



오인회 소식

2011. 11월

근원은 결코 '한 물건'도 아니므로...

선사들이 빛을 전한 기록인 전등록에는 임제 의현선사가 빛을 보는 장면이 이렇게 나와있다.

황벽선사 밑에서 가르침을 받던 임제는 끊임없이 무언가를 찾고 있었다. 어떤 의미가 있을 것이라고. 그런데 질문을 할 때마다 황벽은 방(몽둥이)을 내리쳤다. 세번이나 반복되자 임제는 더이상 참을 수 없어 황벽을 떠나 대우에게 가서 황벽의 몽둥이질의 의미를 물어본다.

"제가 무엇을 잘못했습니까?"

대우가 대답하기를

"황벽은 자네로 하여금 모든 집착과 번뇌에서 벗어나게 노력하신 것인데, 자네는 도리어 자신에게 무슨 잘못이 있어 맞았냐고 나에게 묻는 것인가?"

이때 임제는 확철대오한다.

임제는 대우의 말을 듣는 동안 무엇을 알아챈 것일까? 황벽에게 맞고 있는 동안 임제에게는 무슨 일이 일어났던 것일까?

대우의 말을 듣고 임제는 자신이 맞고 있는 동안 아무 생각도 느낌도 질문도 없었음을 알아챘다. 그는 맞는 동안 그저 '맞고' 있었음을 본 것이다.

그리고 자신이 이미 '그것'이건만 끊임없이 '외부에서 찾고 있었음을 깨달았다. 무언가를 '찾는' 순간 이미 어긋남을 보았다. '그것'은 이미 '그대 자신'이기 때문이다.

임제가 말한다.

"가장 귀중한 보물인 '무의도인(어떤 것에도 의존하지 않는 도인)'은 그대 안에 있고, 이것은 바로 그대 자신이다. 따라서 이것을 외부에서 찾게 되면 곧 이것을 잃게 된다. 그리고 이것은 바로 그대 자신이기 때문에 그대는 이것을 그대의 내부에서 조차 찾을 필요가 없다. 왜냐하면 이것은 찾아지는 대상이 아니라 바로 찾는 사람 자신이기 때문이다."

그래서 6조 혜능 선사는 우리의 근원을 '본래 한물건도 아니다(本來無一物)'라고 한 것이다. 그 말은 결코 의식에 의해 잡힐 수 없다는 말이다. 물건이 아닌 것을 어떻게 잡겠는가? 그와같이 근원도 결코 의식적 물건이 아니기에 잡을 수 없다. 지금 자신이 근원을 '알려고' 하거나 '파악'하려고 하는 것은 모두 근원을 '하나의 물건'이라고 여기고 붙잡으려 하는 것과 같다.

지금 당장 멈추어야 한다.

근원은 결코 '한 물건'도 아니므로...

-越因-



2011.11월호 '오인회 소식' 목차

1p 발행인의 여는 글- 근원은 결코 '한 물건'도 아니므로.. 2p 알립니다 홀로스 감정다루기 프로그램 진행, 2차 깨어있기 계절수업) 삶의 부표-오인회 회원 동정 3p~6p 전격인터뷰-'그것'을 만나다 7p 집중연습-주의/외적감지/내적감지/믿음의 느낌 8p 문화산책-책소개 인코그니토, 깨달음 뒤의 깨달음/영화소개 세 열간이

알립니다



홀로스 감정다루기 프로그램 진행

홀로스 연구소에서 준비중인 HEART(Holos Emotional Arousal Regulation Technique) 프로그램이 지난 11월 1일 시험적으로 숙명여대 학생들을 대상으로 우현 선생의 소개강좌가 진행되었습니다.

HEART는 감정이나 그것의 모태가 되는 생각 자체를 다루기 보다는, 어떤 생각에 얼마만한 에너지가 붙어있느냐에 따라 감정의 강도가 결정됨을 확인하고, 그 생각에 붙어있는 에너지를 느끼고 다룸으로써 모든 생각과 감정을 일시에 가볍게 할 수 있는 방법입니다.

11월 11일에는 경희대 학생들을 대상으로 허성 서민국 선생이 강의를 하였으며, 11월 23일에는 경찰교육원에서 일선 경찰관을 대상으로 최승표 선생의 강의를 진행될 예정입니다.



우현 선생의 숙명여대 강의 모습

2차 깨어있기 - 계절수업

강 사: 월인

장 소: 미내사함양수련원

준비물: 통찰기록용 작은 수첩과 기구,

세면도구 및 타올

본강좌: 2011년 11월 26일(토/ 오후2시) ~ 27일(일/ 오후3시)

/ 깨어있기 과정에 참여한 회원 대상

수강료: 10만원(숙박비 포함)

• 2차에서는 무언가를 '의식'하는 순간 나와 대상의 분리과정이 일어남을 보는 연습을 할 것입니다.

