

2012. 1월

오인회 소식

기대심과 추구

자신의 추구가 무언가를 얻으려는 '기대'임을 모를 경우가 있으니, '기대'로 추구할 때 '지금' 일어나는 일을 알아채지 못하며, 쉽게 지친다. 진실로 탐구하는 사람은 탐구 자체를 즐거워하며, 기대하는 목적지가 없으므로 지치지 않는다.

추구의 시작은 기대나 욕심에서 비롯될지라도 추구를 시작한 후에는 탐구 자체에 몰입하라. 배움 자체가 즐거워지면 작은 변화도 미세하게 살펴볼 수 있게 된다. 추구를 통해 무언가를 얻으려고 하면, 기대하는 목표만 보이고 그 과정 중에 일어날 수 있는 수많은 통찰과, 도약을 일으킬 수도 있는 일들은 보지 못하게 된다.

탐구는 '지금 이 순간'에 일어나는 일을 살펴보는 것이다. 그러므로 진정한 관찰을 하게 되면 마음의 과정에 빠지는 대신 그 과정이 상세히 보이게 된다. 물론 이 또한 마음의 과정이긴 하지만, 지금으로서는 관찰하는 나를 세워 작업할 수밖에 없으니.... 관찰자가 점차 강해지면 마음의 작용이 희미해지는데, 그것은 대상보다 관찰자에게 더 많은 에너지가 가기 때문이다.

이제 관찰자가 자신을 제외한 모든 마음의 과정을 지켜보는 중에 마음의 작용은 이렇구나라는 것을 알게 되고, 종국적으로 자신도 그러한 과정 중의 하나라는 것을 알아채는 순간, 관찰자는 스스로 소멸되고 모든 것이 드러나게 된다. 이러한 알아채는 '누군가' 알아채는 것이 아니라, 그저 알아차림이 일어나는 것이다.

- 越因 -

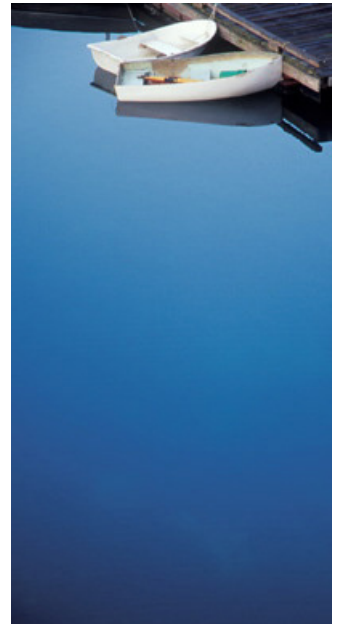
무한(無限)을 경험하기

마음은 맑은 '거울',
 비추이는 대상에 따라,
 스스로의 모습도 변한다.

겨울의 푸른 창공,
 그곳에 무한(無限)이 있으니,
 무한을 '경험하고 싶다면',
 하늘을 보라.

그러나 무한이 되고자 한다면?
 무한 속으로 사라져 가야 하리,

무한 마저 '비추지 않으면',
 그곳엔 '거울'도 없으니



3차 깨어있기 계절수업은
 2월 18일에 있습니다.

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

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

장소 : 미내사함양수련원

참가비 : 10만원(숙박비 포함)

사진 : 1,2차 깨어있기 계절수업을 마치고



오인회 식구들에게
물었습니다

2012년을 맞이하는
'느낌'은?

- 모과향기 - 뭔가 좋은 일이 생길 것 같습니다. ㅎㅎ
- 전우주 - 이것 저것 다 쓰고 있습니다. 리드에 항상 감사드립니다.
- 도널드 - 2012년은 작년보다 더 깨어있는 해가 되어야 하겠지요.
- 고을 - 특별히 새해를 시작하는 느낌을 없습니다. 계속되는 날들의 연장일뿐..
- 카이 - 두려움과 설레임이 교차합니다.
- 자은 - 느낌=모양=상=감지 모두 같은 뜻이며 나라는 의식이 있을 때 일어나는 현상으로써 내가 사라지면 모두 사라진다. 나와 대상은 동시에 생겼다 동시에 사라진다.
- 달빛 - 올해는 뭔가 다른 기분이 들지만 그게 저만의 기분은 아닐 듯.. 2월 계절수업 꼭 참석하고 싶는데..
- 여몽 - 2012 기승뛰는 해가 될 것 같아요. 왜냐하면 의식이 개화하도록 열심히 탐구하고 기원하고 마음먹고 행할거니까용~~
- 정혜 - 감사합니다.^^
- 연꽃 - 2012년 시작하면서 저의 주제는 '직면'입니다. 감정의 소용돌이에서 감정을 관찰하고 직면해서 느끼면 사라지는 연습을 하고 있습니다.
- 선호 - 2012년 시작하는 느낌이 마치 꿈결같습니다. 이 꿈을 재미있게 즐기려구요..
- 바람 - 나름 길을 좀 걸었다고 생각했는데 제자리 돌기 중인 것 같습니다. 가까운 곳을 잘 살펴봐야겠습니다.

**홀로스 감정다루기 워크샵이
많은 분들의 관심 속에 진행되고 있습니다.**

깨어있기와 오인회 모임에 기초해 만들어진 대중강연인 홀로스 감정다루기 프로그램(HEART™)의 1일 워크샵이 1월 28일 허성님의 진행으로 열렸습니다.

