



2012. 11월

오인회 소식

동일시

모든 동일시는 무언가에 의존하는 것이요,
자유롭다는 것은 어떤 것에도 의존하지 않는
것.

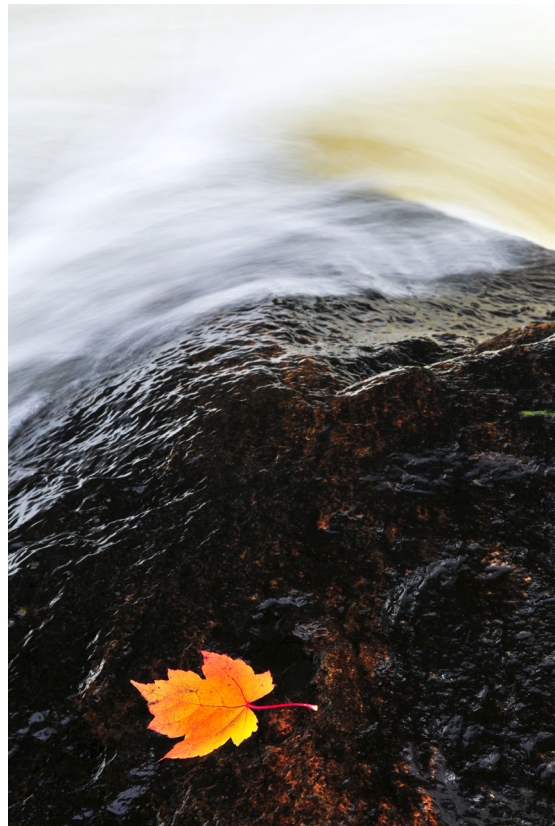
절대와 상대가 동시에 있다는 것은,
무언가와 동일시하여 '나타났다'하더라도
언제든 거기에서 떨어져 나올 수 있다는 것.
동일시는 상대 세계에 들어간 것이요,
그 동일시에서 언제든 빠져나올 수 있다는 것
은

그가 늘 절대 세계에 속해있다는 의미이다.

.....

그러나 당신은 이 모든 생각과 그 의미들에 구
애받음 없이 자유로운가?

- 越因 -



2012. 11월호 '오인회 소식' 목차

1p 발행인의 여는 글 2p 오인회 식구들에게 물었습니다 / 함양 강의장 완공 기념식 / 6차 깨어있기 계절수업 / 3차 삶의 진실 100일 학교
3p~5p 구름님 인터뷰(하) 6p 구름님이 추천하는 책 7p~8p 내가 사라진다?

오인회 식구들에게
물었습니다

어떻게 지내고 계신가요?

소연-첫눈을 기다리고 있어요~
카이-알아채고 있다는것을 알아채지 못하고있었다를 알아채고있습니
다^
전우주-^^
바람(조대하님)-오인이 되려고노력중입니다.
달빛- 내가 왜 태어났나 .이생에서 분리심이라는걸 없앨수는 있을
까 .그리고 있습니다.
선호- 화살은 허공에 맞지않는데마음의 과격이 자꾸 생기네요~
푸리-일에 풍당 빠졌습니다. 뇌가 제어되지 않네요, 정말이 뇌는 "제" 소
유가 아닌 것 같습니다.
환구름-신나게 자알^^~지냅니다~
도널드- 오늘 계절수업에 참여하고 있습니다. 직관을 의도적으로 사용
하는 법을 배웠습니다.
담매- 배고프면 밥먹고 졸리면 잡니다. 감사합니다.^^*
매력- 모든게 날 위한 축재처럼 느껴져요~
자은- 나가고 싶은 느낌 가만히 있는 느낌 여러가지 느낌들로 존재함
을 발견? 존재느낌 그래서 느낌속에 빠질 수 있었고 느낌의 일부분이
전부가 될 수 있었고 항상 느낌에 노출되어져 있기 때문에 나라는 느낌
이 형성될 수 있었던 것

**11월 10일(토) 에 함양 강의장 완공 기념식이 열렸습니
다.**



멀리 함양까지 오셔서 수
련원 준공을 축하해 주신
많은 분들께 진심으로 감
사드립니다.

6차 깨어있기™ 계절수업이 진행되었습니다.

내분비계와 몸-마음의
연결성을 주제로 새 강
의장에서 계절수업이 진
행되었습니다.



