

2012. 4월

오인회 소식

겪어내기

인생은 끊임없는 아픔의 연속이다. 아픔을 피하면 머지않아 똑같은 아픔을 다시 느끼게 되지만, 죽을 것 같은 아픔을 겪어내고 나면 이제 더 이상 아픔에 흔들리지 않게 된다. 쓰러지지 않고 포기하지 않으면 결국에는 변화가 일어나는 것이다. 왜 그럴까? 나의 전 존재를 걸고 아픔을 겪어 내면서 평상시에 사용하지 않던 마음의 전 근육이 사용되기 때문이다. 내게 갖춰져 있던 모든 미묘한 의식적, 무의식적 경험들이 전부 발휘되는 것이다. 그렇게 전 존재적으로 '겪고 나면' 이제 더 이상 아픔에 쓰러지지 않으며, 동시에 그 고통을 알기에 타인의 아픔도 이해하게 된다. 그리고 자신도 모르게 존재는 커지고 힘이 생겨나있게 되는 것이다.

현상 속의 '자기'는 우리 모두 각기 다른 특성을 가지고 태어난다. 그러나 현상적 차이 이전의 측면을 보면 우리에게서는 아무런 차이가 없다. 내 존재의 중심, 혹은 의식의 초점이 현상적인 차이에 있으면 표면적인 의식 세계의 끊임없는 움직임과 흔들림 속에서 살게 된다. 그러나 의식의 초점이 근본에 있으면 끊임없는 변화 속에 있으면서도 전혀 변화 없이 있을 수 있다.

아픔이나 어려움을 피하면 계속 표면에 머물게 될 뿐이다. 괴롭고 힘든 것은 표면의 마음이기 때문이다. 몸은 힘들면 지쳐 쓰러질 뿐이다. 겪어낸다는 것은 몸이 지쳐 멈출 때까지 가는 것이다. 그렇게 하다 보면 내가 몸이 아니라는 것을, 그리고 괴로움이란 실재 존재하는 것이 아니라



마음이 만들어낸 허상임을 알게 된다. 이때 드디어 그러한 괴로움을 '있는 그대로' 지켜볼 수 있다.

아무 변화가 없으면서도 끊임없이 변화하라. 끊임없는 변화는 변화 없음을 기반으로 한다. 바퀴를 굴러가게 하는 것은 수레바퀴의 수많은 살대를 묶어주는 텅 빈 핵심이다. 마음의 텅 빈 본질을 중심삼지 않으면 수많은 일들을 해낼 수 없다. 텅 빈 중심이 되되 텅 빈 중심으로 남아있지 말고 바퀴를 굴려라. 그것이 바로 비어있는 채로 '사용하는 것이다.'

-越因-

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



오인회 식구들에게 물었습니다 봄을 맞는 '느낌'이 어떠신가요?

- 모과향기 - 초록으로 물드는느낌입니다.
- 김삿갓 - 유구무언
- 원신 - 하루하루 은혜로운 역사를 경험하고 있습니다~ 이크에크
- 고을 - 오늘 아침공원에서 새가 벚꽃꿀을 먹는 모습을 봤어요, 내가 알지못했던봄의모습이어서새로운느낌이었습니다.
- 달빛 - 새로운일의창조?
- 호명 - 탁 트이고삶의무게감까지 없어진 것털처럼 가벼운이느낌 참 상쾌합니다.
- 카이 - 살레네요 다가오는 일들. 다가오는 사람들.
- 신비낭자 - 반지하에는 들꽃네♡ 1층 개나리네♡ 2층 벚꽃네♡ 옥탑에는 하늘이네 놀러왔어요!! 사람들 표정이 좋네요~ 생기가 퍼지니 좋은일이많이생길것같아요^^
- 디테 - 올봄은 유난히 더디 오고 힘든봄이네요. 어렵지만 많은 비람과 추위를 견뎌야 아름다운 싹이 트겠죠. 세상이나 세계이런 말을 견뎌며 희망을 풀어보는 봄입니다.
- 수수 - 원연한 연록의 세생! 아름답습니다!!
- 씨니 - 뭍뭍신천지입니다~♡
- 기보 - 봄인 줄은 잘 모르겠고 시간이 참 잘 간다는느낌입니다.
- 여몽 - 웃고 있어요~
- 달님 - 행복합니다.
- 도널드 - 봄은 오는데 나는 가는느낌입니다.

3. 4차 깨어있기™ 계절수업이 열립니다.

