홀로스 연구소
의식 확장과 힐링, 그리고 신(新)세나라의 연구 및 발현을 통한 필링과 의식의 통합
발행 : 월인 • 편집 : 허성, 조르바 • 서울시 관악구 청룡동 1540-33호 혜남빌딩 3층
Tel : 02-747-2261akr
홈페이지: http://holosinstitute.kr • 페이스북에서 "홀로스연구소"로 검색하세요

오인회 소식

2011. 12월

의식의 본질과 느낌

내가 붙잡을 수 있는 것, 다시 말해 내 안에서 '느껴지는 것'은 의식에 의해 잡혔다는 것이고, 따라서 모두 대상이다. 그런데 의식의 본질은 느낌이 아니므로 잡히지 않는다. 무언가 '안다'는 것도 그 느낌을 붙잡았다는 것이다. 그렇다면 느낌이 일어나지 않는 그 본질을 어떻게 알 수 있을까?

그것은 현상인 느낌에 집중하는 대신에, '현상이 일어나는 메커니즘'을 봄으로써 가능해진다. '느낌'을 통해 '현상이 발현된다는 것'을 앎으로써 의식의 본질을 발견할 가능성이 있다. 그러나 우리는 대부분 '의식이 일어나는 프로세스'를 보기보다는, 그 프로세스가 만들어내는 '느낌'에 초점이 맞춰져 그것과 동일시되기에 그러한 느낌, 혹은 현상이 '나'인줄로 믿고 산다.

물 소용돌이의 발생은 마음이 일어나는 모습과 많이 닮아있다. 첫째, 핵심이 비어있다. 그리고 최소 두 개 이상의 물줄기로 나뉘어 서로가 서로를 의지하며 생겨난다. 우리의 마음도 텅빈 핵심을 중심으로 '나'와 '대상'이라는 두개의 의식 에너지 줄기가 서로를 지원하며 소용돌이를 형성해 느낌으로 나타난다.

그렇다면 지금 당장 자신의 마음 작용에 의해 느껴지는 그 무엇이든 그것을 '물 소용돌이'라고 해보자. 마음에서 느껴지는 아무리 미세한 '느낌'이나 '의도'라도 그것은 소용돌이의 일부이다. 거기에는 매번 '나'와 '대상'이 일어나 마음을 작동시키기 때문이다.

자, 이제 이 소용돌이를 관찰해보자. 아무것도 없던 바다의 한 지점에 물줄기가 둘로 갈라지면서 서로를 밀고 당기며 작은 소용돌이를 만들어내기 시작한다. 그리고는 명확한 소용돌이가 생겨나면 그것이 곧, '누군가'가 '무엇을' '느낀다'는 전체 현상이다.

그런데 순간, 그것을 지켜보던 '관찰자'인 자신에게 적용해보니, 그것도 역시 같은 프로세스를 따라 일어난 것이 아닌가? 그것이 알아채지는 순간 '관찰자'는 스스로를 붕괴시키고 사라져간다.

물소용돌이 속에도 물이 있음을 기억하라. '소용돌이' 역시 근원인 '물'과 다르지 않다. 다만 이렇게 **'내'가 붙잡을 수 있는 것은 물의 '모양'**일 뿐이기에 물 자체를 발견하기 어려운 것이다. 그것이 어려운 것은 '나'라는 것 자체도 '모양'의 일종이기 때문이다.

모든 '느낌'은 모양이며, 모든 '안다'도 모양이다. 물에는 아무런 차별이 없지만 물의 모양에는 차별이 있듯이, 의식의 근원은 있고 없음과 상관없지만, 있고 없는 '느낌'은 각각 다르게 존재한다. '모양과 느낌'을 넘어 아무런 차별도 없는 것, 그러나 그 모든 차별을 만들어 내는 그것은 무엇인가? 다시 말해, 근원이라는 '누군가'가 따로 있어 그것이 마음의 모양인 '소용돌이'를 '느끼는 것'이 아니다. **'내가' '무언가를' '느낀다'는 현상 전체가 바로 '소용돌이'**일 뿐이다.

-越因-

3차 깨어있기 계절수업은2월 18일에 있습니다.

1차 '믿음의 강도', 2차 '내적인 분열'에 이어 3차 계절수업에서는 '밖을 다루기'가 진행됩니다. '나'에 맺혀있는 중심을 옮기는 법을 다룹니다.

언제 : 2012년 2월 18일(토/ 오후2시) ~ 19일(일/ 오후3시)

장소 : 미내사 함양수련원 참가비 : 10만원(숙박비 포함)

1, 2차 깨어있기 계절수업을 마치고

2011.12월호 '오인회 소식' 목차

1p 발행인의 여는 글- 의식의 본질과 느낌 / 3차 깨어있기 계절수업 안내 2p 오인회 식구들에게 물었습니다 / 홀로스 감정다루기 워크샵 안내
3p~7p 인터뷰 허성님편 '이미, 앞으로도, 언제나' 8p 감정다루기 연습 / 책 소개 : 깨어나십시오 (앤소니 드 멜로)

오인회 식구들에게 물었습니다

깨어있으세요? 깨지고 계신가요?

김샛갓 – 하하하 '깨침' 맛조차도 보지 못했습니다.

연꽃 – 신념의 작용과 반응을 살피고 있고 그것이 반영된 현실의 삶에서 어떤 변화를 일으키고 있는지 집중하고 있습니다.

자은 – 일상생활 몰입중

여몽 – 일어나는 일들 "일어나나 보다!" 하고 살고 있습니다.

달님 – 연말이라 조금 바쁘네요. 하지만 보통 때도 그리 한가하진 아요.

바람 – 화요일이면 오인회 모임으로 주의가 쏠리는 엷은 관성을 즐기고 있습니다.

