

2012. 3월

오인회 소식

지금 무엇에 에너지 닿을 걸고 있는가

어떤 행동이나 감정에 무의식적으로 빠지지 기 위해서는, 그 밑바탕에 어떤 느낌이 자리 잡고 있는지를 살펴볼 요가 있다. 그 미묘한 느낌들을 구분할 수 있게 되면, 느낌이 감정으로 현상화(現狀化)되거나 행동으로 드러나는, 마음의 프로세스가 전체적으로 보이고 그 안에 빠져들지 게 된다. 내가 '나'라고 믿는 것 또한 내적 분열을 통한 이런 현상화 프로세스의 일부이며, 이때는 의식에 지가 어느 한 부분에 묶여있다.

'나'라고 하는 것의 기반은 주의에 지가 닿을 내릴 수 있는, 감지들로 이루어진 퇴적층이다. 닿을 내릴 곳이 없어지면 에 지 중심도 없다. 중심으로 삼을 무언가가 없다는 것이 분명해지면, 어떤 느낌이 생겨났다 해도 거기에 머물지 고 흐르게 된다.

사실 어딘가에 에 지 닿이 걸려 있다 하더라도 그저 걸려있는 것으로 볼 줄 알게 되면, 진정으로 무언가 '나'라는 중심이 있는 것은 아니다. 우리는 '중심 없는' 끊임없는 생명력, 즉 의식의 힘의 흐름일 뿐이다. 닿이 걸리는 이유는 '존재하는 모든 것들이 스스로를 보존하고 유지하고자' 하는 우주적 속성 때문이다. 그런데 느낌은 변화무쌍해서 그 흐름 속에 닿을 내릴 수는 없고, 닿을 내릴 수 없으면 자기라고 주장할 만한 것도 없기에, 이를 잠재우기 위해 우리는 이름을 통해 이 느낌과 저 느낌을 명확히 분별하려 한다. 이름으로 분별되면 그것은 이제 항구적이어서 닿을 걸 수 있고, 그 중 일부가 나라는 느낌, 나라는 생각으로 자리 잡게 되는 것이다.

우리는 안전하고 싶은 속성 때문에 어딘가에

닿을 건다. 그러나 안전에 대한 두려움이 없으면 이것에 큰 영향을 받지 는다. 그러므로 자신의 모든 동기에서 '안전에 대한 두려움'을 보라.

'내가 한다'는 느낌, 주체감, 혹은 '중심'의 느낌을 가지고 하는 모든 것은, 마음속에 쌓여 있는 감지에 닿을 건 채 흐르지 못하고, 계속 '나'와 '대상' 사이에서 흔들리며 '나'를 강화시킨다.

일 로 '나는 아직 안되었어'라는 생각에 닿을 걸고 '믿음'으로써 도리어 '나'를 강화시키고 있음을 알아채지 못하는 것과 같다. 그리고는 '자신을 더 세련되고, 더 지혜롭고, 더 훌륭한 인성을 갖춘 이'로 만들어가려고 '의도한다'. 과연 그 의도하는 이는 '누구'인가? 이제 그만 무언가가 되려는 '의도'를 내려놓고 그저 '사용'하라.

지금 자신이 무엇에 닿을 걸고 있는지, 다시 말해 무엇을 믿고 있는지 살펴보라. 어떤 생각을 믿고 있으면 바로 그 생각이 '중심'이 된다. 무엇보다 중요한 것은, 내가 믿고 있는 생각에 대해 거기에 덧붙여진 에 지적 느낌을 살펴보라는 것이다. 그것이 '믿음'이라는 에 지이다.

의식적으로 '알고 있는 나'가 나의 전부라고 '믿고 있는지' 살펴보라. 그것이 부분임을 보게되면 이제 그것을 전부라고 주장하지 게 된다. 심장이 뛰는 것을 '내가 조절하는 것은 아니지 는가?'

-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

어떻게 지내시나요?

선호 - 열심히 삽질하고 있습니다.^^

모과향기 - 잔짜봄이 찾아오길 기다립니다.

카이 - 다양한 마음의 소리들을 감상하고 있습니다.^^

달빛 - 비빔게 보내고 있습니다.

한구름 - 인연의 타래에 얽히어 생각이 많아져 복잡한 한 주입니다.

복잡한 그곳에 주의제로 ^♥^ ~ 바로 쿨해집니다~

도널드 - 아무 생각없이 잘 지내고 있습니다. 감사합니다.

산바람자 - 호흡자가수업을 재미나게 하고 있습니다^^ 호흡이 몸 전체로 느껴지면서 호흡이 한결 편해졌어요~ 몸을 자연스럽게 지각하다보면 감지상태+전체주의가 되더라고요♥

허유 - 덕분에 잘 지냅니다.^^

기보 - 농치지 으려고 끄트머리 여럿을 잡고 있는 기분일까요.