삶의 목표

회원동정



- **모과향기** - 지금은 날개를 만드는 시간
- **이길로** - 논문을 화두 삼아 하루 해가 뜨고 어느새 하루가 저물다. 논문도 세상사도 똑같은 수행의 주제라는 생각에 견딜만 합니다. 적당히 게으름파우며 살아온 세월이 너무 길었던 것 같아 두장남은 달력을 자주 쳐다봅니다.
- **디테** - 정화의 시간을 보내고 있는 듯 합니다. 깨어있기보다 먼저 있어야 하는 과정 같기도 한데 좀 어려운 시간 같기도 합니다.
- **여몽** - 장성편백숲에서 오롯이...
- **수수** - 자다가 졸다가 가끔 깨어있기도 하는 듯 기쁘게 삽니다.
- **변남자** - 일하면서 그냥 업무적으로 상대를 대하는 마음을 감지해봅니다. ㅋㅋ 하늘이 천지창조 후 보시기 좋았더라는 구절이 떠오릅니다. ^^ 함께하는 도반분들과 바탕에 감사의 기도를 보냅니다.
- **한지** - 내가 이러저러한 세상에 존재한다고 느낄때마다 묻습니다. 반대로 세상(느낌)은 당신을 알기나 하는지
- **전우주** - 숨을 잘 쉬고 있습니다.
- **유수** - 내가 너무 강해서 나 땀에 고생하고 있습니다.
- **도날드** - 저 잘 지내고 있습니다. 깨어있기 가족 보고 싶네요. 깨어있기 열심히 공부하고 있습니다.
- **영명** - 매순간 순간 존재함속에 일어나는 내안의 무의식과 감지를 매순간 순간 허용하고 있는 그대로 삶을 누리고 있답니다. 감사합니다. 사랑합니다.
- **원신** - 검, 조각도에 이어 요즘 전각도를 잡아보는데 투명하고 조용한 느낌에서 각(을)하며 깨어있음을 음미합니다.
- **썬이** - 믿음의 에너지를 빼면, 한 생각도 유지되지 않음에, 또한 그럴 필요도 없음에... 자유로움을 느낍니다.
- **자연** - 깨어있다는 질문에 선뜻 대답을 못하겠네요. 올라오는 감정에 저항하면서 휘둘리면서 사니까요 분노가 올라올 땐 어떻게 해야 하나요? 요즘은 내 의견이 맞는데 무시할 땐 분노가 올라오네요 내가 옳다고만 주장할 순 없지만 상대방이 잘 하고 있는 건 아니거든요
- **자은** - 예전에 해보지 못했던 일들을 경험하고 있는 중입니다. 예전에는 뭔가 하려면 믿고 있던 생각들이 주객이 되어 행동자체가 제약이 많았고 '안돼'라는 것이 전부였는데.. 지금은 정해놓은 기준치가 사라졌는지 모든 일을 순조롭게 행할 수 있습니다. 물론 가끔씩 넘지 못하는 믿음의 생각들은 저를 삼켜버리기도 합니다.
- **바람** - 익숙했던 일상들이 문득문득 낯설게 느껴짐에 익숙(?)해지는 중입니다.



전격인터뷰

우현

‘그것’을 만나다

우현님은 대기업 연구원으로 근무 중이며, 오랜 시간 진정한 자신을 발견하기 위해 애써왔습니다. 그러다 깨어있기와 오인회 공부를 통해 내적인 추구에 중지부를 찍고 평범한 날을 보내고 있습니다. 편집부에서는 그를 만나 그간의 이야기를 들어볼 기회를 가졌습니다.

(지난 호에 이어 계속)

◆ ‘나’가 없어도 삶은 계속된다.

편집부(이하 편): ‘깨어남’의 경험이 일어난 후에 삶이 어떻게 달라졌는지요? 일상생활 중의 대인관계나 업무처리에 있어서 변화가 있었나요?

우현(이하 우): 대인관계나 업무처리가 크게 달라진 점은 없습니다. 다만, 생각이나 감정에 빠져서 어떻게 흘러가는지도 모르고 보내는 시간이 조금씩 줄어들고 있습니다. 그리고 깨어남의 경험 이후에 한동안 괴로웠습니다. 깨어남을 경험했다는 자부심 혹은 뿌듯함의 ‘나’가 올라와서 이것과 싸우느라 시간을 좀 보냈습니다. 안 싸우면 되는데 관성이 남아 있어서 싸웠습니다. 하지만 이 과정에서 새로운 통찰들이 생겼습니다.

편: 어떤 통찰이 생겼는지요?

