

누구의 책임일까요?

나는 호오포노포노와 친애하는 모르나 나라마쿠 시메오나 카후나 라파아우를 사랑합니다.
그녀는 1982년 11월 나에게 친절하게 호오포노포노를 전수해주었습니다.

다음은 내가 2005년도 일기장에 기록한 강의 내용입니다.

2005년 1월 9일

'무슨 일이 일어나고 있는지'를 이해하지 않고도 문제를 해결할 수 있습니다!
문제를 해결한다는 것은 존재 목적의 일부이고
자신의 주체성인 호오포노포노와도 관련되어 있습니다.
문제를 해결하기 위해서는 우선 두 가지 질문을 하지 않으면 안 됩니다.

나는 누구인가?
누구의 책임인가?

우주의 법칙을 이해하기 위해서 우선 소크라테스의 통찰을 인용하여 시작합니다.
"너 자신을 알라"

2005년 1월 21일

누구의 책임인가?

과학계를 포함해 대부분의 사람들은 세상을 물질적인 존재로 다룹니다.

심장병, 암, 당뇨병의 원인과 특정 치료법을 위한 최근의 DNA 연구 역시 대표적인 예라고 말할 수 있습니다.

원인과 결과의 법칙 : 물리적 모델

원인	결과
불완전한 DNA	심장병
불완전한 DNA	암
불완전한 DNA	당뇨병
물리적	육체적인 문제
물리적	환경의 문제

의식적인 마음인 지성은 자신이 문제 해결사라고 믿고,
일어나는 일들과 경험하는 일들을 모두 파악하고 통제하고 있다고 생각합니다.

『의식이라고 하는 환상 : 의식에 대한 과잉평가를 멈추기』란 책에서 저자인
과학 저널리스트 토르 노렛트란더스는 의식을 다른 방식으로 그려냅니다.

그는 많은 연구사례를 인용하여, 특히 캘리포니아 샌프란시스코에 있는 대학의료센터의
벤저민 리벳 교수의 실험을 예로 들어 의식이 인식하기 전에 이미 결정이 되어 있으며,
의식은 이 사실을 모른 채, 스스로 결정했다고 믿어버린다고 합니다.

노렛트란더스에 의하면, 우리는 매초 1천1백만 비트 이상의 정보를 얻지만,
지성이 의식할 수 있는 것은, 15~20비트 정도의 정보에 지나지 않는다고 합니다.
지성이나 의식이 아니라면 과연 누구의 책임일까요?

2005년 2월 8일

기억은 반복됨으로써 무의식의 경험을 지배하고 있습니다.

무의식은 기억을 모방, 반향, 재생하고 대신하여 경험합니다.

무의식은 기억에 의해 지배되어, 행동하고 보고 느끼고, 결정합니다.

의식 역시 알지 못한 채 기억의 반복에 따라 움직이고 있습니다.

여러 연구 사례가 보여주듯 기억의 반복은 경험 그 자체도 지배해 버립니다.

원인과 결과의 법칙: 자기 주체성 호오포노포노

원인	결과
무의식 속에서 재생되는 기억	심장병(신체상)
무의식 속에서 재생되는 기억	암(신체상)
무의식 속에서 재생되는 기억	당뇨병(신체상)
무의식 속에서 재생되는 기억	신체상의 문제 - 몸
무의식 속에서 재생되는 기억	물리적 문제 - 세상

육체와 세상 역시 기억의 반복을 통해 무의식 안에 존재하고 있고,
영감을 얻는 경우는 극히 드뭅니다.

2005년 2월 23일

영혼 속의 무의식이나 의식은 스스로 아이디어나 생각, 느낌, 행동을 일으키지 않습니다.

앞서도 이야기했듯이 의식은 기억의 반복과 영감을 통해 그것들을 대신 경험하는 것 뿐입니다.

그러나 사람은 대체로, 제각기 각자 생각대로,
사물의 본질과는 관계없는 해석을 한다.

영혼이 스스로 경험을 일으키는 것이 아니라는 것을 이해하는 것이 아주 중요합니다.
기억이 보고, 기억이 느끼고, 기억이 행동하고, 기억이 결정하는 것입니다.
혹은 아주 드물게 영감을 얻어서 보고, 느끼고 행동하고, 결정하기도 합니다.

