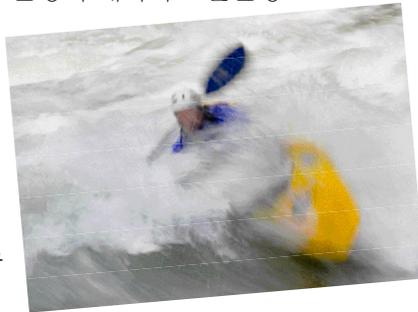


2012. 12월

오인회 소식

Suffer or Surfer

왜 인생을 고통(苦海)이라고 했을까? 이 인생의 파도는 끊임없이 출렁이기 때문이다. 그 속에서는 끊임없는 불균형이 일어난다. 기쁨 불균형 속에 있다가 균형으로 들어갈 때 기쁨을 느끼고, 균형이 깨어지고 불균형으로 갈 때 두려움, 슬픔, 애달픔, 괴로움이 느껴지는데, 그 잔잔하지 못한 파도는 늘 몰아치니 '변화없는 안정'을 바라는 삶은 그 자체가 고행일 수 밖에 없다.



그러나 그 파도를 잘 타는 사람에게 더 이상 고행은 없다. 파도는 도리어 기다려지는 흥미로운 놀이거리가 된다. 그래서 삶은 게임이며 릴라라고 하는 것이다.

파도를 고통(suffer)과 고행로만 받아들일 것인가? 아니면 일년에 한번 허리케인을 기다리며 그 거대한 파도를 즐기는 서퍼(surfer)가 될 것인가?

아무일 없다는 것은 지금 이미 충만되어 있다는 것이다. 거친 파도 위에서도 아무일 없는 서퍼의 그 충만을 찾고 발견하여 즐기길...

-越因-



지난 한해 서로가 서로에게 많은 힘이 되어준 오인회 가족 여러분 모두 감사드립니다. 계사년 새해 복 많이 받으세요.

미래사와 홀로스연구소를 후원해 주셔서 감사드립니다.

12.25 허유 200만원 / 12.22 바람 10만원 / 12.20 여행 1만원 / 12.14 여해 4만원 / 12.10 타라 10만원 / 11.30 이길로 56000원 / 11.29 여해 5만원 / 11.20 여행 1만원 / 11.16 바람 30만원 / 11.5 선호 8만원 / 10.22 여행 1만원 / 10.8 여해 3만원

2012. 12월호 '오인회 소식' 목차

1p 발행인의 여는 글 2p 일상의 통찰 - 흰구름 / 오인회 가족 소식 - 우현님 공개강좌 3p~5p 바람님 인터뷰(상) 6p 바람님이 추천하는 책 (지금 경제선에서/제로/술취한 코끼리 길들이기 7p~8p 미래사 겨울방학 특별프로그램 안내

일상의 통찰

광주에 계신 흰구름님께서 최근에 경험하신 내용을 노트에 정성스럽게 적어 보내주셨습니다. 오인회분들께 도움이 될까 싶어 보내셨다는 그 마음이 너무나 고맙습니다.

오랜만에 월인님께 전화를 드렸다. 토요일 준공식에 참석을 못해 그냥 약간의 현금을 통장에 입금했다고..
“어떻게 지내세요?” 월인님께서 물으셨다.
“잘 지냅니다. 쿨하게, 자유롭게~~ ^^ 때로 고통이 찾아오거나 상처를 받으려 할 때 마음을 잠시 내려두고 호흡을 천천히 들이 마시고 내쉬고를 반복하면 상황 끝! 다시 현재로 집중합니다.”

월인님께서 말씀하신다.
“상처받음이 ‘내가 아님을 발견하면 더욱 좋고~”

아! 그런데 그 말씀이 가슴을 치면서 들어와 박힌다. 그리고 눈물이 흐르려고 하는 느낌을 감지하는 순간, 천천히 호흡을 하고 서서히 상황 종료.
바로 다시 월인님께 전화를 해서 질문을 드렸다.
“그 순간에 호흡을 하게 되면 상황은 종료되지만 그것을 회피하는 것은 아닐까요?”
“맞습니다. 회피하지 마시고 그 문장을 통해 다시 한번 들려주고 느낌이 올라올 때 의식화를 해보세요.”
“네~” 하고 전화를 끊었다.
사무실에서 광고전단지들 보는데,
<고맙습니다. 이제야 안심이 되네요, 이 한마디를 듣기 위해서입니다>라는 문장이 또 가슴에 와 박힌다.
내 스스로에게 질문을 해본다.
질문1. 왜 그 문장에 어떤 깊은 느낌이 일어났을까? (내면의 답) 그렇게 해주고 싶어서
질문2. 누구에게? (내면의 답) 나와 이웃, 모두에게
질문3. 왜? (내면의 답) 모두 함께 평화로운 세상에 살고 싶어서. 모두 나의 분신이기에. 우리는 한 몸이기에.

요즘 일상의 마음작용에 공식을 대입해보는 버릇이 생겼다. 그것은 ‘나’가 아니고 단지 현상일 뿐. 일어남과 사라짐. 마음은 단지 마음이고, 생각은 단지 생각일 뿐이라는 공식. 상처를 받았다고 생각했다. 가슴이 아프다는 느낌이 왔다. 눈물이 흘렀다. 순간, 그것은 ‘내가 아니다. 단지 현상일 뿐이라는 통찰이 왔다. 그 현상이 ‘나’라고 믿는 그것과 분리되는 순간 고통이라는 감정이 툭 떨어져 나갔다. 순간 마음은 고요해졌다. 그것이였다. 월인님께서 말씀하신 그것. ‘그것이 ‘내가 아님을 발견하면 더욱 좋고.’라고 툭 던지신 그 말씀 속에 진리가 담겨있었다. 행복의 열쇠가 숨어있었다. 와아! 나는 알았다. 고통에서 벗어나 행복해지는 법을.

