



2012. 8월

# 오인회 소식

## 겉마음과 속마음

그 마음의 과정을 보게 되면 비로소 깨침도, 깨침 아님도 없음이 확연히 와 닿게 된다.

- 越因 -

마음을 크게 겉마음과 속마음으로 나눌 때, 껌침이라는 것이 존재한다고 보는 것은 겉마음이다. 즉 이것은 어떤 변화를 기대하는 마음이다. 반면 깨침도, 깨침 아님도 없다고 보는 것은 속마음이다. 이 둘 중에 어떤 것이 더 자신에게 느낌이 와 닿는가? 나의 중심이 어디에 더 가까운지에 따라 느낌이 달라질 것이다.



속마음으로 옮겨가고 있는 사람에게 '내가 의식적으로 알고 느끼는 게 전부 아니다.'라는 진한 느낌이 온다. 그리고 자신의 마음을 들여다볼수록 점점 의식의 경계선이 내려간다. 그러면서 점차 의식되지 않은 것도 '자기'라고 말할 수 있게 된다. 다시 말해 '우리는 하나다'가 와 닿게 된다. 그리고 이전에는 의식하지 못했던 미묘한 것들이 분별된다.

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

그러나 여기에는 주의해야 할 함정이 하나 있다. 즉, 더 많이 의식된다는 것은 이분법의 세계가 더욱 확장되고 깊어진다는 의미이다. 그러므로 공부나 진행되면 될수록 아이러니 하게도 미묘한 차원에서는 '자기'가 더 강해진다. 이러한 보이지 않는 자기로부터 벗어나지 않는 한 여전히 겉마음에 묶여 깨침을 찾게 된다. 그러한 자기마저 발견하고



오인회 식구들에게  
물었습니다

어떻게 지내고 계신가요?

- 키이-내가 붙잡고 있는 것이 팔까? 의문이 듭니다.
- 쇼연-흰눈이 오기를 기다립니다~
- 신비낭자-더운 치아마이 다녀왔는데도 서울이 워낙 더워서 피서 다녀 온셈^^ 공간을 느끼는 느낌이 좋네요~ 자공간을 느껴봅니다!
- 고을-주인이 되려고 하는 것들을 경계중입니다.

**일본 에즈원(As One) 공동체를 방문했습니다.**

지난 8월 21일부터 24일까지 일본 스즈카 시의 에즈원(As One) 공동체를 방문하고 왔습니다. 사람의 본성에 맞는 사회를 만들고자 10여년 이상을 애써온 사람들, 거기에 모여 사는 구성원들, 일을 위한 사업이 아니라 본성을 발견하려는 장에서 연습을 위한 목적으로 사업을 하는 사람들을 만났습니다. 많은 것을 깊이 생각해보는 시간이었습니다. 앞으로도 사이언스 연구소와 미내사클럽은 지속적인 교류를 통해 의식탐구와 평화롭고 즐거운 공동체 만들기 에 대한 경험들을 나누기로 하였으니 지속적인 관심 부탁드립니다.



일본을 떠나기 전 에즈원 연구소 건물 앞에서

**16차 깨어있기™ 심화 과정이 진행됩니다.**

일시 : 9월 14일(금/ 오후2시)~16일(일/ 오후3시)/2박3일  
 수강료 : 정회원: 39만원 준회원: 40만원(숙식비 8만원 포함)  
 ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50% 할인해서 24만원  
 ※ 현금수입 없는 종교인, 학생은 지역통화로 50%이상 대체,  
 편집-번역위원은 25% 할인 단 숙식비 비적용  
 준비물 : 깨어있기 책자, 통찰기록용 작은 수첩과 필기구, 세면도구 및 타올  
 입금처 : 농협 053-02-185431 이원규 / 카드 결제 가능  
 문의 : 02-747-2261 / 010-6251-2887

**오인회 분들을 대상으로 한 감정다루기 모임이 진행되고 있습니다.**

제차 감정다루기 심화과정의 후속 모임에 이어, 이번에는 오인회 식구분들과 함께 매주 금요일에 감정다루기 모임을 갖게 되었습니다. 이 모임에서는 오인회에서 탐구해왔던 신념과 믿음을 일상에서 더 면밀하게 살펴볼 수 있는 시간을 갖습니다. 일상의 삶 속에서 작은 신념을 찾는 것에서 출발하여 점차적으로 그동안 보지 못했던 신념들을 만나고, 그 신념들을 얼마나 믿고 있었는지 구체적으로 확인하여 그로부터 자유로워지는 기회를 갖고자 합니다.

**2차 삶의 진실 100일 학교가 열립니다.**

현재 1차 100일 학교가 잘 진행되고 있습니다. 11월 12일부터 2차 100일 학교가 시작됩니다. 정원은 총 3명으로, 현재 2분이 신청하셨고 한 분이 더 신청하실 수 있으니 관심 있으신 분들은 연락 바랍니다. 프로그램에 관한 자세한 내용은 미내사 홈페이지에 나와 있습니다.

**홀로스 연구소 후원을 기다립니다.**

8월에 후원해주신 분들에게 진심으로 감사를 드리며, 이번 달 후원내역을 알려드립니다.