문제를 해결할 때 몸이나 세상이 그 안에 문제를 가지고 있는 것이 아니라,
문제는 무의식 속에서 반복되는 기억들이 만들어내는 결과와 영향들이라는 것을
이해하는 것이 중요합니다. 그렇다면, 누구의 책임일까요?

죄 많은 땅 위에 중심에 서있는 불쌍한 영혼이여
육욕의 반란군에 제압되었다
어째서 너는 외벽을 사치스럽게 장식하면서
안쪽에서는 마르고 쇠약해져 굶주림에 괴로워하는가?

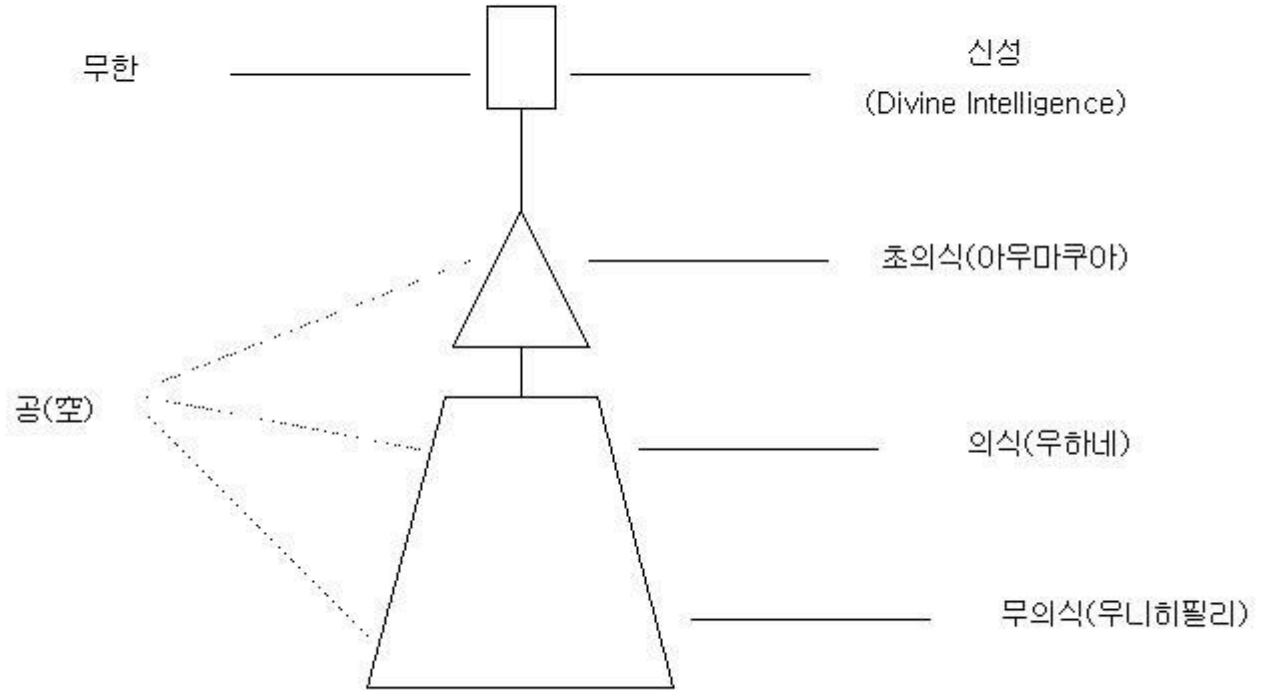
- 윌리엄 셰익스피어 소네트 146편

2005년 3월 12일

허공은 자아와 마음 그리고 우주의 근원입니다.
즉 신성Divine Intelligence이 무의식으로 영감을 불러오기 전에 이 상태가 됩니다.