그날 이후 많은 상황에 그 공식을 대입해 본다. 재미가 쏠쏠하다. 미네사에서 열리는 강좌들, 특히 깨어있기, 계절수업 등 나의 심신수련과 영적 성장에 영양제가 되어주고 있다. 이 시간을 빌어 월인님, 함께 하는 모든 분들께 감사드립니다.

오인회 가족 소식

지난 12월8일(토)에 오인회 멤버이신 우현님의 공개강좌가 열렸습니다.



이번 공개강좌는 우현님의 개인적인 통찰과 경험들을 소개하고, 또 그것들을 어떻게 대중을 위한 프로그램으로 만들 수 있을지 아이디어를 나누는 장이었습니다. 추운 날씨에도 불구하고 열네 분이나 참석하여 좋은 에너지를 나눠주셨습니다. 특히 멀리 전남 장흥, 강원도 평창에서 한걸음에 달려와 주신 선호, 필로, 이시스, 토우님께서 감사드립니다.
우현님은 다음과 같은 질문으로 강좌를 열었습니다.

- 0 심장을 쉬지않고 움직이게 하는 것은 무엇입니까?
- 0 혈액을 통하여 끊임없이 영양분을 공급하고 노폐물을 제거하게 하는 것은 무엇입니까?
- 0 머리카락이 자라고 손톱이 자라게 하는 것은 무엇입니까?
- 0 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 피부의 느낌을 알게 하는 것은 무엇입니까?

그리고는 뇌과학과 신경과학 등 의식의 첨단을 연구하는 과학자들의 발견에 대해 소개해주셨습니다. 공학박사답게 의식과 마음의 구조에 대한 과학적 사실들을 동영상을 곁들여 알기 쉽게 설명해 주셨습니다. 때로는 마하라지의 말을 인용하기도 하면서 최근에 밝혀진 과학적 사실들과 현자(賢者)의 지혜들이 어떻게 연결이 되는지 화두를 던져주시기도 하였습니다. 이어진 오후 시간에도 관찰자 현상 / 업이란 / 깨어서 살핀다는 것 / 두번째 화살을 맞지 않으려면 / Background Feeling / 내적갈등 바라보기 / 근본의 지혜에 접속하기 등의 흥미로운 주제들을 다루었습니다.



강좌가 끝난 후에는 각각의 느낌을 나누는 시간을 가졌습니다. 자신의 경험에 비추어 강좌의 내용에 대해 느낀 바를 말씀해 주셨습니다. 그리고 앞으로 미네사가 어떤 역할을 해야할지, 그리고 강좌나 프로그램은 어떤 것들이 필요할지에 대해 다양한 의견들을 주셨습니다.

미네사는 월인님께서 늘 말씀하시는 것처럼 '거미 없는 거미줄'과 같은 수평적 네트워크입니다. 세상에 도움이 될 것 같은 아이디어나 정보가 있다면 그것이 아무리 작은 것이라도 미네사의 문을 두드려 주세요. 혼자 품고 계신 작은 씨앗이 미네사 회원들이 가진 집단지성의 에너지와 만나 커다란 열매로 자라날 수 있습니다. 직장생활에 바쁜 와중에도 기꺼이 강좌를 준비해 주신 우현님께 다시 한번 감사말씀드립니다.

대승기신론 강좌가 진행되고 있습니다.

화요모임에서는 7시부터 월인님의 대승기신론 강좌가 진행되고 있습니다. 이것은 의식의 본질을 정연한 논리로 파헤치며 각성(覺醒)이란 현상이 무엇인지, 중국에는 그 또한 하나의 현상임을 밝히는 흥미롭고 치밀한 글입니다. 그러나 낮은 한자와 난해한 표현들로 인해 꾸준하게 학습을 하지 않으면 자칫 흐름을 놓쳐 관심을 잃어버리기 쉽습니다. 부득이한 사정으로 참석을 못한 분들은 사무실에 녹취된 동영상에 있으니 조금 일찍 오셔서 먼저 지난 강의를 접하신 후에 강좌에 참여하시길 바랍니다. 또한 앞으로는 이 강좌의 특성상 지속적으로 참석하겠다는 의사를 보여주시는 분에 한해서만 참여할 수 있도록 하고자 합니다. 따라서 참석을 하고자 하시는 분은 1월 10일까지 신청해 주시기 바랍니다. (문의 : 02-747-2261)



모든 것들이 그렇게 기대어 있구나 _ 바람 인터뷰(상)

바람님은 중학교에서 수학교사로 재직중입니다. 1차 깨어있기에 참가한 이래로 꾸준히 오인회 모임에 참여하며 자기탐구의 여정을 밟고 계 니다. 오인회 편집부에서는 구름님을 만나 그동안 깨어있기 공부를 통해 일어난 경험에 관해 이야기를 나누어 보았습니다.

어떻게 해서 '깨어있기' 강좌에 참가하게 되셨나요?

제가 큰 아이 때문에 한참 발도르프 교육에 관심을 가질 때였는데, 그 발도르프 농법을 소개하는 사이트에 딱 한 줄 '미내사'가 적혀있었어요. '여기는 뭐야?' 라면서 '미내사' 사이트에 들어갔는데 프로그램이 여러가지가 있는 거예요. 그래서 그 때부터 미내사와 인연을 맺고 워크샵에 참가하여 왔습니다. 제가 미내사와 인연을 맺은 게 한 5년쯤 되었고, 미내사에 있는 워크샵 같은 것들을 항상 관심 있게 지켜보고 1년에 한 가지 정도는 참여를 하는 편이었는데, 마침 '깨어있기'라는 제목에 굉장히 끌려서 소개된 내용을 읽어보고 참가하게 됐습니다.