18차 깨어있기 기초 과정이 있습니다.

강사: 월인(越因)
 장소: 미내사 함양수련원
 본강좌: 2012년 12월 7일(금,오후2시)~9일(일,오후3시)/ 2박3일
 수강료: 정회원: 39만원, 준회원: 40만원(숙식비 8만원포함)
 입금처: 농협 053-02-185431 이원규 /카드결제 가능
 준비물: 깨어있기 책자, 손바닥 크기의 미니화분(종류는 상관 없
습니다), 통찰기록용 작은 수첩과 필기구, 세면도구 및 타올

3차 삶의 진실 100일 학교(정원: 3명으로 제한)

3월 4일부터 3차 100일 학교가 열립니다. 100일 학교에서 끊임없는
일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든
깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸,
마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상에서도 관성에 휘둘리지
않는 힘을 얻습니다.

**미내사 홈페이지에 미내사 후원자분들의 인터뷰가 올라
와 있으니 둘러 주시기 바랍니다. (홈페이지에서 "미내사
소개" -> "후원자 인터뷰" 메뉴 참조)**

홀로스 연구소 후원을 기다립니다.

11월에 후원해주신 분들에게 진심으로 감사드리며, 이번 달 후
원내역을 알려드립니다.

- 바람 님 30만원 - 홀로스
- 씨이 님 10만원 - 오인회 외
- 여행 님 1만원 - 홀로스

후원안내

- . 홀로스 발기인 및 미내사 평생회원: 200만원 (신한 110-175-014610 이원규)
- . 격월간 지금여기 회원: 1년에 8만원 (전문회원), 5만원 (일반회
원)(농협053-12-130081이원규)
- . 홀로스후원: 자신의 형편에 맞게 매달 일정금액 불입 (200만
원이 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
- . 홀로스 후원: 자신의 형편에 맞게 매달 일정 금액 불입(200만
원이 되는 시점에 발기인으로 전환 가능)



구름 인터뷰(하)

구름님은 금형설계 관련 업무에 종사하고 계시며, 지난해부터 깨어있기에 관심을 가지고 꾸준히 공부해 오고 있습니다. 오인회 편집부에서는 구름님을 만나 그동안 깨어있기 공부를 통해 일어난 경험에 관해 이야기를 나누어 보았습니다.



(지난 호에 이어 계속)

‘나’ 라는 고정관념

질 : 나라는 건 그럼 뭘까요? 마음의 작용에 의해서 나타난 것일 뿐인가요?

답 : 주의가 많이, 오랫동안 집중되어있다 보니까 익숙해져 있는 무언가를 하나의 주체감으로 생각하는 거죠.

질 : 그렇다면 그것은 아까 말씀하신 고정관념 중에서 제일 깊은 것이라고 할 수 있을까요?

답 : 그렇죠. 조금 전에 말씀드렸듯이 제가 붙잡고 있던 고정관념 중에서 가족에 관한 것들에서 벗어나는데 시간이 꽤 걸렸는데, 그보다 더 뿌리 깊은 종교적 또는 정치적 견해에서 벗어나는데는 더 많은 시간이 걸리더라고요. 그리고 나니 ‘내가 있다’는 관념, 그것이 더 근원적이고 더 뿌리 깊은 고정관념이라는 게 보였습니다. 거기에서 벗어나니 어떤 진정으로 걸림없는 자유나 가벼움이 느껴졌어요. 그 후로는 그냥 모든 것이, 심지어 우주조차도 내 마음속에서 일어나는 작용이나 현상으로 보게 되는 거 같아요.

질 : 그렇다면 내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 것이 와 닿으신 거라고 볼 수 있을까요?

답 : 네. ‘무언가가 나이다’라고 생각하는 것들이 없어질수록 자유로워지고 가벼워지죠. 그러니까 나라고 할 게

없다는 걸 자각하면 자유 그 자체만 있는 것이죠. 전에도 나라고 할 만한 게 없다는 것은 책을 보거나 공부를 해서 머리로는 이해하고 있었지만, 그것만으로는 제 생활에서 변화가 일어나지는 않더라고요. 그런데 그 점이 어떤 개념에 의해서가 아니라 그냥 느낌으로 와 닿고 나니, 전에는 고정관념임을 알면서도 놓지 못했던 것도 놓아버릴 수 있더라고요. 그럴 때 생활에서도 변화가 일어나는 것 같아요. 지금은 그렇게 느낌으로 와 닿은 것을 계속 자각하려고 연습하고 있어요.

