

2012. 2월

# 오인회 소식

## 믿음에는 뿌리가 없다.

믿음의 느낌이 변할 수 있는 이유는, 믿음이 뿌리가 없는 습관이기 때문이다. 믿음에 뿌리가 없음을 알면 허무해진다. '나는 내가 믿는 것들로 이루어져 있기 때문이다. 그러나 믿음에 뿌리가 없음을 아는 것은 괴로움에서 벗어나는 길이기도 하다. 괴로움은 분리에서 비롯되는데, 생각은 분리의 가장 기본적인 도구로서 나와, 좋은 것과 싫은 것을 구별하는 기준을 만들어 내기 때문이다. 내가 믿어왔던 생각에 좌우되지 않으면, 즉 생각에 대한 믿음이 뿌리 없음을 알게 되면 생각이 불러일으키는 괴로움에서 벗어날 수 있다.

## 나는 물감이 아니라 '물'이다.

내가 무언가를 믿는다는 것은 내가 어떤 색깔에 물들어 있다는 것이며, '내가 믿고 있는 것이 나를 끌고 다니도록 허용하는 것이다. 믿음이 있을 때에도, 사라졌을 때에도 변함없이 남아있는 그것, 모든 색깔을 알아채고 있는 그것은 무엇인가? 색깔이 있는 자기는 어떤 결론에 묶여 있는 자기이지만, 색깔이 없는 자기는 탐구하는 자기이자 투명한 의식이다. 물들지 않는 자기를 믿고 의지하라. 나는 물감이 아니라 '물'이기에...

## 응무소주(應無所住)

마음속에 올라오는 그 어떤 작은 것에도 머물지 말라. 마음속에 올라오는 그 어떤 것도 주인이 아니다. 물론 관성적으로 머물 수는 있다. 그러나 그러한 관성이 자기라고 믿는 것과, 관성이 있지만 개의치 않은 것은 겉모습은 비슷할 수 있지만 내면적으로는 완전히 다르다. 자신은 둘 중 어디에 속하는가? 이 질문에 관해 자기 자신을 속일 수는 없다. 그렇다고 해서 스스로에게 솔직하기 위해 '나는 아직 안 됐다'라고 인정해 버리지는 말라. 이는

'근본을 속이는 일'이기 때문이다. 반면 아직 안 됐는데도 된 척 하는 것은 표면적으로 자기를 속이는 것이며, 마음에서 느껴지는 자기를 속이는 것이다. 자신이 되었다, 되지 았다는 것에 매이지 말고, 그 에너지를 탐구에 쏟으라. 관성에서 벗어나야 자기를 잘 쓰게 되는 것이 아니라, 자기를 잘 쓰다보면 관성에서 벗어나지기도 하기 때문이다.



## 지속되는 '나'는 없다.

모든 것에서 벗어난 '내가 있을 거라는 생각은 착각이다. 모든 것에서 벗어난 '내가 있다면 이 또한 흔들림이자 현상이다. 매 순간 생기는 에너지의 중심이 자아이다. 자아를 보는 미묘한 눈이 발달되지 못했기에, 생겨났다 사라지는 흔적들이 남아 연결되는 것처럼 보여 변함없는 자아가 있다고 믿게 된다. 세밀한 관찰을 지속하면, 자아라는 것은 생겼다 사라짐을 반복하는 것임을 알게 되고, '나라고 할 만한 것은 없다'는 통찰이 온다. 여기서 말하는 '나'에는 '나라고 할 만한 것은 없다'라고 말하는 자도 포함된다. 따라서 더 이상 '나라고 할 만한 것은 없다'고 주장하지도 않게 된다. 경험되는 모든 것들, 즉 현상 어디에도 머물지 않으면 관찰자, 즉 '변함없이 지켜보는 느낌도 없다'.

-越因-

위의 글은 오인회 모임에서 진행된 내용을 췌이님이 정리하고, 허성님이 발췌한 것입니다. 오인회 멤버들의 수고로 정리되었음을 알려드리며, 이에 감사드립니다. (편집자 주)