그 때가 언제였나요?

2010년 2월에 제1차 '깨어있기' 기초과정이 있고, 3월에 심화과정이 있었어요. 그런데, 제가 '깨어있기' 책을 읽고 굉장히 부푼 기대를 안고 기초과정에 갔는데 그 감지·감각에서 굉장히 잘 안되고 힘들었습니다. 월인님 왈, "감지·감각이 안 되면 심화를 할 수 없다"고 하셨기 때문에 기초과정을 수강하고 바로 심화과정을 들을 수가 없었어요. 알고 봤더니 저 빼고 웬만한 사람들은 그냥 바로 다 심화를 갔더라고요. (웃음) 그해 8월이었을 겁니다. 여름방학 맞춰서 3차 심화과정에 참가를 하고, 9월부터 오인회에 참석하기 시작한 거죠.

조금 전에 '깨어있기' 제목에 굉장히 끌렸다고 말씀하셨는데 그 부분에 대해 좀 구체적으로 말씀해주세요.

그냥, 뭐라 설명할 수 없는 그런 거 있잖아요. 그 부제(副題)가 '내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 것이다.'인데, 그걸 보니까 '아, 이걸 하면 정말 모든 게 해결이 되겠다.'라는 느낌에 확 끌린 거죠. 왜냐하면 이건 근원적인 뭔가를 짚어주는 것 같았거든요. 그리고 실제 책 내용을 읽어봐도 그런 부분들이 있잖아요. 근본적인 것부터 논리정연하게 전개되는 그런 점 때문에 '아, 이거 될 것 같다!' (웃음) 이것만 잡으면 더 이상 해매지 않아도 될 것 같다'는 생각이 들어 의심 없이 참여를 했죠.

기초과정에서는 어떤 체험 같은 게 있으셨나요?

깨어있기 수련과정에서 특별한 건 없었어요. 저는 기초과정을 하고 바로 심화과정도 해서 빨리 이 길을 가고 싶어 하는 욕구에 가득 차 있던 상태였죠. 다만 기초에서 감지·감각이 잘 안돼서 괴로웠고요. 그런데 심화에 갔을 때 감지는 좀 감이

잡히더라고요. 실제로 저 같은 경우는 '깨어있기' 기초나 심화보다는 오인회 나오면서 꾸준히 한 것이 조금씩 변화를 보여준 것 같아요.

감지가 어느 정도 파악되었다고 하셨는데 그 점에 대해 말씀 좀 해주세요.

'감지로 본다는 게 이런 거구나' 하는 정도? 예를 들면 (앞에 있는 컵을 가리키며) 감지 없이 일상적으로 봤을 때는 이게 컵이잖아요. 그런데 감지 상태로 보면 컵이라는 생각이 없어지고 그냥 형태감, 질감만 남는 거죠. 저는 '감지가 되니까 연습을 계속 해야 된다'라는 것에 초점이 맞춰져 있어서 틈나는 대로 주로 시각적인 감지 연습을 많이 했죠. 뭐 한참 할 때는 제가 보는 모든 풍경들이 영화 스크린처럼 보이기도 하고 약간 실제 감각이 떨어진 느낌이었습니다.

그럼 그것이 일상생활과 어떤 관련이나 의미가 있었나요?



그때는 '빨리 이 단계를 넘어서 그 다음 단계로 가야지'라는 생각에 (웃음) 제가 월인님께 "감지 연습을 할 때 그런 느낌이 온다."고 했더니 "그것이 '나'라는 것이 희미해져서 그런 것이다."라고 설명을 해주시더라고요. 그런가보다 했는데 지금 돌아보면, 감지를 일상 생활적 측면에서 활용을 한다면 소위 말하는 '내려놓기, 비우기' 이런 것에 적용이 될 수 있는 부분인 것 같아요.

그러면 '깨어있기' 강좌에 참여하기 전부터 일상적인 문제가 별로 없으셨던 건가요, 아니면 참여하고 나서부터 그런 문제가 없어지신 건가요?

양 쪽 다일 것 같아요. 깨어있기 강좌를 듣기 전에는 제가 스스로를 괴롭힌 측면이 강했죠. '그 사람 때문에 괴로워' 이런 측면이 있어 그 사람을 미워하고 했는데, 곰곰이 분석을 하면 결국은 그렇게 만든 게 나더라고요.

그러면 깨어있기 참가 후에 비슷한 경험이 있었을 때 어떤 변화가 있으셨나요?

'깨어있기'와 오인회에서 의식의 프로세스 즉, 생각이 있고 그 아래 감지·감각이 깔린 구조를 월인님이 설명해주셨기 때문에 내 생각 속에서 스토리가 나온다는 것을 알겠더라고요. '이건 스토리야. 더 이상 붙잡고 있을 게 아니다'라는 것이 분명해지면서 옛날에는 그것을 가지고 몇날 며칠을 고민했다면, 그 후에는 '아, 이걸 스토리지. 이거 가지고

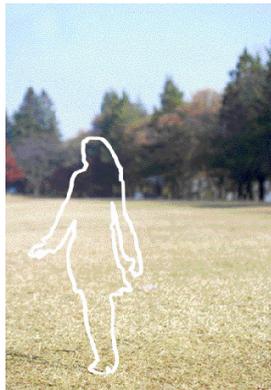
고민하지 말자. '그러면 더 이상 진행이 되지 않더라고요.'

'이것이 스토리다' 하는 건 어떻게 자각되신 건가요?