오는 5월 19일부터 제 4차 깨어있기™ 계절수업이 진행됩니다. 이번 수업에서는 몸과 마음의 관계에 대해서 알아보려고 합니다. 흔히 몸과 마음은 서로 연결되어 있다고 말합니다. 그렇지만 몸은 몸이고 마음은 마음인 듯이 느껴지기도 합니다. 과연 어떤 것이 진실일까요? 감정적 관성은 육체적 과정이기도 하고 마음의 과정이기도 합니다. 예를 들어 마음에 기대감을 가지면 그것이 기분 좋은 육체적 느낌으로 나타나기 시작합니다. 두려운 생각을 강하게 떠올리면 소름이 돋거나 어깨가 싸늘하게 느껴집니다. 이 두개의 물리적 과정과 의식적 과정은 어떻게 연결되고 있을까요? 이 육체적 과정과 마음의 과정을 철저히 느끼면 우리의 관성을 다루는데 어떤 도움이 되는지 그것을 느끼고 파헤쳐 보는 시간을 가지려 합니다. 미리 신청해 주시면 준비하는데 도움이 되겠습니다.

언제 : 2012년 5월 19일(토/오후2시)~20일(일/오후3시)
 장소 : 미내사 합양수련원
 참가비 : 10만원(숙박비 포함)

홀로스 감정다루기 프로그램 후속 모임이 진행되고 있습니다.



지난 4월 11일(수)에 첫 후속 모임이 진행되었습니다. 앞으로 약 세 달 간 2주에 한 번씩 모임을 갖습니다. 참가자들 간의 감정적인 문제들을 서로의 거울이 되어 주며 하나씩 해결해나가는 과정이 오인회 여러분들께도 도움이 될 수 있을 것입니다. 원래는 감정 다루기 심화 과정을 마쳐야 참여할 수 있는 모임이지만, 오인회 여러분들은 원하시면 모임에 참가하실 수 있습니다. 자신의 관성을 구체적으로 들여다보고 다룰 수 있는 기회가 될 것입니다. 참여를 원하시면 홀로스 연구소로 신청해주시면 됩니다.

홀로스 연구소 후원을 기다립니다.

지난달 후원 안내 공지 사항이 나간 후로, 오인회 여러분들의 많은 후원이 있었습니다. 후원해주신 분들에게 진심으로 감사 말씀을 드리며, 아래와 같이 후원 내역을 알려드립니다.

- 익명 : 5,000만원 - 홀로스
- 허유님 30만원 - 오인회 외
- 씨이님 10만원 - 오인회 외
- 고을님 200만원 - 발기인 및 평생회원
- 타오님 20만원 - 오인회 외
- 도빈님 10만원 - 홀로스
- 숲님 1만원 - 오인회 외

후원안내
 . 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 전환가능)
 . 오인회 후원 : 자신의 형편에 맞게 매달 일정금액 납입(농협 352-0406-2453-93 이원규)
 . 기타 상주인원 활동 후원 : 농협 352-0406-2453-93 이원규



허유 인터뷰(상)

허유님은 서울대학교 철학과를 졸업하고 (주)LG화학에서 근무한 후 사법시험에 합격하여 현재 변호사로 활동하고 있습니다. 미네사가 추구하는 정신과 물질의 통합적인 관점에 깊이 공감하며 오인회에 꾸준히 참석하고 있습니다.

‘나라는 감지를 보다



질 : 깨어있기를 어떤 계기로 접하게 되셨는지요? 특별히 끌렸던 이유가 있었나요?

답 : 2011년 1월쯤에 우연히 어떤 네이버 카페를 둘러보던 중 미네사 소개를 읽으면서 알게 되었습니다. 깨어있기 강좌에 참가하기 전에 깨어있기 책자를 보았는데, 책 내용이 이론을 위한 이론이 아니고 실천을 위한 이론을 써놓았다는 점이 마음에 와 닿았습니다. 제가 예전부터 이론에 관심이 있어 나름대로 공부를 좀 했었는데, 깨어있기 책을 읽다보니 뭔가 될 것 같다는 느낌이 강하게 왔습니다.

질 : 이전부터 공부를 해오셨다고 말씀하셨는데, 어떤 공부를 하셨는지요?

