

## 자유는 늘 나와 함께 있었다

깨어있기는 세상을 피해 안전한 평화 속에 안주하지는 것이 아닙니다. 이것은 격랑(激浪)이 일어나는 세상에 살면서도 그것이 과거속의 일이며, 내면에 쌓인 일종의 기억인 감지(感知)를 통해 일어나는 시뮬레이션임을 발견하고, 그로부터 벗어나 그것을 사용하지는 것입니다. 이를 위해서는 '나와 대상'이라는 개념과 느낌을 통해 '내가 보고 있는 세상'이 구성되며, 의식현상을 통해 그것이 '유지되고 있음'을 파악하는 것이 필수입니다. 따라서 의식발생의 원리를 알고 경험하면 그것을 자유로이 사용할 수 있는 첫발을 내디딜 수 있게 될 것입니다. 다음 글들은 지난 2월 19일부터 있었던 기초과정 체험 후기입니다. 읽어보시고 관심있는 분들의 참여바랍니다(편집자 주).



# 내가 과거 속에 있다는 것의 의미를 경험으로 맛보다

심재 (불교대학원대학교 대학원생)

작년 말쯤 미내사에서 ‘깨어있기’라는 책이 나왔다는 소식을 접하고, 바로 책을 구입하여 읽어보았습니다. 그동안 마음공부에 관심을 갖고 나름대로 여러 책들을 읽어왔던 터라 책에서 다루고 있는 내용은 어느 정도 익숙했지만, 그전까지 머리로만 대충 이해하고 있던 내용이 일목요연하게 정리되어 있어 보다 깊이 있게 다가왔을 뿐만 아니라, 실질적인 연습까지 제공한다는 점에서 무척 흥미로웠습니다. 그러나 몇몇 부분은 실제 체험이 없어서 그런지 잘 이해가 되지 않았고, 연습을 어떻게 해야 하는지에 대해서도 감이 잡히지 않았습니다.

그러던 중 깨어있기 기초과정이 열린다는 소식을 뒤 게 접하게 되었고, 부랴부랴 신청해서 다행히 참석할 기회를 얻을 수 있었습니다. 수업이 시작되고 나서, 대표님께서 나에게 참석 동기를 물어보셨습니다. 이에 나는, 그동안 살아오면서 다른 사람들이 나에게 대해 내리는 판단이 단지 그들의 경험에 기초한 생각일 뿐 사실이 아니라는 점을 깊이 느끼게 되었고, 이후 어렴풋이나마 내가 스스로 내리는 판단 역시 마찬가지로 아닐까 라는 생각이 들었기에, 이 과정을 통해 그런 생각을 좀 더 확실히 알 수 있을 것 같아서 참석하였다고 말씀드렸습니다. 그러자 답하시기를, 이번 깨어있기 기초과정에서는 그런 생각들 뿐만이 아니라 미세한 느낌에 대해서도 다루어 볼 것이라고 말씀해 주셨습니다. 기초과정이 막바지에 다다르면서, 완전하게는 아니지만 그것이 무슨 말씀이었는지 이해할 수 있을 것 같았습니다. 특히 감지 연습을 할 때는, 내가 사물을 볼 때 있는

그대로를 보고 있는 것이 아니라 과거의 기억을 대입하여 유추해 낸 사물의 이미지를 보고 있었다는 것을 느낄 수 있었습니다. 또한, 과거의 기억에는 말로 이루어진 생각 뿐만이 아니라 익숙하다는 느낌 자체까지 포함된다는 것 역시 이해할 수 있었습니다. 이러한 점은 촉각 연습을 하는 동안 내가 느끼는 것과 실제 사물이 전혀 다름을 통해 더욱 와닿았습니다.

기초과정을 마치고 난 지금에는, 일상 생활을 하면서도 내가 보는 것 뿐만 아니라 내가 느끼는 모든 것이 현재 있는 그대로가 아닌 과거의 기억을 불러 낸 것일 수 있겠다는 생각이 언뜻언뜻 들면서, 내가 그동안 얼마나 과거 속에 살았는지, 얼마나 지금 여기에 있지 못한지 살펴볼 때가 종종 있습니다. 그리고 기초과정에서 배운 연습을 하는 것에도 재미가 붙어, 산책을 하거나 대중교통을 이용하면서도 틈날 때마다 연습을 하게 되었습니다. 아직은 잘 모르겠지만, 이러한 연습을 통해 앞으로 ‘지금 여기에 있다’는 것이 무엇인지 보다 확실히 느낄 수 있게 되리라고 생각합니다. 벌써부터 다음에 열릴 심화 과정이 기대됩니다.

