 하는 게 없어졌습니다. 한 마디로 말해 마음고생이 사라진 것입니다. 일체개고(一切皆苦)가 사라진 것이지요. 고통이나 문제는 마음속에만 존재한다는 것을 지식으로 알면서도 실제의 삶속에서는 마음의 고통과 문제를 계속 가지고 살았었지요. 그게 없어졌으니, 아니 본래 없는 것임이 확실히 알아차려졌으니 고요해질 수밖에요. 물론 그렇게 사리분별이 사라진 데에서 오는 혼란이나 불확실함이 처음부터 견디기 쉬웠던 것은 아니에요. 그런데 제가 좀 더 닦이면서, 그런 혼란이나 불확실 속에서 빠져나오려는 생각 없이 그냥 그 속에서 기다리면서 그 경험을 겪어내는 희한한 힘이 생겼어요. 그냥 싸워서 이겨내거나 불확실한 걸 확실하게 만들거나 흔들리는 걸 붙잡는 거는 전에도 했었지만, 한 쪽에서 그렇게 하다보면 다른 쪽에서 문제가 생기곤 했었어요. 그런데 이제는 말로 표현하자면 혼란 속에서 혼

란을 즐긴다고나 할까요? 그런 세계가 있다는 걸 알게 된 거죠. 현상 속에서 현상을 경험하면서도 그것이 현상임을 알기에 언제나 근원에 머물 수 있는 능력이 '본래의 나', 'I AM'임을 확연히 체험한 것입니다. 그래도 잠깐씩은 관성이 올라오름을 느끼면서 살지요. 언젠가는 그런 미세한 관성도 사라져 없어지고 '참나'만 남아있을 일을 생각하면 참으로 하나님께 감사함이 넘쳐나 감동의 눈물이 나오려하곤 합니다. 내가 이런 세계를 알게 되다니! 내게 이런 축복을 주신 하나님께 영광을 돌립니다. 하나님이 기뻐하시는 그런 삶으로 더 가까이 나아갈 수 있음에 기운이 넘쳐납니다.

질 : 예전 도빈님 인터뷰를 보면 한층 더 높은 차원에서 봄으로써 자신의 문제로부터 벗어나는 것에 대한 이야기가 나오는데, 이런 것과 호명님이 말씀하신 그런 참고 견뎌내는 것이 유사하다고 볼 수 있을까요? 다시 말해서 어떤 문제를 내 의지를 써서 해결하는 게 아니라 다른 차원에서 지켜봄으로써 문제가 자연히 해결되는 것이라고 할 수 있을까요?

답 : 그렇게 보면 됩니다. 근원은 같은 것이니까요. 사실 그런 걸 말로 설명한다는 게 쉽지는 않아요. 월인님도 이런 인터뷰를 하는 이유가 이 길을 가는 사람들에게 자신의 경험을 나누는 의미에서 하는 거라고 하셨습니다. 표현하는 방법이나 언어는 달라도 근원은 진리이며 같은 것이니까요. 그래서 저도 제 경험을 어떻게든 언어로 표현해 보려고 합니다.

마음공부와 신앙

질 : 앞에서 뭔가를 이루거나 아는 쪽에서 힘을 빼고 저절로 되어 가는 쪽으로 가게 되었다고 하셨는데요, 이 부분에 대해서 좀 더 말씀해 주실 수 있을까요?

답 : 우리가 마음이 심란하거나 어떤 생각 속에 빠져 있으면 자기가 지금 숨을 쉬고 있는지, 걸어가고 있는 지도 모르고 어떻게 거기에 갇혔는지도 모를 때가 많습니다. 저는 위빠사나를 경험해 보진 않았는데, 거기에서는 내 몸에서 일어나는 일을 정확하게 느끼는 수행을 한다고 들었습니다. 저는 이게 아주 기본적인 수행이라고 생각합니다. 오감이 살아있을 때, 냄새 맡고 듣고 맛보고 하는 느낌들이 다 살아 있을 때에야 비로소 생각 이전, 개념 이전의 세계에 있을 수 있다고 봐요. 그래야 진짜로 살아 있다고 할 수 있겠지요. 그것이 현존이고, 지금 여기를 사는 것이며, 깨어있음이라고 생각합니다. 그렇지 않으면 항상 자기 안에 쌓여 있던 신념이나 가치 체계만 보면서 살 테니까, 생각의 그물에 걸리지 않는 개념 이전의 순수한 내면의 소리를 들을 수 없겠지요. 저는 그 순수한 소리를 듣는 것이 정말 하나님의 소리를 듣는 거라고 생각해요.

질 : 방금 말씀하신 개념 이전의 순수한 내면의 소리, 또

는 하나님의 소리를 듣는다는 것에 대해서 구체적으로 이야기해 주실 수 있는지요?