수수 - 봄의 기운을 느껴보려는데 쉽지네요. 봄기운 가득함을 만끽하소서.

이길로 - 어제 21일 대구 정법회 거사탑 회관에서 법문을 했습니다. 대학학년 때 들어갔다가 42년만에 청반고 옛 어른들의 사랑이 고마워 책60권을 희사했습니다. 친구들과 후배들도 와서 그동안 공부한 것을 들려주었습니다.

김삿갓 - 혼돈방황 좌절 실의

전우주 - 새로왔다가... 또 옛것으로 되돌아가기도 하고... 일상의 일은 과거의 기억이 작동 경험을 출동시키고...

로 - "경험하는 이것과 경험되어지는 저것은 둘이 아니다." 이게 말까?

지은 - 달로 도약하기 위해 빈 공간을 지나가고 있는 중입니다.

여몽 - 순간순간 떠오르는 느낌과 생각들 긍정적이든 부정적이든 반기며 만나주고자 노력하나 반기는 과정은 많이 놓치고 만남 그 자체는 잘 알아차리고 있습니다. 화요모임 끝날만 손꼽아 기다리고 있어요.

자연 - 앞마당에 튜올립 새싹이 돋았어요. 그저 관성으로 살다보니 다른 사람이 알려주어서 알게 되었네요. 좀더 깨어 있어야겠어요.

바람 - 일상의 매순간이 분열임을 알고 나니 잔잔한 파도에 몸을 내맡긴 기분입니다.

홀로스 감정다루기 프로그램이 진행되고 있습니다.
홀로스 감정다루기 프로그램(HEART™) 기 과정이 3월 24일(토)에 진행되었습니다. 또한 3월 31일(토)~4월 1일(일)에는 기존에 참가하신 분들을 대상으로 한 심화 과정이 진행됩니다. 심화 과정에서는 기 과정에 서 소개되었던 감정

살습하는 한편, 참가자들 간의 대화를 통해 각자의 감정적 문제를 다루는 시간을 갖게 됩니다. 깨어있기 과정에 참여하셨던 분들도 참여하실 수 있으며, 실질적인 살습을 통해 자신의 관성을 다룰 수 있는 좋은 기회가 될 것입니다.



홀로스 연구소 후원을 기다립니다.

지난 3월 19일부터 홀로스 연구소는 세 사람(허성, 도빈, 숲)이 본격적으로 참여하여 오인회 소식지와 대중화 프로그램 개발 및 보완, 출판, 홍보 등을 시작하였습니다. 이렇게 할 수 있었던 것은 이명을 원하는 오인회 참여자 한분의 커다란 후원으로 최소 2년여의 상주 인원 급여와 사무집기 구입비 등을 충당할 수 있게 되었기 때문입니다. 이제 좀 더 활발한 홍보와 연구, 깊이 있는 오인회 소식지 등으로 넓혀갈 예정이며, 특히 인터넷 시대에 가장 효과적인 정보전달의 장이 되어주고 있는 홈페이지를 조만간 크게 개편하여 그 큰 발자국을 시작하려 합니다. 앞으로 지속될 이 일은 어느 한 분의 후원으로만 되어질 수 없기에 오인회 여러분의 형편에 맞는 후원을 요청 드리는 바입니다. 모든 활동에는 에 지가 요하며, 그 에 지는 쌓아놓는 데 보다는 '쓰여지는 데' 점을 맞추어야 한다고 봅니다. 홀로스와 오인회가 잘 쓰일 수 있도록, 직접 움직이는 이들을 뒤에서 많이 보살펴 주시오. 여러분의 사정에 맞게 아래와 같이 후원하시면 됩니다.

- . 홀로스 발기인 및 미내사 평생회원 : 200만원 (신한 110-175-014610 이원규)
- . 격월간 '지금여기' 회원 : 1년에 8만원 (전문회원), 5만원 (일반회원) (농협 053-12-130081 이원규)
- . 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)
- . 기타 상주인원 활동 후원 : 농협 352-0406-2453-93 이원규



도빈(道賓) 인터뷰

도빈님은 경찰대학교를 졸업하였으며 현재는 금융기관을 대상으로 한 상담교육 프로그램을 운영하고 있습니다. 내면의 알 수 없는 갈등을 해결하기 위해 여러 곳을 전전하다가 약 2년 전 깨어있기 프로그램을 만났습니다. 여기저기를 기웃거리는 마음 또한 '감지의 장난'임을 알아차린 후로는 도망가지도 못하고 오인회 모임에 참여하고 있습니다.

