

2012. 7월

오인회 소식

생명의 힘을 사용하기

'나와 동일시되기 이전의 근원적인 나를 알 수 있을까? 느껴지고 의식되는 '나와 '근원의 나'를 나누어서 보는 관점으로는 알 수 없다. '근원의 나'는 굳이 말로 하자면, 특정한 생명의 힘과 동일시된 상태에서 언제나 한 발 물러설 수 있음을 말하기 때문이다. '나의 세계는 알고 모름의 세계이고, '근원의 나'는 알고 모름을 떠난 세계이다. 즉, 아는 세계도 모르는 세계도 아닌 것이다.



그렇다면 특정한 생명의 힘과 동일시된 '나'로부터 한 발 물러나기 위해서는 어떻게 해야 할까? 내가 느끼는 세상이 모두 내 안의 프로세스에 의해 만들어진 것임이 분명해지면, 그때 우리는 언제나 거기에서 발을 뺄 수 있다. 이러한 프로세스는 내가 겪는 고통을 면밀하게 들여다봄으로써 파악될 수도 있다. 고통은 경계지어진 '무엇'과 동일시되는 데서 오기 때문이다. 그러한 동일시가 유지되기 위해서는 에너지가 필요한데, 그것이 믿음이다. 그 '무엇'의 최초 느낌은 존재감이며, 존재감에 에너지가 많이 쌓이면서 '나는 존재한다'는 믿음이 생겨난다. 이러한 프로세스가 통찰되면 그것에 의해 만들어진 '나의 세상'에서 발을 뺄 수 있고, 또한 발을 뺄 수 있게 되면 언제라도 다시 그 안에 들어가 열심히 살 수 있다.

그러나 이 모든 프로세스를 통찰했다 해도 '나와

동일시를 유지해온 관성은 쉽게 사라지지 않는다. 그래서 '나의 세상에 자유롭게 드나들 수 있으려면 생명의 힘을 터득해야 한다. 그것은 아무 이유없이 무언가를 정성을 다해서 해보는 것을 의식적으로 하는 데서 온다. 또 주의를 자신에게 주는 것뿐만 아니라 외부로 돌릴 수도 있어야 한다. 타인과의 관계에서 자신보다 상대방에게 에너지를 더 쏟는 것이 한 가지 방법이다. 에너지를 밖으로 쏟는 연습을 하지 않으면 자신의 모든 문제가 해결된 후에도 자기 밖으로 나오지 않으려 할 수 있다. 생명의 힘을 제대로 쓰기 위해서는 에너지를 밖으로 쏟는 연습도 필요하다.

이제 그만 그 고치에서 벗어나오라!

-越因-

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



**오인회 식구들에게
물었습니다**

여름이 시작되었네요.
어떻게 지내고 계신가요?

김삿갓 - 혼란좌절짜증입니다

바람(조대희님) - 올 여름 잘 보내면 무병장수할수있습니다.

매력 - 어젯밤에 약간 과음하고 쉬고있는데 정신반짝드는
전화받았어요~

기보 - 밤에 자다가 너무 더워 서 번은 깨는듯하고 낮에도 잠시잠깐
깨어날때가 몇번~^^

카이 - 하루하루 비쁘게 지내고있습니다.

타라 - 차분하게 나를 보려합니다. 오르막 내리막입니다.

원신 - 자는 태권을 통해 투명한 기도에 다카서고 있습니다.

호명 - 범사에 감사!

모과향기 - 어찌해야 할지 몰라서 혼란스럽네요.

5차 깨어있기™ 계절수업이 열립니다.

몸과 마음을 연결하는 호르몬의 움직임에 대해 살펴본 4차에 이어 이번에는 그보다 더 심층에서 꿈틀대며 우리에게 영향을 주는 요소에 대해 살펴봅니다. 우리에게는 깨어있는 마음, 꿈꾸는 마음, 잡지는 마음이라는 마음의 세부분이 있으며, 이 각각의 마음은 현재의식, 잠재의식, 무의식이 활동하는 장(場)입니다. 이것은 컴퓨터로 보면 램(RAM)과 하드디스크, 지워진 하드디스크의 패턴에 각각 비유할 수 있습니다. 이때 지워진 부분은 자기장이 한번 덧씌워져 일반적으로는 불러내어 쓸 수 없는 정보입니다. 그렇지만 어떤 충격이나 비상사태가 생기면 되살려 사용되기도 하지요. 또는 40년 이상을 살고나면 덧씌워진 자기장이 흐려지면서 서서히 드러나기도 합니다. 그것이 바로 숙명(宿命), 즉 잡자고 있던 운명입니다. 5차 계절수업에서는 이에 대해 살펴보려 합니다.

장소: 미내사함양수련원

일시: 8월 18일(토, 오후 2시)~19일(일, 오후 3시)

수강료: 20만원(숙박비 포함)/카드결제 가능

입금처: 농협 053-02-185431, 이원규

문의: 02-747-2261 / 010-6251-2887

2차 삶의 진실 100일 학교가 열립니다.