답 : 제가 원래는 자아가 아주 강한 사람이라 신앙을 가질 사람이 아닌데, 삶에 커다란 혼란이 오고 삶의 짐이 너무 무겁게 다가와서 교회를 다니기 시작했어요. 생활고로 인한 어려움이 아니라 정체성의 혼란이 온 것입니다. 한 분뿐인 어머니가 전신 장애가 왔는데, 제가 그분에게 아무것도 할 수 없다는 것이 참 힘들더라고요. 사업은 잘나가고 있었지만 도대체 왜 사업을 해야 하는 건지, 왜 사는지 알 수가 없었어요. 그러다가 교회를 다니면서 하나님께 모든 것을 내려놓고 의지하니깐 숨을 쉴 수가 있었습니다. 훌륭한 목사님의 설교를 들으면서 삶의 어려움을 이겨낼 수 있었기에 은혜와 감사를 느끼면서 지냈어요. 그런데 5년쯤 지나니까 내면에서 어떤 양심의 혼란이 심하게 오더라고요. 신앙을 가지고 사는 사람으로서 배운 양심의 기준이 삶속에서 어긋나면서 뭔가 흔들리기 시작했던 거죠. 그때까지 저는 아주 오랫동안 진실이나 정직이라는 것을 착한 것, 정의로운 것, 도덕적인 결함이 없는 것, 거짓말하지 않는 것, 사람들을 힘들게 하지 않는 것, 또는 누구를 배신하지 않는 것이라고 여기고 살았습니다. 그렇지만 그것을 실천하지 못하고 사는 제 자신이 점점 더 한심하고 용납이 되지 않아 때로는 죄책감에 시달리고, 때로는 허무 속에 빠져들면서 술에 취하지 않고는 하루를 버티기가 힘들었습니다. 남들도 다 그렇게 사는데 저 혼자만 힘든 것이 죄를 많이 저서 그런 거라고 자학하기까지 하면서 술을 먹다 죽을 생각으로 아침부터 술을 마시기도 여러 날을 했습니다. 참 힘든 날들이었어요. 그러나 이제는 그것들이 하나님의 은혜였다는 것을 감사한 마음으로 말씀드릴 수 있습니다. 만약에 그 시절에 그런 어려움과 방황들이 제게 주어지지 않았다면 저는 결코 지금의 깨달음을 알지 못했을 것이기 때문입니다. 고통이 하나님의 선물임을 아는 것이 깨달음이라고 생각합니다. 여기서 저의 신앙관을 조금 언급해야 될 필요성을 느낍니다. 저와 다른 신앙을 경험하신 분들을 위해서 말입니다. 저는 하나님이 계시느냐 계시지 않느냐의 문제를 결코 중요하게 생각지 않습니다. 그것은 누구도 있다고, 없다고 증명할 수 있는 부분이 아니니까요. 저는 호칭이 하나님이든 뭐든 상관치 않고 절대자이신 분이 있다고 믿는 것입니다. 하나님이 그분의 섭리 가운데에서 우리를 사랑으로 주관하고 계신다는 것을 믿음으로 가지고 있을 뿐이에요. 그분이 저를 너무너무 많이 사랑하시고, 절대로 그분의 사랑에서 저를 놓지 않으신다는 믿음이 저에게 있다는 것이 너무 좋고 신이 나기 때문에 저는 행복하고 평화롭습니다. 그분과 늘 연결되어 있음을 느낄 때마다 기쁨과 힘이 넘침을 느껴요. 제가 그동안 그렇게도 방황하고 찾아다녔던 것은 그분과의 연결이 끊어졌기 때문이에요. 그래서 그분과 연결되고 싶어 그토록 괴로워하고 몸부림쳤다는 것을 이제는 깨달았고 당당히 말씀드릴 수 있습니다. 지금은 이런 깨달음이 없을 때와는 비교할 수 없이 하나님의 동행과 임재를 느

끼며 살아가고 있기에, 오늘 당장 죽어도 기쁨으로 하나님께 달려갈 수 있다고 고백하는 것입니다. 종교를 넘어서서 이것은 우리 모두가 꼭 가야할 길이기 때문에 부끄러움을 제치고 인터뷰에 응했습니다. 부족한 깨달음이지만 사랑의 마음으로 시작했음을 헤아려 저의 소견을 들어주셨으면 해요. 특히 종교에 관한 오해가 없었으면 좋겠습니다.

질 : 그렇다면 이런 마음공부와 신앙이 어떻게 양립할 수 있을까요? 이 부분에 대해 혼란을 겪는 분도 있을 것 같아서요.