- 바람님 20만원 - 홀로스
- 씨이님 10만원 - 오인회 외
- 한지님 10만원 - 홀로스
- 여행님 1만원 - 홀로스
- 이춘호님 3만 5천원 - 홀로스

**후원안내**

- . 홀로스 발기인 및 미내사 평생회원 : 200만원 (신한 110-175-014610 이원규)
- . 격월간 저금여기 회원 : 1년에 8만원 (전문회원), 5만원 (일반회원) (농협 053-12-130081 이원규)
- . 홀로스후원 : 자신의 형편에 맞게 매달 일정금액 불입 (200만원이 되는 시점에 발기인으로 전환가능)
- . 오인회 후원 : 자신의 형편에 맞게 매달 일정금액 납입 (농협 352-0406-2453-93 이원규)
- . 기타 상주인원 활동 후원 : 농협 352-0406-2453-93 이원규



## 췌이 인터뷰(상)

췌이님은 한의사로 일하고 계시며, 지난해부터 깨어있기에 관심을 가지고 꾸준히 공부해 오고 있습니다. 오인회 편집부에서는 췌이님을 만나 그동안 깨어있기 공부를 통해 일어난 경험에 관해 이야기를 나누어 보았습니다.



### 나라는 건 무엇일까

질 : 첫 번째 질문입니다. 깨어있기를 어떻게 접하게 되셨는지요?

답 : 제 친구 중 한명이 대화중에 미내사 얘기를 몇 번 했었습니다. 그 친구는 제가 다른 데서 마음공부를 하고 있다는 걸 알고 있었는데, 제가 미내사를 모르는 것을 의아해하면서 각종 신과학 정보들이 모이는 곳이라고 소개하며 홈페이지에 한 번 들어가 보라고 알려줬어요. 그 친구는 월인님과 자기변형 게임을 했었다고 하더군요. 처음에 홈페이지를 봤을 때에는 다루는 주제들이 많고 복잡해서 무엇을 핵심으로 하는 곳인지 잘 모르겠더라고요(웃음). 홈페이지에 세 번째 들렀을 때쯤 들을만한 강좌가 있을까 하고 살펴보니 '깨어있기-의식의 대해부'가 눈에 띄었는데 이 강좌가 제일 마음에 들었어요. 당시에 저는 '아, 마음공부는 이렇게 하는 거구나'하고 맥락을 겨우 잡았을 때였는데, 깨어있기가 저에게 가장 적합해 보였고 유일하게 끌리는 강좌였어요. 그리고 몇 달 후인 2011년 4월에 기초과정을 듣게 됐습니다.

질 : 여러 강좌 중에서 깨어있기가 가장 마음에 와 닿았다고 하셨는데, 특히 어떤 점 때문에 그렇게 여겨졌는지요?

답 : 강좌 안내나 관련된 기사를 읽어보았을 때, 다른 것들에 비해 근본을 지향한다는 느낌이 들었어요. 세상 속에서 평화롭게 잘 사는 법이라든지, 대인 관계를 개선하는 법이라든지, 혹은 내 능력을 잘 발휘해서 성공하는 법이라든지... 이런 것들에는 관심이 가지 않던 때인지라 그런 것을 지향하는 강좌들과는 차이점이 느껴졌어요. 뭔가 철저하다는 느낌도 들었구요.

질 : 그 전에는 어떤 공부를 하셨나요?

답 : 중학교 2학년 즈음에 마인드 컨트롤을 처음으로 접했습니다. 길가의 벽보에 '당신은 무엇이든 할 수 있습니다' 이런 종류의 문구가 쓰여 있고 피라밋 삼각형 안에 가부좌를 한 사람의 실루엣 그림이 있었는데, 그 그림을 보는 순간 '아 저걸 해야겠다'는 생각이 들었어요. 어떤 이유가 있어서라기보다는 그냥 설명할 수 없는 끌림이 있었던 것 같아요. 그 밖에는 중등학교 시절에 '성자가 된 청소년' 류의 책이 유행하면서 라즈니쉬의 책이나 '스트로볼로스의 마법사(지중해의 성자 다스칼로스)' 같은 책들, 라엘리안이나 신비 현상, 전생 등에 좀 관심을 갖거나 한 것 말고는 특별히 한 것은 없어요. 다만 그때쯤 해서 '진짜 내가 누구인지 알고싶다'라는 열망이 처음 생겼지요. 지금의 내가 진짜 나, 근본적인 나, 영원한 나 아니라는 생각이 들고 진짜 나를 찾고 싶었어요. 그것과 관련해서는 제가 어렸을 때에 '나라는 게 뭐지?'에 대해 어떤 흔들림이 온 적이 한 번 있어요. 한 7~8살 때쯤에 백혈구와 적혈구에 대한 어린이용 책을 읽었는데, 창을 들고 있는 모습으로 백혈구를 의인화해서 그려놓고 세균하고 맞서 싸우는 역할을 한다고 설명했는데 그것이 저에게는 참 인상적이었어요. 애네들도 나름의 의식이 있고 세계가 있을 거 같은 거예요. 애네 하나하나를 나를 모를 테고 이런 몸을 가진 나를 위해 싸운다는 생각도 없을 거 아니에요. 애네들한테는 내 피가 하나의 강물일 수도 있고 어떤 장기는 대륙일 수도 있고.. 이런 상상을 하다보니 문득 그러면 나 또한 내가 모르는 더 큰 어떤 것의 일부분일 수도 있다는 생각이 들었어요. 점점 더 거대해지는 것도, 점점 더 미세해지는 것도 무한대로 끝이 없을 것 같다는 생각과 함께 아득한 느낌이 들면서 '나'라는 것이 흔들리면서 혼란스러워졌어요. 그 당시에는 명확한 생각은 아니었지만 지금 정리하자면 "그럼 나는 뭐지?" "무엇을, 어디까지를 나라고 할 수 있지?"라는 혼란이었던 것 같아요. 다른 기억으로는 어렸을 때 바깥 세상에 대해서도 의심을 많이 했던 거 같아요. 내 눈으로 보이는 저 바깥의 것들이 진짜 있는 걸까 하는 생각도 들고, 세상에 온통 나만 있는 것 같은 느낌도 들었던 것이 얼핏 기억이 나네요. 장자의 호접몽 얘기를 들었을 때 놀라웠던 게, 장자가 이런 생각을 했다는 것이 아니라 이것이 이렇게 유명한 일화가 될 정도로 다른 사람들은 이런 생각을 안 한다는 게 놀라웠어요. 누구나 당연히 그런 생각을 한다고 여겼거든요.