HEART™는 감정이나 그것에 기반한 생각의 내용을 다루기 보다는, 그 생각에 붙어있는 에너지를 느끼고 다룸으로써 모든 생각과 감정을 일시에 가볍게 할 수 있는 방법입니다.

HEART™ 워크샵은 앞으로도 지속적으로 발전시켜 나가며 진행될 예정입니다. 오인회 식구들의 많은 관심과 소개부탁드립니다.



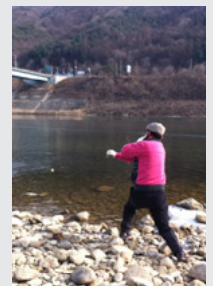
홀로스 감정다루기 워크샵 모습

오인회 신년 모임을 청평에서 가졌습니다.

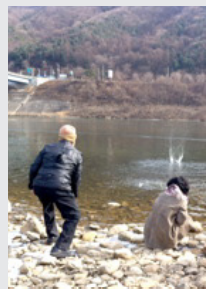
오인회 신년 모임이 지난 1월 29일(일) 있었습니다. 오인회 가족들이 청평에 있는 호명님의 기라기학교에 모여 간단한 연습도 하고, 게임과 산책을 즐기며 어울리는 시간을 가졌습니다. 오전에는 월인님의 안내로 '나와 대상의 분열'을 확인함으로써, 일어나는 감정으로부터 즉각적으로 자유로워지는 방법에 대해 연습을 하였습니다. 호명님께서 준비해주신 별미 꼬리곰탕으로 맛의 '감지'에 푹 빠진 후, 북한강변으로 산책을 나갔습니다. 반세기여 걸쳐 단련된 이길로님의 명품 물수제비를 감상할 수 있었고, '유수님을 보고 흥분한 진도개가 신발에 쉬를 하는 아름다운 광경도 즐길 수 있었습니다. 학교중, 내비야, 산토끼, 풍당풍당 4개조로 나누어 진행한 게임에서는 막판 호명님께서 괴력의 장애물 넘기를 보여주신 덕에 학교중팀이 영광의 1위를 차지하였습니다. 허성님과 구름님의 100미터 달리기도 0.1초차로 승부가 갈리는 등 오인회 식구 모두 상품에 삼하게 동일시되는 모습을 볼 수 있었습니다. 게임을 마친 후에는 바로 노래방 분위기로 전환되어 각자의 숨은 노래 실력을 감상할 수 있는 좋은 기회가 되었습니다. 좋은 장소를 마련해 주셔서 오인회 식구를 즐겁게 해주신 호명님께 감사드립니다.



"나와 대상의 분열"에 대한 강의와 연습 시간



구름님과 허유님의 발이 보이지 않을 정도인 필사의 경주, 정혜님의 볼링 폼과 호명님의 멋진 물수제비 만드는 폼



이길로 님의 경이로운 물수제비, 우측은 호명님 학교3층의 팔각정



이미, 앞으로도, 언제나

허성(虛誠) 인터뷰

허성님은 서울대 전기공학부를 나와 국내 최대의 법률사무소에서 변호사로 근무하던 중 삶의 방향을 전환하여 심리상담을 공부하고 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.

(지난 호에 이어 계속)

‘나’를 사용하는 삶으로

편집부(이하 편): 깨어남 이후에는 생각이나 감정에 어떤 변화가 있었는지요?

허성(이하 허): 요즘에는 생각이나 감정이 일어나는 것에 차츰 초연해지는 것 같아요. 전에는 생각이나 감정이 일어나면 나도 모르게 거기에 주의가 쏠려서 한참 사로잡혀 있는 경향이 강했습니다. 그런데 모든 것이 현상이고 심지어 나라는 것도 주의가 일시적으로 머물러서 나타나는 현상이라는 점이 분명해지고 나면, 설령 어떤 생각이나 감정에 사로잡혔다고 해도 그것이 전처럼 문제가 되지 않습니다. 왜냐하면 아무리 내가 어떤 생각이나 감정에 강하게 사로잡혀 있다 해도 그것이 근본의 바탕 위에서 일어나는 현상일 뿐임이 분명하기 때문에 그것이 내 존재의 중심이 되지 못하는 것이죠. 그리고 점차 생각이나 감정이 일종의 에너지 머무름 혹은 묶임으로 파악되다보니, 전과는 달리 생각이나 감정의 내용에만 주목하면서 그것에 걸려있는 경우가 줄어듭니다. 다시 말해, 생각이나 감정의 내용에 구애받기보다는 그러한 생각이나 감정이 유지되기 위해 에너지가 투입되는 전체적인 열개가 보이면서 자연스럽게 생각이나 감정을 내려놓거나 필요에 따라 사용할 수 있게 되는 것 같습니다.

편: 에너지의 묶임이란 표현을 쓰셨는데, 그것이 감정이나 생각, 혹은 감지 등과는 어떻게 관련이 되는지요?

허: 감정, 생각, 감지, 감각 등 우리가 인식할 수 있는 현상에는 어떤 식으로든 에너지가 관련되어 있습니다. 왜냐하면 무언가를 인식한다는 것은 특정한 내면의 상(想)에 주목하여 그것에 비추어 대상을 파악한다는 것이기 때문에, 그 상을 의식의 장에 떠올리고 유지하는 과정에 에너지가 투입됩니다. 이 과정에서 투입되는 에너지의 밀도 혹은 모양에 따라 감정, 생각, 감지, 감각, 혹은 ‘있음’ 상태가 구분된다고 할 수 있고, 특정한 상에 에너지가 투입되는 경향성의 세기를 믿음이라고 할 수 있을 것입니다.