과학자가 알고 있는 것은
우주가 무로부터 나왔다는 것과 무에 돌아간다고 하는 것뿐이다.
우주는 제로로부터 시작해 제로에서 끝난다.
- 찰즈 사이페, 제로 : 수학·물리학이 무서워하는 가장 위험한 개념

자기 주체성 : 공의 상태



무無 상태의 자아는 기억이 재생되자마자 변해버려, 통찰이 나타나는 것을 방해합니다.
 이 상태를 교정하여 자아를 재구축하기 위해서는,
 기억들은 신성에 의해 무로 변환되어야 합니다.

정화하고 지우고 지워 당신 자신만의 상그릴라를 찾아내라
 그곳은 어디에 있는가?
 당신 안에 있다
 - 모르나 나라마크 시메오나, 카후나 라파아우

어떤 돌탑도, 어떤 황동의 성벽도
 어떤 공기 없는 지하감옥도, 어떤 견고한 철의 쇠사슬도
 영혼의 힘을 뒤흔들 수 없다.
 - 윌리엄 셰익스피어, 「줄리어스 시저」

2005년 3월 22일

존재한다는 것은 신성으로부터 주어진 선물입니다.

그리고 그 선물의 유일한 목적은 문제 해결을 통해 자기 주체성을 재정립시키기 위한 것입니다.

호오포노포노는 고대 하와이에서 전해지는 회개와 용서와 변형의 문제 해결 과정을 현대화한 것입니다.

비판치 말라 그리하면 너희가 비판을 받지 않을 것이요 정죄하지 말라 그리하면

너희가 정죄를 받지 않을 것이요 용서하라 그리하면 너희가 용서를 받을 것이요

- 예수 누가복음 6장

호오포노포노에는 네 가지 요소(신성의 지혜, 초의식, 의식, 무의식)가 단일체로 함께 작동합니다.

무의식 속에서 되풀이되는 기억들의 문제를 해결하기 위해서 각각의 요소는

독특한 역할과 기능을 하고 있습니다.

초의식은 기억으로부터 자유롭고 무의식 안에서 재생되는 기억들로부터도 영향을 받지 않습니다.

그리고 신성과 늘 함께합니다.

하지만 신성이 움직이면 초의식도 함께 움직입니다.

자아는 영감과 기억에 의해 작용합니다.

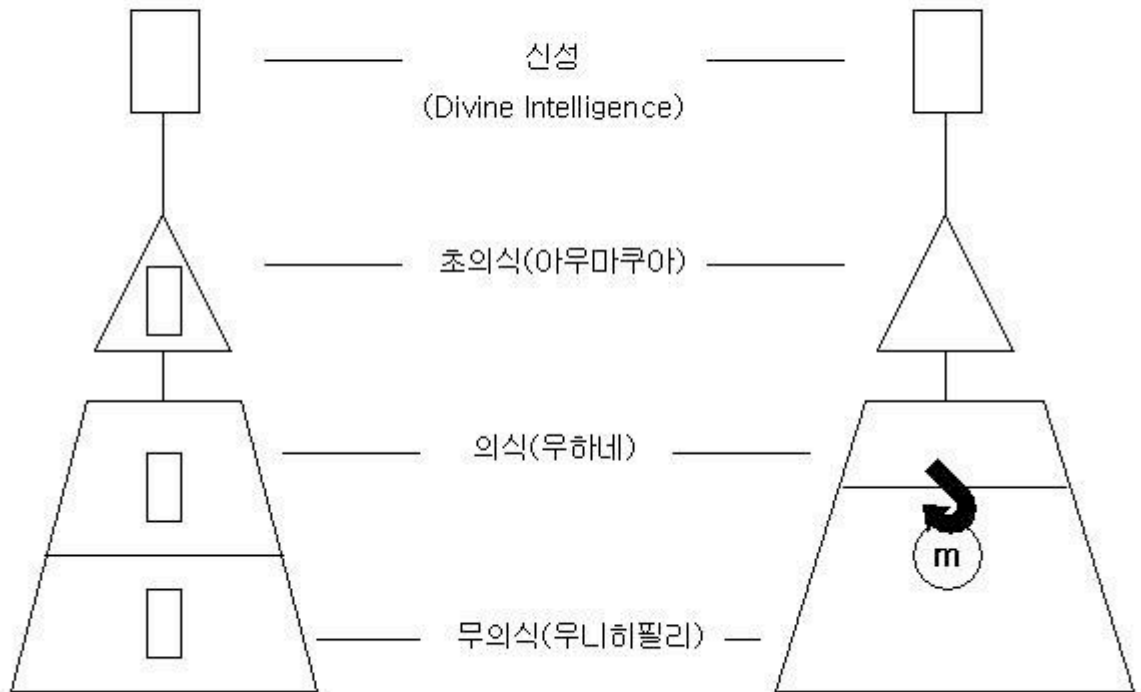
주어진 어느 순간에 영감이나 기억 중 오직 하나만이 지휘권을 갖습니다.