쎄이 – 즐거운 경험을 할 때 그 이면의 집착으로 인한 고통 또한 진하게 느껴지고, 내가 무언가를 즐거워한다는 자체가 공부가 덜 되었다는 증거처럼 여겨지던 때가 있었습니다. 지금은 즐거움도 때때로 여전히 느껴지는 집착도 스쳐 지나가는 현상으로 바라보니 즐거움의 경험도 한층 가볍게 받아들여지고, 그 즐거운 경험을 하는 '내'가 없을 때는 집착도 사그러짐을 느낍니다.

정혜 – 아침에 위층의 시끄러운 소리에 생각할 겨를도 없이 짜증이 올라왔어요 뒤 게 신념을 살펴보니 '아침부터 저 집은 저러면 안돼' '남 생각도 해야지' '나는 아침에 깨는 순간이 너무 중요해' '그 순간을 이렇게 망치다니~ 라는 생각에 믿음이 100% 쏠려 있었어요 주의 중립으로 작업을 했는데 잘하고 있는지는 모르겠어요. 그 생각이 좀 싱거워지긴 했는데 ^^

도널드 – 어떤 때는 생각에, 어떤 때는 주변에 ,어떤 때는 일에 늘 취해 있습니다. 그래도 깨어있으려고 노력을 해서 그런지 깨어 있는 횟수와 시간이 조금씩 늘어가고 있습니다.

참조아 – 잘 지내고 있어요 추위에 건강하세요 감사합니다.

신비낭자 – 움직임을 통한 자각수업과 지난 깨어있기 프로그램을 새기면서 일상에서 조금씩 의도를 가지고 주의를 보내고 느끼는 과정의 재미를 보고 있습니다. 또한 믿음이나 신념과 결합하면서 분별이 일어나는 과정을 보다보면 몸과 마음이 굳어지면서 생각이 꼬리에 꼬리를 이어가는 피곤한 과정도 줄어들었어요 덩달아 행동이나 말의 양식도 달라졌구요. 신기하고 감사할 따름입니다. 움직임 자각 수업에도 놀러오세요^^

성암 – 추워서 아무 생각없이 지내고 있습니다. 이 산중 경계를 느끼고 싶으시면 한번 오셔요^^(지리산에 계십니다 : 편집부)

디테 – 깨어있기가 힘드네요^^ 2012년은 계획했던 일들을 할 수 있기를 기도하며 보내고 있습니다. 쫄지 말고, 오늘 가장 행복할 수 있는 마음으로 충실하게 하루하루를 쌓아 365일이 되기를..

고을 – 요즘은 온 정신이 대학진학에 집중. 거의 결정하고 마음이 편해졌는데 선생님이 더 높은 곳도 가능하다고 모험을 하라해서 머리 아프네요 ㅜㅜ

나투라 – 안다는 믿음과 느낌 속에서 나라는 상을 지키기 위해 얼마나 애써왔는지 보고 있습니다

유수 – 만날 깨져도 안 깨어지는 이 단단함 ㅎㅎ 만족스럽지 못한 부분도 있지만 감사할 일도 많아요^^

우심 – 깨어있으려는 '애씀'이 있음이 느껴지네요

카이 – 뭔가 특별한 영적 체험을 갈구하는 나와 두려움에 벌벌떠는 나와 함께 열심히 살고 있습니다^^

달빛 – 깨어있기 힘든데^^ 방학 중에 계절수업 같은 거 하면 좋은데..

아나이스 – 매년 새로운 겨울입니다. 훈훈한 순간 맞이하세요

전우주 – 숨쉬고 있습니다.

이길로 – 오래 못 나갔습니다. 이제 논문이 완성되고 심사를 기다립니다. 다시 한번 치열한 구도로 내가 자유롭고 싶습니다. 모든 도반들께 좋은 소식 있기를 빕니다.

수수 – 세상의 고요를 가끔 느낄뿐 아직은!

정토주 – 깨어있기 다녀온 지도 일년이 다 되는군요. 월인 선생님을 만나 깨어있기에 참여한 후 생활에 많은 변화가 있었습니다. 사정상 오인회에는 참석치 못하지만 꿈에서 깨어있으려고 노력하고 있습니다. 관심가져 주신 오인회께 감사드립니다.

홀로스 감정다루기 1일 워크샵 진행

깨어있기와 오인회 모임에 기초해 만들어진 대중강연인 홀로스 감정다루기 프로그램(HEART^{TM})의 1일 워크샵이 우현님의 진행으로 열렸습니다.

HEART^{TM}는 감정이나 그것을 기반한 생각의 내용을 다루기보다는, 그 생각에 붙어있는 에너지를 느끼고 다룸으로써 모든 생각과 감정을 일시에 가볍게 할 수 있는 방법입니다.

다음 워크샵은 1월 28일(토)에 있을 예정입니다. 오인회 식구들의 많은 관심과 추천 부탁드립니다.

홀로스 HEART^{TM} 공개강좌와 워크샵

이미, 앞으로도, 언제나

허성(虛誠) 인터뷰

허성님은 서울대 전기공학부를 나와 국내 최대의 법률사무소에서 변리사로 근무하던 중 삶의 방향을 전환하여 심리상담을 공부해오고 있습니다. 몇 년 전 마음의 고통에서 벗어나기 위해 자아 탐구의 길에 들어섰고, 얼마 전 그 뿌리를 확인하고 난 후로는 괴로움이 더 이상 괴로움이 아닌 삶을 살고 있습니다. 편집부에서는 그를 만나 그간의 이야기를 들어볼 기회를 가졌습니다.

고통에서 벗어나기 위한 길을 나서다

편집부(이하 편) : 첫 번째 질문입니다. 깨어있기 공부를 하시기 전에는 어떤 공부를 하셨는지요?