내 머릿속에서, 내 생각 속에서, 그러니까 일어나지 않은 일에 대해서 또는 저 사람이 표현하지 않은 것에 대해서 한마디를 가지고 계속 살을 붙이는 생각 속에 빠지면 그런 현상들이 생기게 되는 것을 봤어요. 그런 측면에서 내가 만든 스토리라는 겁니다. 전에는 스토리라는 것에 대한 생각도 아예 없었지만, 내가 하는 생각이 굉장히 논리적인 생각이고 내가 하는 생각이 굉장히 맞다 여겨서 그걸 붙들고 내 속을 꿰었는데, 나중에는 '아, 이건 스토리지, 이건 실재와 다를 수도 있고 전혀 실재가 아닐 수도 있고 내 상상이 만들어낸 산물일 뿐이야'라는 것이 수용되니까 그냥 폐기처분이 된 거죠.

그러면 어떻게 그렇게 파악이 될 수 있었을까요?

감지라는 것들이 사실은 내가 만들어놓은 정보의 망(網)인 거고 이 사람이 '아'라고 했을 때 내가 '아' 이외의 것들을 그런 정보의 망으로부터 끌어와서 덧붙이고 있음을 보았기 때문입니다. 그러니까 이것이 내 속에서 창조된 산물이라는 게 확실히 인정이 되었어요. 저 사람은 단지 '아'라고 했고 '아'일 뿐인데 '아' 이외의 것은 다 내 속에서 만들어진 것이라는 것을 자각하게 된 것이죠. 그런데 이런 과정이 사실은 계속 제가 나중에 월인님한테 '저는 월인님한테 세뇌당하고 있는 것 같아요' 라는 표현까지 썼는데 (웃음) 끊임없이 그런 구조에 대한 얘기, 감지에 대한 얘기를 들으면서 자연스럽게 몸에 밴 것 처럼 감지의 느낌이 받아들여진 것 같아요.



그럼 그렇게 스토리에서 자유로워질 수 있게 되면서 일상에서 감정적인 어려움에서 쉽게 벗어날 수 있게 되었나요?

네. 굉장히 짧아졌어요. 어떤 감정에 머물러 있는 시간이 굉장히 단축이 되었고, 감정이 올라왔을 때 잠깐 상황 파악만 되면 쉽게 사라졌습니다. 더 좋았던 건 2차 감정에 빠지지 않게 된 것이었고 정신적인 에너지를 낭비하지 게 된 것이죠.

깨어있기 후에는 '주체' 자체도 '내'가 아닌 대상으로 감지되 보게 되신 거네요.

그렇죠. 나라는 것에 대해 굉장히 많은 변화가 있었어요. 내가 생각하는 '나'라는 것이 진정한 '나'가 아니구나 하는 의심의 싹이 조금 텃죠. 작년 가을쯤에 오인회에 오느라고 버스를 타고 오는데 숙제를 안 해서 '가서 뭘 말을 하지? 감지·감각 연습이나 할까.' 하고 보는데, 갑자기 '어. 나라는 것이 뭐지?' 하는 생각과 함께 그 순간에 '나라는 것은 실체'라는 느낌이 갑자기 가벼워진다고 해야 되나? 갑자기 의심의 싹이 이만큼

자란 느낌으로 '나라는 것이 진짜 있는 거야?' 이런 느낌이 들더라고요. 그 날 집에 와서 잠자리에 누웠는데 이상하게 아랫배에서 아무 이유 없이 뻑뻑한 기운들이 한참을 머무르다가 없어졌어요. 그래서 그 다음 주에 월인님께 그 얘기를 했더니 '아마 나가 발악하고 있는 것 아닐까?' (웃음) 그러시더라고요. 그 날 이 후 '나'라는 것에 대해서 진짜 이 '나'라는 게 어떤 뿌리를 갖고 있는 게 아니라 하는 것이 확실해졌고 이렇게 확 도약을 하더라고요.

그러면 깨어있기 수업이나 오인회 참가하시면서 특별한 체험은 없으셨나요?

특별히 한번에 확 다가온 건 없고, 변화가 왔어요. 최근 들어 제 주변사람들이 저를 보는 시선이 많이 달라진 것 같기 때문에 내가 좀 변화가 있다는 걸 더 실감하죠.

주변 사람의 시선이 어떻게 달라졌나요?

전에는 제가 그런 말을 못 들었는데, '긍정적이다, 편안해 보인다.' '아무개가 그런 말을 했는데 선생님 괜찮아요?'와 같은 말을 들어요. 자기는 그런 말 들으면 굉장히 속상하고 속에 담아두고 있을 것 같은데 저는 아무렇지 않게 보이나 봐요. 그럴 때면 '내가 백 프로 괜찮다는 건 거짓말이지만 한 십 프로 밖에 안돼서 무시할 수 있는 상태'라고 설명을 하죠.

그럼 그런 불편한 경험들이 지금은 전혀 영향을 못 미치겠네요.

네. 영향을 미치지 않아요. (웃음) 잘 잊어버려요.

오인회에 계속 참석하시면서 배운 것과 관련해, 혹은 그와 관계없이 꾸준히 해 오신 작업이 있으시다면?

없어요. (웃음)

그러면 거의 감지·감각 연습, 스토리에 빠지지 않는 연습만을 해오신건가요?

뭐 그걸 연습했다기보다 말씀을 들으면서 '아, 그게 그런 구조로 생기는 거고 그렇구나.' 라고 이해하고, 그리고 나서 제가 여기서 알게 된 것, 배운 것을 실습한 거죠.

그런 실습의 과정을 좀 자세히 말씀해주세요.