우: 깨어남을 경험했다는 ‘나’가 올라왔을 때 이것에 계속 붙잡히는 관성이 있었어요. 그러다 보니 의도적으로 흘러 보내야 한다는 관성이 또 생기고, 보내야 하는데 보내지지 않으니 괴로웠던 겁니다. 이미 나와 대상으로 분리가 일어나 버린 상태였죠. 관성에 완전히 사로잡혀 버린 것이었습니다. 하다하다 안 돼서, 방법이 없어서 싸우기를 포기했습니다. 그랬더니 사라지더라구요. 이 과정에서 생각과 감정들이 에너지의 형태로 느껴지기 시작했습니다. 생각과 감정들이 다양한 모습과 강도로 나타나지만 이 모두가 에너지의 한 형태라는 것이 느껴졌습니다.

편: 그렇다면 전보다 삶이 편해졌다고 볼 수 있을까요?

우: 편하다 편하지 않다라는 것은 이미 분리가 일어난 것입니다. 편하다 편하지 않다라는 것에 휘둘리지 않는다는 점에서는 편해졌다고 볼 수 있습니다. 일어날 일은 예나 지금이나 똑같이 일어나지만 단지 동일시가 덜되고 그것과 상관없이 있을 수 있습니다.

편: 혹자는 깨어남의 경험이 나라고 할 만한 것이 없음을 확인하는 것이라고도 하는데, 그렇다면 ‘나’라는 것이 없이도 사는 것이 가능할까요?

우: 우리가 흔히 사용하는 ‘내가 생각했다, 나의 감정이야’라고 하는 것은 에너지의 형태로 잠깐 나타났다가 사라지는 것으로 이를 ‘나’라고 할 수는 없습니다. 만약 이 몸을 가지고 생명활동을 하면서 생각하고 느끼고 말하고 행동하는 의식과 무의식의 총합을 ‘나’라고 한다면 얘기가 달라질 것입니다. 이것을 딱히 ‘나’라고 하기는 애매하지만 이 전체를 ‘나’라고 한다면 이 ‘나’는 근본의 드러남입니다. 근본이 이렇게 드러난 것입니다. 이것을 뭐라 부르든 좋습니다. 우리는 이러한 모습으로 이미 오랫동안 잘 살아오고 있습니다.

편: 그렇게 본다면 ‘내가 무엇을 한다’는 말은 성립되지 않는 것인가요?

우: 물론 내가 무엇을 한다거나 안한다거나 하는 말은 말 그대로 말입니다. 분별인 것이지요. 분별이라는 말은 나와 대상을 세웠다는 얘기이구요. 더 이상 말에 속지 마세요.

편: 그렇다면 근본적인 관점에서는 굳이 무엇인가를 만들고 이루기 위해 노력한다는 것이 아무 의미가 없거나 성립되지 않는 말이 아닌가요? 그에 관해서 누군가는 ‘나라는 것이 없고, 내가 하는 것도 아니니, 나는 아무 것도 할 것이 없고, 그저 되는

대로 살면 되겠다'고 말할 수도 있을 것 같습니다.

우: 여기에는 아무것도 할 것이 없다는 기준과 되는 대로 살면 된다는 기준이 있습니다. 이 기준은 누가 세운 기준입니까? 깨어남 이후에도 이런 생각이 들 수도 있습니다만, 이걸 자신의 경향성에 빠져있을 때 나타나는 현상입니다. 깨어남 이후에는 이런 경향성에 빠지더라도 웬만하면 금방 빠져 나옵니다. 그리고 의미가 있다거나 없다거나 성립된다거나 안 된다거나 하는 건 모두 분별에서 시작된 질문입니다. 이 분별이 누구의 분별인지 어디에서 어떻게 시작되는지를 먼저 파악해야 합니다.

편: 나라는 것이 없어도 살아가는 데 문제가 없다면, 그런 삶이 식물인간이나 백치의 삶과 어떻게 다르다고 할 수 있을까요? '나 없이 산다'는 것을 좀 더 구체적으로 설명해 줄 수 있는지요?

우: 반대로 묻고 싶습니다. 살아가는데 이 '나'라는 것이 어떤 역할을 하는지에 대해서요. 최근에 시작한 홀로스 연구소의 '감정다루기' 강의를 들어보시면 아시겠지만, 여러분의 생각과 감정은 여러분이 결정하는 게 아니고 여러분의 무의식이 거의 결정합니다. 여러분의 무의식이 결정한 생각과 감정이 여러분의 의식에 통보되면 여러분은 '내가 생각했다, 내가 감정을 결정했다'라고 파악하게 됩니다.