**오인회 식구들에게  
물었습니다**

**봄이 오고 있네요^^  
어찌 지내시나요?**

**자은** - 그동안 느낌을 느끼는 속에 있었다면 느낌을 느끼는 자 쪽으로 돌리는 체험을 하는 중입니다. 한 마디로 삶이 '우헤헤헤히히호호입니다.

**카이** - 내가 원하는 삶으로 한발짝 한발짝 나아가고 있습니다. 두렵기도 하지만 재미도 있습니다.

**기보** - 절기나 천기에 민감하지 못한 삶을 되돌아보게 됩니다. 깨어있기의 끈을 놓지 않기 위한 치열한 탐구에 적응 중입니다. 오는 봄에도 주욱~

**비람** - "pass" phase (무성의한 답변으로 1차 경고 들어갑니다. 편집자)

**달님** - 이번 겨울은 너무 추워서 웅크리고 있습니다. 감기 조심하세요.

**유수** - 요사이 뒤늦게 시춘기적 반항심이 고개드는지. 개별성이 뭐 그리 나쁜건가.. 하고 심통 부리고 있는 제 심뻐를 감지하고 있습니다.

.-

**아나이스** - 봄이 오고 있습니다. 새싹같이 살아보아요!

**도널드** - 잘 자내고 있습니다. 꿈에서 깨어나듯이 삶에서 깨어나고 싶습니다.

**선호** - 봄비를 만끽하고 있습니다.

**모과향기** - 시간에 쫓기고 있어요 ㅠㅠ

**필로** - 하고 싶은 것들이 자연스럽게 떠오른다. 내 몸을 부지런히 움직여주는 일만 남았다. 순간을 살아간다는 말의 진정한 의미는 무엇일까?

**홀로스 감정다루기 강의와 워크샵이  
지속적으로 진행되며 외연을 넓혀가고 있습니다.**

깨어있기와 오인회 모임에 기초해 만들어진 대중강연인 홀로스 감정다루기 프로그램(HEART™)의 강연과 워크샵이 지속적으로 진행되고 있습니다.

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

최근에는 경찰수사연수원에서 경찰관들을 대상으로 한 감정다루기 프로그램으로 선정되어 4월부터 정기적으로 강연이 진행될 예정입니다. 다음 워크샵은 3월 24일(토)에 있으니 주변에 도움이 필요한 분들께 많은 소개 부탁드립니다. 그리고 3월 31일(토)에는 기준에 참가하신 분들을 대상으로 한 follow-up 과정이 있으니 참고하시기 바랍니다.



홀로스 감정다루기 워크샵 모습

**깨어있기 계절수업이 있었습니다.**

깨어있기 계절수업이 지난 18일과 19일 이틀에 걸쳐 미내사 함양수련원에서 있었습니다. 이번 계절수업의 주제는 <박을 다루기>였습니다.

직접 파트와 짝을 이뤄 말하고 듣는 연습을 해 봄으로써 자신이 상대방의 이야기를 있는 그대로 듣고 있는지, 아니면 자신의 감지를 통해 듣고 있는지를 확인할 수 있었습니다.

또한, 서로 다른 의견을 주장하는 모의 토론을 통해 말의 내용 속에 자신도 모르게 빠지는 모습을 발견한 것도 무척 흥미로웠습니다. 자신이 주장하는 의견과 반대 의견이 나올 때, 온전히 듣는 자세에서 벗어나 자신을 방어하기 위해 다음에 할 이야기를 준비하는 내면의 과정을 지켜보는 것은 앞으로 사람들과의 대화에 새롭게 적용할 수 있는 통찰을 가져다 주었습니다.

그리고 상대방의 이야기 자체가 아니라 몸의 느낌에 주의를 기울이는 연습을 통해, 말의 내용 속에 빠지지 않고도 오히려 상대방과 충분히 공감하면서 상대방의 의도를 분명히 파악할 수 있다는 점을 배울 수 있었습니다.

또한, 상대방의 말에 드러나는 표면적인 이유가 아닌 심층의 이유를 발견함으로써 효과적으로 대화를 주고 받기 위한 수단인 WHIC 기법도 소개되었습니다. 자세한 내용은 마지막 장의 연습을 참고하시기 바랍니다.



계절수업에 참여한 분들이 진지하게 월인님의 강의를 듣고 있습니다.



각자 느낀 점을 나누는 모습



성암님과 지원님의 열띤 토론 모습



## 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 기웃거리리는 마음 또한 '감지의 장난'임을 알아차린 후로는 도망가지도 못하고 오인회 모임에 참여하고 있습니다.

### 스스로 산에 오르기 시작하다



**질:** 첫 번째 질문입니다. '깨어있기'는 어떻게 접하게 되었는지요?

답: 전부터 지금여기를 구독해 왔었어요. 그러다가 재작년 초에 지금여기 부록으로 나온 깨어있기 책을 보고 '여긴 가봐야 되겠다'는 생각이 들어서 바로 강좌에 신청했어요. 책을 중간쯤 읽다가 바로 신청하고 계속 읽었어요. 의식의 발생 과정을 풀어서 설명하는 것이 그동안 해왔던 공부방식과 맞게 진행이 되고 논리적으로 이해가 되더라고요. 여기에 가면 뭔가를 얻을 수 있지 않을까 하는 탐욕에 참가하게 되었습니다. (웃음)