질 : 어렸을 때부터 마음공부에 입문하실 자질이 충분하셨던 것 같아요(웃음). 그럼 그 후로는 어떤 공부를 하셨나요?

답 : 대학교에 들어가서는 기공을 했었는데, 당시에는 상단전이 트여 세상의 이치를 다 알게 되기를 꿈꾸고 그게 마음공부라고 생각했었어요. 대학교 졸업 직후에는 한의사들이 주축이 된 그 기공 단체에 들어가 생활했었는데, 그곳이 사이버 논란에 휘말리면서 그곳을 나오게 되었고, 그 과정에서 마음에 상처를 많이 입고, 다시는 이런 공부는 하지 않겠다고 생각했었어요. 돌이켜보면 그 때의 사건이 교훈이 된 측면도 있어요. 당시에는 스승이라는 외부 존재에 의지하려고 했었거든요. 시키는 대로 하다보면 내가 이루고 싶은 것을 다 이룰 수 있을 것 같았어요. 그런데 그렇게 그 단체를 나오고 보니 대학교 시절부터 6년 가까이 저의 많은 부분을 차지했던 공부인데 결국 저에게 남은 것이 하나도 없더군요. 내가 배운 것 중에 무엇이 진실이고 무엇이 거짓인지 또는 무엇이 남겨두어도 좋을 유용한 것인지 스스로 판별할 수 없었기에 통째로 폐기처분 시켰거든요. 나중에 다시 마음공부를 하면서는 ‘공부는 스승에게 의존하는 것이 아니라 나 스스로 하는 것’이라는 점을 알게 된 것이 그 기공단체를 겪으며 제가 한 공부라는 생각이 들더군요. 사이버를 구분하는 나름의 기준도 가지게 되었구요. 그 사건 이후로는 5년 넘게 특별히 하는 것이 없다가 2008년에 ‘시크릿’ 관련 카페에 가입하면서 조금씩 다시 공부를 시작했어요. 그 카페에서 하는 프로그램 두 가지에 참여하면서도 뭔가 허전했었는데, 1년이 다 되어가던 때 어떤 글을 읽는 순간 마음 깊은 곳에서 똥똥 하는 북소리와 함께 가슴이 짝 벌어지는 느낌이 들면서 하염없이 눈물이 흐르며 ‘내가 정말 원하는 것은 진짜 내가 누구인지 아는 거야’ 라는 생각이 들었어요. 뭔가 그동안 오랫동안 잊고 있던 것을 다시 찾은 느낌이었어요. 그때부터 공부라고 할 수 있는 공부를 시작하게 되었고 그 후에 접하게 된 것이 깨어있기입니다.

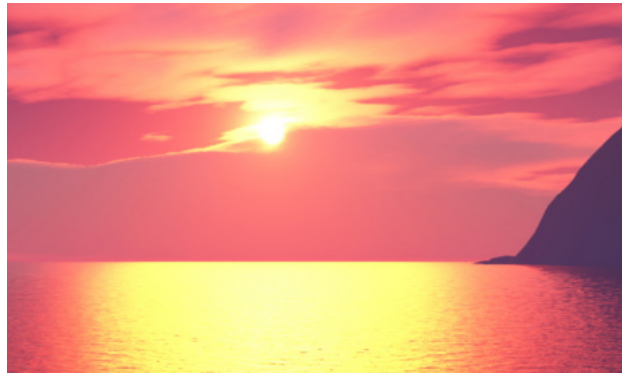
질 : 깨어있기 강좌를 처음 들었을 때는 어떤 느낌이 드셨나요?