(지난 호에 이어 계속)



현상을 현상대로 보다

질: 최근 깨어있기 계절 수업이나 오인회에서는 '내면의 분열' 혹은 '나와 대상의 분열'에 대해 자주 언급되고 있습니다. 이는 다시 말해 우리가 어떤 대상을 인식했다는 것은 이미 나와 대상의 분열이 일어나 있고 나와 대상에 주의를 불균형하게 주고 있는 것이라는 말인데요, 도빈님에게는 이 점이 와 닿는지요?

답: 어떤 감정이 올라올 때를 예로 들자면, 저의 경우 그 밑바닥에 어떤 생각이나 믿음이 있는지 명확히는 모르더라도 '아 내가 뭔가를 붙잡고 있구나, 뭔가를 믿고 있구나'하는 느낌이 잡힙니다. 달리 말해 내가 무언가를 기준삼고 있고, 이미 어떤 결론을 내린 상태라는 점이 그 당시에 바로 인식되는 것 같아요. 그런 점이 잠깐이라도 파악되면 전처럼 그 감정에 계속 사로잡혀 있거나 하지 는 것 같습니다.

질: 그렇다면 도빈님은 이른바 '내면의 분열'을 명확하게 통찰했다고 여겨지는지요?

답: 그게 무엇인지 감은 오죠. 감은 오는데 그걸 제가 명확하게 알고 있다고 해야 할지는 잘 모르겠어요. 그렇지만 하여튼 논리적이거나 이성적으로는 그 점에 대해서 추호도 의심은 없거든요. 그런데 이것을 내가 관찰이나 통찰을 통해서 얻었다는 느낌은 별로 없어요. 어찌 보면 내가 이것을 믿는다고 말할 수 있는 것인가 하는

생각이 듭니다. 아무튼 저에게는 이 점이 지극히 당연하게 느껴집니다.

질: 방금 전에 어떤 감정이 올라올 때면 자신이 무언가를 붙잡거나 믿고 있었는지 그 내용을 찾아보지 고도 이내 감정이 내려놓아진다고 하셨는데, 그렇다면 평소에 도빈님은 앞에서 붙잡고 있다고 표현하신 그런 힘을 빼서 감정에 사로잡힌 상태를 해소하시는 건가요?

답: 내가 무언가를 믿고 있고 또 그런 믿음에 의해서 행동을 하고 있다는 자각 같은 건 문득 문득 하는데, 그것을 순간적으로 알고 내려놓으려고 한 적은 없어요. 일상생활에서 나를 힘들게 하는 게 아니라면 굳이 내려놓을 이유는 없으니까요. 나와 대상의 분열이라는 것은 우리가 살아 나가는 데에 다 작용하고 있는 거니까요.

질: 그렇다면 도빈님을 힘들게 하는 감정 같은 것들을 자발적으로 내려놓으려는 노력을 하지는 않는다는 말씀인가요?

답: 내려놓으려고 하지는 아요. 다만 뭔가 그런 것들이 나에게 올라와 있다는 것을 분명하게 인식하려고 해요. 그런 것들을 분명하게 느낀다, 혹은 맛본다고 표현할 수 있을 것 같아요. 그리고 보니 월인님이 맛본다, 느낀다고 말씀하시는 것에 대해 그동안 상당히 오해하고 있었다는 걸 불과 얼마 전에 알았어요.

질: 그렇다면 도빈님이 이해하신 맛본다, 혹은 느낀다는 것에 대해서 좀 더 자세히 설명해 주세요.

답: 얼마 전까지도 나를 불편하게 하는 감정 같은 것이 올라오면 그것을 내려놓으려고 하는 마음이 여전히 있었어요. 그런데 그런 감정이나 생각이 올라왔을 때, 그것을 맛보고 느끼면 더 이상 그런 감정이나 생각이 지속되지 더라고요. 이런 감정이나 생각이 뭔가, 또는 이것이 도대체 나에게 어떻게 느껴지나, 이렇게 바라볼 때 더 이상 그런 것이 올라오지 않습니다.

질: 그것이 가능한 이유는 그런 불편한 감정이나 생각을 굳이 내려놓으려 하지 아도 그것을 느끼려고 하는 것 자체가 그것으로부터 떨어져 나오게 만들기 때문이라고 볼 수 있을까요? 앞에서 도빈 님은 방이 넓어진다고나 한 층 더 올라간다는 표현을 쓰셨는데, 그렇다면 맛본다는 것의 의미를 감정이나 생각을 그보다 높은 차원에서 조망하는 것이라고 볼 수 있을까요?

답: 그렇다고 볼 수 있을 것 같아요. 그리고 저에게 있어 전과의 차이점이라고 한다면 무언가를 관찰하는 존재를 늘 세워놓으려는 노력을 더 이상 하지 는 것 같습니다.