**질:** 그동안 해왔던 공부라고 말씀하셨는데, 전에는 어떤 공부를 하셨나요?

답: 단학선원이 제일 처음 같아요. 대학교 때에는 주변에 명상하고 공중부양한다고 하는 친구들이 있었지만 그런 것에는 별 관심이 없었어요. 대학 졸업하고 경찰생활을 하게 되었는데, 그렇게 만족스럽지 않았어요. 그런데 집에 가다가 우연히 단학선원 간판을 보고 저게 뭐지 하고 가봤어요. 저에게는 타고난 장점이기도 하고 단점이기도 한 기질적인 특징이 있는데, 저는 뭔가 느낌이 와 닿으면 시간이나 돈을 따지거나 이 일이 나에게 어떤 영향을 미칠지 신경쓰거나 하는 것 전혀 없이 그냥 시작하는 게 있어요. 가보니까 해볼 만한 것 같았고 순간순간 도움이 됐다고 느꼈습니다. 그 후 98년인가 99년에 아바타를 알게 됐습니다. 자발적으로 하기보다는 장인어른이 그쪽에 관심이 많으셔서 아내와 같이 일주일 코스에

참가했었어요. 그 후로는 마음수련원에 갔는데, 그것도 장인어른의 권유로 갔습니다. 저는 그다지 적극적이진 않았지만, 관심은 있었기 때문에 가봤어요. 그런데 별로 즐겁고 재밌게 했던 기억은 없어요.

제가 스스로 의도를 내서 했던 것은 위빠사나가 처음이었습니다. 5년 전쯤에 개인적으로 힘들었던 시기가 있었는데, 우울하고 죽고 싶고 슬프고 그랬습니다. 왜 그랬는지는 모르겠어요. 외적으로는 아무렇지 않습니다. 돈도 잘 벌었어요. 그런데 앞으로 내가 뭐 할만한 게 있을까 하는 생각에 슬펐고 우울함에서 벗어나지질 않았어요. 그래서 정신과에 가서 상담을 받았는데, 의사분이 저에게 스스로를 관찰하는 연습을 하면 좋을 것 같다고 하면서 보리수선원에서 하는 위빠사나를 추천해 주셨습니다. 일주일에 한 두 번씩 참가했는데, 치열하게 한 건 아니지만 그래도 틈날 때 마다 꾸준히 했습니다. 아침에 가서 잠깐, 주말에도 몇 시간씩 가고 그랬습니다. 깨어있기에 참가하기 전에는 그런 식이었어요.

**질:** 깨어있기 강좌에 참가해 본 소감은 어땠나요?

답: 저의 경우 깨어있기 기초나 심화과정이 체험 면에서 마음수련이나 아바타와 큰 차이는 없었어요. 이전에 해봤던 것들과 마찬가지로 그냥 현실에서 벗어나서 산 속에 2박3일 들어갔다 온 느낌 정도였어요. 저는 오히려 그 후로 오인회 모임에 계속 참가하는 것이 더 좋았습니다.

저 같은 경우는 집중적으로 몰입해서 나를 관찰하면서 변한다기 보다는, 살면서 '아, 그렇구나'하는 식으로 하나씩 이해되면서 스스로 변했다고 느끼는 게 더 많았어요.

깨어있기 같은 경우는 2박3일 과정 이후에도 오인회 모임이 지속되었기 때문에 저에게 많은 도움이 된 것 같습니다. 아마 안 그랬으면 그 후로 누가 다른 데 가보라고 하면 또 가서 들어볼까 하는 식이었을 것 같아요.

**질:** 오인회에 지속적으로 참가하는 동안 어떤 점에서 스스로 변했다고 느껴졌나요?



답: 마음이 불편한 게 많이 줄어들었습니다. 물론 완전히 없어진 건 아니고 여전히 생기지만, 전처럼 괴롭지는 않은 것 같습니다. 괴로운데 그렇게 괴롭지 않고, 힘든데 죽을 것 같이 힘들지는 않다고 할 수 있을 것 같아요.

변화 과정을 의식적으로 잘 관찰하지는 못했지만 어느 순간부터 그렇게 된 것 같습니다. 오인회에 참가한 후로 한 1년쯤 지나서 그렇게 된 것 같아요.