현재 1차 삶의 진실 100일 학교가 잘 진행되고 있으며, 올해 11월 12일부터는 2차가 시작됩니다. 정원은 3명으로 제한되어 있고 현재 1분이 신청되어 있으니, 관심있으신 분들은 미리 신청해주시기 바랍니다. 프로그램에 대한 자세한 내용은 미내사 홈페이지에 나와 있습니다.

8월 28일(화) 미내사 서머 파티가 열립니다.

그동안 미내사 북카페에서만 열리던 오인회 화요모임을 처음으로 바깥에서 가져보려고 합니다. '깨어있기도 중요하지만 우리도 좀 놀자', 술 마시며 깨어있는 연습도 해야 한다는 의견을 반영해 즐거운 시간을 보내고자 합니다. 오인회 가족들이 깨어있기를 어떻게 삶과 일에 적용하고 있는지를 소개하는 시간을 가지고, 이번 <저녁여기> 7/8월호에 소개된 야마키시즈에 기반한 공동체, 에즈원 커뮤니티 탐방기를 간단히 소개할 계획입니다. 오인회 식구들의 많은 참석 바랍니다.

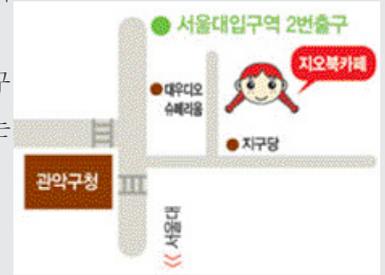
장소: 서울대입구역 2번 출구

관악구청 건 편 골목에 있는

<지오북카페>

시간: 저녁 6시

회비: 2만원



일본 에즈원(Asone) 커뮤니티를 방문합니다.

<저녁여기> 7/8호의 별책이자 단행본으로 출판된 <사람의 본성에 맞는 사회>에 소개된 스즈카시에 위치한 에즈원 공동체를 미내사에서 방문하려 합니다. 에즈원 공동체는 '의심 없이 친한 사이를 이루는 '정다운 사회'와, 사실을 직시하는 '사이언스 사고방식'을 바탕으로 이루어진 공동체입니다. 미내사에서는 8월 21일(화)~24일(금) 4일간 이곳에 방문하려 합니다. 관심 있으신 오인회 식구분들은 문의 바랍니다.

대승기신론 강의를 시작합니다.

8월부터 오인회 화요 모임에서 대승기신론 강의를 시작합니다. 관심있으신분들의 많은 참석 부탁드립니다.

홀로스 연구소 후원을 기다립니다.

6월에 후원해주신 분들에게 진심으로 감사를 드리며, 이번 달 후원내역을 알려드립니다.

이춘호님 9만원 - 홀로스

씨이님 10만원 - 오인회 외

여행님 1만원 - 홀로스

여해님 3만원 - 홀로스

후원안내

. 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)



호명(虎鳴)인터뷰(하)

호명님은 신실한 기독교인이자 '푸주옥'이라는 브랜드로 외식사업을 하고 있는 사업가입니다. 오인회 편집부에서는 호명님과 만나 깨어있기를 만난 이후로 호명님에게 일어난 변화에 대해 이야기를 나눌 기회를 가졌습니다.



(지난 호에 이어 계속)

진정한 사랑에 대하여

질 : 앞에서 호명님은 예전에 진실이나 정직을 실천하지 못하고 사는 자신이 용납되지 않았다는 말씀을 하셨는데요, 그렇다면 이제는 그 부분에 대해 어떻게 생각하시나요?

답 : 전에는 저에게 일어나는 느낌이나 감정을 있는 그대로 진실되게 표현하지 못하고 사소한 일에도 거짓말을 하며 살아왔습니다. 예를 들어 누가 저더러 술 한 잔 하자고 했는데 제가 마음이 내키지 않으면 '아 난 오늘 별로 술 마시고 싶지 않아'하고 진실을 얘기하면 되는 건데, 그러질 못하고 '난 너하고 한잔 하고 싶은데 바쁜 일이 있어서 오늘은 어렵겠고 다음에 하자'는 식으로 얘기를 했던 거죠. 그런 식으로 다른 사람 눈치를 보고 거짓말을 하면서 살았어요. 그런데 사실 이진 눈치 보는 것도 아니에요. 정확히 얘기하면 자신을 속이고 거짓말을 하는 것일 뿐입니다. 자신을 속이고 살면서 행복해질 수 있는 사람은 한 사람도 없습니다. 그것은 불가능한 일이라는 것을 깨달으면 진실을 말하는 것은 참 쉬워집니다. 세상에서 남달하고 잘 지내려면 눈치를 보고 살아야 되지 느냐고 얘기를 하는데, 그것은 전 인류를 불행 속으로 밀어 넣는 정말로 끔찍한 거짓말입니다. 저는 영적인 길을 간다는 사람들이, 혹은 자신은 진실하게 살고 있다고 자부하는 종교인이나 지식인 같은 사람들조차 그렇게 말하는 것을 들으면 정말