이 가운데 특히 믿음과 관련해서 부연하자면, 어떤 상에 자주 혹은 강하게 에너지가 투입되다보면 그 상을 떠올리는 즉시 에너지 혹은 주의를 끌어오는 경향성이 더욱 커진다고 할 수 있습니다. 물체의 질량이 커지면 만유인력이 커지듯이, 어떤 상에 잠재적으로 부여되어 있던 믿음이 강할수록 그 상에 주목하게 되는, 혹은 그것과 동일시되는 경향성이 클 것입니다. 그러한 경향성을 관성이라고 부를 수 있겠지요.

편: 관성에 대해서 좀 더 구체적으로 설명해 주실 수 있으신지요?

허: 방금 말씀드렸듯이 관성이란 내면의 특정한 상과 동일시되는 경향성이죠. 각자가 가지고 있는 내면의 상이 다르듯이, 그것과 동일시되는 경향성 역시 사람마다 다르겠지요.

관성 중에 가장 기본이 되는 것은 아마도 ‘나’라는 관성일 것입니다. 우리는 태어나는 순간 전 우주의 에너지 흐름 중에서 어느 한 조각과 동일시됩니다. 전 우주의 에너지 흐름은 애초에 분리되어 있지 않지만, 우리는 그 가운데 일부를 가상적으로 분리해 내어 그것을 ‘나’라고 여기게 되는 것이죠. 그것은 세상을 인식하는 기준점으로 작용하게 되고, 살아나가는 동안 그것을 중심으로 갖가지 상이 덧붙여지게 됩니다.

이 과정에서 어떤 상황에 놓일 때마다 특정한 상과 동일시되는 경우가 많아지다 보면, 나중에는 유사한 상황에 처할 때 별 노력을 들이지 않고도 그 상과 자동적으로 동일시되는 경향이 생깁니다. 이것이 관성이지요. 대체로 관성은 삶을 보다 효율적으로 살 수 있게 해주는 도구로서 작용하지만, 우리가 지금 여기에 깨어있지 못하게 하는 걸림돌이 되기도 합니다. 비행기를 자동조종 모드로 해 놓으면 비행사는 좀 더 편하게 조종을 할 수 있겠지만, 그것만 믿고 있다가는 자칫 유사시의 상황에 제대로 대처하지 못할 수 있습니다. 따라서 우리가 관성을 다룬다고 하는 것은 그동안 살면서 형성된 여러 가지 자동적인 반응 양식을 잘 활용하는 것을 의미합니다. 그것이 가능해지려면 자신이 어떤 상황에 놓였을 때 특정한 상과 동일시되는 경향성을 의식적으로 확인할 수 있어야겠지요. 다시 말해 그 상에 부여되어 있던 믿음을 확인할 수 있어야 그러한 경향성으로부터 자유로워질 수 있습니다. 관성을 다룬다고 하는 것은 이러한 믿음의 힘을 확인하고 내려놓는 것, 더 나아가 필요에 따라 믿음을

의식적으로 부여하는 것을 말합니다.

편: 어떤 상황에 처할 때 깨어남 이전에는 무의식적으로 반응을 한다면 깨어남 후로는 의식적으로 반응하게 된다고 볼 수 있는지요?

허: 깨어남 자체가 곧바로 그러한 변화를 만들어 낸다고 할 수는 없겠습니다만, 저의 경우에는 이전에 비해 무의식적으로 반응하는 경향이 줄어든 것 같습니다. 물론 여전히 저도 모르게 관성에 휩쓸려 반응하는 부분이 꽤 있습니다. 그렇지만 적어도 깨어남 후로는 아무리 강한 관성이라 하더라도 그것에서 떨어져 나올 수 있는 가능성이 열린다고 할 수 있겠습니다.

그 까닭은 그러한 관성에 의해 동일시가 일어나는 현상을 근본의 입장에서 바라볼 수 있기 때문이겠지요. 물론 깨어남이 있었다고 해서 그동안 살아오면서 형성된 관성으로부터 즉시 자유로워지는 것은 아닙니다. 관성을 다루기 위해서는 어느 정도 연습이 필요한 것 같습니다. 아마도 모든 관성에서 자유로워지고 깨어있을 수 있게 되는 것을 해탈이나 깨달음이라고 표현하지 않을까 싶습니다. 물론 근본의 입장에서 보면 무의미한 구분이기는 합니다.

편: 마음공부를 하시는 분들 중에는 관성에 사로잡혀 반응하고 나서 자책이나 후회를 하는 경우가 있는데, 그것에 대해서는 어떻게 보시지요?