답 : 강좌에 참석하기 전 당시의 저는 ‘이제부터 나는 내 삶에 있어서 공부를 가장 최우선으로 삼고 살겠어’ 라는 비장한 마음 상태였고, 깨어있기를 수강하는 것을 그 시작점으로 삼기로 했어요. 참가하고 싶다는 생각이 들면서도 3일의 시간을 내야하는 현실적인 문제 때문에 몇 달간 망설이고 있었기에, 이 강좌를 신청한다는 것 자체가 현실적인 상황들보다는 공부를 우선으로 하겠다는 제 스스로의 결심을 다지는 그런 의미가 있었거든요. 깨어있기 자체에 대한 관심이나 기대감보다는 그런 마음가짐으로 참가신청을 하고나서, 강좌일이 가까워져 책을 조금 읽어보니 ‘내가 제대로 골랐다’ 는 생각이 들면서 정말 2박 3일 안에 획기적

인 뭔가가 일어날 수도 있지 않을까 하는 기대감도 조금은 생기더군요. 그러나 기초과정과 심화과정을 듣는 도중에 그 기대감에 부합할 만큼 크게 신기하다거나 마음에 와 닿았다거나 하는 특별한 느낌은 없었습니다. 그 보다는 제가 그동안 책을 읽고 나름대로 2년 정도 공부하면서 겪었던 것들이 굉장히 잘 정리된 종합판 같다는 생각이 들었어요. 하지만 저에게 2년에 걸쳐 일어났던 경험들이 2박 3일의 시간에 연습을 통해 경험될 수 있다는 것이 놀라웠고 앞으로가 더 기대되었기에 오인회에 참석하게 되었습니다. 그런 점에서는 또 굉장히 특별한 느낌이었다고 할 수 있겠지요.

질 : 그 후로 오인회에 계속 참석하신 건가요?

답 : 네. 심화과정 끝나고 바로 그 다음 주부터 참석했습니다. 그동안 주로 사용한 용어와 개념들이 달라 조금 혼돈스럽기도 했지만, 다뤄지는 주제들에 호기심도 가고, 내 것으로 만들고 싶은 지식욕도 있어서 처음부터 굉장히 흥미로웠습니다. 당시에 중점적으로 다뤄진 주제는 믿음(信, energy. 일반적으로 말하는 믿음은 信念으로서 에너지와 생각이며, 여기서 말하는 것은 그중 에너지에 해당하는 ‘믿음’, 즉 믿음 - 편 집자 주)의 느낌에 관한 것이었는데, 그것을 파악한 것이 많은 도움이 되었던 것 같아요.



### 모든 것에는 믿음이 있다

질 : 어떤 점에서 도움이 되었는지요?

답 : 모든 현상이 에너지나 주의력을 바탕으로 이루어졌다는 게 느껴졌습니다. 처음에 “봉천동에 호랑이가 나타났다”라는 예를 드는 식으로 어떤 생각에 붙어있는 믿음의 강도를 느끼는 연습을 할 때에는 믿음이라는 것이 무엇을 말하는 것인지 느껴지기는 했지만 공부의 측면에서 크게 와 닿지는 않았어요. 그러다가 믿음에 관해 다룰 예정이었던 여름 계절수업 며칠 전에 믿음의 에너지적인 측면이 명확해졌어요. 그건 제가 오인회에 참석하고 나서 배운 것이 바로 파악됐다고 보다는, 그 전에 한 1년 가까이 가져왔던 의문이 믿음을 다루면서 일단락된 거라고 할 수 있을 것 같아요. 언제부터인가 누워서 잠이 들면서 의식이 점차 사라져갈 때와 잠에서 깨어나 의식이 차츰 생겨나는 과정

이 조금씩 조금씩 느껴지기 시작했습니다. 처음에 아무것도 없는 데에서 무언지도 모를 미세한 것들이 의식이 되다가 어떤 생각들이 인식되고, 이어서 세상과 내가 나타나는 과정이 느껴졌어요. 그 중에 제일 신기한 것은 같은 생각이라도 내가 어떤 상태인지에 따라 다르게 느껴진다는 점이었어요. 예를 들어 ‘나는 한의사다’라는 생각은 깨어있을 때는 부정할 수 없는 사실인데, 꿈속에서나 잠에서 깨어나는 과정에서는 같은 생각이라도 전혀 사실 같지 않게 여겨지는 때가 있었다는 점이죠. 이 점이 마음속에 남았고, ‘변함없이 명백한 사실이라는 것은 없구나’라는 생각도 들었어요. 더불어 ‘이 생시의 세상 또한 변함없이 실재하는 건 아니구나’라는 생각과 함께 외부세상에 대한 느낌도 변하기 시작했어요. 이런 차이가 발생하는 이유가 궁금했었는데, 계절 수업에 참가하기 직전에 ‘이건 믿음의 힘이 붙고 안 붙고의 차이로구나’라는 점이 명확해졌어요. 똑같은 A라는 생각이라도 믿음이라는 에너지가 적게 붙어있으면 나와 전혀 상관없는 것처럼 것털처럼 가볍게 느껴지고, 믿음의 에너지가 붙을수록 현실처럼, 사실처럼 느껴진다는 게 확인이 되었습니다. 그 가볍고 무거운 느낌을 통해서 믿음을 파악하게 되었지요.

질 : 그런 경험이 실제로 일상생활을 하면서 적용되거나 도움이 된 측면이 있나요?

답 : 생각으로부터 좀 더 자유로워진 측면이 있어요. 그 생각에 믿음이라는 에너지가 붙어있지 않으면 별 의미가 없다는 것, 나에게 영향을 미치지 않는다는 것을 알게 되었기 때문이죠. 이런 일련의 과정을 통해서 에너지가 어딘가로 쏠린다는 느낌 자체를 발견한 것 같아요. 그런 느낌은 생각에도 마찬가지로, 감정에도 마찬가지로, 또는 어떤 존재감에 대해서도 마찬가지로 적용돼요.