슬퍼집니다. 제가 그렇게 살았던 지난날들이 떠올라서 더욱 그렇습니다. 물론 있는 그대로 보여주는 것은 거짓말하는 것이 아니고 현존하는 것이지만, 있는 그대로 보여줄 수가 없으니 거짓말을 하는 것이지요. 다른 사람 눈치를 보면서 그 사람이 기분 상하지 않게 이야기하는 것은 겉으로는 마치 그 사람을 위해서, 그 사람을 사랑해서 하는 행위인 것처럼 느껴지잖아요. 그러나 그것은 속이는 것입니다. 조금 더 깊이 들어가 보면 그건 자기가 인정받으려고 또는 책임지지 않으려고 거짓말을 하는 것일 뿐입니다. 거짓말하는 것이 무의식으로 관성으로 남아있는 한 깨어난 삶을 맞이하기는 불가능합니다. 내면의 진실을 말하는 것, 그것만이 구원에 이르는 유일한 길이라고 생각합니다. 그것만이 진정한 사랑이라고 생각해요. 내가 상대방의 부탁을 거절하는 것도 그 바탕에 사랑이 있다면 그건 진실입니다. 그런데 그 바탕에 어떤 이해관계나 계산이 깔리게 되는 것은 온전히 깨어나지 못한 사람들에게 일어날 수밖에 없는 예고의 작용이지요. 진정한 사랑은 아무 조건도 없으며 오로지 상대방만을 위해 주는 것이니까요. 솔직히 고백하면 저는 한 번도 진실한 사랑을 해보지 못하고 살아왔어요. 아내에게도, 부모에게도, 자식에게도, 그리고 세상 모두에게도... 그러니 인생이 언제나 힘들고 복잡할 수밖에 없었던 것입니다. 그러나 지금은 무척이나 간단하고 수월합니다. 아직 완전하지는 않지만 관성이 점점 사라지면서 진실을 말하는 것이 점점 쉬워지고 인생이 너무나도 편안합니다.

질 : 그렇다면 만약 제가 상대방의 눈치를 보는 것이 아니라 정말로 상대방을 사랑하는 마음을 가지고 있다면, 저의 느낌이나 감정을 있는 그대로 표현하는 대신에 상대방을 편하게 해주는 이야기를 할 수도 있는 것 아닌가요?

답 : 말씀하신 대로 '내가 이렇게 하는 건 당신이 불편해 할까봐, 체면이나 눈치를 봐서가 아니라 진짜 사랑하는 마음으로 하는 거야'라고 생각했다고 해보죠. 실제로 제 경우도 아내나 딸들에게 무언가를 해주면서 정말로 사심 없이 그들을 행복하게 해주려고 했다고 생각했습니다. 그런데 정말로 오직 주기 위해 한 행동이었다면 상대방이 제 행동을 이해해주거나 말거나에 관계없이 섭섭하거나

화날 일이 없겠지요. 미세하게라도 생기지 않을 거예요. 그러한 것 또한 마음의 속임수일 뿐이라는 것을 쉽게 알 수 있어야 합니다. 만약에 누군가가 평생을 배우자에게 헌신했는데 그 배우자가 외도를 했다고 해봐요. 그런데 정말 사심 없이 상대방에게 헌신했다면, 논리적으로는 불가능할 것 같지만 그렇게 바람을 피우는 것도 있는 그대로 봐줄 수 있어야 된다는 것입니다. 그런데 상대방에게 화가 난다면 그 바탕에는 ‘내가 이렇게 너에게 잘 해 주었으니 너는 나에게만 충성해야 한다’는 믿음이 미세하게나마 있었다는 거겠죠. 그런 믿음이 깨졌으니까 화가 나는 거 아니겠어요. 물론 부부가 실제로 헤어질지 말지는 별개의 문제입니다. 과거의 행위는 이미 지나간 것이고, 헤어지고 말고는 이제 새롭게 결정하면 되는 것이지요. 저의 경우에도 막상 제가 한 행동에 대해 상대방이 부정적인 반응을 보이면 안타깝고 섭섭하더라고요. 저 스스로는 사랑에 기반을 두고 있다고 굳게 믿었지만, 실제로는 그렇지 않았던 거죠. 나도 모르게 사랑에 붙어있는 어떤 이름표나 조건을 떼어내지 않는 한 아무리 사랑이라 이름을 붙이고 확신을 가져도 이미 에고라는 것에 속은 것입니다. 여기서 굳이 배우자의 외도를 예로 든 것은 그것이 정말 힘든 문제이기 때문입니다. 그런 경우에도 우리는 있는 그대로를 보고 현존 속에서 관용과 사랑을 할 수 있는 존재라는 것이 너무나 감사하고 위대하지 않습니까? 정말 신이 납니다! 요즘 이 표현을 자주 쓰게 되네요.