그것이 과정이라기보다, 생각이 떠오르면 전에는 생각 자체에 빠져서 열심히 했다면 이제는 '어, 이거 내가 생각하고 있네.' 그러면서 덧붙여지는 부분들, 정말 상상 속에서 만들어낸 얘기들이 구별이 되기 시작했어요. '어, 지금 내가 생각하고 있네.'가 파악이 되고 느껴지면 어떨 땐 얘기를 덧붙이면서 즐기기도 하고, '에이' 그러면서 폐기처분하기도 하고 그러죠.

나와 대상이 서로 기대고 있음을 실감하셨다는 그 부분에 대해 좀 말씀해주세요.

얼마 전이었죠. 월인님이 대승기신론 강의 가운데

의타성법(依他性法) 얘기할 때, 딱 듣는 순간 '현상을 현상으로 보는 것이 근본을 아는 것이다, 근본 상태에 있다는 증거다', 그 말이 확 와 닿았어요. 그런데 이제 교회 가서 묵상기도 하면 주변 소리도 들리고, 어떤 때는 피아노 반주자가 반주도 하고 그러는데, 전에는 소리에만 집중을 했거든요. 그러나 요즘은 눈을 감고 소리를 들으면 소리 자체보다 소리의 배경, 이름 붙이자면 침묵에 더 주의가 가요. 그러면서 '이 소리의 있음은 침묵에 의해서만 드러날 수 있는 거구나. 모든 것들이 다 그렇게 기대어 있구나'라는 것이 파악되었고, 그래서 이제 소리를 들으면 사실은 침묵과 소리가 동시에 파악이 되죠.

일상생활에서 아이들과의 관계가 변화된 건 있었나요?

일단 제 감정이 잘 조절이 되고 분노나 화가 전에 비해 많이 줄고, 생각도 단순해지고, 주변의 평가도 제가 많이 편해졌다고 합니다.

남편 분은 어떠세요?

남편도 그런 표현은 잘 안하는데 제가 얘기하는 거에 대해서 '당신 말이 맞는 것 같다고 표현해주고 항상 고맙다고 하죠. 바가지들 안 굶으니까. (웃음)

그전에는 안 그러셨나요?

그전에는 굉장히 날카로웠죠.

그러면 "깨어있기"가 실제적인 효과도 있으셨네요. 가정생활도 더 화목해지고 유대도 돈독해지고,

예. 그렇죠.

처음에 감정이 올라왔을 때 잠깐 상황 파악만 되면 그 감정이 쉽게 사라진다고 말씀하셨는데 어떻게 해서 그렇게 되셨나요?

이것(감정)은 망치 같은 존재라서 애가 나를 잡아먹게 놔둘 수도 없고, 정말 획 입김한번 불면 날아갈 수 있는 무엇이라는 것을 알게 된 게 가장 근본적인 원인인 것 같습니다.

감정이 획 한번 불면 날아가 버릴 가벼운 것이라는 것을 어떻게 파악한 것이지요?

아까 말했듯이, 오인회에 버스타고 오면서 '나라는 것이 있는가?'라는 의심이 들었을 때 전체적으로 '나'라는 것에 균열이 가기 시작했습니다. 그러면서 감정이 올라오면 '이것이 감정이지' 라고 알아차리며 감정에 대해 실험했습니다. 즉 저는 관찰한다는 단순한 방법을 쓴 것이죠. 그런데 그렇게 단순한 관찰을 통해서도 감정이 사라지는 경험을 하자, 이 감정이라는 것이 가볍게 사라져버릴 수 있는 것임을 알아차린 것 같아요. 그런데 어느 날 매번 이 관찰자를 세운다는 것이 불편해서 그 이야기를 했더니 월인님이 '관찰자 없이도 가능하다, 지금 말하는 자기가 느껴지지 않는가?'라고 하셔서, 정말 그렇다는 것을 보고, 이제 관찰자 없이 그냥 느껴지는대로 느끼게 되었습니다.

그럼 요즘은 관찰자를 세우지 않고, 아무런 의도없이 보나요?

그렇습니다. 요즘은 '관찰해야지'라고 해서 느껴지는 것이 아니고 그저 '지금 상태가 느껴지고 있음'이 곧 관찰입니다. 즉 느낌이 따로 있고, 관찰하는 것이 따로 있는 것이 아니라 '느낌 자체가 곧 관찰'이라는 것입니다.

그리고 또 한가지 분명해지고 있는 것은, 교회에서 체험했듯이 소리가 곧 침묵을 배경으로 하고 있어, 소리는 침묵에 의해 드러나듯이 '현상이 곧 근본에 기대어 있다'는 것이 분명해지고 있습니다. 이전에 '현상과 근본'에 대해 들을 때 저의 이미지는 '현상은 작아서 저 거대한 근본의 공간 안에 작은 현상이 있다'라는 것이었는데, 이제는 현상이 곧 근본 자체라는 것이 와닿습니다. 마치 동전의 양면처럼 딱 붙어있다는 것이지요.

그러면 나와 대상의 분열에 대해서는 어떻게 파악하고 계신가요?

그 대상 자체도 내 안에 만들어진 정보에 의해 떠올려지는 상이지 실재가 아니죠.

결국 주체든 대상이든 내 맘속의 일이라는 게 명확해지신 건가요?

그렇죠. 남들이 그런 생각을 하면 더 잘 보이고요. 이렇게 막 속을 꿰고 있는 게 보이면 '그게 전부 네 건데 왜 그렇게 속을 꿰고 있지.' (웃음) 이 말이 올라오지만 꼭 참고 어깨 두드려주고 그러죠. 그러니까 그걸 그 사람이 알아들을 수 있는 언어로 어떻게 해야 할까? 이런 것이 앞으로 제가 해야 할 일이 된거예요.