답 : 저는 고 3때부터 형하고 같이 하숙을 했었는데요, 그 때 하숙생으로 온 형 중에 이런 쪽에 관심을 가지고 공부를 많이 하신 분이 있었습니다. 그분의 이야기를 들으면서 이 세계에 처음 발을 들여놓게 되었어요. 대학교에 가서는 ‘명상요가회’라는 동아리 활동을 좀 했었고요. 그러다가 대학교 2학년 후반에 소공자 체험센터에 나가게 되었습니다. 그때부터 나름대로는 진지하게 공부를 하려고 했었던 것 같습니다. 거기에는 2년 정도 다니다가 그만 두었어요. 이후로는 대학교 졸업하고 군대 다녀오고, 또 직장 다니고 하면서 이 공부에 별로 관심을 기울이지 못했어요. 그냥 명상 관련 책만 간간히 보는 정도였고, 거의 포기 상태였습니다. 그러다 직장을 그만두고 사법고시 준비를 했는데, 합격한 후 사법연수원에 들어가기 전까지 2~3개월 정도 시간이 나서 무심선원에서

공부를 한 적이 있습니다.

질 : 그곳에서는 참선 같은 것을 하셨나요?

답 : 그 선원에서는 좌선은 본래 선의 전통적인 방법이 아니라고 해서 지도를 하지 않았습니다. 지금 돌이켜보니 그 당시에 생각이나 감지를 떠나서 감각 비슷한 상태에 들어간 경험이 있었어요. 특별히 실습 같은 걸 하진 했는데, 강의를 듣고 이런 저런 책도 보고 하다보니까 그렇게 된 것 같습니다. 그 후에는 별로 진전이 없어 무심선원에도 잘 안 나가게 되었습니다. 그러다가 깨어있기를 접했는데, 구체적인 방법이 제시되어 있어 그대로 따라서 하면 뭔가 될 것 같은 생각이 들었습니다. 처음에는 감지, 감각이 무엇인지 잘 와 닿지 않았고, 주의 연습 같은 것들도 왜 필요한 지 정확히 몰랐지요. 그렇지만 따라하다 보면 뭔가 좀 성과가 있을 거라는 막연한 기대나 믿음이 있었습니다.

질 : 그러면 깨어있기 강좌를 듣는 동안에 감지가 명확하게 파악되지 않으셨나요?

답 : 막연하게 아는 정도였지 정확하게 파악하지는 못했습니다. 그렇지만 나중에 내적인 의식의 분열 느끼기 연습을 하면서 조금씩 더 명확하게 파악이 되었습니다. 또 허성님이 ‘지금여기’에 기고한 글도 도움이 되었습니다. 그 글을 보면 위쪽이 없는 반원 옆에 작은 동그라미를 붙여서 그려놓은 것을 컵으로 본다면 이미 감지에 빠져있는 것이라는 이야기가 나와요. 또 불교 서적 중에 중론이라는 책을 보았더니, 보통 우리는 진흙 덩어리를 빚어 항아리가 ‘생겨난다’고 생각하지만, 사실은 우리가 가지고 있던 항아리라는 감지가 진흙 덩어리에 투사되면서 어느 순간부터 진흙이 항아리로 보이기 시작한다고 합니다. 이러한 내용들을 접하다보니 감지가 더 분명하게 파악되었습니다.

질 : 방금 말씀하신 내용은 주로 외적 감지와 관련된 것 같은데요, 그러면 외적 감지에 대한 통찰이 내적 감지까지 연결이 되었나요?

답 : 그렇죠. 외적 감지라고 하지만 사실은 그것 역시 자신의 내면에 쌓인 흔적인 내적 감지라는 것을 알게 되었습니다. 그리고 나중에는 자기

머릿속에 떠오르는 여러 가지 상들, 중국적으로는 대상과 함께 나타나는 주체라는 느낌 역시 하나의 감지라는 것까지 파악이 될 수 있습니다.

질 : 그렇군요. 그러면 강좌에 참석했을 때 그 밖에 어떤 특별한 통찰 같은 것은 없으셨나요?

답 : 아마 심화과정 때였던 것 같은데, 심화과정이 끝날 때 즈음에 전체주의 연습을 하면서 느껴지는 점이 좀 있었습니다. 연습을 하다 보니 나한테 쏠려있던 주의가 분산되면서 나라는 게 하나의 덩어리처럼 느껴졌습니다.

질 : 나라는 느낌이 잡힌 건가요?

답 : 예. 그러니까 육체 주위로 덩어리 같은 뭔가를 중심으로 삼아 그동안 살아왔다는 점이 보였어요. 누가 그렇게 묶여 있으라고 명령하거나 강요한 것도 아닌데 그냥 묶여 있었다는 것이 느껴졌습니다. 그렇지만 그 상태는 강좌에 다녀온 후로 한 3~4일 정도밖에 유지되지 않았어요. 주의가 나한테로 쏠리면서 예전처럼 다시 돌아가더라고요. 그 후 지속적으로 오인회에 참석을 하게 되었습니다. 오인회에서 월인님 말씀하시는 게 재미가 있었고 많은 도움이 됐습니다.