허성(이하 허) : 특별히 공부를 따로 한 것은 없습니다. 예전에는 마음공부쪽에 전혀 관심도 없었고요. 그러다가 직장생활이나 주변 사람들과의 관계에서 견디기 어려울 정도로 마음의 고통이 심해졌던 시기가 있었고, 괴로움을 해결하기 위해 2007년 초쯤부터 마음공부에 관련된 책을 읽기 시작했습니다. 관심이 가는 대로 책을 찾아서 시간이 날 때마다 보았습니다. 그러면서 이런 저런 강좌나 워크샵을 알게 되어 간간히 참가하기도 했고요. 그러다보니 미내사에서 좋은 워크샵을 많이 열고 있다는 걸 알게 되어서 홈페이지에 회원가입도 하고 소식지도 받아보게 되었습니다. 그러면서 깨어있기를 알게 되었는데, 본격적으로 공부를 한 건 깨어있기가 처음입니다.

편 : 그 당시에는 화라든지 짜증 같은 감정이 올라오면 어떻게 하셨나요?

허 : 지금 되돌아보면 거의 참았던 거 같아요. 그렇게 참다 보면 감정까지 발전하지는 않더라도 기분이 좋지는 않았죠. 그러다보니 기분이 안 좋기는 한데 정확히 무엇 때문인지는 몰랐고, 그 바탕에 무슨 생각이 있는지도 몰랐습니다. 그 당시에는 그저 주로 참고, 속에 담아두는 식이었던 것 같아요. 그래서 더 힘들었던 것 같습니다.

편 : 왜 '깨어있기' 책을 보고 강좌에 참석하게 되었습니까?

허 : 앞에서도 말씀드린 것처럼 미내사 소식지를 받아보고 있었는데, '깨어있기 – 의식의 대해부'라는 책이 나왔다는 안내가 실려 있었습니다. 그 당시에는 책들을 봐도 다 비슷비슷한 얘기들인 것 같아서 책 읽는 것이 좀 시들해졌을 때였습니다. 그래서 이제는 책은 좀 덜 읽고 내 내면을 들여다봐야 할 때가 아닌가 하고 있었는데, 마침 깨어있기 책 안내를 보게 된 거죠. 책 내용 일부를 소개한 글을 보니 관심이 생겨 구입을 하게 되었습니다. 책을 읽어보니 제가 그전까지 여러 가지 책을 읽으면서 나름대로 이해했던 내용이 일목요연하게 정리되어 있다고 느껴졌고, 게다가 구체적인 연습 방법까지 실려 있어서 그대로 하면 뭔가 좀 될 것 같은 느낌이 들었습니다. 그리고 책 자체가 지향하는 바가 예전에 읽었던 다른 책들과는 좀 다르게 느껴졌는데, 신비한 체험을 하거나 세상에서 잘 사는 쪽을 지향하는 책들과는 달리 깨어있기 책은 철저하게 근본을 지향하고 있다는 인상을 받았어요. 그 점이 특히 마음에 와 닿더라고요. 그래서 이건 좀 공부를 해봐야겠다는 생각이 들었습니다.

편 : 깨어있기 과정을 듣기 전과 들은 후에 어떤 차이가 있었나요?

허 : 그 전까지는 마음공부와 관련해서 실질적인 연습을 해본 적이 별로 없었는데, 강좌를 듣고 나니 이제 저에게 연습을 할 틀이 생긴 거죠. 그 후로는 책 읽는 것을 멈추고 강좌에서 배운 연습을 하기 시작했습니다. 시간이 날 때마다 감지/감각 연습 같은 것을 계속 했습니다. 또 당시에는 이직이나 대학원 입학, 결혼 같은 일들과 관련해서 마음고생이 많았었는데, 그러다보니 연습한 것들이 바로바로 실생활에 적용될 수밖에 없는 상황이 되더라고요. 어떻게 보면 사는 게 바로 연습인 상황이었던 거지요. 감지/감각 연습을 하면서 안을 들여다보고 하다 보니 저도 모르게 붙잡고 있던 생각들이 발견되었고, 그걸 내려놓으니 저 스스로도 편해지고 사람들과의 관계도 나아지더라고요. 깨어있기에서 배운 연습이 제 고통을 덜 수 있게 해 주는 하나의 도구로서 작용했던 셈이죠.

편: 방금 하신 이야기는 감지/감각 연습을 통해서 삶에서의 고통이 줄어들었다는 이야기로 들리는데요, 그렇다면 예를 하나 들어줄 수 있는지요?

허: 내면을 바라보는 연습을 계속하다 보니, 주변 사람들과의 갈등으로 인해 고통을 겪다가도 그 사람한테만 문제가 있는 게 아니라 적어도 제가 붙들고 있는 어떤 생각 때문에 고통이 비롯되었다는 점이 확실해졌던 것 같아요. 그전에는 상대방을 원망하거나 아니면 충돌이 생기지 않게끔 조치를 취하는 방법 밖에 몰랐다면, 깨어있기를 배운 후로는

자동적으로 '내가 무슨 생각을 하고 있길래 이런 고통이 생기는 거지?'를 먼저 자문하게 되었습니다. 마음에 괴로움이 일어날 때마다 내가 어떤 생각을 붙들고 있는지를 살펴보는 연습을 하게 되었고, 그러다보니 사물을 보다가 생각을 내려놓고 감지 상태로 갈 수 있듯이 마찬가지로 내 안에 있는 어떤 '이래야 돼'라는 생각도 내려놓을 수 있게 되더라고요. 다시 말해 감정을 일으키는 신념을 내려놓는데 깨어있기 공부가 많은 도움이 되었습니다.

편 : 그런 생각을 의도적으로 내려놓은 건가요? 아니면 자연스럽게 내려놓아진 건가요?