생각을 포함하여 내면의 상과 동일시된다는 것은 어떤 의미인가요?

내면의 상과 동일시된다는 것은 거기에 빠져있어 그것 자체 이외에는 없는 것처럼 느껴진다는 것입니다.

그러면 그런 상과의 동일시로부터 벗어나더라도 미묘하게 남아있는 주체와의 동일시는 어떻게 파악될 수 있을까요?

더 세밀하게 들어가야 하는데 거기에 대해서는 뭐라 말씀 못 드리겠네요.

처음에 '내가 자유로워지는 게 아니라 나로부터 자유로워지는 것이다.'라는 표현이 와 닿았다고 하셨는데 이제 공부하신지도 꽤 시간이 지난 지금은 어떠신지요?

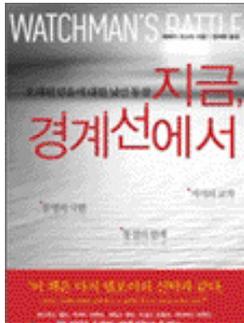
말 그대로죠. 내가 자유로워지는 게 아니죠. 자유로워질 내가 없기 때문에, '내가 자유로워지는 게 아니라 나라고 생각하는 그 모든 것을 파악을 하면 파악하는 그 순간에 빠져나오는 거니까 나라고 만들어놓은 것에서 떨어져 나온다는 의미로, 나로부터 자유로워지는 거죠.'

(다음호에 계속됩니다.)

바람님이 추천하는 책..

지금 경계선에서(Watchman's Rattle)

레베카 코스타 지음/장세현 옮김/뽀 앤 파크스



이 책의 제목 앞에 붙은 부제의 느낌을 주는 '오래된 믿음에 대한 낯선 통찰'이라는 말에 끌려 책을 잡게 되었다. 깨어있기 하면서 지금, 낯섬, 통찰이라는 단어들이 나의 의식에 늘 달라 붙어 괴롭힘(?)을 받아 이런 단어만 보이면 주의가 확 쏠린다. 그래서 집어든 책이다. 지금 현재를 인류 문명의 위기로 보고, 과거 인류 문명의 몰락에 대한 연구를 통해 원인을 알아보고 그에 대한 해법으로 '통찰을 이용하는 능력'에 대해 말하고 있다. 필자의 연구에 따르면 문명의 몰락은 거대하고 복잡한 문제를 이해하거나 해결할 수 없게 되었을 때 발생한다. 즉 인식의 한계점에 봉착했을 때이다. 상황의 복잡성으로 인해 지식 입수가 불가능해지면 그 때부터 불가피하게 믿음에 의존하게 된다. 필자가 고찰한, 믿음에 관한 또 하나의 진실은 지식을 습득할 수 없을 때 사실 대신 믿음을 택한다는 것이다. 이런 믿음이 자연적 재해를 비롯한 다양한 위기 상황에서 사실과 증거를 무시한 채 입증되지 않은 구제책(예를 들면 인신공양 등)을 택하게 되고 이것이 파멸의 격렬한 소용돌이를 불러 일으키는 방아쇠 구실을 하게 된다는 것이다.

그래서, 필자가 제시하는 인류 문명 몰락에 대한 해법은 첫째, 인류가 복잡성과 붕괴 사이의 관계를 인정하는 것이다. 인식의 한계점 징후는 붕괴가 시작되기 오래전에 처음 나타나기 때문에 징후가 나타난 뒤에서 사실 조치를 취할 충분한 시간이 있다. 둘째, 인식의 한계점을 느낄 정도로 복잡해 진 상황에서는 우리의 좌뇌, 우뇌는 힘을 발휘하지 못한다. 이때 통찰적인 인식만이 해결의 열쇠를 줄 수 있다.(통찰은 이전까지 간파하지 못했던 여러 요소 사이의 연결고리를 포착할 수 있는 상태로 갑작스럽게 이어지는 것, 우리의 선천적인 능력으로 번개처럼 빠르게 모든 것을 포괄하는 강력한 인식 수단이다.) 그리고 후반부에는 통찰적 사고를 촉진 할 수 있는 것에 대한 소개를 하고 있다. 믿음, 통찰, 인류라는 이름을 가진 현상계에 어떤 역할을 하는지 흥미롭게 보여준 책이라는 생각이 든다.

제로-현실을 창조하는 마음 상태

천시아 지음/정신세계사

깨어있기를 공부한 사람들은 제목에서 느껴지는 무언가가 있지 않는가? 그런 무언가 때문에 집어든 책. 우주가 자신의 생성과 소멸의 신비를 담고 있는 메커니즘과 구조를 '제로시스템'이라 정의한다. 이것은 우주 만물은 항상 서로가 서로에게 영향을 미치고 있으며 거대한 제로의 법칙 속에서 하나로 존재하는 유기적 덩어리임을 나타낸 용어이다. 제로(0)란 비어 있는 듯 보이나 사실은 가득 차 있는 우주 공간을 상징한다. 이런 정의 하에 제로 상태에서야 제대로 된 원하는 현실의 창조가 가능하다. 끌어당김 법칙과 관련된 여러 책이 있음에도 사람들이 원하는 대로 되지 않는 것은 진정으로 원하는 것을 모르고 있기 때문이다. 자신이 무엇을 원하는 지 알기 위해 제로 상태가 되어야 한다. '지금여기'가 바로 모든 것을 창조해 내는 제로 포인트이고 이를 위해 감정 살피기, 비우기 등과 같은 매우 구체적인 연습 방법을 제시한다. 깨어있기에 있는 내용들이 많아 책이 잘 넘어간다. 현실 창조에 관심있는 사람들은 한 번 살펴 볼만한 책인 것 같다.