허: 사실 관성을 다루는 것을 그 관성에 대해서 무엇인가를 하는 것으로 오해하기 쉽습니다. 그래서 어떤 관성에 사로잡혀서 반응한 것을 알아채고 나면 대개는 그것에 대해 후회하면서 그 관성을 없애거나 거기에 자동적으로 빠지지 않으려는 노력을 하게 되지요. 그러나 방금 전에도 말씀드렸지만 깨어남 이후에 관성을 다룰 수 있는 가능성이 열리는 이유는 관성에 대해서 무엇을 할 수 있게 되어서가 아니라, 다만 관성을 있는 그대로 볼 수 있게 되기 때문입니다. 다시 말해 그러한 관성에 대해 어떠한 조작도 가하지 않고 단지 그 관성이 일어나는 열개를 있는 그대로 파악할 수 있기 때문이지요. 근본을 확인하기 전까지는 다른 상 혹은 의도에 의거하여 기존의 관성을 다루려는 시도를 하기 때문에, 항상 어떤 상에 동일시된 상태로 있을 수밖에 없습니다. 그러나 깨어남 후로는 그러한 시도 없이 근본의 입장에서 관성의 작용 자체를 조망할 수 있기 때문에 관성에서 놓여날 수 있게 됩니다.

한편, 질문에서 말씀하신 경우와 같이 자책이나 후회를 하는 것 역시 일종의 관성일 수 있습니다. 기존의 관성을 없애거나 그로부터 빠져나오려고 하는 또 다른 관성이지요. 마음공부를 하는 분들은 '어떤 것으로부터든 자유로워져야 한다'는 신념에 자기도 모르게 붙들리는

경우가 많은데, 어느 정도까지는 그러한 신념이 공부에 도움이 될 수 있겠지만 결국에는 그러한 신념에 무의식적으로 사로잡히는 관성 역시 다룰 수 있어야 할 것입니다.

편: 많은 분들이 궁금해할만한 질문입니다. 깨어남이 일어나면 마음이 평안해지고 걱정 없이 살 수 있게 되는지요?

허: 그렇게 될 수도 있겠습니다만, 전혀 그렇지 않을 수도 있습니다. 깨어남이 일어나면 자신의 근본적인 문제로부터 자유로워진다는 점에서 마음이 평안해질 수도 있지만, 그리고 나면 이제 다른 사람들의 괴로움이 더 잘 보이기 때문에 전보다 걱정이 더 늘어날 수도 있겠지요. 사실 마음이 평안해지거나 걱정이 없어지는 것과 깨어나는 것은 직접적인 관련이 없습니다. 깨어남이란 마음이 평안하거나 평안하지 않거나 하는 것에 상관없게 되는 것이라고 할 수 있겠지요.

편: 좀 더 구체적으로 설명해 주실 수 있는지요?

허: 조선시대의 정심선사는 “깨달음이 따로 있다면 그건 도가 아니고 번뇌지”라고 했다고 합니다. 깨어남이란 이미, 앞으로도, 언제나 함께 있는 그 무언가를 알아채는 것이기 때문에, 현실적인 면에서 어떤 직접적인 변화를 보장하는 것이 아닙니다. 만약 그렇다면 하면 ‘평상심이다’ 혹은 ‘번뇌가 보리’라는 말이 나올 수가 없었겠지요.

편: 그렇다면 깨어남이 있다는 것은 현실을 잘 살아가는 것과는 아무런 관련이 없는지요?

허: 그렇게 단정할 수는 없을 것 같습니다. 앞서 말씀드렸듯이 깨어남 이후로는 자신이 어떤 것에 아무리 강하게 동일시되어 있더라도 결국에는 그것이 근본을 바탕으로 해서 일시적으로 일어난 현상일 뿐이라는 점이 파악될 수 있기 때문에, 그러한 현상에 집착하거나 묶이는 일이 점차 줄어들게 됩니다. 따라서 깨어남 이후로는 아무래도 자신도 모르게 무의식적으로 반응하는 경향성이 줄어들게 되겠지요. 불필요한 혹은 부적절한 자동 반응에 빠지는 대신 상황에 보다 적절하게 반응할 수 있게 되니, 현실을 살아가는 데 도움이 될 것입니다.

편: 좀 중복되는 질문일 수도 있지만, 어떤 일을 해나가는 데 있어서 깨어남 이전과 이후를 비교해 보면 어떤 차이가 있을까요?

허: 아마도 가장 근본적인 차이는 깨어남 후에는 아무 이유 없이 일을 해나가는 것이 가능해진다는 데 있다고 봅니다. 아무 이유 없이 일을 한다는 것은 제 이름(虛誠)이

뜻하는 바처럼 무언가를 얻으려는 생각 없이 정성을 기울일 수 있음을 말합니다. 물론 깨어남이 일어난다고 해서 바로 그렇게 된다는 것은 아닙니다만, 적어도 그렇게 할 수 있는 가능성이 열린다고 할 수 있습니다. 이것은 앞에서 이야기한 관성 다루기와도 일맥상통합니다.

우리는 대개 어떤 일을 하는 동안 그 일의 결과로 무언가를 얻어야 한다는 신념에 사로잡히곤 하지만, 깨어남 이후에는 그러한 신념과 무의식적으로 동일시되는 관성이 파악되어 그로부터 벗어날 수 있게 됩니다. 다시 말해 그러한 신념에 사로잡히는 대신 그것을 사용할 수 있게 되는 것이죠. 그러면 이제 일의 결과에 대한 집착 없이 그저 그 일을 할 수 있게 되겠지요.

어떤 일을 이루려면 성취에 대한 강한 집념 혹은 간절함이 있어야 된다고 하는데, 집념이나 간절함은 집착과는 다릅니다. 결과에 집착한다는 것은 바꿔 말하면 ‘실패하면 안 된다’는 신념에 빠져 있는 것이라고 볼 수 있고, 그러한 신념에 빠져 있다면 일을 하는 내내 실패에 대한 불안이나 초조함에 시달릴 수밖에 없습니다. 그렇게 되면 일을 하는데 쓰일 에너지가 그러한 불안이나 초조에 소모되기 마련이지요. 만약 그러한 집착 없이 온전히 자신의 에너지를 지금 하고 있는 일에 투입할 수 있다면 그것이 바로 집념, 즉 마음을 모으는 것이겠지요.