자아라고 하는 영혼은 한 번에 하나의 주인만을 섬깁니다.

대부분 그 주인은 장미꽃인 영감이 아니라, 가시인 기억인 경우가 대부분입니다.

자기 주체성 : 영감의 상태

자기 주체성 : 기억의 반복 상태



2005년 4월 30일

나는 스스로 슬픔을 만들어내 소비하고 있는 것에 지나지 않는다.

- 존 클레어, 시인

허공은 '생물'이든 '무생물'이든 모든 자아의 공통분모이자 평형 장치입니다.

또한 가시적(可視的)인 우주와 비가시적인 우주 전체의 영원불멸한 기반으로서 시간을 초월합니다.

우리는 모든 사람들이(모든 생물들이) 평등하게 창조되었음을 자명한 진실로 여기며.....

- 토마스 제퍼슨, 미국 독립 선언문

기억이 되풀이되면 자기 주체성의 대전제는 변질되어 버리고,
영혼은 자연적인 상태인 공과 무한의 상태에서 멀어져버립니다.
비록 기억이 공 대신 들어선다고 하더라도 기억은 허공을 파괴시킬 수는 없습니다.
무가 어떻게 파괴될 수 있겠습니까?

내분이 일어난 집은 온전히 서 있을 수 없다.
- 아브라함 링컨

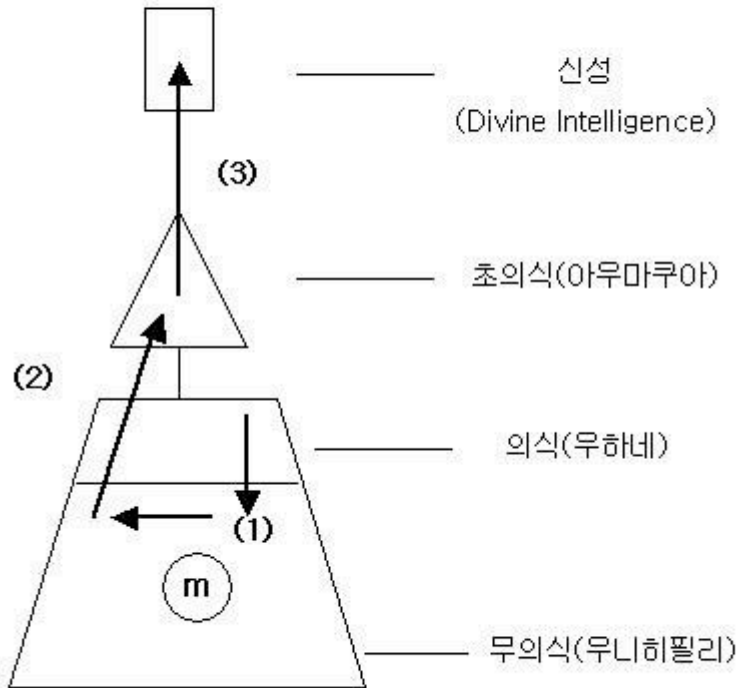
2005년 5월 5일

매 순간 자아가 자기 주체성을 가지려면 끊임없이 호오포노포노를 실행해야 한다. 기억과 마찬가지로 끊임없이 호오포노포노를 실천하는 데는 휴가도, 은퇴도, 잠도 없다. 절대 멈춰서는 안 된다.
마음에 새겨진 빛나는 날들 뒤에
가리워진 악(되풀이되는 기억)이 점차 얼굴을 드러내고 있다.
- 제프리 초서, 『캔터베리 이야기』

2005년 5월 12일

호오포노포노 과정을 통해서 의식은 기억들을 풀어 내보낼 수 있습니다.
그렇지 않으면 원망과 생각의 끈으로 기억들을 묶어두게 됩니다.