허 : 처음에는 노력을 많이 했죠. 그런데 언제인가부터는 그것에도 관성이 붙다보니 어느 이상으로 화가 나거나 하면 자동으로 '아! 내가 이런 생각을 붙들고 있었구나!'하고 안에서 느껴지더라고요. 그러면 이내 그 생각이 놓아지곤 했습니다.

편 : 깨어있기 강좌에 참가한 후 '그 일'이 있기 전까지는 공부가 어떻게 진전되었는지요?

허 : 말씀드린 대로 감지/감각 연습을 많이 했습니다. 초기에는 감지/감각이 명확하지가 않아서 심화 과정을 한 번 더 듣기도 했습니다. 오인회(悟因會)에 꾸준히 참가하면서 계속 안을 들여다보니 깨어있기 책의 내용이나 월인님께서 하는 말씀들이 점점 더 와 닿더라고요. 그리고 저에게는 월인님이 나중에 말씀하신 '믿음'에 대한 내용이 굉장히 많은 도움이 되었습니다. 어쩌다 생각이 놓아졌다가도 특정한 상황이 되면 다시 감정이 올라오고 하는 이유는 그 생각에 잠재적으로 붙어 있다가 특정 상황에서 그 생각이 힘을 발휘하게끔 하는 에너지인 믿음 때문이라는 말씀을 듣고 나니, 그전까지는 뭔가 그런 게 있다는 걸 어렴풋이 느끼고 있었다가 '아, 그런 게 있구나!'하고 명확해지는 느낌이 들었습니다. 그 이후로 공부가 더 많이 진전이 된 것 같아요. 그러면서 믿음이 생각뿐만 아니라 더 미세한 느낌이나 기분, 그리고 인식할 수 있는 어떤 것에든 작용한다는 점이 점차 확실해졌던 것 같습니다.

편 : 공부를 그렇게 계속 해나갔던 동기나 이유를 설명해줄 수 있는지요?

허 : 깨어있기 공부를 시작한 것뿐만 아니라 그 전에 마음공부에 관심을 갖게 된 이유는 감정 문제가 제일 컸던 것 같아요. 이 괴로움을 어떻게 해결하면 좋을까 싶었던 거죠. 그런데 처음에는 감정이 일어나는 데에 어떤 생각이 작용하고 있다는 것조차 알지 못했죠. 그러다 깨어있기 강좌를 듣고 나니 '아 생각이 먼저구나, 그렇다면 내가 붙잡고 있는 생각이 뭐지?'하고 스스로 묻게 되었고, 연습을 통해 생각을 내려놓는 게 익숙해지니 감지 상태로 머물 수 있게 되었습니다. 그러다보니 감지 역시 생각과 마찬가지로 태어날 때부터 알고 있던 건 아니라는 점이 분명해지면서 그 이전의 상태가 뭔지 궁금해지더라고요. 다시 연습을 통해 감각 상태를 확인할 수 있었지만, 감각 상태에서도 여전히 뭔가 미묘한 느낌이 잡히잖아요. 그런데 그 상태 역시 여러 책에서 이야기하는 완전히 내가 없는 상태는 아닌 것 같더라고요. 그런 식으로 점점 더 의식의 미세한 쪽을 살펴보게 되었던 것 같습니다. '나도 없고 아무 것도 없다고들 하는데 그래도 또 뭐가 있네?'하면서 말이죠. 그런 식으로 계속 찾아나가다 보니 나중에는 뭐랄까 의식적인 감각이나 '있음'이라고 할 수 있는 것이 파악되더라고요. 그렇지만 여전히 뭔가 시원하지는 않습니다. 당시를 돌이켜보면 아마 적어도 무의식적으로는 아무리 미세한 것이라도 그것에 붙들려 있는 이상 괴로움이 있을 수밖에 없다는 점을 자각하고 있었던 것 같습니다. 괴로움을 해결하기 위해 시작한 공부였는데, 아무리 들여다봐도 여전히 괴로움이 남아 있으니 공부를 계속 하게 되었던 것 같아요. 괴로움의 뿌리를 뽑고 싶었던 거죠.

편 : 그렇다면 생각과 감정이라는 측면에서 볼 때 깨어있기 공부를 하는 과정에서는 어떤 변화가 있었는지요? 예를 들면 그전에는 전혀 알지 못하다가 알아차리게 된 것이 있다든지요.

허 : 깨어있기 공부를 시작하고 나서 오히려 사는 게 더 괴로워진 측면이 있었어요. 왜냐하면 말씀하신 대로 전에는 안 보이던 게 보이게 되니까요. 그 전까지는 나에게 있는지조차 알지 못했던 감정들이 마구 일어나고, 그러면서 전과는 달리 주변 사람들과 수시로 충돌하게 되다보니 적잖이 당황스러웠습니다. 그 전에는 외면하거나 눌러왔던 것들을 더 이상 감출 수가 없더라고요. 안을 들여다보는 연습을 하다보니 저 자신에게 점점 더 솔직해졌다고나 할까요? 처음엔 그런 힘든 시간이 있었지만, 연습을 통해 나의 어떤 생각이 감정을 일으켰는지 확인할 수 있게 되면서 감정이 다스려지기 시작하더라고요. 그러다보니 감정이나 생각을 회피하지 않게 되면서 생각 자체를 좀 더 명확히 볼 수 있게 되었고, 시간이 좀 더 지나니 생각에서 떨어져 나와 생각 이전의 상태에 머무르는

것이 익숙해졌습니다. 전에는 어떤 생각이 떠오르면 나도 모르게 그것에 자주 사로잡히곤 했는데 그런 현상이 많이 줄어든 거죠. 아마도 감지/감각 연습을 통해 생각 이전의 상태가 분명해졌기 때문인 것 같습니다. 내가 생각이나 감정 이전의 상태로 있을 수 있다는 것이 명확해질수록 생각이나 감정이 더 잘 다스려졌던 것 같아요.