그런 점에서 노자가 이야기한 ‘위무위(爲無爲)’는 일을 대충대충 하는 것이 아니라 오히려 최고의 효율로 하는 것이라고 볼 수도 있겠습니다.

깨어있기에 대하여

편: 깨어있기 공부의 핵심은 무엇이라고 생각하시는지요?

허: 깨어있기 책 표지에도 쓰여 있듯이, 내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 것이라고 생각합니다. ‘나’라는 것은 우리 생명의 힘이 특정한 상과 일시적으로 동일시되어 나타났다 사라지는 현상일 뿐임을 통찰하면, 다시 말해 ‘나’라고 할 만한 고정된 주체가 없다는 것이 분명해지면 나로부터 자유로워진다고 할 수 있겠지요. 그런데 나로부터 자유로워지는 데에는 두 가지 측면이 있는 것 같아요. 수직적인 측면과 수평적인 측면이 그것입니다.

수직적인 측면은 더욱 깊고 미세한 의식 수준을 살펴봄으로써 중국적으로는 인식 가능한 모든 것이 근본을 바탕으로 일어나는 현상임을 통찰하는 것이라고 한다면, 수평적인 측면은 특정한 상과 동일시되는 경향성을 살펴봄으로써 자신이 관성적으로 사로잡히는 상으로부터 자유로워지는 것이라고 할 수 있겠습니다.

깨어있기에서 감지, 감각, 혹은 있음 상태를 확인하는 것은 수직적인 측면에, 믿음이나 관성을 다루는 것은 수평적인 측면에 해당한다고 여겨집니다. 깨어있기는 이와 같이 두 가지 측면을 모두 다룬다는 점에서 상당히

효율적인 공부라고 생각합니다. 깨달음을 향해 나아가는 것을 지하의 수맥을 찾기 위해 땅을 뚫는 것에 비유한다면, 깨어있기는 마치 드릴과 같다고 할 수 있습니다. 왜냐하면 깨어있기는 근본 자체를 철저히 지향하기도 하지만, 동시에 믿음이나 관성을 다름으로써 특정 의식 수준에서 자신이 습관적으로 사로잡히는 상으로부터 벗어날 수 있도록 돕기 때문입니다. 수직적인 측면만 강조하다 보면 마치 망치로 못질을 하는 것과 같이 어느 지점에서 꼭 막혀버릴 수 있고, 수평적인 측면만 강조하다 보면 삽으로 땅을 파듯이 넓게 팔수는 있겠지만 아래로 깊이 내려가기는 쉽지 않습니다. 그렇지만 드릴은 수직과 수평 방향 모두에서 땅을 무너뜨리면서 아래로 내려가기 때문에 보다 빠르게 수맥에 접근할 수 있고, 수맥을 만난 후로는 그동안 뚫어놓은 넓은 통로를 통해 지하수가 풍부하게 흘러나올 수 있겠지요. 이와 마찬가지로 깨어있기는 나로부터 빠져나와 근본과 만나는 것을 촉진하는 동시에, 근본을 맞본 후에도 근본이 풍부하게 표현될 수 있도록 도와준다고 여겨집니다.

편: 그렇다면 깨어있기만 공부한다면 깨어남이나 깨달음에 이를 수 있다고 할 수 있을까요?

허: 저는 깨어있기가 마음공부를 하는 데 있어서 유용하게 쓰일 수 있는 도구임을 말하고자 했을 뿐이고, 그 자체가 어떤 가르침을 주는 것이라고 말하려는 것이 아닙니다. 우리가 공부할 것은 자기 자신의 마음이지, 깨어있기 자체에 대한 공부가 중요한 것이 아닙니다.

앞서 이야기한 비유를 다시 들자면, 수맥을 찾아 땅을 파 내려가는 경우 사용할 연장에 대해서도 어느 정도의 지식이 있어야겠지만, 그보다는 땅 속이 어떻게 생겼는지, 어디가 딱딱하고 어디가 무른지, 혹은 어느 방향으로 땅을 파는 것이 좋을지 등을 파악하는 것이 훨씬 더 중요한 것입니다.

우리가 마음공부를 하는 데 있어서 가장 핵심적인 작업은 자신의 마음이 어떻게 이루어져 있고 어떻게 움직이는지를 면밀히 탐구하는 것이겠지요. 깨어있기는 그러한 작업에 사용될 수 있는 수많은 것 중 유용한 도구일 뿐입니다.

편: 깨어있기 책을 보면 나와 대상이 동시에 나타났다 사라진다는 표현이 나오는데, 이것은 무슨 의미인가요?

허: 우리가 무언가를 인식하는 순간에는 이미 나와 대상의 분별이 있습니다. 인식되는 대상 대 인식하는 주체라는 구도가 굳건하게 자리잡고 있지요.