질 : 연습을 하고 계신다고 하셨는데, 구체적으로 어떤 연습인가요?

답 : 나라고 할 만한 게 없다는 점이 감이 오기는 했지만, 그리고 나서도 여전히 어떤 대상에 동일시되고는 하는 걸 발견하게 돼요. 그런 동일시를 발견하면 ‘아 이게 현상이구나’라고 자각하는 연습을 계속 하고 있는 거죠.

질 : 그렇다면 그런 연습의 목적은 무엇일까요?

답 : 일단은 현실에서 힘든 부분이 없다고 하면 이런 공부를 안하겠죠. 이런 공부를 하지 않더라도 누구나 마음의 작용에 의해서 힘든 일도 벌여질 수 있고 그걸 풀어갈 수도 있다는 걸 알 거라고 봐요. 그러니까 마음공부를 하고자 하는 생각을 하게 되고, 마음공부를 하면서 근본적인 것 자체에 대한 의문이나 그 의문을 풀고자 하는 탐구심이 더 강해지는 것 같아요.



질 : 그렇다면 지금은 그런 근본에 대한 의문은 사라진 건가요?

답 : 그 부분은 조금 애매해요. 왜냐하면 그 동안 쪽 찾아오던 그런 측면에서의 의문은 없어진 것 같은데, 그렇다고 해서 내가 깨어있기 위한 나름의 연습 같은 걸 멈춘 것은 아니에요. 그렇게 계속해서 연습과 작업을 해나가고 있으니까, 의문이 있는지 없는지는 좀 애매해요.

질 : 전에 했던 도빈님 인터뷰 기사를 보면 ‘의문은 사라져도 추구는 계속 된다’는 말이 있었는데, 그것과 같은 맥락이라고 볼 수 있을까요?

답 : 그렇게도 볼 수 있겠네요. 아, 그

러니까 이런 거 같아요. 의문이 일어나기도 하지만 그것을 바로 현상으로 보는 거죠. 그 의문에 빠지지 않고요. 그렇게 보면 의문이 사라졌다기보다는 의문에 걸리지 않는다는 표현이 더 맞을 것 같아요. 그저 의문이 일어날 뿐, 그게 나와 큰 연관이 있다고 여겨지는 않아요.

근본의 탐구와 창조

질 : 알겠습니다. 그렇다면 근본과 현상, 혹은 번뇌와 보리가 둘이 아니라는 말에 대해서는 어떻게 보시나요?

답 : 일단 제 생각으로는 현상 없이는 근본을 찾을 수 없고, 근본 없이는 현상이 나타날 수가 없기 때문에 현상을 보는 것 자체가 바로 근본의 작용이라고 할 수 있는 것 같아요. 현상 없이는 근본을 자각할 수가 없잖아요. 왜냐하면 나 자체가 현상이고, 이 현상을 잘 살펴봄으로써 근본을 자각하는 것이기 때문이죠. 저는 그렇게 이해하고 있어요. 그리고 근본을 자각함으로써 그 현상계가 좀 더 풍요로워지는 것 같아요. 근본을 자각하면 내가 자유로워지고, 내가 자유로워지면 새로운 창조를 하게 되는 거 같아요.

질 : 나라고 여기고 있던 고정관념에 매이지 않으니 내가 더 자유롭고 창조적으로 된다는 말씀인가요?

답 : 네. 그래서 사실 창조가 없는 근본의 탐구는 의미가 없고, 근본을 모른다면 진정한 창조가 있을 수 없다고 생각해요. 그런 창조는 오히려 문제를 만들어내겠지요. 가령 내가 근본을 모르는 상태에서 창조를 한다면, 그것은 나의 습관이나 어떤 관습적인 것의 반복이지 거기에 어떤 신선함이나 경이로움이 있을 수 없겠지요. 게다가 거기에서 자유스럽고 감동적인 무언가가 나오기도 어렵겠죠. 근본을 자각해서 나라는 틀에서 자유로워지지 않는 한, 그런 창조는 자신이 가진 고정관념의 반복일 뿐만 아니라 개인의 욕심을 추구하는 방향으로 이루어지겠지요. 그런 의미에서 근본을 자각하지 못한 창조는 진정한 창조라고 하기 어렵다고 봐요. 마음이 나라는 틀에서 자유로워지면 진정으로 전체를 볼 수 있는 눈이 생기고, 그럴 때 비로소 전체에 이익이 되는, 전체를 위한 가치 있는 창조가 이루어질 수 있다고 봅니다.