질: 그렇다면 도빈 님이 그렇게 된 이유를 어떤 대상을 인식할 때 내적 감지가 주체감과 대상감으로 분열되어 있다는 점이 명확해졌기 때문이라고 할 수 있을까요? 다시 말해, 도빈 님은 이제 주체감에 대해 더 이상 무언가를 하려 하고 있는 그대로 파악하시는지요?

답: 주체감이 전에 비해 더 분명하게 잡히거나 하는 건 아닌 것 같습니다. 다만 전에는 주체감을 문제 삼았지만, 이제는 그렇지 는다는 차이가 있어요. 전에는 쓸데없이 무아라든가 하는 관념에 사로잡혀서 주체감이라든지 이런 게 자유자재로 없어졌다 생겼다 해야 된다고 여겼어요. 그런데 이제는 그런 말도 안 되는 똥판지같은 생각은 하지 고, 주체감에 대해 어떤 작업을 하거나 하지 아요. 우리는 그렇게 살게 조건 지어져 있을 뿐, 그런 주체감에 대해 무언가를 해야 하는 것이 아니라는 점이 와 닿았어요.

이 점을 파악하는 데에는 우현 님 인터뷰가 도움이 됐어요. 우현 님 인터뷰를 보면, 보통은 나는 없어야 된다고들 하지만 내가 있어도 상관없다고 나와 있어요. 저에게는 그 말이 무척 인상적이었습니다. 아, 내가 있어도 없어도 상관없구나. 그러면서 주체감에 대해 제가 갖고 있던 신념을 발견하게 됐어요. 전에는 그렇게 주체감이 없어지거나 하는 것을 깨달음의 증거로 삼았다고나 할까요.

질: 주체감이 있거나 없거나 상관없다고 하셨는데, 그러면 '나'라는 것이 별도로 있는 게 아니라 그저 대상과 함께 동시에 나타났다 사라진다는 점을 통찰했다는 말씀인가요?

답: 그것보다는 저의 경우에는 현상이 현상임을 분명히 안다는 것이 무엇인지 와 닿게 된 것

같아요. 그동안 월인 님한테 수도 없이 현상이 현상임을 분명히 보라는 이야기를 들었는데, 이제는 그것이 다른 느낌으로 다가옵니다. 이전까지는 현상을 현상으로 본다는 것에 대해 내가 뭔가 조작을 하고 있었던 것을 알게 됐어요. 무언가를 안다는 것은 그걸 아는 주체가 있다는 얘기니까, 이제는 그런 것을 만들지 고 현상을 현상대로 본다고 할 수 있을 것 같아요. 전에는 현상에 대해서 뭔가 작업을 하려는 움직임 같은 게 늘상 있었는데, 그런 움직임이 없어지니까 대상을 분명하게 인식하는 것 자체로 내면의 분열이 인정될 수밖에 없는 거죠, 굳이 말로 표현한다면.

질: 그렇다면 현상을 현상대로 보는 것과 앞에서 말씀하신 감정 처리 방식의 변화는 어떤 관련이 있을까요?



답: 이전보다 알아차림이 빨라졌거나 이런 건 아닌 것 같고, 아직도 뭔가 올라오면 여전히 게 알아차려지는 것에는 큰 차이가 없는 것 같아요. 하지만 그 후에 다시 원래대로 돌아오는 속도는 확실히 빨라진 것 같아요. 순식간에 바로 돌아오는 데에는 아무래도 현상에 대해서 뭔가 조작을 하려고 하지 는 것이 영향을 미치는 것 같습니다. 현상을 현상으로 보고 뭘 더 하지 기 때문에 감정이나 생각 같은 현상이 일어나기 전의 상태로 더 빨리 돌아오는 것 같아요. 예전엔 무궁화호였다면 이제는 왕복 KTX를 끊은 거죠(웃음).

의문은 사라져도 추구는 계속된다

질: 말씀을 들어보니 도빈 님에게는 현상을 현상대로 본다는 점이 명확해진 것 같습니다. 그러면 이제 더 이상 궁금하거나 찾아볼 것이 없다고 할 수 있지 않을까요?

답: 하여튼, 그런 질문을 받았을 때 끝났다는 말은 바로 안 나와요(웃음).

질: 앞에서 근본에 대한 의문이 약해지거나 사라져간다고 하셨습니다만, 그런데도 여전히 근본에 대한 추구는 남아있다고 볼 수 있을까요?

답: 전에는 근본에 대한 의문, 예를 들어 ‘나는 누구인가?’, ‘나는 어디에서 왔고, 죽으면 어디로 가는가?’, ‘저 사람은 어떻게 저런 체험을 했을까? 뭘 했길래 저렇게 되는 거지?’ 같은 질문들에 직면해서 ‘야, 내가 이걸 죽기 전에 풀 수 있을까?’ 하면서 답답해하거나 했는데, 요새는 거의 그렇지 아요. 그리고 보니 그런 질문들 자체가 힘을 잃었다고 표현하는 것이 제일 적합하겠네요.