안다고도, 믿는다고도 할 필요 없이 언제나 당연한 그것...

편 : 허성님에게 일어났던 '그 일'을 이제부터 '깨어남'이라고 부르겠습니다. 허성님이 깨어있기를 접한 시점으로부터 '깨어남'이 있기까지 얼마나 걸렸는지요?

허 : 저 같은 경우에는 무슨 큰 체험이 있었던 건 아니에요. 저에게는 그 일이 작게 세 번에 걸쳐서 일어났다고 할 수 있을 것 같습니다. 처음으로 뭔가 느낌이 왔던 것은 깨어있기 기초과정을 2010년 2월에 들었으니 그로부터 1년쯤 지났을 때였습니다.

편 : 그럼 경험하신 일들을 하나씩 말씀해 주시죠.

허 : 처음 겪은 일을 말씀드리자면, 당시 대학원에서 계절 수업을 듣고 있었는데, 홀연히 '나라고 하는 게 개념일 뿐이구나'라는 점이 너무 분명하게 다가왔어요. 흔히들 쓰는 비유지만, 일렁이는 바다에서 문득 어떤 파도가 솟아올랐는데 그 솟아오른 부분을 동그라미를 쳐서 '이걸 나라고 부르기로 하자'는 것이나, 내가 '나라고 알고 있던 것'을 '나'라고 여기는 것과 조금도 다를 바 없다는 게 분명해진 거죠. 다른 비유를 들자면, 마당에 꽃이 하나 피었다가 시들면 그냥 그런가보다 하지만, 그 꽃을 나라고 여긴다면 그렇게 마음이 아플 수가 없겠지요. 마찬가지로 '나'라는 것도 뭔가 따로 있는 게 아니라 그저 나타났다 사라지는 우주의 흐름 중에서 한 부분을 잡아다가 그걸 '나'라고 부르면서 애지중지했던 것일 뿐이죠. 지도를 보면 우리나라와 다른 나라가 구분되어 있지만 실제 땅을 보면 전혀 그런 구분이 없잖아요. 그런 것처럼 나와 나 아닌 것의 경계가 순전히 개념일 뿐이라는 점이 당시에는 너무 마음에 와 닿는 거에요. 그러다보니 나도 모르게 얼굴에 미소가 번지면서 막 웃음이 나더라고요. 그런데 수업중이다 보니, 저 혼자 살짝 교실을 나와서 화장실에 가서 막 웃었어요. 큰 웃음이 지나가고도 그 날은 혼자 실실 웃음이 나더라고요. 그래서 그날 저녁에 월인님께 전화를 드렸어요. '제가 자꾸 이렇게 웃음이 나오고, 나라는 것이 개념일 뿐이라는 게 명확한 것 같습니다.'라고 말씀드렸죠. 월인님은 '그래?'하시고 나서 저에게 이런 저런 질문을 하셨는데, 어느 대목에선가 답을 못하겠고 딱 막히더라고요. 저는 뭔가 시원한 느낌이 와서 전화를 드린 건데, 막상 질문을 받고 보니 대답이 안 나오는 거에요. 말문이 막히고 다시 어리둥절해졌다고 말씀드리자 월인님께서는 '그래 그럼 좀 더 살펴보도록 하자'고 하셨고, 그렇게 통화가 끝났습니다. 그게 처음 있었던 일이었습니다.

편 : 뭔가 통찰이 있긴 했던 것 같습니다. 그러면 두 번째 일은 어떻게 일어났나요?

허 : 첫 번째 일이 있은 지 한 달이 조금 못 되어서 두 번째 일이 있었습니다. 당시 오인회에 참석을 해서 다른 분이 월인님하고 이런 저런 얘기를 나누는 것을 듣고 있었습니다. 듣고 있다 보니 어느 대목에선가 또다시 나도 모르게 시원한 느낌이 들면서 미소가 지어졌고, 너무도 당연하다는 생각이 들었습니다. 그래서 월인님께 '너무 당연한데요?'라고 불쑥 말씀을 드렸습니다. 이에 월인님은 '뭐가 당연한데, 한번 얘기해보지?'라고 하셨는데, 당시 제가 정확히 어떤 이야기를 했는지는 기억이 나지 않습니다만 돌이켜 생각해보면 '모든 게 현상이라는 게 너무 당연하다. 무엇을 안다거나 관찰한다거나 나를 나라고 여기는 것조차도 다 현상이다.'라는 식으로 대답을 했던 것 같아요. 그런데 당연하다는 표현을 쓴 까닭은, 내가 무언가를 알았다거나 믿게 되었다면 분명 거기에는 어떤 에너지가 붙어 있어서 그 강도나 밀도가 느껴졌을 텐데, 그 당시에 일어났던 통찰에는 전혀 그런 게 없었습니다. 당시에는 월인님이 '믿음'의 개념을 말씀하시기 전이라서 그런 에너지를 표현할 방법은 몰랐어도 느끼고는 있었던 것 같습니다. 믿음의 관점에서 보면, 어떤 생각이 사실이라고 여겨지고 진짜 같으면 그것에 대한 믿음은 100%이고, 전혀 사실 같지 않고 말도 안 된다고 여겨지면 믿음이 0인데, 당시의 통찰은 '믿거나 믿지 않거나에 관계없는' 것이었습니다. 그런 것을 떠난 통찰이었죠. 그 통찰에는 에너지가 실려 있지 않은 것처럼 여겨지기에 믿음이 0이라고 할 수 있지만, 어떻게 보면 너무나도 자명한 통찰이었기에 믿음이 100%라고도 볼 수 있겠죠. 믿음이 0이기도 하고 100이기도 하니 믿음을 떠난 통찰이라고 할 수 있을 것입니다. 그런 점이 분명하게 다가왔기에 당시에 월인님께도 '지금 말씀드린 것은 믿는다거나 안다거나 하는 것과는 전혀 관계가 없고, 말할 필요가 없을 정도로 너무 당연하다.'고 말씀을 드렸어요. 현상이 있다는 것이 바로 근본이 있다는