질 : 지금 금형설계 일을 하고 계신 것으로 알고 있는데요, 그렇다면 일을 하시면서 전보다 창조성이 더 발휘되는지요?

답 : 일하는 데 있어서는 아직 잘 모르겠어요. 다만 일하는 데에 있어서도 제가 통찰한 것을 적용해 보고 일을 새롭게 해석하려는 노력은 하고 있죠.

마무리하며...

질 : 잘 알겠습니다. 이제 인터뷰를 마무리해도 될 것 같은데요, 깨어있기를 함께 공부하시는 분들에게 한 말씀 해주시면 좋겠습니다.

답 : 감지나 감각 같은 연습을 하는 건 좋지만, 그것이 잘 와 닿지 않는 경우에 스트레스를 받는 분들이 계신 것 같더라고요. 그런데 적어도 주의의 작용을 이해하고 연습한다면 깨어있다는 것에 대해 이해할 수가 있고, 깨어있는 연습을 하다보면 감지나 감각은 저절로 알게 된다고 생각합니다. 감지나 감각 연습은 의식을 깨어있게 하는 하나의 방편으로서 하는 것인데, 감지나 감각이라는 용어에 굳이 얽매일 필요는 없다고 봐요. 물론 처음부터 감지나 감각을 이해하고 파악한다면 공부가 빠를 수는 있겠지만요.

질 : 감지나 감각 연습이 잘 되지 않는다고 해서 거기에 구애될 필요는 없다는 말씀인가요?

답 : 그렇죠. 왜냐하면 제가 지금도 가끔 떠올리는 말이 라마나 마하리쉬의 '나는 누구인가' 라는 질문이거든요. 그 질문 역시 자기의 의식을 돌아보게 하는 무척 유용한 도구이자 방편이라고 생각합니다. 다만 그 방식은 진짜 깨달으신 스승이 옆에서 언제든지 코치를 해줄 수 있는 여건이 아니라면 혼자서는 힘든 부분



이 있겠지요. 그런데 월인님 역시 '지금 느낌이 어떨지?' 같은 질문을 오인회에서 하시잖아요. 그런 질문은 '나는 누구인가' 와 같이 자기를 자각하게 하고, 또 느낌을 느낌으로 잘 볼 수 있게 해 주죠. 이런 식으로 깨어있는 연습을 하다 보면 감지나 감각은 나중에 저

절로 알게 된다고 봐요. 꼭 감지나 감각 연습이 아니더라도 깨어있는 연습은 얼마든지 할 수 있거든요. 그렇게 한다면 오히려 더 가벼운 마음으로 공부를 할 수 있을 거 같아요.

질 : 그렇다면 깨어있기를 공부하시는 입장에서 마음 공부나 의식계발 쪽에 관심이 있는 분들에게 하시고 싶은 말씀이 있다면 무엇일까요?

답 : 일단 깨어있기는 월인님께서 직접 밀접하게 일대일로 체크를 해주시고 그때 그때 필요한 조언을 해주신다는 점이 가장 중요한 것 같아요. 스승님이 직접 일깨워준다는 것, 그리고 자각할 수 있게 조언을 해준다는 것이 가장 큰 강점인 것 같아요. 그리고 깨어있기 프로그램 자체가 무척 명확하고 과학적이라고 생각해요. 그냥 이대로 하면 좋다 이런 식이 아니라, 스승님 지도하에 그때그때 직접 실습과 실험을 해 봄으로써 실제로 마음에 와 닿는 통찰이 조금씩 일어나고, 그런 식으로 공부를 할수록 확신이 더욱 커진다는 게 큰 장점인 것 같아요. 깨어있기를 접하기 전에도 마음공부를 오래 했었는데, 그때에는 뭔가 나아지긴 나아졌지만 갈수록 막연하기도 하고 불안하기도 했어요. 이런 식으로 공부를 해서 정말 깨우칠 수 있을까 하면서요. 그런데 깨어있기 프로그램에 참가하고 계속해서 오인회 활동을 하면 할수록 나도 될 수 있다는 자신감이나 확신의 느낌이 커졌어요. 그게 예전하고 가장 큰 차이 같아요. '아 이런 식으로 가는 거구나' 라는 안도감이 들면서, 공부에 대한 긍정적인 마음이 더 커졌어요. 공부를 할수록 공부에 대한 긍정적인 마음, 혹은 나에 대한 자신감을 커지게 해주는 곳은 드물죠.