신이 나다

질 : ‘신이 난다’는 표현을 자주 쓰신다고 하셨는데, 그 표현에 어떤 특별한 의미가 있는지요?

답 : 그러니까 한 3월 정도였던 것 같은데요, 당시에 저는 무의식 속의 관성하고 싸우고 있었습니다. 그래서 거의 집에서 머무르면서 어떤 때는 하루 종일 밥도 안 먹고 누워있기도 하고 그랬어요. 제 마음 속을 마치 심해 밑바닥에 들어가서 들여다보는 것 같은 경험을 했어요. 들여다보니 아직 그 안에 유리병도 깨져있고 가시도 박혀있고, 이런 것들이 제거되지 않고 움직이고 있었습니다. 저는 그걸 무의식 지옥이라고 표현하고 싶네요. 그러면서 많은 시간을 보내다가 급기야는 집에서 나왔어요. 휴대폰도 안 가지고 나와서 그냥 혼자 걸어 다녔어요. 하루에 일고여덟 시간은 걸었던 것 같아요. 그렇게 발에 물집이 잡히도록 다니다가 3월

만에 집에 돌아왔어요. 그렇게 다니던 중에 어느 날에는 이천을 지나다가 어떤 다리를 걸어갔어요. 바람이 엄청 불었던 날인데, 다리 아래를 보니 초등학교 고학년쯤으로 보이는 아이들 셋이서 추리닝을 입은 채로 젖은 흙바닥에 뒹굴고 기어 다니고 물에 들어갔다 나왔다 하면서 놀고 있었어요. 완전히 광란의 도가니더라고요. 제가 그 광경을 위에서 쳐다보다가 처음에 머리에 딱 들어오는 생각이 ‘재네들 집에 들어가서 부모님한테 맞아 죽겠다’는 거였어요. 그런데 한참 보고 있다 보니 ‘나도 저랬었지’하는 생각이 들더라고요. 그러다 애들이 제가 보고 있다는 걸 알면 멈출 것 같아서 다른 쪽으로 가서 숨어가지고 한 삼사분을 지켜봤어요. 그러다 보니 제가 그동안 떨어져 나오지 못했던 관념이나 신념 같은 것들이 있다는 걸 깨달았어요. 그랬기 때문에 제가 매 순간을 어린아이와 같이 있는 그대로 살지 못했다는 걸 알게 됐어요. 매 순간을 그런 것들에 묶여서 산다면 정말로 사는 게 아니잖아요. 그러고 나서 는 참 많이 자유로워졌어요. 생각 속에서 훌쩍 뛰어나온 것입니다. 우스운 말로 내가 춤을 추고 싶다면 사람들 앞에서 신나게 추지 못할 이유가 없잖아요. 생각 속에서 나와서 지금 여기에 현존하면 말입니다. 그 후로 저는 ‘신이 나다’는 표현을 자주 써요. 그 전까지는 에고한테 신이 놀려 있었다면 이제는 신이 들렸다고 할 수 있으니까요. 그래서 이제는 신나게 살고 있습니다. 그리고 또 ‘신이 나다’는 말은 말 그대로 신이 나이고 내가 신이라는 뜻도 되죠. 그것은 마치 그 어린애들이 신나게 노는 것과 같습니다. 가능하다면 ‘신이 나게’ 살아야지 왜 ‘힘이 들게 억지로’ 살겠습니까?

질 : 그렇다면 이제 호명님에게는 뭔가 미진하다거나 더 알아봐야겠다 싶은 부분은 없으신가요?

답 : 제가 조금 전에 ‘내가 신이다’라고 한 것은 다시 말해 나의 무한한 능력을, 본바탕을 체험했다고 여겨지는 것을 말한 것입니다. 그렇지만 앞으로 삶속에서 더 많은 노력이 필요할 것 같아요. 아직 남아있는 관성들이 많이 있거든요. 온갖 트라우마들이 무의식 속에서 온전히 치유되기까지는 시간이 좀 더 요합니다. 제가 진정으로 오직 주기만 하는 사랑으로 살기 위해서는 가야할 길이 많이 남아있다고 생각합니다. 온전하게 무의식의 관성에서 놓여나려면 세상을 떠나는 그날까지 겸손한 자세로 깨어있기를

계속해 나가야 한다고 생각합니다.



질 : 요즘에는 일상생활에서 특별히 걸리거나 불편한 점은 없으신가요?