그런 근본에 대한 질문들이 그저 다른 사소한 질문처럼 와 닿게 된 거죠. 예를 들어 내가 뭔가를 보고 ‘야, 저거 뭐야?’ 했는데, 아무도 대답을 안 해주면 그냥 그때 잠깐 궁금했다가도 돌아서면 두 번 다시 생각나지 는 것처럼 된 거죠. 한편으로는 좀 섭섭한 마음도 들어요. 뭔가 끝까지 나를 괴롭히거나 해야 내가 그 답답함에서 벗어나려고 애쓸 것 같은데, 지금은 사실 그렇지는 아요. 그런 점에서 근본에 대한 의문은 힘을 잃었지만, 그렇다고 근본에 대한 어떤 추구라고나 할까, 그런 의도가 없어진 것은 아니라고 하는 편이 지금 제 상태에 대한 좀 더 정확한 표현일 것 같아요.

질: 전처럼 의문에 걸리지는 지만 근본을 추구하는 의도는 여전히 있다고 하셨는데, 그렇다면 그것은 어떤 의도인가요?

답: 일종의 관성처럼 느껴져요. 내 감지의 세상 어딘가에서는 계속 포기를 못하는 어떤 의도가 있는 것 같아요. 일종의 여러 감지 덩어리로 구성된 나의 한 구석에서는 이전까지의 어떤 것들을 놓지 못하는 관성이 있는 거지요. 그런데 전과는 좀 다르다면, 이제는 그런 관성에 파묻히지 고 이놈이 또 작용을 하는구나 하는 식으로 반응을 한다고 볼 수 있을 것 같아요.

질: 알겠습니다. 그렇다면 도빈 님께서는 지금까지 이런 변화가 있기까지 지속적으로 해 오신 작업이 있는가요?

답: 크게 보면, 거의 똑같은 작업을 계속 반복해서 해왔던 것 같아요. 뭔가 느껴지거나 하면 그것을 바라보려고 한 거죠. 감정이든 아니면 밖의

사물이든, 뭐가 느껴지든 그렇게 했었죠. 월인 님 표현대로 하면 그런 것들을 맛보고 느껴보려고 했던 거죠. 항상 현상을 관찰하고 분명히 확인하려는 의도를 계속 냈던 것 같아요. 하여튼 그렇게 바라보려고 하는 의도를 내는 작업을 습관적으로 굉장히 많이 했었어요. 그러면서 조금씩 조금씩 변화가 일어난 것 같습니다.

질: 그렇게 바라보려고 의도를 내는 작업을 좀 더 구체적으로 설명해 주실 수 있을까요?

답: 그런 식으로 나에게 일어나는 현상을 바라본다고 할 때에는, 바라보는 나를 억지로 의도를 내서 만들려고 했던 것 같아요. 의도적으로 분열을 일으켜서 주체와 대상을 나눠 놓고 항상 바라보는 나를 세워놨던 거죠. 어찌 보면 좀 미련한 방법을 썼던 것 같아요(웃음). 주의를 대상이 아니라 그것을 바라보는 것으로 계속 가져갔다고 할 수 있겠네요.

질: 그렇다면 그 작업은 대상으로 가 있던 주의가 주체 으로 옮겨지면서 대상 에 힘이 빠지는 방식이라고 볼 수 있을까요?

답: 그렇지 았나 싶어요. 그런 작업이 관성이 되다보니 어느덧 어떤 감정이나 느낌이 일어나면 항상 그걸 보려고 하는 의도가 강하게 잡히더라고요. 그러면서 원래의 어떤 대상으로서의 느낌이나 이런 것들은 힘을 잃게 되죠.

나를 지켜보던 나로부터 벗어나다

질: 그런데 요즘은 그런 의도가 결정적으로 바뀌지 았나요?

답: 그렇죠. 그리고 보니 지난 2차 계절수업에 다녀오고 나서 한번 평평 울었던 적이 있었어요. 계절수업에 다녀온 다음날 아침 조회 시간에 우리 상사가 이야기를 하고 있는데, 갑자기 눈물이 무 나는 거예요. 눈물이 줄줄 흘러서 아 도저히 안 되겠다 싶어 화장실에 갔는데, 대성통곡을 했어요. 내가 그렇게 울어본 적이 없는 것 같아요. 문득 무 불쌍하더라고요. 스스로를 계속 그렇게 감시하는 자를, 내가 무슨 일을 하든지 나를 계속 바라보는 어떤 존재를 세워놓는다는 게 말이죠. 마치 교도관같이 내가 하는 모든 일거수 일투족을 지켜보는 자를 세워 놓았다니... 아, 무 가혹하다.