질 : 앞에서 대상과 함께 나타나는 주체라는 느낌 역시 하나의 감지라는 점이 파악됐다고 하셨는데요, 제 기억으로는 2차 계절 수업에 즈음해서 월인님이 나와 대상의 분열에 관해 구체적으로 설명하기 시작하셨던 것 같습니다. 그 설명을 듣고 앞서 말씀하신 점이 파악됐던 것인가요?

답 : 당시에 월인님은 무언가를 인식했다는 것은 이미 나와 대상의 분열을 인정한 것이고, 내 감지 세계에서 일어난 일일 뿐이라고 말씀하셨지만, 사실 그때에는 그 말씀이 명확히 이해되지 않았어요. 다만 그 전에 제가 겪었던 일과 관련해서 대략 이해가 갔습니다. 언젠가 사무실에 출근해서 손을 씻다가 문득 어떤 사람에게 당해서 기분이 나빴었던 기억이 떠올랐는데, 그 상황이 내 마음속의 일일 뿐이라는 자각이 들자 순식간에 기분 나쁜 감정이 사라졌던 적이 있어요. 계절 수업 때에는 ‘아 월인님이 내가 겪었던 그 일을 말씀하시는 거구나’하는 정도밖에는 와 닿지 않았습니다. 우리가 무언가를 인식한다는 것은 모두 내적인 분열을 통해 나타나는 현상이라는 점을 이해하게 된 것은 얼마 되지 않았습니다.

질 : 그 점을 어떤 방법을 통해 이해하게 되셨는지요?

답 : 월인님은 전체 주의나 주의에 주의를 기울이는 방법 등을 통해서 감각 상태로 갈 수 있지만, 내적인 분열을 자각하면 훨씬 쉽게 감각 상태로 갈 수 있고 감정에서도 쉽게 벗어날 수 있다는 말씀을 하셨어요. 그 방법이 좋을 것 같아서 계속 그 점에 신경을 써서 살펴보다 보니 나와 대상이 동시에 생긴다는 것이 파악되더라고요. 예를 들어서 우리가 그림이라고 부를 수 있는 것은 백지에 서로 다른 색깔들을 칠할 때만 만들어지잖아요. 마찬가지로 나라는 주체는 대상과 동시에 생기는 것이고, 그러한 분열이 없다면 나도 없는 것이죠.

질 : 허유님에게는 이제 내적인 분열을 통해 현상을 파악한다는 점이 명확해진 것 같은데요, 그 점이 명확해지는 데 계기가 된 사건이나 경험이 있는지요?



답 : 특정한 하나의 사건 때문이라기보다는 여러 가지 경험들을 통해 종합적으로 파악이 된 것 같아요. 한 가지 사건을 예로 들면, 언젠가 제가 저녁에 집에 늦게 들어가서 밥을 차려 먹는다고 요리를 했는데 연기가 좀 났어요. 그랬더니 애 엄마가 저한테 그걸 가지고 짜증을 냈고, 저도 감정이 목까지 올라왔습니다. 그 순간 ‘아, 내가 왜 이 상황을 인정하고 여기에 묶여 있었지?’라는 자각이 들면서 감정이 순식간에 확 사라지더라고요. 그 후에 경험한 일이 또 있는데, 어느 날 잠에서 깨어나려는 순간에 내적인 분열이 확 느껴졌고, 그게 잠에서 깨어난 후부터 잠이 들 때까지 이어진다는 것을 새삼 알게 되었어요. 우리가 평상시에 그런 분열 속에서 살고 있다는 점이 명확해진 거죠. 당시에 도빈님이 오인회나 인터뷰에서 내적인 분열이 자각된다는 이야기를 했는데, 저도 그 무렵에 그 점이 더 분명하게 파악됐던 것 같습니다.

믿음에 대하여

질 : 잘 알겠습니다. 그러면 ‘믿음’에 대해서는 어떠신가요?

답 : 믿음은 1차 계절수업의 주제였지요. 그런데 그때에는 왜 월인님이 믿음을 강조해서 말씀하시는지 잘 이해하지 못했어요. 나중에야 믿음을 파악하는 것이 중요하다는 것을 알게 되었어요.

질 : 그 점이 어떻게 와 닿게 되었는지요?