질 : 네 알겠습니다. 그럼 인터뷰를 마치고 전에 마지막으로 한 말씀 부탁드립니다.

답 : 지금도 여정을 가는 중이지만 그 여정에서 월인 선생님을 만날 수 있었던 게 참 큰 다행이고 감사한 일이에요. 그리고 깨어있기 프로그램과 오인회를 통해서 깨어나는 사람들을 여럿 보면서, 이게 진짜 살아있는 가르침이고 정말 꼭 필요하고도 중요한 공부라는 걸 느껴요. 이렇게 실질적으로 깨어나도록 직접적으로 이끌어주는 곳에 마음공부에 초보자라든지 많은 사람들이 접근할 수 있도록 더욱 활성화가 되었으면 합니다. 지금은 모임도 작고 인원도 많지는 않은데, 앞으로 사람

들에게 더 쉽게 접근하고 보급할 수 있는 프로그램이나 방법이 더 많이 연구되어야 할 것 같습니다. 그러기 위해서 미내사에 계신 분들이 보이지 않게 애들을 많이 쓰시는 것 같아서 참 고맙습니다.

질 : 말씀 감사합니다. 인터뷰 하시느라 고생이 많으셨습니다.

답 : 저에게도 좋은 시간이 되었습니다. 감사합니다.



구름님이 추천하는 책..

내 밖의 나
김연수 저 | 청어출판사



내밖의나

당신은 당신 스스로 무엇이라고 여기는 존재다.
지금 당신은 스스로를 무엇으로 여기는가?
바로 여기에 핵심이 있다.

299

우리는 매일같이 반복되는 일상 속에서 <과거의 나>에 중독되어 살고 있다. 그러면서 우리 안에 숨어서 과거의 나에 가려 아직 내 앞에 나타나지 못하는 <지금 여기> 실존하는 나를 만나지 못하고 있다. 우리는 우리가 살면서 만들어낸 수많은 틀인 <생각 상자> 속에 겹겹이 갇혀서 산다. 그 허상의 생각 상자를 나라고 여긴다. 그래서 진실한 참나를 만나지 못한다.

하지만 우리가 아는 모든 선악을 벗어날 때 우리는 진정한 선을 만나며, 우리가 아는 모든 옳고 그름을 벗어날 때 진정한 옳음을 보게 된다. 이제는 여태까지 내가 알아오던 내 안의 나를 떠나 과감하게 <내 밖의 나>를 만나야 한다. 참된 나는 내가 아는 진부한 영역 <밖>에 있으며 늘 새롭고 빛나는 모습으로 나를 기다리고 있다.

<구름님의 소감>

제가 읽으면서 일종의 충격을 받은 책이 '깨어있기'와 '내 밖의 나' 두 권이었습니다. 이전에는 수행이 닦아나가고 업을 녹이는 것이라고 알고 있었는데, 우연히 읽은 '내 밖의 나'에서 '수행하는 것이 아니라 되는 것이다. 수행해서 닦아나가는 것이 아니라 부처로서 부처답게 사는 것이다.'라는 글귀나 '이미 스스로 부처임을 인정하고 부처답게 생각하고 행동하는 것이다. 그럼으로써 부처의 본성이 스스로 드러나는 것이다.'와 같은 글귀를 보고 충격을 받았습니다. 그리고 '자신을 이미 중생으로 단정해 놓고 하는 공부는 아무리 오랜 세월 수행해도 진척이 없다.'는 말도 인상 깊었습니다. 스스로 뿌리깊이 중생임을 인정하였으니 그 인정한 마음을 먼저 버리지 않으면 중생에서 벗어날 수가 없다는 것이었습니다. 읽으면서 놀람과 공감 속에 끝까지 눈을 떼지 못하고 한번에 읽었습니다. 공부하는 사람이라면 한 번쯤 읽어보시기를 추천합니다. ^^