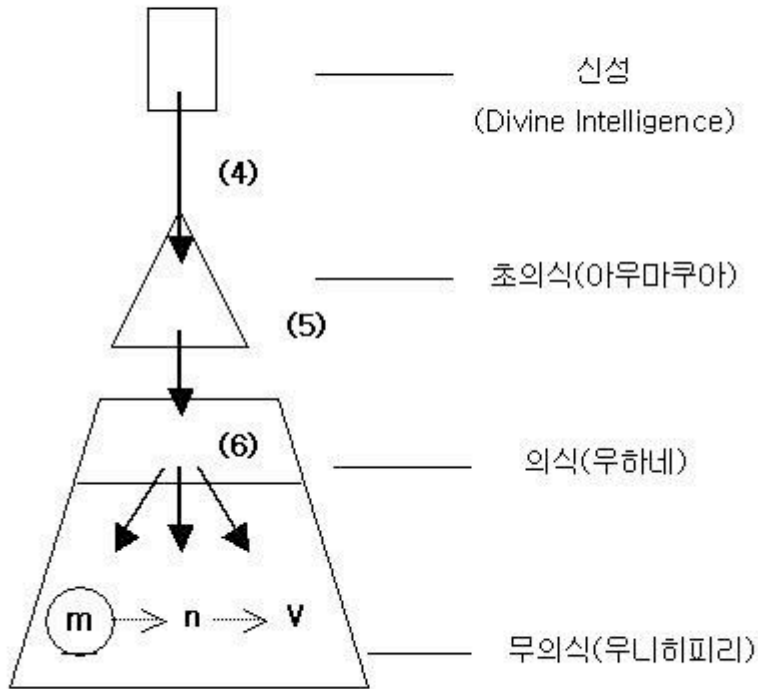
호오포노포노 (문제해결) 회개와 용서



1. 의식이 호오포노포노에 의한 문제 해결의 과정을 시작하면, 신성에 청원하여 기억을 공으로 변환시킵니다. 신성은 문제가 무의식 안의 기억들이 재생되고 있는 것이라는 것을 인정하여, 백 퍼센트의 책임을 지게 됩니다. 이 청원은 의식으로부터 무의식으로 들어갑니다.
2. 무의식으로 내려간 청원은 기억을 저어 변환시킵니다. 그 청원은 무의식에서 초의식으로 올라갑니다.
3. 초의식은 그 청원을 다시 검토하여 적당한 변화를 만들어냅니다. 왜냐하면 초의식은 늘 신성과 파동을 맞추고 있기 때문에 다시 검토하고 변화를 일으키는 능력을 가지고 있습니다. 다음으로 청원은 신성으로 보내져 마지막 조사와 검토가 이루어집니다.

호오포노포노 (문제해결)

신성에 의한 변형



4. 초의식에 의해 보내진 청원이 검토된 후 신성은 초의식으로 변환의 에너지를 보냅니다.

5. 변환을 위한 에너지는, 초의식으로부터 의식으로 흘러듭니다.

6. 변화 에너지가 의식에서 무의식 속으로 내려갑니다.

변화된 에너지는 우선 고정된 기억들을 중화시킵니다.

중화된 에너지들이 저장고로 풀려난 뒤 공터를 떠나갑니다.

2005년 6월 12일

사고나 비난 등은 기억의 재생에 의해 일어납니다.

영혼은 무슨 일이 일어나는지를 알지 못하고도 신성에 의해 영감을 받을 수 있습니다.
신의 창조성인 영감의 유일한 요구는 자기 주체성으로 자기답게 있는 것입니다.
자기답게 있기 위해서는 것은 끊임없이 기억을 정화하는 것이 필요합니다.

기억은 항상 무의식의 동반자이며, 기억이 휴가를 얻어 무의식을 떠나거나 하는 일은 없습니다.
퇴직하여 무의식을 떠나는 일도 없습니다.
기억은 계속 끊임없이 재생을 되풀이합니다.