답 : 우리의 삶이라는 것이 결국에는 모두 감지를 바탕으로 하는데, 그러한 감지에 실리는 믿음이 없다면 마치 도서관 서가에 꽂혀 있는 책이 아무리 많아도 우리가 읽지 않는다면 아무런 쓸모가 없는 것과 같이 감지가 감지로서 역할을 할 수가 없죠. 또, 믿음의 느낌을 명확하게 느낄 수 있으면 감지가 보다 명확하게 파악될 수 있고, ‘나’라는 느낌 역시 믿음이 뒷받침 되어야 생길 수 있는 것이죠. 나중에는 이러한 점들이 이해가 되었습니다.



질 : 그러한 이해가 있었기 때문에 이후에 나와 대상의 분열을 통찰하는 것이 가능했다고 볼 수 있을까요?

답 : 그런 것 같아요. 저의 경우에는 ‘나’에 대한 믿음을 느낌으로써 내적 분열 현상이 파악된 것 같습니다.

질 : 어떤 상황을 받아들였다는 것은 그 상황이 실제로 일어났다는 믿음 때문이라는 것이 파악되었다는 말씀인가요?

답 : 예. 자신의 믿음이 파악되어야만 어떤 상황이 실체가 아니라 자신의 믿음에 의해서 그렇게 여겨진다는 점이 파악될 수 있겠지요.

질 : 믿음의 느낌이 파악되지 않는 분들에게 이 점을 설명한다면 어떻게 할 수 있을까요?

답 : 믿음은 어떤 부딪힘을 통해서 파악하는 것이 참 좋은 것 같아요. 예를 들어서, 제가 변호사 직업을 갖고 있는데, 어떤 사람이 저와 이야기를 하다가 변호사들은 다 못된 사람이고 돈만 밝힌다는 식으로 이야기를 했다고 하죠. 그때 제 마음속에서 어떤 부정적인 감정이 일어난다면, 그것은 제가 ‘나는 변호사다’라는 생각을 믿고 있기 때문이겠지요.

질 : 나와 대상의 분열 현상에 작용하는 믿음은 ‘나는 변호사다’ 같은 단순한 생각에 붙는 믿음보다는 좀 더 미묘한 것 같습니다만, 그것을 어떻게 설명할 수 있을까요?

답 : 그 경우에는 어떤 생각에 붙어 있는 믿음의 경우와는 달리 좀 더 투명한 의식적인 믿음이 붙어있는 거죠.

질 : 그것을 어떤 감지에 빠져 있는 것이라고 표현할 수 있을까요?

답 : 예. 그렇게도 표현할 수 있을 것 같습니다. 아무리 파악하기 어려운 미묘한 감지에 빠져 있더라도, 자신에게 어떤 내용이 느껴진다는 사실을 통해 그러한 분열을 파악할 수 있겠지요. 예를 들어 무드라는 것은 일종의 미묘한 감지인데, 우리가 그것을 감지라고 파악하지 못할 수 있지만 뭔가 미묘하게라도 느껴진다면 이미 내적으로 분열되어 있는 것이고, 자기가 어떤 하나의 감지와 동일시되어 스스로 자기도 모르게 에너지를 투입하고 있는 것이라고 보면 되겠죠. 그 점을 느낄 수 있으면 그러한 무드 혹은 감지에서 떨어져 나올 수 있겠지요. 다시 말해 아무리 미묘한 느낌이라도 잘 살펴보면 느낄 수 있고, 느껴진다는 그 사실로부터 내적인 분열이 이미 생겨있음을 파악할 수 있는 것이죠.

질 : 그렇다면 허유님에게는 우리가 무언가를 인식했다는 것은 이미 우리의 내면이 주체와 대상으로 분열되어 있음을 뜻한다는 점이 느낌으로 잡히는지요?

답 : 그렇죠. 주체와 대상이 동시에 나타난다는 것이 느낌으로 파악됩니다. 사실 삼매 상태에서는 어떤 대립이나 부딪힘이 없어서 그러한 점이 파악될 수 없지요. 이 점은 삼매 상태와 분열 상태를 오가는 과정에서 직관적으로 파악되는 것 같습니다.

질 : 잘 알겠습니다. 그렇다면 허유님은 오인회에서 월인님의 말씀을 듣고 그것이 과연 맞는지 틀리는지 확인해보는 작업을 계속 해 오신 건가요?

답 : 그렇죠. 월인님 말씀이 정말 맞는 이야기인지 저에게 적용해서 확인해보는 작업을 해 왔다고 할

수 있습니다.

질 : 어떤 분들은 깨어있기 강좌나 오인회에서 배우는 것이 실생활에 잘 적용되지 않는다고 이야기합니다. 그런 분들에게는 어떤 말씀을 해주실 수 있을까요?