람타
스티븐 리 웨인버그 저, 송호봉, 이상무 역 | 여울목

<출판사 서평>

단 한번의 이 지상 삶에서 깨달음을 얻은 35,000년 전의 존재 람타 - 그가 전하는 메시지. 람타는 믿을 수 없을 만큼 특이한 존재이다. 1977년부터 그는 평범한 주부 나이트를 채널로 가르침을 전하고 있다. 우리는 누구인가, 어떻게 행복해지는가에 대한 해답을 제시한다.

당신은 자신이 누구이고 무엇인지 결코 알아보려 하지 않았다.
하느님이 어떤 모습을 하고 있는지 알고 싶은가?
가서 거울을 들여다보라 - 바로 그의 모습을 볼 수 있을 것이다.
당신이 가치 있음을 알라.
당신의 가치를 평가하는 것은 의미가 없다.
당신의 아름다움을 생생하게 묘사할 이미지는 없다.
또한 당신의 왕국에는 끝이 없다. - 본문 中



<구름님의 소감>

읽기 시작하는 책이라 아직 뭐라 말씀드릴 것은 없지만, 일단 재미있게 읽는 중입니다.^^



내가 사라진다?

우현

이 글은 '나'가 사라지는 과정과 이때 생길 수 있는 저항과 이 저항의 의미, '나'가 사라지기 전과 후의 느낌 변화 그리고 '나'가 사라지고 나서 어떻게 살아가게 되는지에 대한 개인적인 견해를 정리한 내용입니다.

부처님은 늙어가는 사람, 아픈 사람, 죽어가는 사람을 보고 큰 충격을 받으셨다고 합니다. 그런데 우리는 왜 충격을 받지 않을까요? 생로병사, 즉 생겨난 모든 것은 사라집니다. 그런데 우리의 삶을 보면, 우리는 나의 이 몸과 나의 이 의식이 언젠가는 사라질 것을 알지만, "그건 그때고 지금은 몰라! 나는 이 '나'를 계속 붙잡고 있을 거야"라고 하는 것과 같습니다.

'나'라는 것은 단지 생각일 뿐, 어떤 근거도 실체도 형체도 특히 연속성이 없는 것입니다. 오히려 이 '나'라는 생각은 삶을 있는 그대로 보는 것을 엄청나게 방해합니다. 우리가 이 '나'라는 생각에 매달리는 것은 '나'라고 하는 정체성을 유지하기 위함입니다. 하지만 이 정체성도 언젠가 사라질 것입니다. 그래서 우리가 이런 정체성을 유지하고자 하는 한 일시적인 만족은 있을 수 있지만 진정한 만족은 있을 수 없습니다. 우리는 이러한 사실을 잘 알지만 그래서 이 정체성을 놓고 싶어 하지만 아이러니하게도 놓아지지 않습니다. 그래서 우리는 예고를 설득하는 작업이 필요합니다.

우리가 명상을 하다보면 어느 순간 생각이 끊어집니다. 이때에는 다양한 체험이 가능하지만 이 순간이 바로 근본자리로의 연결이 가능한 지점입니다. 정체성을 유지할 때와는 완전히 다른 새로운 무언가가 열리는 지점입니다. 이때는 알 수 있는 것도 없고, 느낄 수 있는 것도 없고 오직 각성만이 있습니다. 이때는 정체성을 붙잡



으려는 시도도 없고, 정체성이 부재해서 불안하지도 않습니다. 물론 처음에는 이런 순간이 좀 당황스럽기도 하고 살짝 살짝 낯설음에 대한 두려움이 올라올 수도 있지만 이내 평온해 집니다. 이때 통찰이 필요합니다. 명상상태에서의 이런 상태는 명상을 마치고도 1~2분 혹은 길게는 하루정도 유사한 상태가 유지가 되는데, 이를 반복하다 보면 우리는 명상을 하지 않더라도 평상시에 이런 상태를 쉽게 유지할 수 있음을 알게 됩니다.