지금 하신 질문도 그런 과정을 거쳐서 나오게 된 것입니다. 이 질문을 보면 '나가 있다'는 괜찮는데 '나가 없다'는 웬지 안 될 것 같은 느낌이 있지 않습니까? 그리고 살아가는데 '나가 있다'고 하면 괜찮는데 '나가 없다'고 하면 안 될 것 같습니까? 왜 이런 생각이나 느낌이 들까요? 여러분이 아기였을 적에도 이런 생각과 느낌이 있었을까요? 이건 후천적으로 습득된 것입니다. 이 질문을 하게 한 의식은 심장을 뛰게 할 수도 없고, 손톱과 머리카락을 자라게 할 수도 없습니다. 이 질문은 누가 하는 것인지 스스로 살펴 볼 필요가 있습니다.

편: 그렇다면 우리는 평소 '나'라는 개념에 묶여 있는 걸까요?

우: 그렇죠. '나'라는 것은 감지에 익숙해지면서 생긴 개념입니다. 이렇게 생긴 '나'는 세상살이에 여러모로 유용한 면이 있습니다. 예를 들어 감지에 익숙해진 '나가 없다면 우리는 아침에 눈을 뜰 때마다 새로운 세상을 만날 것입니다. 아침에 일어나서 가족들을 볼 때도 마치 처음 보는 사람처럼 인사를 해야 할 것입니다. 그리고 공부를 하더라도 볼 때마다 새로운 내용일 것입니다. 이처럼 감지에 익숙해진 '나'는 세상살이에 필요한 개념입니다.

하지만 우리는 이 '나'라는 것에 너무 익숙해져 버린 것 같습니다. '나'라는 생각과 감정이 어떻게 생기는지를 살펴보면 '나'를 빼 버릴 수 있습니다. '나'를 빼 버리고도 우리는 충분히 잘 살아갈 수 있어요. '나'라는게 생기기 전의 아기가 우리와 동일한 성인의 몸을 가졌다고 생각해 보세요. 이 아기는 감지가 없기 때문에 모든 게 새롭지만 사회에서 혼자 힘으로 살 수는 없을 것입니다. 하지만 감지로 인한 '나'라는 개념도 없을 것입니다. 즉, '나'라는 것은 감지가 쌓이면서 형성된 개념입니다.

편: '내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워진다'는 말, 혹은 '나를 사용하면서 살아간다'는 말을 어떻게 이해할 수 있을까요?

우: '나'를 세워놓고 이 질문을 바라보면 이상할 것입니다. 하지만 '나가 없다고 가정하고 질문을 바라보면 어떨까요? 이 질문 내용이 아무 상관없이 느껴지지 않으세요? 결국 '나가 무엇인가가 분명해져야 합니다. 이 부분과 관련해서는 공부 과정에 대해 말씀을 드리는 게 좋겠습니다. 깨어있기 공부를 통해서 감지와 감각이 분명해지면 바깥의 대상에 대해서 감지와 감각이 잘 됩니다. 그러면 나의 생각, 감정, 느낌, 그리고 믿음에 대해서도 감지와 감각을 할 수가 있습니다. 이 과정에서 에너지가 약하게 붙어있는 생각, 감정, 느낌, 믿음은 바깥의 대상처럼 파악이 됩니다. 그러다 시간이 지날수록 에너지가 강하게 붙어 있는 생각, 감정, 느낌, 믿음들도 대상이 됩니다. 여기까지 가면 '나'라고 할 만한 게 아무 것도 없음이 파악됩니다. 이때에도 관성이 남아서 '나'에 곧잘 빠지곤 하지만 금방 빠져 나옵니다. 하지만 모든 것이 대상이 되어도 이것을 아는 무엇이 있습니다. 이것이 해결이 되어야 '내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워진다'라고 할 수 있습니다.

편: '모든 것을 아는 무엇'이란 어떤 것인가요? 그것이 해결되어야 한다고 하셨는데, 우현님은 그것을 어떻게 해결하셨는지요?

우: '모든 것을 아는 무엇'이란 깨어있기 공부를 통해서 내면으로 파고 들어가다 보니 생각/감정/느낌/의식이 모두 '나'가 아니라는 것이 명백해 졌습니다. 그런데도 생각하고 느끼고 숨쉬고 살아가는 이 모든 걸 가능케 하는 그 무엇이 있었습니다. 이것을 지칭하는 것입니다. 앞에서도 말씀드렸듯이 모든 게 '나'가 아님이 밝혀지자 뭘 어떻게 할 게 없었습니다. 이 세상 어디에도 발붙일 곳이 없었습니다. 발붙일 곳이 없어서 공중에 둥둥 떠다니는 느낌이었습니다. 어딘가라도 발을 붙이고 싶은데 붙이려고 하는 데마다 튕겨져 나오는 것 같았습니다. 그러다 해결이 되긴 댔는데 제가 한 게 아닙니다. 그 일이 있기 2주전에 화요 모임에서 월인님께서 갑자기 손을 제 얼굴 앞으로 내미셔서 깜짝 놀란 일이 있었고 그때부터 공금증이 사라졌습니다. 하지만 그때는 아마도 시간이 지나면 다시 공금증이 올라올 수도 있었을 겁니다. 그리고 2주 뒤에 월인님과의 대화 도중에 공금증이 다시 올라오지 않을 그 일이 있었습니다.