질 : 그렇게 에너지가 쏠려 있는 것이 파악되면 에너지를 뺄 수도 있나요?

답 : 그 에너지가 느낌으로서 저절로 빠지는 경우도 있고, 빼려고 해야 빠지는 경우도 있어요. 그리고 빼려고 노력했는데도 덜 빠지는 경우도 분명히 있고요. 실생활에 있어서는 어떤 생각이나 주장을 계속 고집하거나 유지하려 하는 경향이 줄어들었고, 쉽게 내려놓을 수도 있게 되었습니다. 그 생각이 사실처럼 여겨지는 것, 내 것처럼 느껴지는 것이 그 생각에 붙어있는 에너지의 강약 차이에 기인할 뿐인데 굳이 그것을 고집할 이유는 없으니깐요. ‘나는 이런 사람이야’, ‘나는 원래 이래’라는 식으로 생각하거나 대화하는 것도 많이 줄어들었고요. 그러다보니 사람들 사이에서 겪는 문제 자체가 훨씬 줄어들게 되었습니다.

질 : 그럼 요새는 사람들과 갈등이라든지 감정적인 문제를 겪는 경우가 별로 없나요?

답 : 여전히 있긴 하지만 그게 크게 문제가 되지 않아요. 어떤 문제로 인해 갈등과 감정이 생겨날 때 내 안에서 어떤 신념이 얼마만큼의 힘으로 작용하고 있는지 느껴지면 내가 그러한 것이 아니라 에너지의 작용일 뿐임을 확인하며 가볍게 여길 수 있게 되었고, 또 그렇게 걸려 있던 것에서 어떻게 하면 자유로워질 수 있는지 알기 때문에 문제가 생기는 걸 두려워하지 않게 됐어요. 전에는 문제가 생길만한 소지가 있는 사람하고는 관계를 단절하거나, 그런 상황을 피하거나, 아니면 제압을 하려고 했었어요. 그런데 이제는 문제가 생기는 것 자체를 끌끄러워하지도 않고, 내 안에 커다란 감정이 일어나더라도 그것에 깊게 관여하거나 문제시 하지 않기 때문에 굳이 어떤 작업을 하지 않더라도 쉽게 사라지는 것 같아요.

질 : 그렇다면 같은 문제가 다시 반복되거나 하지는 않나요?

답 : 다시는 문제가 되지 않는 것도 있고, 관성적으로 반복되는 경우도 있습니다. 그런 경우는 제가 어떤 신념에 자꾸 걸리는 건데, 그것을 인식하고 거기에 붙은 믿음의 힘을 느껴 조절하면 일단 그때는 없어지지만 나중에 또 같은 문제가 생기기도 합니다. 그런데 반복되는 신념으로 인해 나중에 힘을 뺄 때는 좀 더 작은 노력으로도 그 신념에서 놓여나는 것이 가능해지는 것 같아요. 그러면서 감정의 밀도나 크기도 점차 줄어 들고 감정이 유지되는 시간도 짧아지고요. 하지만 그런 문제를 일으키는 신념이 내 안에서 완전히 없어졌다거나 하는 느낌은 아직 들지 않아요.

질 : 지금까지는 인간관계나 실생활 측면에서 말씀해주셨는데, 그렇다면 믿음을 발견한 것이 근본을 탐구하는 면에서는 어떻게 작용을 했나요?

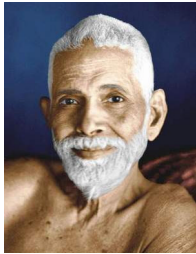
답 : 믿음의 느낌을 파악하고 난 뒤에 처음 든 생각은 “어? 이건 어떤 생각뿐만이 아니라 모든 것에서 느껴지던 건데..”라는 거였습니다. 아까도 말씀드렸듯이 믿음이 생각뿐만이 아닌 감정, 내적인 감지, 또는 미세한 존재감, 있음 등 그 강약의 차이는 있지만 모든 것의 바탕에 있는 힘이라는 것을 알게 된 후 저에게는 믿음이라는 표현보다 에너지라는 표현이 더 와 닿아요. 모든 것의 바탕에 그런 에너지가 작용해야만 무언가를 느끼거나 의식할 수 있고, 나라는 느낌 또한 그런 에너지 작용에 의한 것이라는 것, 그리고 모든 현상이 생겨나고 유지되는 것은 이런 에너지의 응집에 의한 것이고 현상이 사라진다는 것은 이런 에너지의 사라짐이라는 것을 알게 되었어요. 이것을 새로 발견했다기 보다는, 항상 그런 식이었다는 것이 느낌으로 확인되었지요.

(다음 호에 계속)

# 세이님이 추천하는 책..

## 나는 누구인가

라마나 마하리쉬 저 | 이호준 옮김 | 청하



마음공부를 시작했던 초기에 사진 속 눈빛만으로도 저에게 깊은 울림과 평화를 느끼게 해주었던 라마나 마하리쉬의 가르침을 담은 책입니다. 마하리쉬는 자아탐구만이 깨달음에 이르는 최고의 길이라고 가르쳤고, 그 방법으로 <나는 누구인가>를 물음으로써 모든 생각들의 뿌리인 <나라는 생각>이 일어나는 내면으로 몰입하라고 말합니다.