답 : 그 점은 사실 공부하는 초기에 겪을 수 있는 보편적인 현상이라고 생각합니다. 저도 그랬으니까요. 그런데 여기서 공부와 삶이 다르다고 생각하는 것 자체가 벌써 어떤 분열을 인정하고 거기에 빠져 있는 것입니다. 이 점을 자각하는 것이 이 공부의 중요한 포인트라고 할 수 있습니다.

질 : 그렇다면 허유님은 오인회에 참가하신 후로 지금까지 실제 생활면에서 편해지신 부분이 있나요?

답 : 예. 내적인 분열을 자각하면서 그것이 감지에 의한 일종의 스토리라는 점이 명확하게 파악되었고, 그 후로는 감정적인 문제에 걸리더라도 언제든지 마음만 먹으면 빠져나올 수 있게 되었습니다.

질 : 아주 강한 감정적인 문제가 생기면 어떻게 처리를 하시나요?

답 : 월인님이 알려주신 대로, 나에게 느껴지는 감정은 감지 간의 부딪힘에 의해 생겨난 것이라는 점을 다시 한 번 상기하면 그 감정이 사라질 수 있습니다. 그와 같은 테크닉이나 도구를 하나 가지고 있다가 사용하면 좋을 것 같습니다.(다음 호에 계속)



책에서 한 구절.. 허유

무엇이 깨달음인가

슈리 폰자 지음, 김병채 옮김.



라마나 마하리쉬의 제자인 슈리 폰자와 그 제자 사이에 오간 문답을 기록한 책으로 슈리 폰자는 여러 제자들이 자신들이 지니고 있는 허상(감지)을 간파할 수 있도록 도와줌으로써 그들이 절대(근원)와 둘이 아니었음을 스스로 깨닫게 하고 있습니다. 파파지(슈리 폰자의 존칭)는 전통적으로 깨달음에는 두 가지 방법이 있다고 말합니다. 하나는 탐구의 방법이며, 다른 하나는 집중과 명상, 수행의 방법인 요가라고 하면서 탐구의 방법을 추천하고 있습니다.

그는 “깨달음은 깨어 있음도, 꿈도, 수면도 아니다. 오직 “나는 자유롭게 싶다.”라는 이 욕망을 탐구하라. 이것은 어느 상태에서 나오는가? 이것은 어떤 곳이 아닌 곳에서 오는 초월 상태다.” 그리고, “가장 높은 상태는 상태 없음”이라고 말하고 있습니다. 그는 “깨어날 때 그대는 이 삶이 꿈꾸는 상태에 지나지 않음을 알게 될 것이다. ‘나는 이리이리한 사람이다.’라는 생각이 없어지면, 참나는 스스로 빛나며, 어떤 수행도 필요가 없다.”고 말하며 근원을 자각하는 데에는 특별한 수행이 필요 없다고 합니다.

파파지는 “나와 다른 것”은 전혀 없다. 그대는 여러 색조를 만들어 내는 안경을 끼고 있다. 이 안경을 벗어야 한다.”고 하면서 우리의 분별의식과 감지가 자신이 경험하는 세상을 만들고, 그것은 모두 우리의 의식 안에서의 분열현상일 뿐임을 알게 되면, 모두가 우리 자신의 참나임을 알게 된다고 합니다. 이를 알고자 열망하는 이들은 다음과 같은 파파지의 권고를 듣게 됩니다. “지금 당장 뛰어들어 경험하라.”

홀로스 연구소의 트위터 계정이 만들어졌습니다.



트위터를 통해 의식확장과 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 검색하셔도 되고 계정 이름으로 찾으셔도 됩니다. (@holos_institute)

헬렌 니어링의 소박한 밥상



헬렌 니어링 지음, 공경희 옮김.

요즘, 우리 사회가 먹을거리에 대하여 불안을 느끼고, 거대 자본에 의한 식품산업의 왜곡현상이 심화되어 가고 있는 이때 저자인 헬렌 니어링의 음식과 조리 관점에 관심을 가지고 이 책을 읽어볼 가치가 있습니다. 헬렌 니어링은 92세까지 장수하였으며, 남편인 스콧니어링도 평화주의자, 사회주의자 농부로 살면서 100세에 스스로 음식을 끊고 죽음을 맞이했다고 합니다.