것이라는 점이 명확해지면서, 근본은 찾고 말고 할 게 아니라 그냥 항상 그렇게 현상과 함께 있어왔다는 게 분명해진 거죠. 제 이야기를 듣고 월인님께서는 이것저것 물어보셨습니다. '이제 무엇을 하면서 지낼 건가?', '지금 죽어도 괜찮겠는가?' 등의 질문을 하셨는데, 어떻게 대답했는지는 기억이 잘 나지 습니다. 아무튼 그 당시에는 모든 게 명확하고 당연해 보였기에 그런 맥락에서 대답을 했던 것 같습니다. 그러고 나서 월인님께서는 일단 계속 지켜보자고 하셨습니다.

편 : 그런 당연함이 있었는데도 아직 끝난 것은 아니었군요?

허 : 저로서는 그런 당연한 느낌이 있었지만, 그렇다고 뭔가 대단한 것을 얻거나 이뤘다는 느낌은 아니었기에 그렇게 지나가는 것이 별 문제가 되지 았습니다. 더군다나 살면서 겪는 괴로움은 여전히 컸고 그것들을 해결하기 바빴기에 '이제 끝났다'는 생각은 들지 않았습니다. 오히려 그 일 이후로 주변 사람들과의 불화가 더 커졌으면 커졌지 줄어들지는 았어요. 그때의 그 당연한 통찰이 실제 생활과는 아무런 관련이 없는 것 같아 보였습니다. 그러다보니 '나에게 무슨 일이 일어났던 거지?', '내가 뭘 더 어떻게 해야 하는 걸까?'라는 의문이 언뜻언뜻 들기도 했지만, 근본과 관련해서 이성적으로 더 알거나 배워야 할 것은 없다는 점은 나름 명확했기에 그런 의문에 오래 걸려있지는 않더라고요. 아무튼 두 번째 일 이후로도 여전히 수시로 괴로운 일들을 겪으면서 일상생활을 해 나갔습니다. 그런데 그 후로 몇 달 사이에 주변 사람들과의 갈등이 극적으로 해결되는 사건들이 있었어요. 갈등이 더 악화되지 거나 오히려 개선되기도 했습니다. 화가 끝까지 났다가 갑자기 사라지면서 이전까지 갈등을 만들어 냈던 결정적인 신념이 내려놓아진다든지, 아내의 지적이 고맙게 느껴진다든지, 저와 의견을 달리하는 부모님의 심정이 공감이 된다든지 하는 식으로 감정적으로 큰 변화들이 있었어요. 그것이 가능했던 까닭은 아마도 두 번째 일 이후로는 내가 무엇을 아무리 강하게 붙잡고 있든, 또는 무언가에 완전히 사로잡혀 있든지 간에 그것은 근본의 입장에서 볼 때 나와 대상의 분리로 인해 일어난 현상일 뿐이라는 점이 명확해졌기 때문이 아닐까 싶어요. 다시 말해 나를 사로잡아버린 감정이나 내 안에 뿌리 깊이 박혀있던 신념을 내 입장에서 보는 게 아니라 근본의 입장에서 볼 수 있게 되었기에 그런 놓여남이 가능해졌던 것 같습니다. 앞에서 이야기한 변화들은 내가 의식적으로 일으킨 것이 아니라 근본이 작용해서 일어났다고 여겨지거든요.

편 : 그런 변화가 있었군요. 그러면 세 번째 일은 어떻게 일어났나요?

허 : 일상생활에서는 그런 급격한 변화들이 일어났습니다만, 그 사이에 뭔가 새롭게 통찰이 왔다거나 하는 것은 없었습니다. 그러던 중 제가 심리상담 공부를 하느라 여름방학에 어떤 집단 상담에 참가하게 되었습니다. 거기에서 제가 예전에 부모님으로 인해 괴로움을 겪었던 이야기를 했는데, 어느 분이 '아니 얘길 들어보니 부모님이 잘 해주신 것 같구만 뭐가 불만이냐'는 식으로 이야기하는 것을 들으니 화가 확 올라오더라고요. 그런데 잘 들여다보니 여전히 내가 부모님에 관한 어떤 신념을 붙들고 있었기에 화가 났음을 알아챌 수 있었고, 이내 화를 내려놓을 수 있었습니다. 오인회에 가서 그 이야기를 했더니, 월인님께서는 그 사람이 정말 저를 화나게 한 게 맞느냐고, 그것을 믿고 있느냐고 물어보시는 거에요. 그때 뭔가 이상한 느낌이 들었는데, 제가 사실이라고 철석같이 믿고 있던 것이 흔들리는 느낌이었습니다. 살짝 멍해지기까지 하더라고요. 감정이 어떤 신념과 상황이 만나서 일어나는 것이라고 한다면 이전까지는 그 중에서 신념을 다뤄 감정을 해결했었는데, 그 때 월인님은 문득 상황 자체에 대해 물어보시더라고요. 저는 그 사람이 나를 화나게 했다는 상황을 이미 사실인 것으로 '전제를 하고' 이야기를 했는데, 월인님이 그게 정말 사실이냐고 물어보시니 허를 찔린 것 같은 느낌이 들었습니다. 이에 월인님께서는 그런 식으로 내가 어떤 것을 '알거나 느낀다'고 할 때에는 항상 내가 이미 무언가에 '빠져 있는 것'이며, 그 점을 실시간으로 파악할 수 있어야 한다고 하셨습니다. 그 이야기를 들을 당시에는 '아 그렇구나!'하는 느낌은 있었지만, 웃음이 나온다거나 시원함이 느껴진다거나 하는 것은 없었습니다. 그러나 그때 이후로 내가 무언가를 인식한다는 것 자체가 항상 이미 무언가에 빠져있다는 것이라는 점이 차츰 분명해진 것 같아요. 최근 계절수업에서도 월인님이 말씀하셨듯이, 어떤 대상을 인식한다는 것 자체가 이미 나와 대상의 '분리를 인정한 것'이라는 점이 문득 통찰된 거라고 할 수 있겠습니다. 앉아있건, 보건, 서건, 무언가를 알건 항상 빠져있다는 게, 분리가 일어났다는 게 명확해진 거죠. 두 번째 일을 통해 모든 것이 현상이라는 통찰이 생겼습니다만 그것이 생활 전반에 적용된다거나 실시간으로 분명하지는 않았다면, 세