**질: 그런 변화가 일어난 이유가 무엇이라고 보시나요?**

답: 아직은 잘 모르겠어요. ‘모든 것이 대상이다’ 혹은 ‘모든 것이 드러난 현상이다’는 믿음이 강하게 자리 잡아서 그런 건지도 모르겠습니다. 다만 감정이 올라올 때 별다른 의도를 내지 않아도 전보다 감정에 빨려 들어가는 느낌이 많이 줄었다는 건 분명해요. 그리고 감정이 올라오더라도 그걸 누르려고 하지 않게 됐습니다. 어찌 보면 지극히 당연하잖아요. 그런 감정은 5분이 됐든 한 시간이 됐든 없어질 수밖에 없는 거니까요. 아무튼 이런 변화가 모든 것이 대상이라는 믿음 때문인지, 다른 이유가 있는 건지는 잘 모르겠습니다.

**질: 그런 변화는 깨어있기에서 배운 것과 어떤 관련이 있을까요?**

답: 깨어있기를 배우면서 외부의 어떤 것에 의존하는 대신에 나 자신을 본격적으로 탐구하기 시작했기 때문에 그런 변화가 일어난 것이 아닐까 싶어요.

깨어있기 강좌를 듣고 오인회에 참석한 후로는 여타 프로그램이나 강의, 또는 책에 의존하는 마음이 사라졌습니다. 물론 지식이나 노하우를 습득한다는 차원에서는 참고할 수도 있겠지만, 그런 것들은 결국 히말라야 등반을 도와주는 셀파와 같은 것일 수밖에 없다는 생각이 들었어요. 남이 해 주는 것이 아니라 결국은 내가 올라가야 한다는 걸 알게 된 것이죠.

그런 의존감이 사라지다 보니 자연스럽게 그 에너지가 나에게 일어나는 일들을 살펴보는 데 쓰여지더라고요. 전에도 내면을 탐구한다고는 했었지만, 실은 의존하는 마음이 밑바닥에 자리잡고 있었던 것 같아요. 내가 이렇게 하다보면 스승님이든 누구든 나에게 일어나는 변화를 알아보고 인정해 주겠지 하는 마음이 없어지다보니 스스로를 관찰하는 힘이 생겨난 것 같습니다.

그것이 가능했던 이유는, 깨어있기에서는 불완전한 상태에서 완전한 상태로, 자유롭지 못한 상태에서 자유로운 상태로의 변화라는 관점에서 이야기하지 않기 때문인 것 같아요. 깨어있기에서는 다만 느낌의 변화를 포함한 모든 것이 대상일 뿐이라고 하지요. 깨어있기에서는 현실과 떨어져서 연습을 하고 그것을 통해서 존재감이 변한다거나 하는 차원이 아니라, 삶속에서 벌어지는 모든 것들을 나를 변화시키는 도구로 삼을 수 있다고 하잖아요. 그 점이 저에게는 가장 효과가 있었던 것 같습니다.

## 생각과 감정은 내가 아니다



**질: 자신에게 변화가 일어나는 데 구체적으로 도움이 되었던 연습 같은 것이 있나요?**

답: 초창기에는 감지 연습이 많은 도움이 되었습니다. 감지 연습을 통해 어떤 대상을 볼 때 내 주의가 내면에 쌓인 정보를 향해 가서 그 대상을 확인하게 되는 과정, 또는 주의가 쏠리는 흐름을 멈출 수 있게 된 것 같아요. 그러면서 자동적으로 생각에 빠지는 경향이 줄어든 것 같습니다.

**질: 감지 연습이 실생활에서도 도움이 되었나요?**

답: 생활 전반에서 제 생각이나 감정을 다루는 데 도움이 됐습니다. 감지 이후에 생각이나 감정이 일어난다고 하면, 감지가 확인이 되니까 더 나아가지 않고 그 상태로 머무를 수 있는 힘이 생긴 것 같습니다. 그러다보니 자동으로 생각이나 감정으로 빠지는 경향이 줄더라고요. 감지 수준이 확인이 안 됐을 때에는 생각이나 감정 속에 있을 수밖에 없었는데, 지금은 감지가 느껴지니까 그 상태에도 있을 수 있게 된 것이지요. 내 에너지가 있을 곳이 늘어난 겁니다. 비유하자면 예전에는 방이 하나밖에 없었는데 이제는 머무를 방이 하나 더 생긴 셈이지요. 대출 없이 집이 넓어졌어요. (웃음)

**질:** 그렇다면 생각이나 감정이 전과는 다르게 느껴지나요?

답: 어느 순간에 생각이나 감정이 내가 아니라는 점이 너무나 지극히 당연하게 느껴졌어요. 즐거운 생각만 올라오는 것도 아니고, 내가 원하지도 않는 생각인데 왜 내 생각이라고 붙잡고 있나 싶었습니다. 이 점이 오인회에 참석하면서 명확해졌어요.