답 : 제가 이 공부를 하면서 처음에는 교회에서 이야기하는 교리나 가치 체계에 대해 비판적인 시각이 생겼어요. 그런데 좀 더 알아가면서 비판적인 시각이 더 깊어지다가 어느 순간부터는 그게 없어지더라고요. 그 까닭은 모든 진리의 경전들이 사랑과 자비를 이야기하고 있는데, 더욱 깨달아 갈수록 비판적이거나 부정적인 시각이 생긴다면 그것은 잘못 깨달았거나, 깨달지 못한 것이겠지요. 그렇지만 저의 경우 의식이 깨어나니 하나님과 무척이나 가까워졌음을 느꼈다고 이미 말씀드렸습니다. 그리고 기독교인들에게 지금 일어나고 있는 일들에 대해서 비판적인 시각이 없어졌어요. 다만 그 사람들을 어떻게 도울까, 내가 교회에 가서 이전에 겪었던 고통들을, 그 사람들의 답답함을 어떻게 풀어줄 수 있을까 하는 마음은 매우 간절해요. 다만 방법론은 더 많이 고민해서 그 사람들과 나눌 수 있도록 더욱 애쓰고 기도할 것입니다. 아무튼 제 경험으로는 이런 의식이 깨어나는 과정은 기독교인뿐만 아니라 다른 신앙인들에게도, 또는 신앙이 없거나 심지어 자기 자신을 믿고 사는 사람들에게도 다 적용될 수 있다고 봅니다. 저의 경우에는 기독교인으로서 어떻게 하면 제가 받은 하나님의 은혜를 가지고 사람들을 위해 헌신할 수 있을까를 무척이나 기도하고 있습니다.

(다음 호에 계속)



책에서 한 구절..

호명



내 가지 질문

바이런 케이티, 스티븐 미첼 공저/김윤 역 | 침묵의향기

세 자녀를 둔 어머니이자 부동산중개인으로 평범하게 살던 케이티는 이혼을 계기로 점점 우울증이 심해졌고, 분노와 좌절감에 빠져들었다. 급기야 죽고싶은 충동에 사로잡힌 그녀는 결국 1986년 요양원에 들어갔다. 그 뒤 보름쯤 지난 어느 날 아침, 요양원 다락방에서 홀로 방바닥에 누워 자던 그녀는 고통이 없는 절대 기쁨의 상태로 깨어났고, 그 깨달음의 자유는 결코 그녀를 떠나지 않았다.

케이티가 발견한 '자기탐구'는 우리에게 덜 알려진 마음의 다른 능력을 이용해 마음이 스스로 설치한 함정에서 빠져나오는 길을 찾는 것이다. 마음이 빚어내는 허상과 환영들에서 벗어나는 방법론을 케이티는 '작업'이라고 부르는데, 이 '작업'은 네 가지 질문을 스스로에게 묻는 것으로 구성된다. 이같이 자신을 고통스럽게 하는 생각들에 대해 '작업'을 하고 그 생각들이 진실이 아님을 스스로 깨닫게 하는 것이 '작업'의 핵심적인 요체이다.



현존

레너드 제이콥슨 저/김상환, 김윤 공역 | 침묵의향기

이 책은 『지금 이 순간』, 『영원으로 가는 길』의 저자 레너드 제이콥슨이 들려주는 치유와 깨어남을 위한 종합 안내서이다. 마음의 상처를 치유하고, 소란스러운 마음을 고요히 하며, 지금 여기로 깨어나 참된 행복을 누릴 수 있게 하는 단순한 마스터 키 '현존(現存)'을 소개한다. 현존은 지금 여기에 존재함을 뜻하며, 마스터키란 무엇이든지 열 수 있는 만능열쇠를 말한다. 저자는 마음의 세계에서 빠져나와 지금 여기에 현존하며 평화롭게 살아갈 수 있도록 차근차근 안내한다.

이 책은 감정의 치유, 영혼의 수업, 깨어난 뒤의 삶, 죽음 등 여러 가지 관련 주제를 다루고 있는데, 그 가운데에서도 마음의 성질과 예고에 대한 저자의 통찰이 특히 돋보인다. 깨어남의 주요 장애물인, 현존에 대한 예고의 저항을 단순하고 효과적으로 극복하는 방법도 자세히 설명하고 있으며, 마지막에는 자신이 경험한 깨어남들에 대해 들려준다.



바이런 케이티의 ‘작업(The Work)’

오인회 편집부

이번호에서는 관성을 다루는 방법의 하나로써 고통을 만들어내는 생각이 정말로 진실인지의 여부를 묻고 생각을 놓아주는 방식을 취하는 바이런 케이티의 ‘작업(The Work)’을 소개합니다.

“나는 그저 고통을 일으키는 것과 그렇지 않은 것의 차이를 아는 사람일 뿐입니다.”