마음은 <나는 누구인가>라는 자아탐구를 통해서만 사라진다. 장작불을 지피던 막대기가 장작불이 다 타버릴 때쯤에는 스스로도 거의 다 타버리듯이 '나는 누구인가' 라는 생각도 모든 다른 생각들을 사라지게 한 다음 스스로도 사라져 버린다.

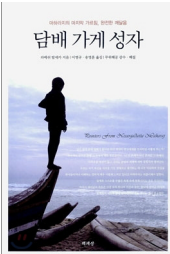
다른 생각이 일어나면 그 생각을 계속 이으려 하지 말고 <이 생각이 누구에게 일어나는가>라고 물어라. 아무리 많은 생각이 일어나도 상관없다. 생각이 일어나는 그 순간에 놓치지 않고 <이 생각이 누구에게 일어나는가>라고 물으면 <나에게>라는 답이 나올 것이다. 그때 다시 <나는 누구인가>라고 물으면 마음은 마음의 근원(진아)으로 돌려지게 되고 일어났던 생각은 가라앉을 것이다. 이를 계속 반복하면, 근원에서 벗어나지 않고 그냥 머무르려는 마음의 힘이 증가한다.

마음은 외부로 향하면 생각과 현상계를 만들어 내지만, 내면으로 향하면 스스로 진아(眞我)가 된다. 진정한 수행이란 그대가 생각에 의해서 방해받을 때마다 진아 쪽으로 물러나는 것이다. 그것은 마음을 집중하는 것이 아니고, 마음을 파괴하는 것도 아니며, 다만 진아 쪽으로 물러나는 것이다.

## 담배가게 성자

라메쉬 발세카 | 이명규 송영훈 역, 무위해공 감수 해설 | 책세상

인도의 성자 니사르가닷파 마하라지의 생애 마지막 가르침을 담은 책입니다. 저자인 라메쉬 발세카는 스승 마하라지의 가르침 중에서 가장 근본적이고 깊이있는 주제가 '참나' 이고, 참나에 대한 마하라지의 가르침이 깨달음의 전부라고 전합니다.



당신은 이미 당신이 되돌아가려는 그 자리에 있습니다. 한시도 그 자리에서 벗어난 적이 없었으며 항상 그곳에 있었습니다. 사실이지 당신이 새롭게 갈 그 어떤 '곳'은 없습니다. 이 명백한 사실을 알아차리는 것이 가장 좋은 대답이 될 것입니다. 단지 전체를 즉각적으로 보는 것, 그 외에는 할 일이 없습니다.

마야가 별리는 릴라(lila(유희)의 다양함에 휩쓸리지 않기 위해서는 이 단계에서 절대와 상대의 본질적 하나 됨, 발현된 것과 잠재된 것의 하나 됨을 잊지 않아야 합니다. 잠재된 것이 발현될 때에는 반드시 '내가 존재한다'는 기본적인 개념이 있어야만 합니다. 그 근본에 있는 것이 바로 실체로서 절대성인 것입니다. '내가 존재하고 있다'는 생각이 일어나면 자신을 현상적인 우주에 비춥니다. 자신을 보기위해서 실체는 스스로를 현상으로 객체화시켜야 하며 이 객체화가 가능해지기 위해서는 시간과 공간의 개념이 필요합니다. 현상은 부피의 공간과 지속의 시간을 통해 펼쳐집니다. 그러므로 현상은 실체와 다른 무엇이 아니라, 객관화된 실체인 것입니다. 그 본질적 일체성을 이해하고 기억함이 중요합니다. 일단 '내가 존재한다'는 생각이 나타나면 그 근본적인 하나 됨은 주체와 객체의 쌍대성으로 나뉘고 개념적으로 분리됩니다. 비인격적인 의식이 스스로를 발현하여 어떤 물리적 형체를 자신으로 지각하면 그때 '나라는 개념'이 생겨나고 이 '나라는 개념'은 어떤 독립적인 실체도 없다는 것을 잊어버린 채 자신의 본래 절대성을 의도, 필요, 욕망 등을 지닌 객관체로 바꾸어버리기 때문에 고통을 당할 수 밖에 없습니다. 이 착각된 자기 정체성이야말로 해방되어야 할 '굴레'입니다.



이번 호에서는 영성 수행 과정에서 나타날 수 있는 영적 우회와 영적 공격을 간파하는 일의 중요성에 대해서 살펴보고자 합니다.