평상시에 우리가 이런 상태를 유지하기 어려운 가장 큰 장애요인은 '내가 사라진다는 느낌' 때문입니다. 지금까지 강하게 붙잡아 왔던 정체성을 더 이상 잡을 수가 없게 되기 때문에 내가 사라진다는 느낌이 생기고 이 느낌은 강력한 저항감으로 작용합니다. 그런데 명상상태에서 생각이 끊어진 상태와 정체성을 붙잡고 있는 이 두 가지를 비교해서 느껴보면 우리는 '나'라는 것을 유지하기 위해서, 즉 정체성을 유지하기 위하여 끊임 없이 긴장과 스트레스를 만들어 왔다는 것을 알게 됩니다. 그리고 '나'라는 것이 무너지면 더 이상 인생에서의 의미를 찾을 수 없는 허무함에 빠질 것 같은 느낌이 들기도 합니다.

그러다가 시간이 조금 더 지나서 나의 정체성이 의심받고 흔들리기 시작하면, 이때는 발을 어디에 붙여야 할지 모르게 됩니다. 저의 경우에는

발이 땅에 닿아 있지만, 느낌으로는 몸이 공중에 둥둥 떠다니는 느낌이었습니다. 그때 몰랐지만 지금 돌이켜보니 내가 사라진다는 느낌 때문이었고, 실제로 어디를 찾아봐도 나라고 할 만한 게 없었습니다. 이 몸, 생각, 감



내가 사라진다?

우현

정, 느낌, 의식 이 모든 것이 '나'가 아니었습니다. 그런데 생각하고 느끼고 말하고 하는 이것이 무엇인지는 알 수가 없었습니다. 그리고 느낌적으로는 허무함에 빠질까 말까를 망설이고 있었습니다. (실제로 공부를 하다 이런 순간에 허무함 때문에 고생하시는 분들이 많습니다. 저도 결국에는 이 허무함에 빠져서 고생을 좀 했습니다.)

그런데 중요한 사실은 이때가 근본자리가 드러나는 아주 중요한, 좀 과장하면 성스러운 순간이라는 것입니다. 우리가 이러한 허무함에 무너지지 않을 수 있다면 이것은 단순한 허무함이 아니라 근본자리로 가는 새로운 문이 열리는 순간임을 알게 됩니다. 즉, 명상에서 생각이 끊어진 자리가 현실에서도 나타나는 것입니다.

우리는 우리가 누군지 진정으로 알 수 없습니다. 이것이 우리의 본질입니다. 진정한 '나'는 이 알 수 없는 것의 한 가운데에 있는 것입니다. 이 순간을 통해 우리는 아무것도 아니어도 이것이 '나'이기를 허용하는 방법을 배우게 됩니다. 이렇게 아무것도 아닌 것이 '나'이기를 허용하게 되면, 이 '나'라는 것이 얼마나 약한 존재인가를 알게 됩니다. 하지만 조금만 통찰을 해 보면 이 약함이 큰 힘으로 연결되는 원천임을 알게 됩니다.

무슨 애기가 하면, 지금까지 나는 나의 정체성을 유지하기 위하여 혹은 (남자라면) 나의 남성성을 유지하기 위하여 (여자라면) 나의 여성성을 유지하기 위하여 과도하게 에너지를 사용해 왔습니다. 하지만 잘 느껴보시면 우리가 이런 에너지를 사용할 때는 언제나 불안하였습니다. 예를 들어, 앞차가 천천히 가면 불안합니다. 앞차를 앞질러야만 하기 때문입니다. 누가 나보다 잘난 것 같으면 불안합니다. 나는 그보다 잘나야 했기 때문입니다. 돈을 못 벌어도, 자식이 공부를 못해도, 남편이(아내가) 자식이 내 의도와 다르게 생각하거나 행동해도.. 이 모두가 나 스스로 나의 나약함을 받아 들일 수 없고 나의 나약함을 감추기 위해 일어난 일들이었습니다.



이제는 나의 나약함을 받아 들여야 합니다. 나의 나약함을 받아 들일 때 우리는 불필요한 에너지 낭비를 막을 수 있으며, 내가 나약하기 때문에 내가 사용할 수 있는 방법은 사랑과 자비뿐이라는 것을 알게 됩니다. 이 사랑과 자비를 사용하게 될 때 우리는 나의 나약함을 감출 필요가 없기 때문에 진정한 만족을 얻게 됩니다. 우리가 해야 할 일은 나약함을 받아들이는 것입니다.