법률가 이야기

아, 갑자기 슬픔이 밀려와
애통함이 수놓인 세상의 기쁨을 몰아내는구나
이제 그것으로 세속의 희열은 끝이 나고
슬픔이 마침내 즐거움의 자리를 차지했다네.
그대여 내 충고를 들으시오.
그대의 즐거운 날들 중에 명심할 것은
등 뒤에 미지의 악이 웅크리고 있음을.

- 제프리 초서, 『캔터베리 이야기』중에서

기억과의 관계를 단호히 끊기 위해서는, 기억을 정화해 공으로 만들지 않으면 안 됩니다.

나는 1971년 아이오와주에서 내 생애 두 번째의 사랑을 만났다.
우리 딸 M이 태어난 것이다.

아내가 M을 돌보는 모습을 볼 때면 그 둘에 대한 내 사랑은 점점 깊어지고 새록새록 솟아났다.
그렇게 내게 사랑하는 사람이 둘로 불어났다.

그날 여름 유타에서 대학원을 마쳤을 때, 내 아내와 나는 선택의 기로에 섰다.
하와이로 돌아가느냐, 아이오와에서 공부를 더 하느냐.

우리는 아이오와주에 남기로 결정했지만 바로 두 가지 난관에 봉착했다.
첫째는 M이 병원에서 집으로 온 후로 울음을 그치지 않은 것이었고,
둘째는 백 년 만에 최악인 혹한의 겨울이 아이오와를 덮쳤던 것이다.

매일 아침마다 아파트 문을 안에서 걸어차고 가장자리에 뽀뽀 얼어붙은 얼음을 손으로 두들겨 부수어야 하는 날들이 몇 주씩 계속되었다.

생후 일년 무렵 M의 담요 위에 핏자국이 묻어났다.

알고 보니 아이가 울음을 그치지 않았던 것은 심한 피부 트러블 때문이었다.

나는 M이 자다가 발작을 일으키며 제 몸을 긁는 모습을 무기력하게 바라보면서 수없이 많은 밤을 눈물로 지냈다. 스테로이드계 약품은 딸애에게 전혀 효과가 없었다.

세 살이 되었을 때 M의 팔꿈치와 무릎의 터진 부분에서 피가 계속 새어 나와 손가락과 발가락의 관절 부위까지 흘러내렸고, 팔 안쪽과 목 주변에 딱지가 두껍게 앉았다.

그로부터 9년 후 우리 가족이 하와이로 돌아온 어느 날,

나는 M과 M의 여동생을 차에 태우고 집으로 가다가 무심코 와이키키에 있는 내 사무실로 차를 돌렸다.

“오, 반가운 손님들이 오셨군요.”

모르나가 사무실로 들어선 우리 셋을 보며 조용히 말했다.

모르나는 책상 위로 서류들을 만지다가 M을 보고 부드럽게 말했다.

“나한테 뭐 묻고 싶은 거 있니?”

M이 페니키아 고대 문서처럼 위아래로 갈라진,

고통과 슬픔의 세월이 고스란히 드러난 양팔을 앞으로 내밀었다.

모르나가 “좋아” 하고 대답하고는 눈을 꼭 감았다.

그녀는 직접 호오포노포노를 베풀어주었다.

그리고 1년 뒤 출혈과 상처, 고통, 슬픔, 약물로 얼룩진 13년간의 세월이

딸아이에게서 작별을 고하고 떠나갔다.

호오포노포노 수련생

2005년 6월 30일

인생의 목적은 신성이 자아를 창조했을 때의 본모습,

즉 허공과 무한의 자아로 돌아가는 데 있습니다.

모든 인생의 경험들은 되풀이되는 기억들과 영감들의 표현에 불과합니다.

우울감, 생각, 원망, 빈곤, 미움, 분노, 슬픔은 셰익스피어가 그의 소네트에서 지적인 대로 '예전의 비통한 사연'에 지나지 않습니다.

끊임없는 정화를 시작할지,
아니면 기억들이 끊임없이 되풀이되며 문제를 일으키도록 내버려둘 것인지
의식적인 마음은 선택권이 있습니다.