번째 일을 통해서는 내가 의식이 있는 한 항상 무언가에 빠져있고 분리가 만들어진 것이라는 점이 명확해졌다고 할 수 있겠습니다.

편 : 그렇다면 자신에게 깨어남이 일어났다는 것이 명확한가요? 그렇게 여겨지는 이유는 무엇인가요?

허 : 세 번째 일이 있고 나서 얼마 후에 월인님께 이름을 받았고, 공부를 같이 하는 분들에게도 제 소식이 알려졌습니다. 그런데 당시 저는 무척 혼란스러웠어요. 그 일이 있기 전이나 후나 사는 것은 여전히 똑같고, 달라진 것이 거의 없는 것처럼 보였거든요. 문득문득 '내가 뭘 본 게 맞긴 하는 건가?'하고 의심이 들 때도 있었어요. 월인님께서 뭘 보고 저에게 이름을 주신 건지 스스로 납득이 가지 을 때도 있었습니다. 그래서 언젠가 '사는 건 여전히 똑같이 괴로운데, 제가 뭔가를 보긴 본 건지 혼란스럽습니다.'라고 말씀을 드렸어요. 그랬더니 월인님은 제가 전에 당연하다고 얘기했던 '그것'이 항상 있다는 게 명확하지 않느냐고 물으시더라고요. 그 질문에 저도 모르게 바로 "명확하죠. 때려 죽여도 '그것'은 분명합니다."라고 대답했습니다. 이에 월인님은 점점 더 깊이 '그것'에 뿌리를 내려 보라고 말씀을 하셨습니다. 그 후로 점차 시간이 지나면서 저에게 일어났던 그 일이 무엇인지가 점점 더 잘 이해되었습니다. 그러면서 어느 순간에는 이제 더 이상 괴로움에서 벗어나려고 애쓸 필요가 없다는 느낌이 들었습니다. 괴로움이 사라져서가 아니라, 괴로움이 있더라도 그것이 더 이상 괴롭지만은 않게 여겨졌기 때문입니다. 물론 괴로움을 해결할 수 있으면 해결해야겠지만, 이제 적어도 그런 괴로움이 나를 압도하지 않게 된 거죠. 더 이상 괴로움을 피해 다니지 않아도 된다는 것이 무척이나 홀가분하고 감사했습니다. 그리고 오인회에서 다른 분들이 월인님과 근본적인 것에 관해서 문답을 하실 때, 옆에서 보면서 적어도 제가 그런 질문에 대해 걸림이 없다는 걸 알게 되었습니다. 배우고 익혀 나갈 것들은 여전히 많지만, 근본과 관련된 질문을 받거나 이야기를 할 때면 적어도 내적으로는 망설임이나 미흡한 느낌이 들지 않더라고요. 근본이 항상 함께 있음이 실시간으로 명확하다는 게 어떤 건지 시간이 지날수록 점점 더 분명해지는 것 같습니다.

편 : 앞에서 깨어남이라는 것이 생각이나 감정 같은 에너지적인 형태는 아니라고 하셨는데, 그 부분에 대해서 조금 더 자세하게 설명해 주실 수 있는지요? 많은 분들이 궁금해 하실 것 같습니다.

허 : 이 부분이 설명하기가 좀 어려운 것 같아요. 깨어있기 공부를 쭉 해 오신 분들은 지금까지는 무언가를 알아채고 눈치채는 과정, 다시 말해 뭔가 '내용이 있는 통찰'을 얻는 과정을 거쳐 왔거든요. '아 이게 감각이라고 하는 거구나', 또는 '믿음이 이런 거네', '있음이란 이런 거구나'하는 식으로 뭔가 의식적으로 '잡히는 게' 있었습니다. 그런 게 하나씩 잡히면서 스스로 어느 정도 공부가 되었는지 확인할 수 있었지요. 그런데 근본을 확인한다는 것은 그런 것과는 전혀 상관이 없습니다. 내면을 계속 관찰하다 보면 모든 것이 내려놓아지면서 '아 어떤 것도 다 현상이구나'하는 통찰이 생길 수 있지만, 그런 통찰을 했다고 해서 근본을 보았다고 할 수는 없습니다. 왜냐하면 근본은 그런 통찰 여부에 관계없이 언제나 있어왔고 앞으로도 있을 것이기 때문이지요. 하지만 적어도 관찰자인 나를 포함해서 인식할 수 있는 모든 것은 다 현상이라는 게 명확해질 때까지는 나아가야 '그 일'이 일어날 가능성이 있겠지요. 적어도 머리로라도 이 점이 명확하지 다면 아직 더 살펴볼 게 있다는 신호라고 볼 수도 있을 겁니다. 그러나 거기까지 나아갔다 하더라도 근본을 보게 되는 것은 내가 어떻게 의도해서 생기는 일이 아닙니다. 다만 그동안 내면에서 무의식중에 이루어진 작업들이 그쪽으로 넘어가게 하는 동력이 될 수는 있을 것 같아요. (다음 호에 계속됩니다)