눈앞에 컵이 놓여 있으면 컵을 느낄 수 있습니다. 그런데 그 컵은 내가 아니죠. 마찬가지로 내가 생각을 하고 있다는 게 느껴집니다. 그렇다면 그 생각 역시 내가 아니지요. 어찌 보면 새롭게 알았다고 볼 수도 없이 너무 당연했어요.

**질:** 생각이나 감정이 내가 아님을 통찰했다고 하셨는데, 그것이 실제로 자신의 변화와 어떻게 관련되는지요?

답: 저에게는 어떤 희망의 빛을 본 것처럼 느껴졌습니다. 생각과 감정이 내가 아니니까 다룰 수 있는 여지가 생겼구나 싶었습니다. 전에는 생각이나 감정이 올라오면 해결을 해야 한다고 여겼는데, 요즘은 그런 면에서 자유로워졌어요. 생각이나 감정은 해결할 수도 있고 안 할 수도 있는 건데, 전에는 해결하기 위해 행동을 하든 뭘 항상 해야 했던 거죠. 그런 식으로 모든 일어나는 생각을 컨트롤할 수 있는 전지전능함을 찾았던 것 같아요. 그런데 이제는 생각이나 감정을 일일이 해결해야 할 필요가 없음을 깨달았어요. 왜냐하면 그건 내가 아니니까요. 나라면 다 해결해야겠지만, 내가 아니기 때문에 그럴 필요가 없는 거죠.

**질:** 그렇다면 이제는 감정이 일어나도 거기에 푹 빠지거나 그로 인해 괴롭거나 하지는 않나요?

답: 감정에 빠지기도 하지요. 그런데 감정이 있다고 괴롭지는 않은 것 같습니다. 그래도 어떤 것들은 대단히 강렬히 느껴지기도 합니다. 그렇지만 강렬한 감정이 올라와도 특별히 처리를 하지는 않습니다. 시간이 지나면 알아서 사라지고, 다시 올라와도 그냥 오는구나 정도로 보게 됐습니다.

저는 예전에는 동물의 왕국도 못 봤어요. 보다보면 감정이입이 되서 잡아먹히는 동물들이 불쌍하게 느껴졌어요. 그래서 어릴 때부터 고기도 안

먹었어요. 그런데 요즘은 동물의 왕국도 잘 봅니다. 이제는 그런 불쌍하다는 감정에 사로잡히지 않고 볼 수 있어요. 여전히 관성이 남아서 뺨 같은 것을 보면 징그럽다는 느낌은 들지만, 요즘은 만지라고 하면 만질 수도 있을 것 같아요. 저에게는 그런 정도의 변화가 있는 거 같습니다.

**질:** 좀 다른 질문입니다만, '내가 없이 한다'는 것을 언뜻 경험하셨다고 들었습니다. 어떤 경험이었나요?

답: 저는 평소에 걷거나 운동하는 걸 좋아해서 내가 없이 무언가를 한다는 게 오히려 자연스러워요. 자기를 관찰해보면 팔다리가 알아서 움직이고 일일이 내가 개입하지 않고도 움직임을 있지요. 사실 내가 일일이 한다는 느낌이 있을 수가 없는데도, 나중에 '내가 한다'고 해석을 내리는구나 하는 생각이 들었습니다. 그러다보니 내가 몸 중심으로 말을 하거나 행동한다기보다는, 그냥 내 몸이나 이런 것들이 좀 더 대상처럼 느껴진다고 해야 할까요.

이와 관련해서 경험한 일을 말씀드리자면, 작년 여름에 에버랜드에 갔다가 미끄러진 적이 있는데, 미끄러지면서 공중에 붕 뿔어요. 찰나의 순간이었지만 평상시와는 그 순간이 좀 다르게 느껴졌습니다. 그 사이에 아무것도 없었어요. 분명히 미끄러진 순간부터 땅에 떨어질 때까지 시간이 걸렸는데도, 그 사이에 벌어지는 일이 저에게 인지되지 않았고 그 사이에 무슨 일이 있었는지에 대한 정보도 전혀 없었어요. 보이는 것도 없었고 중심도 잃었어요. 그렇지만 분명 그 사이에 내 몸의 자세나 주변 상황이 달라졌을 겁니다. 그런데도 그 때에는 그런 것을 아는 나라고 할 만한 것이 없었어요. '내가 없이 한다'는 것은 이런 경험과도 관련이 있는 것 같습니다.