2005년 12월 12일

의식의 차원에서만 노력한다는 것은 신성의 가장 소중한 자기 주체성에 대해 무지를 의미합니다.
또 무엇이 문제인지도 알지 못합니다.
이러한 무지로 문제는 해결되지 않고 성과도 없습니다.
불쌍한 영혼은 끊임없는 불필요한 슬픔으로 던져집니다. 얼마나 슬픈 일인가요.

의식은 자기 주체성이라는 선물
즉, "모든 이해를 넘어선 풍요"에 눈을 뜨지 않으면 안됩니다.

자아는 창조주 즉 신성과 같이 불멸하며 영원합니다.
무감각하고 혹독한 빈곤과 병, 전쟁, 대대로 이어지는 죽음의 잘못된 현실이야말로
무지가 만들어낸 결과입니다.

2005년 12월 24일

물질계는 기억과 영감이 자아라고 하는 영혼 안에서 일어나는 현상입니다.
자아의 상태를 바꾸면 물질계의 상태도 바뀝니다.

누가 책임을 지고 있을까요.
영감일까요? 아니면 기억의 반복일까요?
어느 쪽을 선택할지는 의식적인 마음에 달려 있습니다

2006년 2월 7일

여기, 자기 주체성인 호오포노포노에서 네 가지 문제 해결 과정이 있습니다.
이것은 무의식 속에서 일어나는 반복되는 기억을 공으로 환원해줍니다.

1. '사랑해.' 여러분의 영혼이 기억의 재생으로 문제를 겪고 있다면,

마음속으로 조용히 말해보세요. '기억들아 사랑해.
너희들과 나를 모두 자유롭게 할 기회를 줘서 고마워.'
'사랑해'는 몇 번이라도 반복해도 상관없습니다.
여러분이 기억을 내쫓지 않는 이상 기억은 떠나지 않습니다.
'사랑해'는 여러분이 문제를 의식하지 못하는 경우에서도 사용할 수 있습니다.
예를 들면, 전화를 받는다거나 차를 타고 어디를 갈 때도 사용할 수 있습니다.

너희 원수를 사랑하며 너희를 미워하는 자를 좋게 대하라.

- 예수 그리스도 누가복음 6장

2. '고마워.' 이 과정은 '사랑해'와 함께 혹은 대신해서 사용할 수 있습니다.

마음속으로 몇 번이고 반복해도 좋습니다.

3. 블루 솔라 워터 : 물을 충분히 마시는 것도 문제 해결의 훌륭한 방법입니다.

특히 블루 솔라 워터라면 더욱 그렇습니다.

비금속의 뚜껑이 붙은 푸른 유리의 용기를 준비한 후 수돗물을 용기에 넣어

태양 아래나 백열등 아래에 한 시간 이상 놓아둡니다.

태양광에 쬐 물은 여러 가지 용도로 사용할 수 있습니다.

과일이나 야채는 솔라 워터로 씻기는 것을 좋아합니다! '사랑해'와 '고마워'의 과정과 함께,

블루 솔라 워터는 무의식 안에서 재생되는 기억을 무로 변환시킵니다. 마셔서 흘려보냅시다!

4. 딸기와 블루베리 : 이러한 과일들은 기억을 무로 변환시킵니다.

생으로 먹어도 좋고 말려서 먹어도 좋습니다.

잼이나 젤리, 시럽이나 아이스크림이라도 상관없습니다!

2005년 12월 27일 (2005년으로 다시 돌아와서)

몇 개월 전 호오포노포노에서 필수적인 '특징'을 나타내는 용어집에 대한 아이디어가 떠올랐습니
다.

천천히 읽어보면 한층 더 친숙하게 다가올 것입니다.

자아 : 나는 자기 주체성입니다. 나는 네 가지 요소로 구성되어 있습니다. 신성, 초의식, 의식, 무의식입니다. 나의 기초는 신성의 모습인 허공과 무한입니다.

신성 : 나는 무한하며, 자기 주체성과 영감을 창조합니다. 나는 기억을 공적으로 변환시킵니다.

초의식 : 나는 의식과 무의식을 감독하고 있습니다.