헬렌은 복잡한 조리법은 모두 생략하고 단순하고 소박하게 자연에서 주어진 거의 그대로 모든 음식 재료의 특성을 보존하면서 조리 아닌 조리를 합니다. 이 책에는 한국에서 나지 않는 재료를 소개하고 있는 경우가 있으므로 우리의 실정에 맞게 헬렌이 소개한 한 가지의

요리라도 스스로 한 번 만들어 가족들과 함께 먹어보면 어떨까요?



"긍정적인 생각"은 정말 도움이 될까?

도빈

이번 호 소식지에서는 도빈님이 Liberty Sports Magazine의 2010년 7월 9일자 기사 <The Myth of Positive Thinking>를 소개합니다.

아들의 시합(저의 아들은 리틀야구 선수입니다^^)을 보다 보면 분위기가 침울하게 가라앉는 순간을 경험하게 됩니다. 예러가 연이어 나온다든지, 투수가 계속해서 불넷을 내준다든지 하면 자연스럽게 아이들은 위축되고, 덕아웃에서도 응원의 함성 소리는 사라져 갑니다.

이럴 때 어떤 감독, 코치님들은 잘못이나 실수를 소리질러 야단치시기도 하고(사실 거의 대부분^^), 또 어떤 분들은 슬그머니 마운드로 올라와 아이들의 어깨를 두드려 주며 격려하기도 합니다. 관중석의 부모들도 "괜찮아, 잘하고 있어."라며 위로의 응원을 보내지만 제가 볼 때 아이들이 그것에 영향을 받는 것 같지는 않습니다.

실제로 아이들에게 시합이 끝나고 물어보면 감독, 코치님의 조언이나 부모의 응원이 바로 그 순간 생각과 감정의 소용돌이 속에 있을 때는 그다지 도움이 되지 않는다고 하더군요.

아직 감정을 다루는 데 미숙할 수 밖에 없는 아이들은 그렇다 치고 실제 프로선수들은 경기 중에 자신의 내면에 일어나는 감정들을 어떻게 다룰까요? 우리나라에서는 아직까지 이런 부분들에 대해 심도 있게 연구되고 있는 것 같지 않습니다만 바다 건너 미국과 유럽 쪽에서는 운동 선수의 의식작용과 관련하여 많은 논의와 임상 결과들이 나오는 것 같습니다. 어찌 보면 상담이나 코칭 분야의 많은 개념과 이론들도 스포츠 분야에서 나와 살짝 변형이 이루어 지며 경영이나 자기개발에 적용된 사례도 많은 편이죠. 코칭 분야의 독서인 테니스 코치 출신의 티모시 골웨이가 쓴 <이너 게임>이 가장 대표적인 사례가 아닐까 합니다.

근래 들어 조금씩 변하고 있기는 합니다만 어찌되었든 아직까지 우리나라에서는 선수가 자신에게 일어난 생각과 감정을 다루는 일이 아직까지는 '각자 알아서' 해야 하는 영역인 것만은 분명해 보입니다. 부정적인 생각은 불굴의 의지로 싸워서 이겨내고, 긍정적인 생각으로 재무장해야 한다고 스스로를 세뇌시키는... 의지의 한국인 모드^^

스포츠 심리 컨설턴트인 미첼 그린(Mitchel Greene) 박사는 하지만 그러한 노력이 별로 효과가 없다고 이야기합니다. 많은 스포츠 심리학자들이 긍정적인 생각을 주입하고, 부정적인 생각을 없애려 노력했지만 별로 소용이 없었다는 것입니다. 또 그는 작가 바바라 에렌리히(Barbara Ehrenreich)의 신작 <Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America>의 내용을 인용해 노만 빈센트 필의 <적극적 사고방식>이나 스티븐 코비의 <성공하는 사람들의 7가지 습관>과 같은 책에서 약속하는 방식, 즉 만트라처럼 원하는 바를 주문처럼 외우고, 의지의 힘을 사용하면 생각이나 감정을 쉽게 바꿀 수 있다는 접근방법에 대해 의문을 제기합니다. 그게 그렇게 쉽다면 왜 주변에 그런 변화를 이끌어낸 사람을 발견할 수 없는가? (다음 페이지로 이어집니다)



"긍정적인 생각"은 정말 도움이 될까?

도빈

(이전 페이지에서 계속)

실제 탁월한 기록을 달성한 최고의 프로선수들에게도 엄청나게 많은 부정적인 생각들이 쉬지 않고 일어난다는 점을 강조합니다. 80년대에 3년 연속 뉴욕마라톤을 제패하였고 현재는 나이키사에서 러닝 코치로 활동하고 있는 알베르토 살라자르(Alberto Salazar)는 주저하지 않고 자신의 경험에 대해 말합니다.