편: 요즘에는 일상에서 겪게 되는 크고 작은 문제나 고민, 또는 심리적 고통에 대해 어떻게 대처하는지요?

우: 관성이 남아서 고민이나 심리적 고통으로 가려는 경향성이 생기지만 금방 빠져 나옵니다. 또한 질문하신 크고 작은 문제나 고민, 또는 심리적 고통 등은 에너지의 형태로 느껴집니다. 대상이 무엇이든 그 속에 담긴 내용이 조금 다르고 에너지의 강도가 조금 다른 정도로 느껴집니다. 대처방법은 별 다른 게 없습니다. 문제가 정확하게 무엇이고 여기서 할 수 있는 게 무엇인지를 살펴봅니다. 다만 차이가 있다면 가급적 문제 자체에 빠지지 않은 상태에서 살핍니다. 그리고 이것이 계획대로 안 되었을 때에 대한 생각은 별로 안합니다. 아마도 계획대로 안 되게 되면 또 그때 상황에 맞는 대처방안을 찾게 될 것 같습니다.

편: 고민이나 고통에서 빠져나온다는 것은 무슨 의미인지요?

우: 어떤 대상이 고민이나 고통으로 분류되기까지의 과정을 먼저 스스로가 살펴보아야 하지 않을까요? 그것이 왜 나에게 고민이나 고통이 되었는지를 먼저 파악해야 할 것입니다. 고민이나 고통의 대상에는 흔히 '나의 신념 혹은 집착'이라고 하는 것이 에너지의 형태로 붙어 있습니다. 예를 들어 동일한 상황이라도 타인에게 일어나는 일에는 나의 신념 혹은 집착이 적은 에너지의 형태로 붙어 있을 것이고, 그것이 나에게 일어난다면 나의 신념 혹은 집착이 강한 에너지의 형태로 붙어 있을 것입니다. 그 반대의 대상에는 즐거움과 행복의 에너지가 많이 붙어 있을 것입니다. 그런데 이렇게 분류하는 것도 '나'이고 이 분류를 해체할 수 있는 것도 '나'입니다. 어떤 대상 때문에 많이 고통스럽다면 나의 어떤 에너지가 혹은 어떤 신념이 이 대상에 붙어 있는지 보십시오. 그리고 고통에 붙어있는 에너지나 신념과 직면하십시오. 그러면 고통 자체의 에지에 개의치 않고 문제를 해결하기 위하여 필요한 일에 집중할 수 있습니다.

편: 고통에 개의치 않는다는 건 언제든지 빠져나올 수 있기 때문에 개의치 않으신다는 것인가요?

우: 언제든지 빠져 나올 수 있기도 합니다만, 현실적으로는 고통의 에너지에 빠져서 허우적거리는 것은 문제 해결에 아무 도움이 되지 않습니다. 현상을 정확하게 보고 필요한 일을 하면 되는 겁니다. 공부를 하다보면 월인 선생님께서 말씀하신 '내가 자유로워지는 게 아니라 나로부터 자유로워진다'라는 말을 이해할 수 있게 됩니다. 그 이전에는 고통에서 빠져나온다 혹은 못 나온다는 대해 생각을 둘 필요가 없습니다. 다만 고통에 빠져서 허우적거리는 게 필요한지 불 필요한지만 따져보면 됩니다.

편: 그렇다면 깨어남 후에는 고민이나 고통으로부터 완전히 자유로워진다고 볼 수 있나요?

우: 깨어남 이후에는 고통에서 자유로워지느냐 아니냐 보다는 고통 자체가 허상이라는 것을 파악하게 됩니다. 나와 대상이 세워지면 고통이 생기잖아요. 우리는 감지나 감각을 통해서 나와 대상이 세워지는 과정을 알아차릴 수 있습니다. 이것이 확실해지면 고통이 생겼다 사라지는 과정을 볼 수 있고, 그렇게 되면 고통과는 상관이 없게 됩니다.

편: '평상심이 도'라는 말이 있는데, 이것을 어떻게 설명할 수 있을지요? 그리고 본인의 평상시 마음 상태는 어떤지요?