한 번 자신의 내면을 관찰해 보세요. 내가 무언가를 보거나 들을 때에는 분명 보이거나 들리는 대상이 아닌 내가 있다는 것을 전제하고 있음을 확인할 수 있습니다. 다시 말해 우리는 어떤 대상을 인식할 때마다 ‘저건 내가

아니야'라고 되뇌인다고도 할 수 있습니다. 그런데 그러한 보는 자가 누구인지 찾아보려고 하면, 항상 보이는 것만이 확인될 뿐 보는 자는 붙잡히지 않은 채 우리의 손아귀를 빠져나가 버리고 맙니다.

사실 붙잡힌다면 그것은 대상일 뿐 주체가 아니기 때문에, 주체를 확인한다는 것은 논리적으로도 불가능합니다. 그런데도 우리는 어떤 대상을 보면서 꼭 그 대상과 별개인 어떤 주체로서의 '나'가 있는 것만 같은 느낌이 듭니다. 있는 것 같은데 막상 찾아보면 찾을 수가 없으니, 어찌 보면 참 답답한 일이지요. 이 점을 면밀히 탐구해 보면 사실 나와 대상은 둘이 아님을 확인하게 됩니다.

나와 대상, 그리고 본다는 행위는 사실 하나이지요. 내가 어떤 대상을 인식한다면, 그것은 그러한 인식을 가능하게 해 주는 기존의 기억 혹은 상과 자신이 동일시되어 있음을 의미합니다. 여기서 동일시라는 표현은 말 그대로 내가 그러한 상과 하나가 되어 있다는 뜻인데, 내 주의가 그 상으로 쏠려 가서 그 상이 의식의 장에 떠올라 있는 상태를 말합니다. 그런데 이러한 주의는 내용이 없는 에너지 자체이기 때문에 사실 '내' 주의라고 할 만한 것은 없습니다. 이처럼 주의를 사용하여 과거의 기억을 참조함으로써 대상을 파악하는 작용을 통틀어 '내가 대상을 인식한다'고 일컫지만, 사실 현상적인 측면에서는 하나의 작용입니다.

켄 윌버는 "이것은 단일한 물의 흐름을 '흘러가는 것이 흘러가는 행위를 하면서 흐른다.'라고 표현하는 것과 같다"고 비유하였습니다. 그런데도 우리는 나와 대상, 그리고 본다는 행위를 별개의 것으로 봅니다. 우리는 특히 그중에서도 '나'라는 것을 어떤 고정된 실체로 여기곤 하는데, 그 까닭은 관성 때문입니다. 앞서 말씀드렸듯이 우리는 어떤 대상을 인식할 때마다 '저건 내가 아니야'라고 하면서 '저것과는 구별되는 내가 있다'라고 상정하기 때문에, 부지불식간에 나와 대상의 분리를 당연한 것으로 받아들입니다.

다시 말해 지금껏 우리는 무언가를 인식할 때마다 그것이 '아닌' 나를 상기하면서 살아왔기 때문에, 그런 내가 실제로 존재한다고 믿게 된 것입니다. 그리고 대상이 바뀌더라도 '나'라는 느낌에는 변함이 없는 것처럼 여겨지기 때문에, 내가 실재한다는 느낌이 더욱 공고해집니다.

그러나 우리가 '나'라고 여기는 것은 앞서 말씀드린 것처럼 단지 지금껏 축적되어 온 기억 혹은 상에 주의를 보내어 그것을 바탕으로 대상을 인식하는 작용을 통해서만 드러납니다. 즉 '나'라는 것은 언제나 대상과 함께 쌍으로 나타나고 대상에 의지해서 상대적으로만 존재할 수 있기 때문에, 절대적이고 독립적인 '나'라는 것이 존재한다고 여기는 것은 착각입니다.

그럼에도 불구하고 우리는 지금 여기에 머무르지 못하고 습관적으로 과거의 상에 주목하며, 이를 통해 지금 여기의

흔적인 대상과 그것이 아닌 나라는 분리를 만들어 냅니다. 다시 말해 우리는 지금 여기에 주목하기보다는 과거에 더 주목합니다. 이러한 경향성을 윌버님은 '자동적 과거지향 주의'라고 불렀습니다.

만약 자신이 무언가를 인식할 때마다 '대상과 그것이 아닌 나'라는 분리의 구도를 통해 '나'를 유지하고 있음을 간파한다면, 다시 말해 관성적으로 과거의 기억을 상기하여 대상을 파악하면서 그것이 아닌 별개의 '나'가 있다고 여기고 있음을 확인한다면, 나와 대상이라는 구도가 무너지고 양자의 구분이 사라집니다. 즉, '자동적 과거지향 주의'의 관성에서 빠져나오면 과거와 현재의 간극이 무너지고 지금 여기에 머무를 수 있게 됩니다. 그것을 합일의 상태, 혹은 무시간의 상태라고 할 수 있겠지요.

편: 그러면 우리는 평소에 나와 대상이라는 분리에 빠져 있다고 할 수 있을 텐데, 이것은 극복되어야만 하는 상태인가요?