"의심과 불안은 계속 일어나는 겁니다."

그는 자신에게 일어나는 의심이나 불안과 싸워야 한다거나 없애야 한다고 말하지 않습니다. 그런 부정적인 생각들을 불굴의 의지로 극복하고 이겨냈기 때문에 자신이 좋은 결과를 얻었다고 말하지도 않습니다. 오히려 살라자르는 자신이 말한 것, 즉 의심과 불안은 당연히 일어난다는 사실을 조금 더 일찍 알았더라면 좋았을 거라고 이야기합니다. 놀랍게도 그는 다른 선수들도 자신처럼 그렇게 의심을 품고 있으며, 그것들과 싸우느라 시간을 낭비하고 있을 거라고는 생각지도 못했다고 합니다.

400번의 철인3종경기(수영3.8Km, 사이클180Km, 마라톤42.195Km를 이어서 하는 경기)에 참가해 100회 가까이 우승한 스캇 틴리(Scott Tinley)는 '최고의 선수들에게서도 의심은 엄청나게 많이 일어난다'고 말합니다.

최고의 선수들은 그런 부정적인 생각이나 감정의 방해가 없거나, 그것들을 이겨내는 의지가 강할 거라는 편견이 있지만 진실은 그렇지 않습니다. 이것은 프로 선수들 사이에서는 공공연한 비밀입니다.

미첼 박사는 도움이 되지 않는 의심이나 불안이 올라올 때 그것을 없애려고 하는 대부분의 노력은 효과가 없다고 이야기합니다. 우리의 조건화된 마음은 자신이 어떤 긍정적인 말로 스스로를 다짐하고 위로한다고 하더라도 그 이면에서 벌어지는 일들을 기가 막히게 알아챱니다.

"이길 수 있을 거야. 긴장할 필요 없어. 그저 게임일 뿐이야. 즐기면 돼."

말로 표현되는 이러한 다짐들에 교묘하게 달라붙어 떠오르는 의심과 불안의 느낌을 마음은 알고 있습니다. 마음은 그러한 느낌에 조건화되어 자동반응해 왔습니다. 그래서 그 불안과 의심의 느낌을 만족시키기 위해 작동하기 시작합니다.

마음챙김 기반(Mindfulness Based)의 접근방식은 생각으로 생각을 다스리려는 전통적인 방법과는 다릅니다. 긍정적인 생각으로 부정적인 생각을 덮어 버리려는 일체의 노력을 하지 않습니다. 그저 마음챙김의 기본 원리를 따를 뿐입니다.

"내가 저항하는 것은 무엇이든 지속된다. 내가 무엇이든 있는 그대로 놓아둘 때, 그것 또한 나를 놓게 된다."

"안되겠어. 못 이길 것 같아. 난 너무 느려."

이런 생각이 올라올 때, 자신도 모르게 그 생각에 자동반응하며 그것을 없애려고 하지 않는 것입니다.

"아니야. 난 할 수 있어. 이런 약한 맘을 먹어서는 안돼."

이렇게 지금까지 해오던 습관적인 방식대로 맹목적인 긍정문으로 바꾸려는 노력을 그만두는 것입니다. 대신 그저 자신에게 그런 생각이 올라왔음을 알아차리는(notice) 것입니다. 그게 해야 할 일의 전부입니다.

다만 구체적인 이미지화 작업을 통해 자신의 주의를 일어난 생각에서 전환하는 방법을 소개합니다. 이것은 미국의 올림픽 수영 금메달리스트 마이클 펠프스가 사용한 기법인데, '잘 될거야' 식의 포괄적이고 모호한 긍정적 선언을 하는 대신, 경기 중의 예상치 못한 문제들을 어떻게 다루어 나갈지에 대해 구체적으로 그림을 그려보는 것입니다. '그런 일은 벌어지지 않을거야'라고 애써 현실을 외면하는 것이 아니라 원치 않는 상황에 대해서도 있는 그대로 받아들이는 것입니다. 상대가 나를 앞질러 간다든지, 마지막 온 힘을 다해 스퍼트를 할 때의 고통을 미리 그려보며 마음을 준비시키는 것입니다.

자신도 모르게 불쑥불쑥 올라오는 의심이나 불안 등을 미첼 박사는 '마음의 재잘거림(mind chatter)'라고 부릅니다. 할 일은 별로 없습니다. 그저 마음의 재잘거림을 알아차리기. 오히려 그것을 환영하기. 그리고 그것에 빠지지 않도록 주의를 다른 곳으로 돌리기. 이것뿐입니다.