우: 예전에는 '평상심이 도'라고 하면 참 멋있게 느껴졌습니다. 뭔가 대단한 것 같았구요. 하지만 평상심이 도가 아니면 뭐가 도일까요? 뭔가 멋진 다른 것이 있을까요? 그리고 도란 무엇일까요? 모두 개념일 뿐입니다. 설명하자니 어쩔 수 없이 방편으로 사용한 말일 뿐입니다. 말에 속지 마십시오. 마음 상태는 예전이나 지금이나 똑같습니다. 마음이 잠잠하기도 하고 폭풍이 치기도 합니다. 마음이 잠잠하면 평상심이고 폭풍이 치면 평상심이 아닌 것일까요? 마음이 잠잠하건 폭풍이

치건 여기에 깨어있는가가 중요할 것입니다.

편: '깨어남'의 경험 이후에 자신에 관해 더 살펴보거나 수련해야 할 것이 있나요?

우: 그간 살아오면서 생긴 습관들이 있습니다. 이 습관들에는 관성의 힘이 남아 있어서 계속해서 어떤 경향성을 가지려고 합니다. 매 순간순간 이 관성의 힘을 다루는 작업을 하고 있습니다.

편: "깨어남에서 깨달음까지"라는 책을 보면 깨어남 이후에도 여러 가지 과정을 거쳐 종국적으로 깨달음이 일어난다고 합니다. 그 책을 읽으신 것으로 알고 있는데, 깨어남과 깨달음은 어떻게 다른지 설명해 주실 수 있는지요?

우: 굳이 비교하자면 불교의 견성을 깨어남으로 볼 수 있을 것 같고 견성 이후에 대각에 이르는 것을 깨달음이라고 할 수 있을 것 같습니다. 어떤 분들은 견성을 대각으로 보시는 분들도 있습니다만 여기서는 분리해서 보겠습니다. 깨어남과 깨달음의 잣대는 아마도 관성이 얼마나 없어졌는가의 차이가 아닐까 합니다. 저자인 '아디아산티'의 경우에는 깨어남 이후에 어떤 관성이 느껴지면 그 관성의 바닥이 드러날 때까지 몇 시간이고 앉아서 그 관성에 대해서 글로 적어 나갔다고 합니다. 일종의 관성 풀어내기 과정인데 저자는 이걸 많이 했다고 합니다. 그리고 6년 후에 큰 깨달음의 순간이 왔는데 그 이후를 표현한 글을 보면 관성이 거의 없어진 거 같습니다.

편: 관성에서 벗어나는 것과 깨어나는 것은 다른가요?

우: 관성이 아무리 많아도 깨어남은 일어날 수 있고, 관성이 다 없어지더라도 깨어남이 쉽게 일어날 수는 있겠지만 반드시 깨어남이 일어난다고 할 수는 없을 것입니다.

편: 그렇다면 깨어나지 않고 관성이 없어질 수 있을까요?

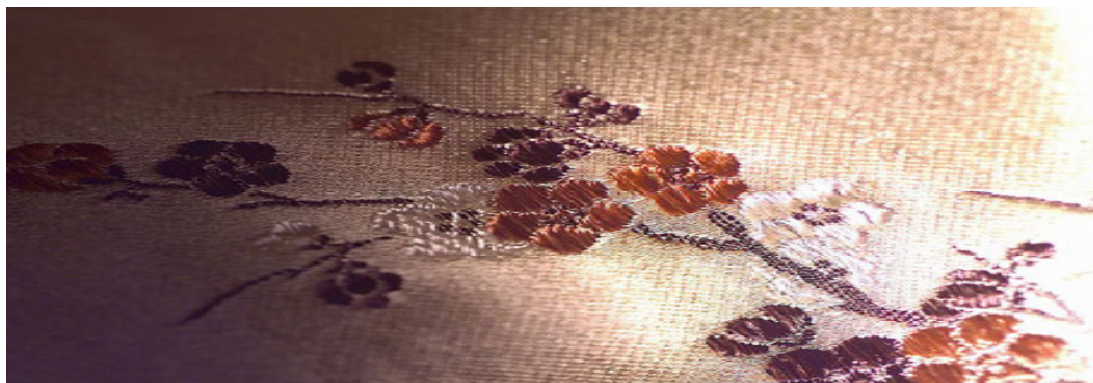
우: 가능할 것입니다. 헌신하고 봉사하는 삶을 사시는 분들을 보면 관성이 많이 약해져 있을 것으로 보입니다. 반면에 관성이 많지만 깨어나는 경우들도 있습니다. 물론 그 이후에 관성을 지속적으로 닦는 과정을 거쳐야 할 것입니다.

편: 마음공부를 하고 있거나 수행에 관심이 있는 사람들에게 도움이 될 만한 말씀이 있다면?