바이런 케이티는 스트레스를 주는 느낌은 “당신은 지금 꿈속에서 빠져 있어요.”라고 말하는 친절한 자명종과 같다고 말합니다. 우울함과 고통, 두려움은 “지금 당신의 생각을 바라보세요. 당신은 지금 자기에게 진실하지 않은 이야기 속에 빠져있어요”라고 말하는 선물들이라고 말합니다. ‘작업’의 핵심적인 전제는 ‘우리를 힘들게 하는 것은 우리에게 일어나는 일들이 아니라, 그 일에 대한 우리의 생각’이라는 것입니다. ‘작업’(The Work)은 네 가지 질문과 뒤바꾸기로 이루어진 자기탐구의 방법입니다.

탐구 : 네 가지 질문과 뒤바꾸기

[예시] 나는 풀이 마음에 들지 않는다. 왜냐하면 그는 내 말을 귀 기울여 듣지 않기 때문이다.

첫 번째, 그게 진실인가요?

(풀이 내 말을 귀 기울여 듣지 않는다는 말이 진실인가요?)

두 번째, 당신은 그게 진실인지 확실히 알 수 있나요?

(풀은 내 말을 귀 기울여 듣지 않는다는 말이 진실인지 내가 정말로 알 수 있나요? 나도 다른 사람이 귀 기울여 듣고 있는지 늘 확실히 알 수 있나요? 때로는 나도 듣고 있는 것처럼 보이지만 사실은 다른 생각을 하고 있지 않나요?)

세 번째, 그 생각을 할 때 당신은 어떻게 반응하나요?

(나는 그를 노려본다. 그의 말을 가로챈다. 그가 하는 말에 관심을 보이지 않음으로써 그에게 복수한다.)

또한 당신이 그 상황에서 자기를 어떻게 대하는지, 그게 어떻게 느껴지는지 보세요.

네 번째, 그 생각이 없다면(그 생각을 내려놓는다면) 당신은 누구일까요?

(“풀은 내 말을 귀 기울여 듣지 않는다”는 생각을 생각할 수 없다면 당신은 누구일지 곰곰이 생각해 보세요. 풀이 귀 기울여 듣지 않는다는, 그가 귀 기울여 들어야 한다는 생각이 없다고 상상해보세요. 무엇이 펼쳐지나요? 위의 질문에 답을 다 했다면, 그 다음의 과정은 뒤바꾸기입니다.)

뒤바꾸기

나는 내가 마음에 들지 않는다. 왜냐하면 나는 풀의 말을 귀 기울여 듣지 않기 때문이다.

(당신의 말에 귀 기울이지 않는 풀에 대해 생각하는 동안, 당신은 그의 말에 귀 기울이고 있나요? 당신이 다른 사람의 말을 귀 기울여 듣지 않는 사례들을 계속 찾아보기 바랍니다.)

나는 내가 마음에 들지 않는다. 왜냐하면 나는 내 말에 귀 기울여 듣지 않기 때문이다.

(당신이 마음속에서 자기의 일을 벗어나 풀의 일을 생각하고 있을 때 당신은 자기의 말을 귀 기울여 듣고 있나요? 그가 당신의 말에 귀 기울여야 한다고 믿을 때 당신은 자기의 삶을 미루고 있지는 않나요? 그가 당신의 말에 귀 기울여 한다고 믿는 동안 당신이 풀에게 어떻게 말하는지 들을 수 있나요?)

이렇게 네 가지 질문을 거치는 동안 타인을 향한 신념의 진실여부를 스스로에게 질문을 던지는 과정에서 신념이 서서히 깨져나가는 것을 경험하게 됩니다. 또 그 생각으로 인해 상대방에 대한 나의 태도나 반응이 적절하지 않았다는 것을 깨닫게 됩니다. 네 번째 질문을 통해서 그 생각이 없는 상태를 상상함으로써 그 생각에 대한 믿음이 놓여났을 때의 자신을 간접적으로 경험하고, 역설적으로 생각이 가진 공간을 느낄 수 있게 해줍니다.

뒤바꾸기 작업을 통해서 타인을 바라보는 나의 시선보다 내가 나를 바라보는 시선이 더 진실에 가깝다는 것을 알려주고 있습니다. 상대방을 나로 뒤바꾼 문장을 읽어봄으로써 자기 밖에서 본다고 믿는 것들이 실제로는 자기의 마음이 투사된 것임을 깨닫게 됩니다. “작업”은 우리가 가진 신념들을 하나하나 내려놓을 수 있는 실제적인 방법인 것 같습니다.

참고 서적: 네 가지 질문 (바이런 케이티, 스티븐 미첼 지음 / 김윤 옮김 / 침묵의 향기)