## 의문이 사라져 가다

**질:** 도빈님께서서는 근본에 대한 의문이 전에 비해 약해지거나 사라진 것 같다고 말씀하신 걸로 들었습니다. 이 점에 대해 자세히 설명해 주실 수 있나요?

답: 전에는 '나는 누구인가', '근본이란 무엇인가', '나를 사용하는 것과 나로부터 벗어나는 것을





동시에 할 수 있는가’, ‘내가 하는 것인가 누가 하는 것인가’ 같은 수많은 의문들이 올라오곤 했는데, 그런 것들 역시도 평상시 살면서 올라오는 다른 감정이나 생각처럼 붙잡혀 있는 시간이나 밀도가 조금씩 줄어들었어요.

그러다보니 그런 질문들에 대한 답이 여전히 궁금하긴 하지만, 전처럼 나도 모르게 사로잡혀서 답을 찾으려고 애쓰는 경우가 줄어든 것 같습니다.

**질:** 그렇다면 근본에 대한 의문이나 추구하는 마음 역시 다른 생각이나 감지처럼 일시적으로 나타났다가 사라지는 현상일 뿐이라는 점이 파악된 것이라고 할 수 있을까요?

답: 그런 것 같아요. 근본적인 의문이라 하더라도 다른 의문과 별반 다를 게 없는 것 같아요. 느낌의 수준에서는 다른 것들과 다르지 않다는 점이 와 닿았다고나 할까요. 요즘에는 특별히 애쓰지 않아도 그런 근본적인 의문이 자연스럽게 놓아지는 것 같습니다. 그 이유를 정확히 꼬집어 말하기는 어렵지만, 나 자신이 변했다는 것은 분명히 파악됩니다. 무드가 변했다고도 할 수 있겠네요.

**질:** 무드가 변했다고 하셨는데, 좀 더 구체적으로 말씀해 주세요.

답: 무언가에 붙잡히는 느낌이 덜하다고나 할까요? 전에는 에너지 면에서 한 군데에 멎쳐서 빠져나오지 못하는 느낌이 있었다면, 지금은 움직일 곳을 찾아 기다리고 있다가 자유롭게 움직이는 느낌으로 변한 것 같습니다.

그런데 그런 변화가 일어난 이유는 잘 모르겠어요. 그리고 보면 변했다는 느낌도 강하지는 않아요. 어떻게 보면 내가 상당히 많이 변했는데, 또 어떻게 보면 하나도 변한 게 없는 것 같기도 해요. 내가 변했다고 느껴질 때는 의식의 배경에 깔린

무언가가 느낌 혹은 감지 차원에서 파악되는 때인 것 같습니다.

**질:** 의식의 배경을 파악하는 것에 대해 말씀하셨는데, 그것은 의식이 미세해진다거나 의식의 중심이 점점 내려간다고 하는 것과 유사한가요?

답: 그런 표현들은 저에게 잘 와 닿지는 않네요. 저에게 일어난 변화를 비유적으로 표현하자면, 제가 한 층 정도 올라간 느낌이라고 할 수 있겠습니다.

**질:** 그 느낌에 대해서 좀 더 자세히 설명해 주실 수 있나요?

답: 예를 들자면, 전에는 제가 분류하고 나누고 세밀하게 관찰하는 월인님의 방식을 잘 못 따라가는 것 같아서 마음이 많이 불편했는데, 요즘은 그렇지 않거든요. 이제는 의도적으로 노력하지 않아도 그런 것에 대해서 문제가 덜 삼아지게 되는 거 같아요. 그런 면에서 전에는 내가 문제와 같은 층에 있었다면, 이제는 문제가 있어도 내가 그것보다 한 층 더 올라가 있기 때문에 전처럼 문제가 안 되는 것 같아요.

**질:** 그렇게 내가 한 층 더 올라가 있기 때문에 앞에서 말씀하신 것처럼 생각이나 감정에 빠지는 경향이 줄어들었다고 볼 수 있을까요?

답: 그런 것 같아요. 어떤 일을 하거나 상황에 직면할 때, 전에 비해 곧바로 어떤 구체적인 생각이나 느낌의 차원으로 들어가는 경향이 줄어든 것 같아요. 그림으로 치면 아직 색깔이 입혀지기 전의 밑그림이라고 해야 하나, 아무튼 그런 상태에 내가 머무를 수 있다는 것이 인식됩니다. 물론 어떤 생각이나 느낌에는 확 빠질 때도 있지만, 전에 비해 빠져나오는 속도가 상당히 빨라진 것 같아요.