우: 학창 시절의 시험 기간을 생각해 보면 우리는 단기간에 매우 집중해서 공부를 했습니다. 하지만 시험 기간이 지나면 공부에 집중하기가 쉽지 않았습니니다. 저는 우리가 하는 마음공부가 이와 같지 않나 생각합니다. 제가 공부한 걸 돌이켜 보면, 대충 견성으로 하다가 바쁘면 안하고 그러다 여유가 좀 생기거나 웬지 공부가 잘되면 열심히 하곤 했던 기억이 납니다. 공부는 집중적으로 할 필요가 있어 보입니다. 그런데 단기간에 엄청나게 집중한다고 해서 되는 것도 아닌 것 같습니다. 그래서 지속적으로 관심을 가지고 꾸준히 공부하는 것이 필요하다고 생각됩니다. 인디언 기우제는 실패하는 법이 없다고 합니다. 왜냐하면 비가 올 때까지 기우제를 지내기 때문이라고 합니다.

편: 오랜 시간 인터뷰에 응해 주셔서 감사합니다.

우: 저에게도 좋은 시간이 되었습니다. 감사합니다.





주의/외적감지/내적감지/믿음의느낌 by 허성

외적·내적 감지(縱 연습은 우리에게 무의식적으로 끌림과 밀침이 일어나게 하여 자동반응하게 하는 가장 큰 원인인 감지를 발견하는 연습입니다. 따라서 이 연습을 통해 자신의 미묘한 감지들을 의식적으로 확인하게 되면 자동반응이 점차 줄어들면서 거기에 얽혀 빠져들지 않게 될 것입니다. 이것은 '자유'의 첫발을 띄는 의미있는 연습이니 많은 활용 바랍니다.

1. 주의 연습

- 주의 중립 연습

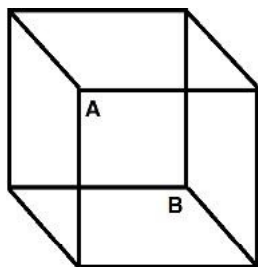
- ① 주의를 밖으로 보내본다. 예를 들어, 보이거나 들리거나 촉각적으로 느껴지는 것 같은 외부 대상에만 주의를 기울여 본다.
- ② 주의를 안으로 보내본다. 예를 들어 내면에서 떠오르는 생각이나 느낌에만 주의를 기울여 본다. 눈을 감고 하는 것이 잘 될 수도 있지만, 완전히 감지를 것을 추천한다.
- ③ 이번에는 주의를 안으로도 밖으로도 보내지 않고 그 중간에 주의를 보내 본다. 어떤 느낌이 드는지 잘 살펴본다.

2. 외적 감지 연습

- 기억 내려놓기 연습

- (1) 자신이 있는 곳에서 한 번도 만져보지 않던 물건을 찾아본다. 물건을 찾았으면 그 물건을 만지지는 상태로 그것의 표면이 어떤 재질로 되어 있는지 추측해 본다. 여기서 자신이 그 물건을 만져 본 적이 없음에도 그 물건의 재질을 안다고 여기고 있음을 확인한다. 이 점이 확인되었으면 이제 그 물건의 재질에 관한 기억을 내려놓고 그 물건을 지금 눈에 들어오는 시각적인 느낌으로만 확인해 본다.

- (2) 먼저 아래의 육면체 그림을 A 지점이 앞으로 튀어나와 있는 것처럼 생각하면서 본다.



다음으로 B 지점이 앞으로 튀어나와 있는 것처럼 생각해서 바라본다. 이 과정에서 아래 그림은 평면적인 그림임에도 불구하고 자신은 마치 입체인 것처럼 여기고 있음을 확인한다. 이것이 학습 혹은 기억에 바탕을 두고 있음이 이해되는가?

이제 그러한 입체감에 관한 기억을 내려놓고 그림을 평면에 그려진 그림 자체로서 인식해 본다.

3. 내적 감지 연습

아래의 눈 사진을 보았을 때 읽혀지는 느낌을 선택해 본다. 답을 맞히는 것보다는 각각의 그림을 보았을 때 자신의 내면에서 떠오르는 느낌이 무엇인지 살펴보는 것이 더 중요하다.



- ① 불친절한 ② 언짢은 ③ 놀란 ④ 슬픈



- ① 추억하는 ② 행복한 ③ 친절한 ④ 화난



- ① 주의하는 ② 우기는 ③ 지루한 ④ 경악한



- ① 만족한 ② 사과하는 ③ 도전적인 ④ 호기심있는

※ 답은 맨 뒷면에

4. 믿음의 느낌 연습

- 믿음 내려놓기 연습

- ① 다뤄보고 싶은 감정 또는 잘 해결되지 않는 감정을 떠올려 본다.
- ② 그러한 감정의 바탕에 어떤 신념이 자리잡고 있는지 확인해 본다.
- ③ 그 신념을 자신이 어느 정도로 믿고 있는지 믿음의 정도를 확인해 본다.
- ④ 그러한 믿음을 내려놓아 본다. 잘 되지 않으면 그러한 신념에 대한 믿음을 확인하던 상태에서 전체 주의 상태로 들어가 본다(30). 이제 다시 그 신념을 떠올려 보고 거기에 어느 정도의 믿음이 가는지 확인해 본다. 믿음이 약해진 것이 확인되면, 이제 다른 신념에 대해서도 전체 주의 상태를 거치지 않고 바로 믿음을 내려놓는 것이 가능한지 확인해 본다.