어떤 사람한테도 이렇게까지는 하지 을 텐데, 자기 자신한테 이게 뭐하는 짓인가... 그러면서 무슬똥어. 지금은 그 느낌이 잘 기억나지 지만, 돌이켜 생각해보니 그게 계기였던 것 같기도 해요. 그게 어떤 전환점이었던 것 같기도 하고요.

그 이후로 스스로를 허용했다라고 해야 되나? 제 느낌에는 그때 이후로는 그런 관찰하려는 의도를 내지 게 된 것 같아요. 그리고 뭔가 현상을 관찰하기 위한 그런 일들을 하지 게 되면서 그 현상에도 빠지지 게 되었던 것 같아요. 그러면서 자연스럽게 어떤 의문이나 이런 것들도 힘을 잃게 되지 았나 싶어요. 이제는 내가 왜 그런 것들에 대해 궁금해 하지 을까 해서 과거를 돌아보니 그때 일이 생각 났어요. 그 일은 나로서는 좀 혼한 일은 아니었기 때문에... 그냥 가만히 있다가 울음이 나온다는 건 그다지 혼한 일은 아니잖아요. 그런데 그때만 해도 그걸 대수롭지 게 생각한 게, 월인 님이 항상 체험이나 이런 것보다 중요한 건 그 체험이 의미하는 바라는, 그런 식의 말씀을 하셨잖아요. 그런데 그때에는 그런 통찰 같은 게 나한테 없었거든요. 그래서 그 일에 대해 내가 애써 과도하게 의미부여를 하지는 았어요. 그렇지만 나에게 영향은 있었을 것 같아요.

질 : 아무 의미부여를 안 하시려는 것 아닌가요?(웃음)

답: 뭐, 당시에는 그걸 가지고 뭔가 통찰을 했다거나 얻은 게 없다고 느꼈으니까요.

질 : 제 느낌엔 없는 것 같지 은데요(웃음). 그 이후로 도빈 님은 자기를 지켜보는 어떤 주체를 만들지 고 자신을 있는 그대로 허용하게 되신 것 같습니다. 그렇다면 이제 도빈 님은 근본의 입장에서 보는 것이 가능해진 게 아닐까요? 현상에 대해 더 뭔가를 하지 고도 그저 있는 그대로 분열을 통해 현상이 인식된다는 점을 통찰했다고나 할까요.

답: 그런 것 같아요. 그렇게 뭔가를 하지 더라도

그냥 무엇이든지 일어나면 그것 자체가 말씀하신 그런 맥락으로 이미 진행되고 있다는 인식? 인식이라고 하기도 그렇지만, 하여튼 뭐 그런 점이 와 닿은 거죠.

질 : 잘 알겠습니다. 그러면 마지막으로 이 인터뷰 기사를 읽어보실 분들에게 하시고 싶은 이야기가 있으면 말씀해 주세요.

답: 오인회 오시는 분들은 다 인터뷰를 하셨으면 좋겠어요. 월인 님이 말씀하신 것처럼 의식화 작업이 되는 것 같아요. 본인의 경험을 말로 풀어내면서 자신이 알고 있는데 모른다고 착각했던 것들이나 변화가 있었는데도 자신에게는 변화가 없었다고 여겨지는 것들을 확인하는 데 유익한 기회인 것 같습니다.

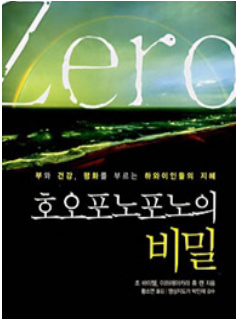


홀로스 연구소의 트위터 계정이 만들어졌습니다. 트위터를 통해 의식확장과 심신치유에 도움이 되는 정보들을 보다 많은 사람들에게 전달하고, 미네사와 홀로스 연구소의 워크샵과 강의 프로그램들을 소개하는 도구로 삼고자 합니다. 오인회 식구들이 팔로우해주셔서 주변분들과 나누어 주시면 인연 닿는 분에게 전해질 수 있습니다.

트위터에서 '홀로스 연구소'라고 검색하셔도 되고 계정 이름으로 찾으셔도 됩니다. (@holos_institute)

호오포노포노의 비밀

조 바이텔, 이하레이카라 휴 렌 지음(눈과 마음 간행)



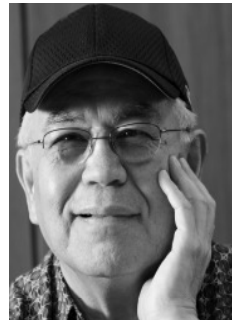
문제 해결과 스트레스 해소 프로그램 전문가로 40년간 활동해온 휴 렌 박사는 유엔이나 유네스코, 세계 평화를 위한 인류 단합 국제회의, 세계 평화 회의와 같은 단체 활동에 크게 이바지해왔다. 1983년부터 현대화된 호오포노포노 치유법을 전 세계에 알리는 데 주력해왔는데, 특히 하와이 주립 정신병원의 중증 환자 병동에서 3년간 상담 심리학자로 일하며 호오포노포노 치유법으로 큰 성과를 거두었다. 병원에서 발달 장애자나 정신병을 앓는 범죄자, 그들의 가족들과 일한 폭넓은 경험을 기반으로 현재 세계를 여행하며 하와이식 요법에 대한 워크숍을 열고 있다.