답 : 월인님이 말씀하셨듯이 ‘흔들림 속에서도 흔들리지 않는’ 상태를 체득하고 난 후에는 장애가 거의 없어졌습니다. 내가 날씨와 무관한 하늘이라는 걸 알게 되니 날씨가 흐려지고 구름이 잠시 끼더라도 그것은 더 이상 장애가 되지 않더라고요. 어떤 불안감이나 두려움 속에서도 하고 싶은 것은 그냥 하고 가고 싶으면 가는 상태로 지낼 때가 많아요. 그렇다고 장애나 저항이 전혀 느껴지지 않는다는 것은 아니에요. 다만 그런 것들이 훌쩍훌쩍 올라오더라도 금방 알아차리고 사라지게 내버려둘 수 있게 된 것입니다. 저는 그게 실시간으로 깨어있는 게 아닌가 싶어요. 성경에서는 ‘하나님의 뜻이 무엇인가’에 대한 정확한 정의를 내리면서 ‘항상 기뻐하라. 쉬지 말고 기도하라. 범사에 감사하라.’고 하거든요? 여기서 ‘쉬지 말고 기도하라’는 말은 매순간 실시간으로 깨어있으려면 늘 기도하라는 뜻이겠지요. 그리고 ‘범사에 감사하라’는 말은 모든 것에 저항이 없다는 거죠. 현실을 거부하면 분노와 온갖 불만들이 올라오겠지요. 우리의 본질 자체가 원래 이러한데도 그동안에는 그런 것이 머리에서 지식으로만 맴돌았다면, 이제는 삶 속에서 본성 자체로 살아가게 된 것 같습니다. 참 감사한 일이지요.

마무리하며...

질 : 잘 알겠습니다. 그러면 깨어있기를 같이 공부하는 분들에게 하시고 싶은 말씀이 있다면 전해주세요.

답 : ‘깨어있기’라는 책과 강좌는 의식을 디테일하게 조각내서 체험해 보게 하기 때문에 처음에는 참 어렵게 느껴지고 답답했지만, 어느 순간 의식을 정지 동작으로 구분해서 보는 것과 같은 체험을 하게 되면서 이제까지의 수많은 지식과 경험들을 정연하게 구슬 꿰어지듯 꿰어주는 통쾌함이 있음을 알게 되었습니다. 여러분들도 화요 모임과 계절 수업에 꼭 참석해 보시라고 말씀드리고 싶습니다. 그리고 또 드릴 말씀이 있다면, 몇 년 전에 성철스님 책을 한 권 샀더니 그 안에

‘불기자심(不欺自心)’이라고 적힌 글이 있어서 제 방에 붙여놨어요. 오직 내면의 진실만을 말하는 것 말이죠. 어떠한 불이익이나 비난이 오더라도 진실만을 말하는 것 말이에요. 사실 이게 되지 않으면 오래 배워도 어떤 틀 속에 갇힌 깨어있기가 되지 않을까 싶어요. 내가 깨어났는데 왜 아직도 이렇게 사는가에 대한 답답함이 있을 수밖에 없습니다. 그걸 명심했으면 좋겠어요.

질 : 예. 그럼 이제 인터뷰를 마치기 전에 마지막으로 하시고 싶은 말씀이 있으신지요?

답 : ‘깨어있기’ 책과 강좌를 더 많은 이들에게 알렸으면 좋겠습니다. 그리고 아직 한참을 더 가야하는 저와 같은 사람에게 이런 인터뷰는 과분했음을 고백하지 않을 수가 없네요. 오직 제 자신의 체험을 진솔하게 나누는 것이 조금이라도 이 길을 가는 분들에게 도움이 되리라고 여기고 인터뷰에 응한 것이니, 저의 무지함을 널리 이해해 주셨으면 합니다.



질 : 좋은 말씀 감사합니다.

답 : 고맙습니다. 고생이 많으셨습니다.

책에서 한 구절..

호명

PRACTICING RADICAL HONESTY

정직의 즐거움

브래드 블랜튼 저 | 강현구 역

행복할 용기가 남아 있는가? 그렇다면 이 책에 빠져라!

정직의 즐거움

브래드 블랜튼 저 | 강현구 역 | 한언 | 2002.11.15

남들이 당신을 뭐라고 판단하고 비판하는가? 그것만이 곧 자신이라고 하는 잘못된 생각에서 벗어나면 '...해야합니다'에 따라 사는 것이 아니라 '...하고 싶다'에 따라 살 수 있게 됩니다.

저자는 이 책에서 선의의 거짓말이든 뭐든 다 털어놓고 정직하게 살라고 조언한다. 거짓말이라는 껍데기에 빠져 스스로를 감옥 속에 가두고 자신의 영혼에 폭력을 가하고 있기 때문이다. 이 책은 우리가 겪고 있는 불행의 근원은 사소한 거짓말, 위선, 체면, 겉치레에서 시작된다고 말한다. 하지만 그것들로부터 벗어나기란 결코 쉬운 일이 아니다. 삶이 풍요롭고 자신이 자유롭게 살고 싶다면 용기를 내어보라고 한다. 정신의 억압은 스트레스로 이어지고, 스트레스는 몸의 면역력을 떨어뜨리며 결국은 신체적인 건강을 해칠 수 있다. 단 한번의 용기가 내 삶을 자유롭게 건강하게 만들어줄 계기가 된다면 시도해볼 가치는 충분히 있다. 이 책은 그 용기에 힘을 실어준다.