허: 나와 대상이라는 분리는 어떻게 보면 우주가 스스로를 인식하기 위해 불가피하게 만들어낸 메커니즘이라고 할 수 있습니다. 전체로서의 우주가 자신을 '알기' 위해서는 분리를 통해 어느 한쪽을 편들고 그것이 아닌 다른 쪽을 바라보는 수밖에 없을 테니까요. 우리는 그런 면에서 각자가 우주의 눈이라고도 할 수 있겠지요. 그런데 이것을 알지 못하고 일시적으로 채택된 기준점일 뿐인 내가 영구불변한 실체라고 오해하는 것이 문제입니다. 그러면서 자신도 모르게 그러한 가상의 '나'가 지속되어야 한다는 신념에 빠져서 행동하게 됩니다. 그러나 나와 대상의 분리를 넘어선 자리를 확인하고 나면, 이제 그동안 무의식적으로 동일시되던 '나'에서 벗어나 의식적으로 '나'를 사용할 수 있게 됩니다. 분리에 빠지는 대신에 분리를 사용하는 것이지요. 이것이 분리를 본래의 목적대로 사용하는 것이라 하겠습니다.

마무리하며...

편: 인터뷰를 하다 보니 허성님의 경우에는 근본에 대한 의문을 해결하기 보다는 현실적인 문제를 해결하기 위해 공부를 하셨다는 생각이 들었습니다. 그렇다면 허성님에게는 근본을 향한 간절함 혹은 절실함 같은 것은 없었는지요?

허: 말씀하신 대로 저의 경우에는 근본이란 무엇인가, 혹은 나는 누구인가와 같은 질문에 대해서는 별다른 관심이 없었습니다. 깨달음을 얻어야겠다는 생각도 특별히 없었고요. 그렇지만 고통에서 벗어나고자 하는 마음은 무척이나 간절했습니다. 마음공부를 시작한

계기도 그 때문이고요. 그런데 공부를 해 나가다 보니, 당장 눈앞에 닥친 괴로움에서 벗어나도 시간이 지나면 전에는 미처 인식하지 못하던 고통이 발견되더라고요. 나중에는 그것이 좀 더 미세한 상과의 동일시에서 비롯된 고통임을 알게 되었습니다.

저의 경우 그러한 과정을 통해 좀 더 근본적인 것에 가까이 다가갔던 것 같습니다. 그러다보니 결국에는 분리라는 환상이 고통을 만들어 냄을 통찰할 수 있었습니다. 무언가와 무의식적 동일시는 불만족, 두려움, 혹은 고통을 낳을 수밖에 없음을 확인한 것이죠. 아마도 석가모니는 이 점을 '일체개고'라고 표현했을 것이라고 생각합니다. 정리하자면, 저의 경우 결과적으로는 근본에 대한 관심과 고통에서 벗어나려는 시도가 돌이 아니게 된 것 같습니다.

편: 마지막으로 인터뷰 기사를 읽으실 분들에게 한 말씀 부탁드립니다.

허: 저는 4~5년 전까지는 마음공부 쪽에 전혀 관심이 없었고, 단지 개인적인 고통을 해결하기 위해 이런저런 책을 보기 시작하다가 우연히 깨어있기 공부를 만나게 되었습니다. 그리고 깨어있기 이외에는 특별히 본격적으로 했던 공부도 없고, 남들에게 이야기할 만한 특별한 체험도 없습니다.

이런 말씀을 드리는 것은 제 사례를 이야기함으로써 많은 분들이 깨어남이나 깨달음에 대해서 갖고 있을 수 있는 선입견이나 오해가 줄어들 수 있지 않을까 싶어서입니다.

예를 들어 마음공부를 오래 또는 다양하게 해야 깨달을 수 있다거나, 혹은 어떤 특별한 체험이 있어야 깨어남이 일어난 것이라고 여길 수 있지만, 근본을 확인한다는 것은 이런 것들과는 관련이 없다고 생각합니다. 다만 언제나 근본이 함께 있어왔으며, 자신이 항상 분리를 통해 세상을 바라보고 있음이 명확해지는 것이 핵심인 것 같아요.

누구라도 자신의 내면을 진지하고 철저하게 탐구해 나간다면, 머지 않아 언제나 함께 있어왔다는 그것을 발견하게 되리라고 생각합니다.

편: 오랜 시간 인터뷰 즐거웠습니다. 감사합니다.

허: 감사합니다.



허성의 바로 이 책!!

무경계 - 켄 윌버(무우수)



이 책을 몇 년 전에 읽으면서 '당신이 볼 수 있는 것은 그것이 무엇이든 보는 자일 수 없다'는 문구를 읽고 한참을 명해 있었던 때가 생각난다. 돌이켜보면 그때는 내 의식의 한참 저 멀리 어디에선가 근본이 나를 부르는 소리를 들었던 것이 아니었을까 싶다.

이 책은 영성과 심리학 사이에서 고민하던 나에게 빛과 같은 존재였으며, 자아초월심리학을 공부하기로 마음먹게 된 결정적인 계기를 마련해 주었다. 지금 읽어보아도 비이원의 세계를 이원적인 언어로 치밀하게 설명하고자 애쓴 저자의 노력이 돋보인다.

단, 부록에 실린 역자의 해설을 통해 이 책이 품고 있는 한계(예컨대 전/초오류)와 저자가 후기 저작을 통해 이를 보완해나간 과정을 확인할 필요가 있다.

예수, 선을 말하다 - 케네스 령(지식의 숲)



이 책은 크리스트교와 불교가 영성의 관점에서 서로 소통할 수 있다는 점을 풍부한 설명을 통해 밝히고 있다. 어느 한쪽 종교를 믿는 입장이라면 자신이 믿는 종교의 핵심, 즉 영성을 어떤 문법으로 설명할 수 있는지, 그리고 그것을 다른 종교의 입장에서 어떻게 이야기하고

있는지를 이해하는 데 많은 도움이 될 것이라고 생각된다.