심리치료 분야에서는 한 개인으로서 일상생활이나 대인관계 면에서 적절하게 기능할 수 있는 건강한 자아구조를 갖고 있지 않은 상태에서 영성을 추구하는 것은 여러 가지 문제를 낳을 수 있음을 지적합니다. 영적 수행에서는 개인적인 차원을 넘어선 깨달음이 강조되고 합일 또는 무아에 대한 가르침이 이루어지는데, 이로 인해 개인적인 차원의 문제를 경시하거나 또는 자신의 심리적인 문제를 다루지 않는 것을 정당화하기 위해 영적 가르침을 사용할 위험을 안고 있습니다. 자신이 부끄럽게 여기는 모습을 감추고 상대를 기만하기 위한 목적으로 자신의 연약함이나 기본적인 욕구, 또는 예민한 감수성 등을 극복해야만 할 수치스럽고 미성숙한 것으로 규정하기도 합니다. 그러나 이러한 경향이 강해질수록 일상적인 삶에서 멀어짐은 물론, 주변 사람들과의 관계에서 고립될 우려가 있습니다. 그럼에도 불구하고 그러한 상황을 오히려 일상적인 것으로부터의 초월로 여기며 자신을 합리화하기도 합니다. 그러나 그런 사람에게 정작 필요한 것은 자기 자신과 타인, 그리고 삶 자체와 좀 더 긴밀한 관계를 맺는 것일지도 모릅니다.

심리치료 분야에서는 자아란 회피하거나 억지로 초월해야 할 대상이 아니라고 말합니다. 다시 말해 자아란 이해받고 수용되어야 할 대상이지, 평가받고 뜯어 고쳐야만 할 대상이 아니라는 것입니다. 그럼에도 불구하고 어떤 사람들은 낮은 자존감이나 사회로부터의 소외감, 혹은 내밀한 감정적 문제를 이해하고 치유하는 대신에 영적인 길을 택합니다. 또한 인정과 안정을 얻기 위해 다른 사람의 기분을 맞추려고 애쓰는 의존적인 성격의 사람들은 자신이 가치 있고 필요한 사람이라고 느끼기 위해



스승이나 공동체를 위해 헌신합니다. 또 어떤 이들은 자기애적 방어를 뒤에 숨긴 채 자신이 진정한 깨달음을 얻으려고 노력하는 특별하고 중요한 사람이라고 느끼기 위해 영적 수행을 하기도 합니다. 그러나 이러한 목적을 위해 영적인 수행을 이용한다면 수행의 진정한 의미를 훼손시킬 수 있으며, 자신의 경험을 통제하려고 하는 자아를 내려놓는 것이 아니라 오히려 강화시킬 수도 있습니다.

진정한 영적 수행은 수행자로 하여금 자신도 모르게 유지해 온 자아상이나 방어기제를 직시할 수 있게 합니다. 진정한 영적 작업을 추구해 나간다는 것은 사람들로 하여금 자신에 대한 그릇된 관념을 내려놓고 자신을 특이하거나 우월하지 않은 실제 그대로의 인간으로서 받아들여도 좋게 하는 것입니다. 영적인 삶이란 육체나 감정, 그리고 타인과의 관계로부터 벗어난 생활이 아니며, 진정한 초월은 평범한 삶

을 완전히 수용할 수 있을 때에 가능한 것이기 때문입니다. 다시 말해 영적인 삶이란 희노애락과 오욕칠정이 교차하는 변화무쌍한 일상과 변함없는 ‘그 무언가’가 둘이 아님을 실감하는 삶인 것입니다.

아래는 동양의 명상 전통과 서구의 심리학에 정통한 미국의 심리학자 존 웰우드(John Welwood)가 지은 ‘깨달음의 심리학’ (2008, 학지사)에서 관련 내용을 발췌한 것입니다.

### 영적 우회 (36페이지)

... 물론 많은 수행자가 자신을 다스리는 수행에 힘쓰고 있었지만 수행을 개인적인 혹은 감정적으로 ‘해결되지 못한 문제’를 우회하거나 회피하기 위한 수단으로 이용하는 경향이 만연해 있었다. 자신을 옳아매는 세속의 틀-카르마, 조건화, 몸, 형상, 물질, 인격의 틀-에서 자유롭고자 하는 욕망은 수천 년 동안 영적인 탐구의 가장 근본적인 동인이었다. 그렇기 때문에 자신을 짓누르는 수많은 혼란과 해결되지 않은 감정적이고 개인적 문제에서 벗어나기 위한 방법으로 영적 수행을 택하는 것은 흔히 발견되는 경향이다. 이런 경향들, 즉 기본적인 인간의 욕구 감정 발달 과정을 회피하거나 조금하게 초월하려는 시도들을 ‘영적 우회’로 부르코자 한다.

영적 우회는 특히 삶의 발달 과정을 수행하는 데 어려움을 겪는 사람들을 유혹한다. ... 많은 사람들이 자기 자신을 찾으려 몸부림치면서도 자신을 포기하기를 강요하는 가르침과 수행에 이끌리고 있다. 그 결과 새로운 ‘영적인’ 정체성을 만들어 내기 위해 수행을 이용하지만 이것은 실제로는 가면을 쓴, 해결되지 않은 심리적인 문제를 회피해 온 오래된 역기능적 정체성일 뿐이다.

이렇듯 영적인 가르침과 수행은 오래된 방어를 합리화하고 강화하는 수단이 될 수 있다. 예를 들어, 자신을 특별한 존재로 여기는 사람들은 자신이 중요한 존재라는 것을 내세우기 위해 종종 정신적인 통찰이나 수행의 특별함 혹은 스승과의 특별한 관계를 강조한다.