심리치료사들이 전통적으로 사용해온 문제 해결 방법과 치유법은 문제의 원인이 치료사가 아니라 '환자의 내부'에 있다는 믿음에 근거를 둔다. 그렇기에 치료사들은 환자가 본인의 문제를 해결하도록 돕는 것이 자신의 의무라고 생각한다. 그러나 이런 믿음은 환자를 치료하는 도중에 치료사 스스로를 지치게 만들 뿐이다. 심리치료사들은 문제가 된 상황이 전적으로 자신의 책임임을 인정해야만 그 문제를 효과적으로 해결할 수 있다. 즉, 환자가 아닌 치료사 자신의 마음속에 있는 그릇된 생각이 문제의 원인임을 인정해야만 한다.

본문 중에서..

“문제는 내 무의식 속에서 재생되는 기억입니다. 나의 문제는 그 누구와도, 어떤 장소나 상황과도 무관합니다.”

“기억들이 반복적으로 문제를 일으킬 때 나에게 선택권이 있습니다. 그것들에 얽매인 채로 지내거나, 그것들은 변화시키고 풀어내 달라고 신성에 호소를 하는 것이지요. 그러면 내 마음을 최 의 제로 상태, 즉 공초의 상태, 기억으로부터 자유로운 상태로 재충전할 수 있습니다. 내가 기억으로부터 자유로워졌을 때 나는 신성이 나를 창조할 당시의 바로 그 상태, 신성한 자아가 됩니다.”



“인생을 사는 데는 두 가지 길이 있습니다. 기억으로 사느냐, 영감으로 사느냐.”

“신의 목소리를 듣고 영감을 얻는 유일한 길은 모든 기억을 청소하는 것입니다. 여러 분이 해야 하는 일은 정화입니다.”

“신체상의 고통이든 정신적인 고민이든 정서적인 장애이든, 스스로 겪고 있는 문제를 알아채기만 하면 됩니다. 일단 감지했다면 그 다음 해야 할 일은 바로 정화를 시작하는 것입니다. ‘미안합니다, 나를 용서해주세요’하고 말이죠.”

치유에서 성취까지, 모든 이해를 넘어선 평화로 우리를 데려다 줄 열차의 티켓은 ‘사랑합니다’라는 단 한마디의 말이다. 신성에게 이 말을 하면 우리 안의 모든 것이 정화되기 때문에 순간의 기적, 무한대를 체험할 수 있다. 핵심은 모든 것에 대한 사랑이다. 남아도는 살도, 중독도, 문제아도, 골칫덩이 이웃도, 속을 썩이는 배우자도 사랑하라. 모든 것을 사랑하라. 사랑은 고인 에 지를 변형시켜 방출한다. ‘사랑합니다’는 신성으로 통하는 문을 여는 주문이다.

우리의 인생에 어떤 일이 닥치든, 어떠한 경위로 인해 그렇게 됐든 우리는 그것을 치유할 수 있다. 이유는 단순하다. 그것이 우리의 시야에 포착됐기 때문이다. 느낄 수 있는 것이라면 치유할 수도 있다. 즉 누군가에게서 무엇을 느꼈다면, 그리고 그것이 거슬린다면 그것은 치유되기 위해 우리 앞에 나타난 것이다. 오프라 윈프리는 방송에서 “포착한 것은 그것을 갖고 있는 것과 같다”라고 말했다. 그것이 왜 내 인생에 나타났고, 어째서 그렇게 됐는지 알 수 없을지라도 그것을 알게 된 이상 순응해야 한다. 닥친 일들을 치유하면 할수록 좋아하는 일들을 더 명확하게 실현할 수 있다. 정체된 에 지를 다른 문제들로 돌려 사용할 수 있기 때문이다.



3-2-1 그림자 과정

허성

이번 호 소식지에서는 관성을 다루는 한 방법으로써 켄 윌버의 '3-2-1 그림자 과정'을 소개합니다(Ken Wilber, "Integral Life Practice" 참조). 여기서 그림자는 무의식에 숨어서 나를 움직이게 하는 관성이라고 할 수 있습니다. 3-2-1 그림자 과정은 이러한 관성을 의식화하고 다루는 것을 목표로 합니다.