불교적 관점에 익숙해 있던 나에게는 이른바 믿음의 종교라고 알려져 있는 크리스트교에서 근본의 자리를 어떻게 표현하고 있는지, 그리고 절대자나 신에 대한 귀의가 무엇을 의미하는지를 이해하는 데 많은 도움이 되었다.





나와 대상의 분열을 확인한다.... by 허성

우리가 무엇인가를 인식하고 있다면, 그것은 이미 나와 대상의 분리를 인정하였음을 의미한다. 다시 말해 그것은 '나는 저 대상이 아니다'라는 것을 이미 받아들였다는 뜻이다. 이처럼 어떤 대상을 인식할 때마다 그것이 아닌 '나'를 상기하다 보니, 우리는 변화하는 대상과 관계없이 존재하는 주체가 있는 것으로 믿게 된다.

이래의 연습은 어떤 대상을 인식할 때 "이미 나와 대상의 분열이 일어나 있다"는 것을 확인하고 그러한 분열의 상태에서 벗어나기 위한 연습이다.

1. 느낌이 일어났음을 확인한다

여기서 느낌이라 함은 자신의 내면에서 구별할 수 있는 어떠한 대상(의식적 감지)이라도 해당된다. 그러나 처음에는 눈앞에 있는 사물을 대상으로 연습하는 것이 쉬울 수 있다. 사물을 대상으로 하는 경우 감지 상태로 보면 생각 이전의 느낌에 머무를 수 있어 연습에 도움이 된다.

2. 내적 감지의 분열이 일어나 있음을 확인한다

대상을 인식할 때에는 대상과 구별되는 주체라는 느낌이 함께 있음을 확인하는 단계이다. 우리는 평소 어떤 사물을 볼 때에 그 대상에 주로 관심을 가질 뿐, "그 사물을 보는 내가 있다"는 것은 대개 의식하지 못한다. 이 단계는 그러한 '나'를 의식적으로 확인하는 단계로서, 어떤 대상을 볼 때면 그 대상이 '아닌' 내가 있다는 느낌이 이미 수반되어 있음을 파악하는 것이다. 이를 통해 나와 대상이라는 분열을 마음이 이미 인정하고 있음을 확인할 수 있다.

3. 이 모두가 감지의 세계에서의 일임을 알아챈다

대상의 느낌이나 주체의 느낌이나 모두 감지를 통해 확인될 수 있다. 이처럼 주체 역시 주체가 있다는 '느낌'을 통해 확인되므로 사실은 대상이다. 그러나 우리가 주체를 확인하려고 시도하는 순간 그것은 이미 대상이 되어버리고 새로운 주체가 만들어진다. 이 단계는 이처럼 새로운 주체를 만들지 않은 상태로 자신의 내면이 주체와 대상이라는 감지로 분열되어 있음을 즉시 간파하는 단계이다. 그것이 가능한 이유는 대상이라는 느낌이나 주체라는 느낌이 모두 근본의 바탕위에서 벌어지는 감지의 세계에서의 일이기 때문이다.

4. 주의의 불균형을 알아챈다

별도의 주체를 만들어 내지 않고 내면의 분열을 확인하게 되면, 나와 대상의 분열 이면에 주의의 불균형이 자리잡고 있음을 간파할 수 있다.

우리는 습관적으로 지금 여기에 머무르지 못하고 과거의 상에 주목하면서 지금 여기를 분별하고 해석하려는 경향을 가지고 있다. 즉 '자동적 과거지향 주의'라는 관성에 빠져있는 것이다.

우리가 대상을 인식하려는 순간, 주의를 그 대상에 해당되는 내면의 상을 향해 움직이는데, 이때 주위의 시작점은 주체가 되고 도착점은 대상이 된다. 이처럼 주위가 움직인다는 것은 주의의 불균형이 있다는 것이고, 우리가 지금 여기가 아닌 과거에 더 주목하고 있다는 것을 뜻한다. 이 불균형한 주의의 흐름이 주체감과 대상감을 만들어낸다.

5. 주의의 불균형을 해소한다

위와 같이 주의의 불균형이 파악되면 여러 가지 방법을 통해 이를 해소할 수 있다.

예를 들어 주의를 나와 대상에 50:50으로 주거나, 주의를 기울이거나, 주의의 시작점과 끝점의 간격을 줄이거나, 주의 중립을 하는 등의 방법이 있다. 자신에게 잘 맞는 방법을 사용하여 나와 대상의 느낌이 사라지게 해 본다.

주의의 불균형을 해소함으로써 나와 대상을 분리시키는 주의의 움직임이 멈추게 되며, 종국적으로 주위가 지금 여기에 몰입된다.

6. 나와 대상의 느낌이 여전한지 확인한다

위의 단계들을 거치면서 잠깐이라도 나와 대상의 사라짐을 경험했다면 일단 연습이 된 것이라고 볼 수 있다. 그러면 다른 대상에 대해서도 마찬가지로 연습을 반복해 본다.

그러나 위의 단계들을 거치면서도 나와 대상이라는 느낌이 사라지지 않고 계속 존재했다면, 그것은 자신이 아직 어떠한 미묘한 상과 동일시되어 있음을 의미한다. 이러한 경우 자신이 어떤 주체의 느낌을 붙잡으려고 애쓰면서 새로운 주체를 만들어 내고 있지는 않은지 면밀히 살펴본다.