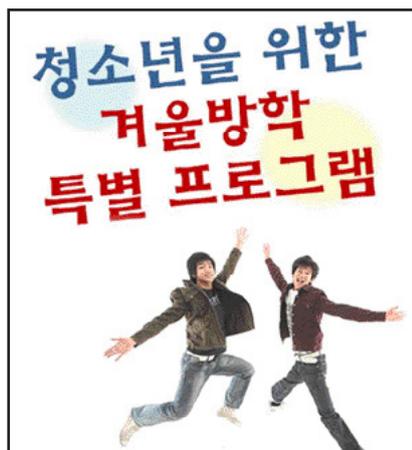


술취한 코끼리 길들이기

아잔 브라흐마 지음/ 류시화 옮김/이레



영국 출신의 신실한 기독교인이었던 필자는 인생에서 가치있는 일을 하고자 하는 열망으로 태국으로가 삭발하고 수행승이 되었다. 술취한 코끼리를 한 번 상상해 보라. 다소러지지 않은 인간의 마음은 술취한 코끼리만큼이나 위험하다. 명상과 깨어 있음의 빛줄로 마음속 코끼리를 붙들어 매는 순간, 문제는 사라진다. 108가지의 잔잔한 이야기를 읽고 있노라면 저절로 명상이 되는 느낌이 든다. 이런 저런 일로 마음이 지친다는 느낌이 들 때 읽으면 좋다. '이것 또한 지나가리라~'



청소년을 위한 겨울방학 특별프로그램을 소개합니다. 보다 자세한 내용은 홈페이지를 보시면 상세히 안내되어 있습니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

○ 강사 : 강종우, 곽은구, 이원규, 자기변형게임 딜러

○ 장소 : 미내사 북카페 (2호선 봉천역 1번출구)

○ 시간 : 2012년 1월 셋째주~다섯째주

(프로그램별 날짜를 확인해 주세요.)

○ 수강료 : 전 과정을 모두 참가할 경우

정회원 및 가족 37만원, 준회원 및 가족 39만원,

홀로스 발기인 및 가족 19만원

(1월15일까지 참가신청을 받습니다.)

지역통화로 20%까지 대체 가능합니다.)

○ 입금처 : 농협 053-02-185431 이원규 / 카드결제 가능

○ 문의 : 02-747-2261

지금 40대 이후의 나이에 해당하는 분들이라면 초등학교 시절 <탐구생활>이라는 방학 과제를 기억하실겁니다. <탐구생활>에는 다른 과제와는 달리 답이 주어지지 않았습니다. 그저 들판으로 나가 꽃과 곤충들을 관찰하고 기록하는 것, 간단한 과학실험을 직접 해보고 그 결과를 직접 눈으로 확인하는 것이 전부였습니다. 직접 몸을 움직이고 손으로 만지며 얻어진 지식은 교실에서 애써 외운 산수 문제와는 달리 쉽사리 우리를 떠나가지 않았습니다.

겨울방학을 맞아 미내사에서 우리 청소년들을 위해 <탐구생활>과 같은 자기탐구 프로그램을 마련하였습니다. 이번에 만날 대상은 밖에 있는 잡자리나 사루비아꽃이 아니라 바로 '자기 자신'입니다. '내 꿈이 뭔지 모르겠다' '무엇을 하며 살아야 하는지 잘 모르겠다'고 하는 요즘 아이들이 새로운 우주를 경험해볼 수 있는 기회를 마련하고자 합니다.

이번에 준비한 겨울방학 특별 프로그램은 아이들의 내면에 잠자고 있는 무한한 잠재력과 가능성을 직접 자신의 몸과 마음을 탐험하여 발견함으로써 자신이 주도적으로 변화를 만들어낼 수 있도록 이끄는 과정입니다.

<학습력 향상을 위한 나만의 꿈찾기 프로그램>을 통해 심층에서 나오는 자신만의 꿈과 비전을 생생하게 그려보고, <자기변형게임>을 통해서 꿈을 향해 가는 길에 발목을 잡는 무의식에 쌓인 장애물들을 인식하게 됩니다.

<관을 통한 좌우내의 균형회복>과정을 통해서 무심코 사용하고 있는 주의의 에너지를 이용하여 집중력을 향상시키고 부정적인 생각들을 컨트롤하는 방법들을 배우게 될 것입니다. 그리고 집단이 참여하는 <대규모자기변형게임>을 통해 자신과 자신을 둘러싼 관계에 대한 보다 깊은 이해를 경험하게 될 것입니다.

#1. 청소년을 위한 자기변형게임

○ 강사 : 딜러교육을 이수한 경력 2년 이상의 자기변형게임 딜러

○ 시간 : one-day intensive 과정 2013년 1월 24일 (목) 10시 ~ 17시

2일 과정 2013년 1월 21일, 23일 (목) 14시 ~ 18시

○ 수강료 : 정회원 및 가족 4만원, 준회원 및 가족 5만원, 홀로스 발기인 및 가족 2만원

무의식으로서의 아름다운 여행인 자기변형게임은 우리의 청소년들에게 다음과 같은 도움이 될 것입니다.

○ 자신의 과제를 명확히 인식하도록 합니다.

○ 자신을 변화시키기 위해 무엇을 해야 하는지 스스로 방법을 찾아냅니다.

○ 무의식에 자리잡고 있으면서 목표달성을 방해하는 것들을 청소합니다.

○ 자신과 가족, 그리고 친구들에 대한 이해가 깊어집니다.