의식이 호오포노포노의 청원을 시작하면 그것을 검토하여 적절한 형태로 바꾸어 신성에 보내고 있습니다. 나는 무의식 안에서 재생되는 기억에 영향을 받는 일이 없습니다. 나는 항상 신성시되는 창조주와 하나입니다.

의식 : 나에게서는 선택이라는 선물이 주어져 있습니다.

나는 끊임없는 기억들이 무의식과 내가 경험하도록 지시합니다.

혹은 호오포노포노의 끊임없는 실천을 통해 기억들을 풀어버릴 수도 있습니다.

나는 신성으로부터의 지시를 받고 싶으면 청할 수도 있습니다.

무의식 : 나는 창조의 시작부터 모아진 기억의 보관고입니다.

나는 기억의 재생이나 영감의 재생을 통해 경험되는 장소입니다.

나는 육체와 세상이 기억의 재생과 영감으로 머무는 장소이기도 합니다.

또 문제가 기억의 반응으로 존재하는 곳이기도 합니다.

공공 : 나는 공공입니다. 나는 자아와 우주의 근원입니다.

나는 신성과 무한으로부터 영감이 솟아오르는 장소입니다.

무의식 안에서 기억들이 재생하면 나는 변위됩니다.

기억의 재생으로 나는 파괴되지는 않지만 신성으로부터 영감이 들어오는 데 방해가 됩니다.

무한 : 나는 무한한 신성입니다.

영감은 덧없는 장미처럼 나로부터 공으로 흘러들어 기억의 가시들을 제거해버립니다.

영감 : 나는 무한한 신성의 창조물이며 공으로부터 무의식 속으로 나타납니다.

나는 완전히 새로운 사건으로 경험됩니다.

기억 : 나는 무의식 안에 기록되는 과거의 경험입니다.
어떤 계기가 일어나면 나는 과거의 경험을 재생합니다.

문제 : 나는 무의식 속에서 반복하여 재생되는 과거의 경험이며 기억입니다.

경험 : 나는 무의식 안에서 일어나는 기억의 재생 혹은 영감의 결과입니다.

운영체제 : 나는 공, 영감, 기억과 함께 자아를 움직이고 있습니다.

호오포노포노 : 나는 호오포노포노입니다.
나는 하와이의 전통적인 문제 해결 과정을 오늘에 통용되도록 모르나가 현대화한 것입니다.
카후나 라파아우였던 모르나·나라마크 시메오나는
1983년에 '하와이의 살아있는 보물'로 인정받았습니다.

나는 세 가지 요소로 구성되어 있습니다. 회개와 용서, 그리고 변형입니다.
나는 자아를 재정립하기 위해 기억을 공으로 만들려는 의식이 신성에 보내는 청원입니다.
나는 의식 안에서 시작됩니다.

회개 : 호오포노포노의 과정은 나로부터 시작됩니다.
나는 '기억을 무^무로 바꾸어달라'고 하는 의식으로부터의 신성에 대한 청원입니다.
나와 함께 의식은, 무의식 속에서 기억이 재생되는 문제가 모두
스스로 창조하여 받아들이고 축적해놓은 것이라는 점을 자각합니다.

용서 : 회개와 함께 나는 의식적인 마음이 무의식 속의 기억을 '무^무로 바꾸어달라'고 하는
의식으로부터의 신성에 대한 청원입니다.
의식은 비탄에 잠겨있을 수도 있지만, 신성에게 용서를 구할 수도 있습니다.

변형 : 신성은 저를 통해 무의식 속의 기억을 중화시켜 무^무로 풀어놓습니다.
저는 오직 신성을 통해서만 일어납니다.

부(富) : 나는 자기주체성입니다.

빈곤 : 나는 자리를 차지하고 있는 기억들입니다.

나는 신성의 지혜가 무의식 속으로 들어가 영감이 솟아나는 것을 방해합니다.

모든 이해를 넘어선 평화가 여러분에게 깃들길 바랍니다.

오 카 말루히아 노 메 오에.

O ka Maluhia no me oe.

평화가 함께하기를 바라며.

- 이하레아카라 휴 렌