홀로스 연구소의 트위터 계정이 만들어 졌습니다. 트위터를 통해 의식 확장과 심신치유에 도움이 되는 정보들을 보다 많은 사람들에게 전달하고, 미내사와 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 검색을 하셔도 되고 계정 이름으로 찾으셔도 됩니다. (@holos\_institute)



## 철학적 사고로 배우는 과학의 원리 - 야무차

상대성 이론, 불확정성의 원리, 슈뢰딩거의 고양이 등 현대물리학의 주요 이론들을 쉽게 이해할 수 있도록 정리한 책이다. 이 책의 저자는 일본인으로, 과학자도 철학자도 아닌 사업을 하는 일반인이다. 과학에 관한 내용이지만 사례가 매우 구체적이고 문장에 유머가 가득해서 소설처럼 편안하게 읽어나갈 수 있다. 살짝 맛을 보기 위해 '불확정성 정리'에 대한 설명을 들여다 보자.



### 모든 이론은 불완전하며 완전한 이론 따위는 없다

예를 들어, 내가 '나는 거짓말쟁이다'라고 말했다고 하자. 만약 이 말이 '진실'이라면 나는 '거짓말쟁이'가 되지만 그렇게 하면 거짓말쟁이인데 진실을 말한 것이 되어 이상해진다. 한편, 이 말이 '거짓'이라고 한다면 나는 '정직한 사람'이라는 것인데 그렇게 하면 정직한 사람인데 거짓을 말한 것이 되어 역시 이상해진다. 결국, 내 말이 진실이든 거짓이든 이상한 일이 발생하는 것이다. 이것은 자기 자신에 대해 진위를 분명히 하려고 할 때 발생하는 패러독스로 일반적으로 '자기 언급의 패러독스'라고 이야기한다.

'나는 정직한 사람이다'라고 했더라도 비슷하다. 우선 이 말이 '진실'이었던 경우, 정직한 사람이 자신은 정직하다고 진실을 말한 것이므로 문제없이 성립한다. 이 말이 '거짓'이었던 경우라도 거짓말쟁이가 자신은 정직하다고 거짓말을 한 것이 되므로 이것 역시 문제없이 성립한다. 결국 '나는 정직한 사람이다'라는 명제는 진실도 거짓도 모두 다 성립하여 진실이라고도 거짓이라고도 말할 수 없는 것이다. 요컨대 '나는 정직한 사람(거짓말쟁이)이라고요'라고 자신을 언급했을 때 스스로는 그 말이 옳다는 것을 절대로 증명할 수 없다는 이야기다.

여하튼 이러한 자기 언급의 패러독스가 수학에서도 마찬가지로 발생하는 것이 증명되었다. 이 불확정성정리는 수학 뿐만 아니라 일반 이론 체계 전체에 적용할 수 있다. 그 때문에 철학자, 과학자, 법률가 등 논리적으로 찢러 넣어 모순을 해소하다 보면 언젠가는 진리에 도달한다고 믿고 있던 사람들에게 커다란 충격을 주었다. (괴델 쇼크)  
우리 이성으로 만들어낸 이론 체계가 진리에 도달하는 일은 결코 없다.

## 아는 것으로부터의 자유 - 지두 크리슈나무르티

달라이 라마가 이 시대 가장 위대한 철인이라고 칭송한 인도의 철학자이자 명사가인 크리슈나무르티의 대표작이다. 그는 메시아적인 이미지를 단호히 거부하고, 자기 주위에 형성되어 있던 크고 돈 많은 조직들을 극적으로 해체하면서 '길 없는 곳'이라는 진리를 선언했다. 이 책에서는 인간을 사로잡고 있는 공포와 폭력, 무지와 오해의 그림자를 벗어나 진정한 자유를 얻는 방법에 대해 말하고 있다.



“그건 너무 힘든 일이고, 나한테는 맞지 않는 일이다”  
이 경우 그는 이미 자신을 봉쇄한 것이고 질문하는 일을 그친 셈이 될 것이며, 이것은 앞으로 더 나아가는 데 전혀 도움이 되지 않는다.  
“나는 나 자신 안에 근본적인 내적 변화가 필요함을 알지만 어떻게 그것을 해야 할지 모르겠다. 나에게 그 길을 가르쳐주고, 그리로 향하도록 나를 도와 달라”  
이런 말을 한다면, 당신이 관심을 갖고 있는 건 변화 자체가 아니다. 즉 당신은 기본적인 혁명에 정말로 관심을 갖고 있는 게 아니다. 당신은 다만 베끼고, 모방하고, 순응하고, 받아들일 따름이며 그것은 자신 안에 또 다른 권위를 세우는 셈이 된다.