#2. 학습력 향상을 위한 나만의 꿈찾기 프로그램

○ 강사 : 강종우

NLP 국제공인 Trainer(ABNLP인증 Certificate No. N17242), EFT 트레이너, NLP Practitioner,

○ 강사 : 김 욱

청소년 상담복지센터 전문상담사(집단), 국제공인 NLP마스터프랙티셔

○ 시간 : 2013년 1월 22일, 29일 (화) 14시 ~ 18시 (총 8시간)

○ 수강료 : 정회원 및 가족 18만원, 준회원 및 가족 19만원, 홀로스 발기인 및 가족 9만원 (입금순으로 15명까지 참가신청을 받습니다.)

학습력 향상을 위한 나만의 꿈찾기 프로그램은

* 청소년들이 자신의 내면에 있는 잠재능력, 탁월함을 발견하고

* 긍정적인 경험을 바탕으로 자신만의 비전을 세우고 실천하는 것을 도움으로써

* 일시적이 아닌 지속적인 학습력 향상이 가능하게 합니다.

프로그램 주요 내용

- (1) 비전 준비하기(3시간)
내안의 강점, 탁월성 찾기 / 나의 성격과 잠재능력 찾기 / 긍정적 경험 찾고 몰입하기
- (2) 비전 세우기(2시간)
내 삶의 심볼 찾기 / 비전 인터뷰 / 비전 상상하기
- (3) 비전 실천하기(3시간)
자기 감정 조절하기 / 시간관리하기 / 소통하기

* 강의 / 학습게임 / 동영상 사례 실습 / 긍정카드, 그림카드 활용 실습 등 다양한 체험 위주로 구성하여 자발적으로 참여하도록 유도합니다.
* 최신 잠재능력 개발 원리를 갖추고 있는 NLP(Neuro-Linguistic Programming) 기법을 활용하여 학교와 가정에서 지속적으로 실천가능하도록 안내합니다.

#3. 좌●우 뇌의 균형회복을 통한 집중력 향상 프로그램

- 관(觀)을 통한 주의 에너지 다루기

0 강사 : 곽은구

Life CEO 대표, 서울대학교 사범대학 졸업, 재학시절부터 요가 & 불교 명상에 주의를 보냈다. 1996년부터 국제적인 교육 심리 프로그램 안내, 아바타 마스터/위저드, 서울시 교육 연수원 추천 우수강사, 교사, 학생, 일반인을 대상으로 집중력 강화기법 강의, 저서로는 <몸●숨●맘 요가 산책> <틈틈이 꺼내 보는 나만의 요가 수첩> <지금 그것이 어디에 가 있나요?>

0 시간 : 2013년 1월 19일, 26일 (토) 10시 ~ 15시

0 수강료 :정회원 및 가족 19만원, 준회원 및 가족 20만원, 홀로스 발기인 및 가족 10만원 (점심식사 포함,입금순으로 10명까지 참가신청을 받습니다.)

좌●우 뇌의 균형회복을 통한 집중력 향상 프로그램은

몸의 균형은 정신의 균형을 나타내며 정신의 균형은 몸으로 드러납니다. 심신의 균형은 좌●우 뇌의 균형 잡힌 발달과 긴밀하게 연관이 되어 있습니다. 관(觀)은 붓다가 세상을 지각하는 방식입니다. 먼저 관력(觀力)을 회복하고 그것을 통해 좌●우 뇌의 충분한 활용과 균형을 회복시킵니다.

- * 주의 에너지를 코드로 해서 '집중'을 장악합니다.
- * 최상의 집중법, 관력(觀力)을 키워나가는 방법을 배웁니다.
- * 관(觀)과 좌●우 뇌의 균형을 토대로 조화로운 삶의 태도를 스스로 개발하고 실천합니다.
- * 관력(觀力)으로 삶과 꿈을 행복하게 실현합니다.?

프로그램 주요내용

- (1) 주의 에너지(2시간)
주의는 에너지다/ 왜 성공해야 하는가 / 왜 집중이 필요한가 / Attention Meditation
- (2) 왜 관(觀)을 해야 하는가(2시간)
Attention Meditation / 어떤 것이 좋은 집중인가 / 생각 경영하기(떼어내고, 만들고, 쓴다)
/ 집중의 4 종류 / 관:분다의 지각 방식 / Attention Meditation
- (3) 균형(2시간)
Attention Meditation / 몸의 균형 점검(발, 코) / 생활의 균형 점검(균형 리스트) / Attention Meditation
- (4) Brain(2시간)
Attention Meditation / 뇌의 구조와 생명 활동과의 연관성 / 균형의 관점으로 본 의식의 구조 / 균형을 회복하는 호흡법 / 두뇌를 정화하는 호흡법 & 정화법 / Attention Meditation(이완&충전&비전)

#4. 대규모 자기변형게임

0 강사 : 이원규

0 시간 : 2013년 1월 25일 (금) 10시 ~ 18시

0 수강료 :겨울방학 특별 프로그램 참가자 무료(대규모 자기변형게임에 참가하기 위해서는 <청소년을 위한 자기변형게임>을 먼저 참가해야 하며 또한 <학습력 향상을 위한 나만의 꿈찾기 프로그램>이나 <좌●우 뇌의 균형회복을 통한 집중력 향상 프로그램> 중의 하나를 참가해야 합니다.)

대규모 자기변형게임은 많은 인원이 하나의 주제로 함께 게임을 진행하며, 이를 통해 이루어진 마음의 장(場)은 참가자들의 심층의식에 집합적인 다이내믹을 일으켜 놀라운 통찰들이 터져나오게 합니다. 또 몇몇 사람이 진행하는 게임에서는 경험할 수 없는 사랑과 공감을 통해 하나되는 감동을 주기도 합니다.