저자 브래드 블랜튼은 이 책을 통해 고통과 삶의 수억 가지 문제들을 자신의 일부로 당연시하며 사는 현대인들에게 진지하고 솔직하며, 무엇보다 적나라한 해결책을 제시하고 있다. 당신이 만약 '마음이 움직이는 대로, 하고 싶은 대로 하며, 있는 그대로, 노골적으로, 솔직하게, 하고 싶은 말 다 하고, 속 편하게, 다리 쭉 뻗고, 그래서 진짜로 자유롭고 행복하게 살기를 원한다면, 그래서 이만큼 적나라한 삶의 즐거움을 만끽하고 싶다면, 이 책에 속 시원히 빠져보는 것도 괜찮겠다. 이 책에서 제시하는 브래드의 다소 급진적이고 과격한 방법들이 이미 굳을 대로 굳어버린 당신의 마음을 녹아내리게 할 것이기 때문이다. 여기서 브래드가 제시하는 적나라한 해결책들은 삶의 몇 가지 문제만을 적당히 치유하는 데 그치지 않고, 당신이 어렸을 때부터 지속적으로 발전시켜 온 그 거짓의 테두리를 완전히 무너뜨려 근본적이고도 원초적인 치유책을 얻게 할 것이다. 당신이 행복으로 가는 길에 나타날 모든 장애물들을 일거에 퇴치하게 만드는 것이다.

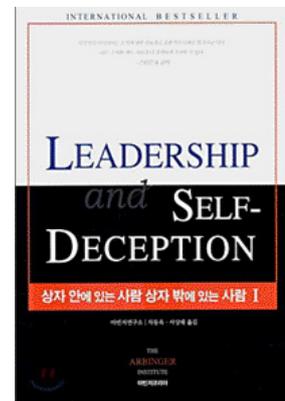
리더 과 자기기만

아빈저연구소 저 | 차동욱 역 | 위즈덤아카데미 | 2006.10.09

지난 한 세기 동안 자기기만이라는 이슈는 인간과학(human science)에서 해결해야 할 핵심적인 과제였다. 그것은 인간을 깊이 연구하는 철학자를 중심으로, 인간의 행동과 내면을 탐구하는 대학과 학회의 연구자 및 연구원들의 탐구 영역이었다. 하지만 일반적으로 대중들은 그 이슈에 대하여 인식하지 못하고 있었다. 자기기만이 우리 삶의 모든 부분에서 그렇게 널리 스며들거나 관계하고 있지 않다면, 우리가 몰라도 상관이 없겠지만, 실제로는 우리 삶에서 상당한 영향을 미치고 있다. 자기기만은 실제로 우리가 어떤 삶을 살고 어떤 결과를 성취하게 될지 삶의 모든 영역에서 우리의 경험을 결정하고 있는 것이다. 자기기만이 어떤 작용을 하는지 그 범위와 특별히 결과(성과)를 성취하는(achieving results) 리더십에 있어서 그와 관련된 핵심 이슈가 무엇인지 밝히는 것이 이 책의 주제이다.

이 책에서 말하는 바를 다음 사례를 통해 탐구해 보기로 하자. 한 아기가 이제 막 기어 다니는 것을 배우기 시작했다. 그 아기는 자신을 뒤로 밀면서 온 집안을 돌아다녔다. 그러다가 그만 가구 밑에 끼어 들어가게 되었다. 아기는 울면서 가구 측면을 때리고 아래에 머리를 부딪히며 나오려고 애쓰고 있었다. 아기는 꼼짝달싹 못하게 되었고 그의 노력에도 불구하고 빠져나갈 수 없어서 그 가구를 증오했다. 그래서 아기는 나갈 수 있으리라고 생각되는 유일한 행동을 하였다. 그것은 더 밀고 더 세게 미는 것이었다. 그러나 그럴수록 문제는 더 커져만 갔다. 아기는 전보다 더 꼼짝 못하게 되었다. 만약 아기가 말을 할 수 있다면, 자신이 그렇게 곤란한 상황에 처하고 고통을 받는 것은 모두 가구 때문이라고 비난할 것이다. 결국 아기는 그러한 생각에 따라 모든 행동을 한다. 그렇다면 관련된 문제는 아기의 것이 될 수 없다. 하지만 비록 아기가 그러한 사실을 깨닫지 못하더라도, 실제로 그것은 분명 아기의 문제이다. 아기가 이러한 문제를 가지고 있기 때문에, 아기가 생각하는 그 어떠한 것도 해결책이 될 수가 없다.

자기기만도 이와 같은 것이다. 문제에 대한 진짜 원인에 대하여 우리가 눈이 멀 때, 우리가 생각할 수 있는 모든 해결책은 실제로 상황을 더욱 악화시킬 뿐이다. 그것이 바로 자기기만이 왜 리더십에서 매우 핵심적인(central) 것인가에 대한 이유이다. 왜냐하면 리더십이란 상황을 극복하고 문제를 개선시키는 것이기 때문이다. 우리가 잘못 생각(자기기만)하는 만큼, 우리의 리더십은 모든 면에서 위태롭게 된다. 그것은 가구 때문이 아니다. 이 책은 이러한 문제 이상의 것들을 함축적으로 포함하고 있으며, 뿐만 아니라 그 해결책도 담고 있다.