자신 안에 질서를 가져다 줄 권위를 원하는 것이다. 그러나 권위가 내적 질서를 가져다 줄 수 있을까? 밖에서 부과된 질서는 언제나 무질서를 낳는다. 당신은 이러한 진실을 머릿속으로는 알지 못한다. 하지만 이것을 실제로 적용해서 당신의 마음에 더 이상 어떤 권위도 세우지 않을 수 있는가? 말하자면 책의 권위, 선생, 아내나 남편, 부모, 친구 또는 사회 등의 권위에 의존하지 않을 수 있는가 하는 것이다.  
“나는 어떻게 변화할 수 있나?” 라는 질문이 새로운 권위를 만든다는 사실을 아는 순간, 당신은 권위와 영원히 결별하게 된다.



# WHIC기법

허성

자신의 문제가 해결되고 내면이 고요해질수록 밖의 문제를 다루는 데 더 많은 관심을 쏟을 수 있게 된다. 그리고 밖을 다루는 데 관심을 기울이다보면 주위가 밖을 향하게 되어 자신의 문제로부터 보다 쉽게 떨어져 나올 수도 있다. 이번 호 소식지에서는 지난 3차 계절 수업에서 밖을 다루는 방법으로 연습한 'WHIC' 기법을 예시와 함께 소개한다. 이를 참고하여 자신으로 인해 부정적인 감정이 일어난 상대방, 혹은 자신에게 문제라고 여겨지는 상황에 대해 아래의 네 가지 측면을 고찰해보고, 그러한 상대방이나 상황에 보다 잘 대처할 수 있는 방안을 모색해 본다.

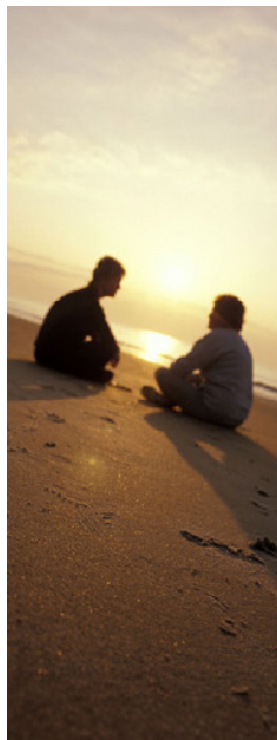
### [상황 예시]

휴일에 내가 근무하는 사무실에 들를 일이 생겼다. 건물 앞에 주차를 하고 로비를 지나 사무실로 들어가려 하니, 경비원은 의심스러운 표정과 말투로 이야기도 안하고 건물 앞에 차를 세운 것과 말도 없이 사무실로 올라가려는 것에 대해 화를 내면서 나를 제지하였다.

### Why 상대방은 '왜' 저런 말과 행동을 할까?

상대방이 감정을 표현하는 이유를 파악해 본다. 표면적인 이유와 더불어 말이나 행동의 이면에 숨겨진 심층의 이유를 발견하기 위해 주의를 기울인다.

(예시) 경비원은 왜 나에게 화를 낼까? : 나는 그 건물에 늘상 출입해 왔지만, 경비원의 이야기를 들어보니 나를 알아보지 못하고 낯선 이가 무단으로 건물에 들어가려 하는 것으로 여겼다. 그리고 휴일에 사무실 출입자를 확인하는 것은 경비원으로서의 당연한 업무이다. 나는 경비원의 입장을 전혀 고려하지 았다. 경비원으로서의 자존감에 상처를 받았다고 느낄 수도 있었다.



### How 그렇다면 '어떻게' 했어야 했나?

상대방이 그와 같은 말이나 행동을 한 심층의 이유를 파악했다. 그렇다면 나는 거기에 맞추어 어떻게 대응했어야 했을까?

(예시) 들어가며 자신이 몇 층에 근무하는 누구임을 밝히고, 차를 건물 앞에 주차해도 되는지 양해를 구하고 사무실로 올라갔어야 했다.

### Intention 본래 나의 '의도'는 무엇인가?

자신이 의도한 바를 분명히 파악한다.

(예시) 나는 건물 앞에 잠깐 차를 세워 놓고 사무실에 올라가 일을 보고자한다.

### Communication '의도'를 어떻게 하면 효과적으로 '표현'할 수 있을까?

나의 의도를 효과적으로 전달하기 위해 어떻게 표현해야 할지 구체적으로 살펴본다.

(예시) 경비원에게 먼저 들러 휴일에도 일을 하는 노고에 감사드리면서 부드럽게 나의 의도를 전달한다. 차를 잠깐 세워두었는데 괜찮겠는지 정중하게 허락을 구하고, 잠깐 사무실에 들러 일을 마치고 내려올 것임을 알려드린다.