1월 29일 오인회 신년 모임이 진행됩니다

오인회 모습(매주 화요일 진행됩니다)

다가오는 1월 29일(일), 새롭게 오인회에 참여하신 호명님의 청평 저택에서 신년모임을 가집니다. 멋진 산책길과 유유히 흐르는 북한강을 바로 옆에 둔 풍광 좋은 곳에서 게임도 즐기고 깨어있기 도반모임을 하려 하니 많은 참여 바랍니다. 숙식은 모두 호명님이 맡기로 하셔서 참가비는 없습니다. 단 미리 신청해주시어 준비에 차질 없도록 해주시고, 먼 지방에 계신 분은 토요일 미리 와서 1박 하실수도 있으니 신청시 알려주세요(문의:02-747-2261).

감정 다루기 연습 by 허성

감정은 상황과 신념이 만나 일어난다. 상황은 우리에게 일어난 사실이고, 신념은 그러한 사실에 반응하여 우리가 동일시되는 생각으로서 감정의 씨앗이 된다. 이번호에서는 그러한 상황과 신념을 발견하는 구체적인 방법을 익혀본다.

1. 감정을 유발하는 상황을 떠올려 본다

자신이 다루고자 하는 감정을 하나 선택하고, 그러한 감정에 사로잡히게 되는 상황을 구체적으로 떠올려 본다. 자신이 최근에 자주 혹은 강하게 사로잡히는 감정을 대상으로 하는 것이 좋다. 감정이 몸으로 느껴질 정도로 생생하게 떠올리는 것이 작업에 도움이 된다.

2. 사실과 진실을 구분해 본다

감정이 선정되면, 이제 감정을 유발시키는 상황에서 사실과 진실을 구분해 본다.

> '사실'은 우리가 알고 있는 지식의 한도에서 비교적 객관적이라고 인정할 수 있는 것인 반면, '진실'은 사실이라고 '느껴지는 것'으로 자신만의 추정이나 기준이 들어가 있는 것이다.

즉, 자신의 추정에 따른 예상이나 기준에 따른 판단임에도 그것을 '사실인 것처럼 믿는 것'이 진실이다(물론 '사실'도 엄밀한 의미에서는 일종의 '진실'이다). 따라서 사실은 생각 그 자체로서 느낌에 변함이 없으나, 진실은 그것이 '진짜처럼 믿겨지는 정도'에 '변동'이 있을 수 있다.

예를 들어 자식은 부모가 자신을 무시하는 이야기를 하면 화가 나고, 부모는 자식이 반항하면 분노가 치밀어 오를 수 있다. 이러한 감정의 바탕에는 '적어도 부모라면 자식의 의견을 존중해야지' 또는 '내가 너를 이렇게 열심히 키웠으니 나에게 거역해선 안 된다'와 같은 신념이 있을 수 있다.

이러한 신념에서 믿음을 내려놓음으로써 일단 감정이 다스려질 수도 있으나, 좀 더 근본적인 욕구나 의도가 파악되지 않으면 유사한 상황이 될 때 관성적으로 그러한 감정에 다시 사로잡힐 수도 있다.

이러한 점을 염두에 두고 '사실'에 해당되는 것을 기록해 본다. 진실에서 자신만의 추정이나 기준을 제외하면 사실만이 남을 수 있다. 이때 그러한 추정이나 기준은 신념으로 분류될 수 있다.

3. 신념을 발견하고 믿음을 빼 본다

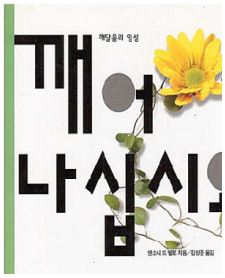
이것을 정리하면 아래와 같다.

감정 – 자식의 불손한 태도에 화가 난다
사실(상황) – 자식이 의견을 달리 한다
신념 – 자식은 부모의 의견을 따라야 한다
선한 의도 – 자식과 소통하고 싶다

위에 든 예에서 부모와 자식은 아마도 서로에 대해 더욱 가까운 사이가 되기를 원하는 의도를 잠재적으로 가지고 있었을 것이다. 그렇지 않았다면 서로에 대한 원망이나 분노가 일어나지 않았을 것이다. 이처럼 분노와 같은 감정의 밑바닥에는 친밀한 관계를 원하는 더 선한 의도가 있으나, 그 선한 의도가 드러나기도 전에 너무도 오랫동안 습관적으로 표현되어온 분노가 총알보다 빠르게 뛰쳐나와 버리고 마는 것이다. 일상에서 우리는 바로 그 관성을 다루어야 한다
(상세한 것은 홀로스 홈(holosinstitute.kr/)커뮤니티 참조).

문화 산책 — 연습 하기 싫으면 책이라도^.. by 허성

1. 깨어나십시오 – 앤소니 드 멜로(분도출판사)



마음공부나 영성에 관심을 가지고 책을 읽어나가기 시작하던 초창기에 나에게 큰 충격을 안겨준 책이다.
나에게 다른 사람들에게 권하고 싶은 책을 골라보라고 한다면, 이 책은 지금까지도 단연코 한 손 안에 꼽힌다.

저자는 우리가 가지고 있는 수많은 환상과 편견에 대해 촌철살인의 일갈을 날린다. 저자는 천주교 사제이지만, 종교의 입장을 떠난 본질적인 영성에 대해 일관되게 설파하고 있다(그러다보니 교황청에서 금서로 지정하기도 했었다). 마음공부를 접해보지 않았던 사람이라도 관심 있게 읽을 만한 다양한 주제를 풍부한 비유를 곁들여 다루고 있다.