책 소개 by 우현

문화 산책

영화 소개 by 자명

- ◆ 인코그니토(나라고 말하는 나는 누구인가)
 - 데이비드 이글먼



저자 데이비드 이글먼(David Eagleman)은 베일러 의대의 신경과학자로서 논문이 <사이언스 Science>와 <네이처 Nature>에 실릴 만큼 촉망받는 과학자이다. 저자는 책에서 인간에게 자유의지가 없다고 주장하고 싶지만

아직은 뇌과학적 근거가 부족하다고 얘기한다. 저자는 궁극적으로 인간은 자유의지가 없는 로봇과도 같다고 얘기하고 싶은 듯 하다. 이 책에서는 뇌과학에서 연구된 다양한 실험들을 통해서 인간이란 과연 무엇인가에 대해서 질문을 던지고 있다.

- ◆ 깨달음 뒤의 깨달음(티베트의 명상일기)
 - 소갈 린포체



이 책은 1월 1일부터 12월 31일까지로 나뉘어져 있어 매일 조금씩 읽을 수 있다. 다양한 주제에 대하여 사색이 가능하고, 매일 읽기를 통하여 지속적으로 공부에 관심을 가질 수 있게 해준다. 매일 읽을 수만 있다면...

(오른쪽 에서 이어집니다)

이미 개봉관에서 영화를 본 분들은 나중에라도 164분의 영화를 보시기 바란다. 춤과 노래가 나오는 뮤지컬 부분이 생생히 살아있기에, 비록 손발이 오그라들지언정, 우리 몸의 세포 하나하나가 어떤 반응을 일으킬지도 관찰하면서 말이다.

“알 이즈 웰” 세 얼간이가 끊임없이 외치는 이 주문을 처음에는 힌두어 내지 산스크리트어 정도로 들린다. 그러나 나중에는 그 ‘알 이즈 웰’이 "All is well" 이었음을 알게 된다. 놀라운 발견이 아닐 수 없다.

마지막 장면에서 나오는 판공 호수는 인도 최북단에 위치한 ‘라닥’에 있는 호수이다. 한 여름에만 열리는 그 라닥 길에서 저 아름다운 호수를 만난다는 것은 정말 축복이 아닐 수 없다. 종합 선물 세트의 영화, 세 얼간이를 함께 보시렵니까?



- ◆ 세 얼간이 (3 Idiots)

세 얼간이는 2009년 인도에서 제작된 코미디 영화다. 우리나라에서는 2011년도에 개봉되었지만 이미 어둠의 경로를 통해서 상당수의 사람들이 보고 난 뒤였다. 그럼에도 불구하고 많은 사람들의 호평을 받으며 흥행가도를 달리던 작품이기도 하다. 하지만 원래 인도 영화는 대부분 3시간의 상영시간을 갖는다. 중간에 공식적으로 쉬는 시간이 있을 정도로 장시간 즐기는 영화인 것이다. 잠시 현실의 고단한 삶을 잊고 장장 3시간 가까운 영화의 세계로 빠져들게 만드는, 그야말로 인도만의 색채를 지닌 영화들이 대부분이다.

세 얼간이는 제목 그대로 정말 모자란 사람들의 이야기일까? 사실 우리 식으로 말하면 아이 내지, 이단아에 가까운 캐릭터들이다. 부와 명성을 거머쥌 수 있는 인텔리 그룹에 속하던 이들이 과연 진정으로 인생에서 있어서 꼭 필요한 것이 무엇인지, 그 근본물음을 던진다. 그러면서도 세 천재공학도들의 유쾌한 반란이 내내 이어진다.

현지에서는 164분 버전으로 상영되었으나, 우리나라에서 개봉 당시에는 141분으로 상영되었다. 아쉽게도 인도 영화의 꽃이라 불리는 춤추고 노래가 들어가는 뮤지컬 장면이 빠진 것이다. 국내 정서와 부합한다는 것이 이유였지만 그 20분 정도의 신나는 뮤지컬 장면이 빠진 진짜 이유가 무엇일까. 개봉관의 현실적 고민이 더 크게 작용하지 않았을까 싶다.

※ 집중연습 정답 순서대로 ④ ① ① ③