## 영적 우회와 영적 공격

편집부

### 집착, 거부, 무감각 (37페이지)

영적 전통에서는 인간이 고통의 윤회에 빠지게 되는 세 가지 성향에 대해 다음과 같이 말한다. 즉, 어려움이나 고통을 거부하려는 성향, 편안함과 안전을 주는 견고한 것에 집착하려는 성향, 쾌락과 고통, 상실과 이익 같은 모든 문제를 느끼지 않기 위해 무감각해지려는 성향이 그것이다.

영적인 우회는 첫 번째 성향의 증상으로, 시시때때로 변하는 나약한 자아와 같이 어렵고 불쾌한 것을 외면하는 것이다. 자신이 어려운 세상을 견딜 수 있을 만큼 강하다고 느끼지 않기 때문에 개인적인 감정마저 모두 초월할 수 있는 방법을 찾는 것이다. 이것은 특히 현대 서구인들에게 많이 나타나는, 영적인 수행의 여정에 잠재된 커다란 함정이다. 조건화된 인격에서 비롯된 해결되지 않은 문제를 회피할수록 그 문제에 더욱 묶여 있게 되는 것이다.

두 번째의 집착하고 고착되는 성향은 심리치료 과정 중 드러나는 미묘한 함정의 하나다. 자신의 감정, 원형, 꿈, 관계를 파고드는 데 빠진 나머지 심리적인 작업에 끊임없이 매달리는 것이다. 이처럼 끊임없는 자기분석을 궁극적인 여행이라 생각한다면 자기중심성이라는 막다른 골목에 이를 뿐이다.

개인적인 경험과 영적인 소명에 그저 무감각해지려는 세 번째 성향은 우리 사회에서 가장 흔한 일이다. 대부분의 사람은 마음 편히 관성에 젖어, 가능한 애쓰지 않고 별 어려움 없이 살고 싶다는 생각을 가지고 있다. 텔레비전, 스포츠 관람, 소비주의, 술, 마약 중독 같은 서구적인 중독 현상은 온전히 깨어 있는 삶의 활력을 마비시키고 이처럼 회피하려는 성향에서 비롯된 것이다.

### 인격 - 또 하나의 길인가, 병인가 (49~50페이지)

조건화된 인격은 영적의 성장을 가로막는 약점일 뿐이며, 궁극적으로는 하나의 병리라고 보아야 하는가? 신비주의 전통에서 말하듯 인격이 단지 개인의 자의적인 잘못이 아니라 영적인 성장으로 가기 위한 디딤돌이라고 볼 수 있지 않은가?

자기 안의 가장 경직되고 신경증적인 인격의 패턴에 숨겨진 존재와 지혜의 더 높은 본질을 발견할 수 있다면 인격을 초월해 '더 높은' 영적인 차원에 도달하기 위해 인격을 없애야 하는 것은 아니다. 그보다는 인격의 구조 안에 존재하는 경직되고 위축된 부분을 살피는 것이야말로 자기실현의 여정에 무엇이 필요한지 알려줄 것이다. 나무는 문질러야 비로소 단단한 부분이 드러나는 것처럼 깨달음의 여정은 인격을 변용하는 과정이다. 이 과정에서 인격은 변화와 성장을 보여주는 훌륭한 수단이자 인격을 통해 존재의 본질적인 깊은 면이 빛을 발한다.



### 치료를 위한 공격 (51~52페이지)

많은 영적인 스승과 치료자는 조건화된 인격을 공격함으로써 변화를 이끌어 내려는 실수를 저지른다. ... 때로는 당신이 전과 다른 사람이 된다면 더 나은 사람이 될 수 있을 것이라는 기본적인 메시지를 담은, 드러나지 않는 좀 더 미묘한 방식으로 설득하기도 한다. 그러나 인격에 대한 공격은 깨달음의 여정을 시작하려는 첫걸음조차 떼지 못하게 하는 행위다.

불꽃이 타오르기 위해 연료가 필요하듯 깨달음은 인격을 필요로 한다. 인격은 참된 본성이 얼어붙어 있는 형상과 같다. 얼어 있던 인격의 면면이 해빙될 때마다 빛이 발산되고 에너지가 방출된다. 새롭게 방출되는 에너

지와 빛은 굳어 있는 자기 구조에 더운 기운을 불어넣는다.

인격을 공격하는 것은 인격의 구조와 밀접한 관련이 있는 더 큰 지혜를 단절시키는 일이다. 이러한 공격은 앞으로 나아가는 것을 방해하여 두려움과 저항을 불러일으키며, 종종 무기력과 의존의 상태로 몰고 간다. 인격을 제거하려는 강압적인 시도는 자아의 특징이라고 할 수 있는 내면의 분리, 갈등, 긴장을 더 키울 뿐이다.

인격이 하나의 병리적인 현상이라기보다 하나의 길이 되기 위해서는 인격을 공격하거나 비난하지 않고 있는 그대로의 자신을 받아들일 수 있는 법을 배워야만 한다. 이것은 인격의 구조가 내면에서 열려 그 안에 숨겨진 존재의 본질적인 자질이 드러날 수 있는 조건을 만드는 것을 의미한다. 티베트 명상의 스승 초감 트롱파가 "당신의 차 주전자를 닦으면 차 주전자가 당신을 일깨워 줄 것이다."라고 말했듯 자신의 인격의 구조를 잘 이해하면 그것이 우리 자신을 일깨울 것이다.