1 단계 : 심리적 동요를 일으키는 대상을 선택한다

자신에게 긍정적 혹은 부정적인 심리적 동요를 일으키는 감정이나 느낌, 인물 등을 작업의 대상으로 선택한다. 관심이나 불쾌감을 일으키는 사람, 예컨대 부모, 배우자, 상사 등을 대상으로 하는 것이 대개 효과적이다. 부정적인 대상으로는 과민하게 반응하게 하거나, 쉽게 화나게 하거나, 짜증나게 하거나, 또는 기분 상하게 하는 것이 포함된다. 긍정적인 대상으로는 과도한 관심을 일으키거나, 쉽게 명해지게 하거나, 판단력을 잃게 하거나, 소유욕을 강하게 만들거나, 강박관념에 빠지게 하거나, 또는 지나치게 몰입되는 것이 포함된다.

2 단계 : 3인칭 - 그것에 직면한다

심리적 동요를 매우 면밀히 관찰한다. 그리고 그 사람이나, 상황, 또는 느낌을 생생하게 묘사하기 위해 '그', '그녀', '그들', 또는 '그것' 등과 같은 3인칭으로 일기를 쓰거나 빈 의자에 말을 거는 방법을 사용해 본다. 이것은 특히 자신을 괴롭히는 대상을 탐구해 볼 기회가 된다. 할 수 있는 한 충분히 그것을 묘사할 수 있도록 심리적 동요를 줄이려는 시도를 하지 않는다.

3 단계 : 2인칭 - 그것에 말을 건다

'', '당신' 등과 같은 2인칭을 사용하여 그 대상과 가상의 대화를 시작한다. 대상이 된 사람, 상황, 또는 느낌에게 직접적으로 말을 건다. '당신은 누구/무엇인가?', '당신은 어디에서 왔나?', '당신은 내게서 뭘 원하나?' '당신은 내게 무슨 말을 하기 원하나?', '당신은 내게 뭘 가져다주는가?'와 같은 질문으로 대화를 시작해볼 수 있다. 그리고 그 대상이 자신에게 응답하도록 허용한다. 그것이 무엇을 말하려는지 사실적으로 상상한다. 그리고 그것을 실제로 적어보고 입으로 소리 내어 표현해 본다.

4 단계 : 1인칭 - 그것이 된다

이제 '나'라는 주어로 말해봄으로써 자신이 살피본 사람, 상황, 또는 느낌이 되어 본다. 내 안에 그 대상과의 유사성이 있음을 발견하도록 허용한다. 마지막으로 '나는 ~이다' 또는 '~은 나다'와 같이 그 대상과 자신을 동일시하는 진술을 한다. 이러한 진술은 그 자체의 특성상 거의 항상 귀에 거슬리거나 틀린 것으로 느껴진다. 그러나 그것은 적어도 일말의 진실을 포함하고 있으므로, 거슬리더라도 시도해본다. 내가 아니라고 여겼던 대상을 충분히 통합할 수 있도록, 이전까지 배제해 왔던 느낌이나 욕구를 느껴봄으로써 그 대상과 충분히 공명한다.

※ 원문번역 : 서울불교대학원 이인화 선생님

<사> 이 그의 어릴 적 친구를 방문하다

3인칭 - 그것에 직면한다

은 어릴 적 가장 친했던 친구인 조를 방문하는 것을 꺼려하고 있다. 지난번에 방문했을 때 조와 그의 가족의 모습은 의 신경을 꽤나 거슬리게 했다. 조는 무나 겁쟁이다. 조의 부인은 그의 삶을 움직인다. 조는 안정적이지만 장래성 없는 직업에 가졌다. 조는 매우 수동적이며, 자신의 삶을 망치한다. 그것은 을 메스껍게 한다.

2인칭 - 그것에 말을 건다

: 넌 왜 네 아내가 모든 걸 결정하게 해?

조: 그렇지 아. 난 그녀의 견해를 존중해.

: 넌 왜 B등급의 장래성 없는 직업에 만족하는데?

조: 이봐, 그건 정직하고 좋은 직업이야, 난 그 일을 즐겨.

: 넌 왜 네 자신의 회사를 차리거나 하지 지?

조: 난 지금 가진 걸 선호해. 그게 더 안전한데다 내가 일을 탈해도 되거든. 그게 뭐가 잘못인데?

이 이러한 대화를 계속하면서 알게된 점은 조가 안전과 보장을 원한다는 것이다. 또한 위험부담을 감수하고 한계를 월하여 최고가 되어야 한다는 의 신념과는 달리, 조는 자신의 삶에서 드라마를 원치 는다는 것이다.

1인칭 - 그것이 된다

은 조가 된다. 이 '난 안전과 보장을, 그리고 순조롭고 예측할 수 있는 삶을 원해'라고 말한다.

원문 번역 : 서울불교대학원 이인화 선생님