요가에서의 이완(relaxation)과 자각(awareness) 도빈

이번호에서는 요가에서 말하는 이완과 자각이 어떤 것인지에 대해 도빈님이 정리한 글을 실습니다. 깨어있기에서 다루어지는 내용과 어떻게 관련되는지 생각해 보면서 읽어보시면 좋을 것 같습니다.

긴장하면 집중이 잘 될까?

야구 경기를 하다 보면 투수는 몇 차례 위기 상황을 맞이하게 됩니다. 그럴 때 감독이나 코치는 잠깐 경기를 중단시키고 투수가 공을 던지는 마운드에 오르곤 합니다. 선수들의 인터뷰를 들어보면 그때 코치들이 하는 이야기는 경기와는 아무 상관이 없는, 엉뚱한 내용인 경우도 많다고 합니다. “오늘 집에 가면 뭐 할 거냐? 어제 누구랑 밥 먹었냐?”와 같이 긴장된 상황과는 전혀 관련 없는 질문을 던지는 것입니다. 이런 식의 가벼운 대화를 주고받은 선수는 이내 긴장이 풀어지고, 평소 연습하던 대로의 운동능력을 보여주게 된다고 합니다. “여기서 네가 반드시 다음 타자를 아웃시켜야 한다. 이번에 점수 주면 어려우니까 최선을 다해서 막아라”와 같은 부담감을 주는 말을 함으로서 선수를 더욱 긴장시키는 것이 아니라, 엉뚱한 대화를 통해 주의를 다른 곳으로 돌리며 오히려 긴장을 해소시키는 것입니다.

골프에서도 비슷한 맥락을 발견할 수 있습니다. 대부분의 프로 골프 선수들은 샷을 하기 직전에 자신만의 프리샷 루틴(pre-shot routine)에 따라 몸을 움직이는데, 프리샷 루틴은 똑같은 동작을 기계적으로 실행함으로써 스윙을 하기 전의 긴장감으로부터 벗어나기 위한 일종의 의식(ritual)입니다. ‘잘 쳐야 해! 이번 샷은 정말 중요하니까 반드시 홀컵 주변에 붙여야 돼!’ 등과 같은 마음의 외침으로부터 벗어나, 몸에 기억된 자신만의 스윙을 가져가기 위한 일종의 ‘정화’의 과정입니다. 골프 황제라고 불리는 타이거 우즈의 18초 루틴은 매우



유명합니다. 그는 첫 번째 홀의 부담 없는 스윙이든 마지막 홀의 우승을 결정짓는 스윙이든 관계없이 자신만의 18초 루틴을 반복하며 마음의 소용돌이를 정화하고 이완시킵니다.

애쓰고 노력의 문화 속에서 살고 있는 우리들은 ‘적당한 긴장이 있어야 일을 성취할 수 있다. 긴장이 풀어지면 아무 것도 못한다’는 신념에 길들여져 있습니다. 긴장하지 않으면 주의력과 집중력이 생기지 않는다고 보는 것입니다. 하지만 요가에서는 긴장하지 않고도 주의력과 집중력을 기를 수 있으며, 자신이 원하는 것을 성취할 수 있다고 봅니다. 요가에서는 긴장을 오히려 개인의 잠재력을 실현하는 데 걸림돌이 되는 것으로 간주합니다. 긴장 없이 주의를 두고 집중할 수 있도록 돕는 것이 요가 이완법의 핵심인 것입니다.

자각이 없을 때 긴장은 지속된다.

늘 무언가를 하는데 익숙해져 있어서 휴식하는 법을 잊어버린 대부분의 현대인들은 TV를 보거나, 친구들과 어울려 이야기를 나누는 것, 아니면 목욕을 하거나 주말에 밀린 잠을 푹 자는 것 정도를 이완이라고 생각하는 경향이 있습니다. 하지만 이것은 진정한 의미의 이완이라고 보기는 어렵습니다. 진정한 이완은 자각이 동반되며, 자각이 깊어질수록 이완 또한 깊어집니다. 뜨거운 물에 목욕을 하더라도 자각이 있으면 보다 효과적으로 이완될 것입니다. 요가자세를 할 때 자각을 한다면 그 자세를 하고 난 뒤의 효과는 커질 것이며 그 결과 깊은 이완을 가져올 것입니다. 어떤 것을 하든지 그것에 자각이 있어야 진정한 휴식을 가져올 수 있는 것입니다.

반대로 자각이 없을 경우에는 앞서 언급한 활동들을 통해서도 무의식적인 긴장은 계속 쌓여 갑니다. 그러므로 긴장을 해소한다는 것은 곧 자각한다는 것이라고 볼 수 있고, 자각이 없을 때 우리는 자신이 지금 겪고 있는 경험과 동일시되며, 이는 곧 긴장으로 이어집니다.



요가에서의 이완(relaxation)과 자각(awareness) 도번

인도의 탄트라 사상에 의하면 자각은 곧 에너지입니다. 동전의 양면처럼 자각과 에너지는 함께 존재합니다. 자각하게 되면 에너지가 움직입니다. 근육의 긴장은 곧 에너지의 막힘이며, 그 부위를 자각하게 되면 에너지가 흐르게 되어 이완을 가져다줍니다. 자각할수록 이완되며 이완할수록 자각도 발달합니다. 자각이 수반된 이완은 보다 높은 차원으로 의식을 발달시켜, 몸과 마음의 긴장을 해소할 뿐만 아니라 영적인 차원의 휴식을 가져다줍니다. 마음의 긴장이 없을수록 자동적으로 일어나는 생각, 감정들을 자각하기가 쉬워지기 때문입니다.

이완과 자각이 변화를 일으키는 원리

여타 다른 일반적인 행동과 요가를 구분하는 가장 뚜렷한 차이는 바로 자각입니다. 이를테면 팔을 위로 쪽 뺀 행위에 자각이 있다면 이는 요가자세가 될 수 있으나, 자각이 수반되지 않았다면 그것은 단지 하나의 움직임에 불과합니다. 또한 무의식적으로 이뤄지는 호흡을 자각하는 순간, 바로 그 호흡은 수행의 일부가 됩니다.

요가에서 자각은 곧 바라봄(witness)입니다. 그것은 바라보게 되는 것과 나를 동일시하지 않는 것입니다. 흔히 우리는 자신이 경험하는 것이 곧 자기의 모습이라고 여기지만 자신이 경험하는 것을 안다는 것은 곧 그 경험이 자신이 아님을 의미합니다. 즉, 그 경험으로부터 떨어져 있음 또는 분리되어 있음을 의미하는 것입니다.

요가에 의하면 대부분의 삶의 불행은 자신을 몸, 마음 또는 자신이 하고 있는 역할, 행위 및 성격 등과 동일시하는 데서 비롯됩니다. 영원불멸한 자신의 진정한 모습을 보지 못하고 일시적이고 변화 가능한 것들을 자신이라고 여기는 동일시가 곧 불행을 가져온다는 것입니다.

자신에게 일어나고 있는 사건들을 자각할수록 '내가 한다' 또는 '내가 생각하고 느낀다'라는 자아가 사라집니다. 자아를 붙잡고 있는 긴장이 자연스럽게 이완될수록 더 깊이 자각하게 되며 우리의 의식은 확장됩니다.

의식이 확장된다는 것은 우리의 자아 또는 마음작용에 의해 가려져 있던 순수의식이 있는 그대로 조금씩 드러남을 의미합니다. 의식이 확장될수록 우리는 덜 자아중심이 되어 다른 사물과 사람들을 바라보는 관점이 폭넓게 바뀌게 됩니다.

또한, 이완이 이루어지면 자신에게 무엇이 일어나든 그것을 있는 그대로 받아들이고자 하는 수용성이 커집니다. 수용은 어떤 것이든 억압하거나 왜곡시키거나 생략 또는 삭제하지 않고 있는 그대로를 받아들이는 것입니다. 즉 어떤 통제나 노력, 애씀이 없는 상태로, 애쓰는 것은 마음의 긴장입니다. 그것이 무엇이든 기꺼이 수용할 수 있다면, 수용하는 그 자체가 치유를 가져다 줍니다.



세 가지 차원의 긴장을 다루는 이완법들

요가에서는 위에서 언급한 세 가지 차원의 긴장을 이완하기 위한 체계적인 단계를 가지고 있습니다. 이를테면

(1) 아사나와 호흡법은 육체적인 긴장으로부터의 이완이고, (2) 호흡법과 제감법(pratyahara), 집중법(dharana)은 심리적 차원의 긴장으로부터의 이완이며, (3) 요가니드라로 대표되는 명상과 삼매는 영적 차원의 긴장으로부터의 이완입니다.

이외에도 보조도구를 활용한 이완기법(restorative yoga)과 체계적 근육이완법, 지점간 호흡, 구문타를 활용한 이완법 등이 있습니다.

요가니드라에서는 육체적인 것부터 단계적으로 정서적, 심리적, 영적인 이완을 가져오도록 하고 있어 매우 체계적이고 과학적입니다. 우선 준비단계에서 육체적 이완을 가져오는 방법에서부터 신체의 각 부위를 통한 의식의 순환과 호흡의 자각을 통해 육체적, 심리적 이완이 가능하도록 합니다. 그리고 상반되는 감각과 느낌의 체험을 통해 심리적 차원의 긴장을 이완하도록 하며, 시각화 과정을 통해 심리적, 영적 차원의 긴장을 이완하도록 합니다.