## 의식발현의 과학적 가정(假定) 을 경험으로 맛보다

법계(부산대 교수)

저는 뇌과학을 연구하는 학자로서 의식 연구를 하는 중에 나름대로 실험을 하고 모델 정립을 해왔는데, 실제 경험이 없었기 때문에 미심쩍은 것들이 있었습니다. 그런데 이번 과정을 거치면서 ‘아~ 내 생각이 맞겠다’라는 것을 느꼈습니다.

그동안 저는 몇가지 가정을 하고 있었는데 ;

첫 번째가 ‘내 몸은 내가 아니다’라는 것입니다. 그것은 제가 이전에 OBE(Out of body Experience) 과정을 거치면서 확실하게 경험한 것 같습니다.

두 번째는 ‘피부 경계선을 통해서 그 한계 안을 나라고 생각할 뿐이다’라는 것인데, 그것은 ‘내’가 확장도 되고 축소도 되는 것이구나 라는 것을 통해 확인해왔습니다. ‘고무손 착각(rubber hand illusion)’이라는 것이 있는데, 고무손을 가져다 놓고 일련의 실험을 통하면 그것이 내 몸의 일부인 것처럼 느껴지기도 합니다. 그런 것을 통해 ‘나라는 의식’이 확장될 수 있다는 것은 확실하구나 라는 생각을 했었습니다.

세 번째는 ‘뇌란 어떻게 만들어지는가?’라는 가정들을 제 나름대로 모델링한 것입니다. 신경망 즉, 시각을 통해 신호가 들어오면 후두엽에서 모양을 처리하는 부분, 형태를 처리하는 부분, 색깔을 처리하는 부분들을 쭉 거쳐 가게 됩니다. 그러면서 전두엽으로 가서 판단하는 등의 과정을 거치는데, 이 과정을 통해 세계에 대한 이미지가 형성되는 것입니다. 그런데 형성되는 그 일부분이 동기화되면서 어떤 의식이 나타납니다. 동시에 어떤 주파수, 즉 40~70Hz의 감마대역에서 같이 진동하는 것입니다. 다시 말해 뇌 속에서 공간적으로 떨어진 두 부분은 신경전달을 통해서도 도저히 동시간대에 같이 진동할 수가 없는데 어느 순간 같이 진동하는 현상이 일어납니다. 그중 일부가 ‘나’와 동일시 되면서 ‘대상을 본다’는 의식이 생긴다는 이론을 세웠던 것입니다. 그런데 이번 워크숍을 통해 그것이 경험적으로 맞다는 생각을 확인했습니다.

또 그런 과정에서 외부세계와 나의 신경망들이 연결되면서 감정중추 부분을 활성화시키는데, 너와 내가 있는 상대세계에서는 어쩔 수 없이 감정이 생길 수밖에 없다는 것도 알게 되었습니다. 변연계를 활성화시키니까요. 이것은 제가 이번 워크숍에서 배운 대로 감지(感知)의

세계에서 볼 때는 고통스러운 일들이 자연히 생길 수밖에 없게 되어있다는 것과 같습니다. 감지의 세계는 분리의 세계이고, 구분이 있고 나뉘어진 세계이며, 그리고 그 둘은 항상 상호작용을 일으키니까요. 이것이 네 번째 가정이었습니다.

그 다음으로 명상을 많이 한 사람들의 뇌파나 뇌활동을 보니 생각작용을 하는 전두엽 부분이 멈춰요. 다시 말해 자기를 의식하는 부분의 신경세포가 동작을 안한다는 것입니다. 그래서 훈련을 많이 하면 두뇌는 가소성(可塑性)이 있기 때문에 무아 쪽으로 갈 수가 있겠구나 라는 가정이 있었고, 감각(感覺)연습을 통해 그것도 가능하겠다는 생각을 했습니다.

그리고 마지막으로 동기화를 일으키는 원인이나 힘은 무엇일까에 대한 것입니다. TV도 외부에서 오는 파장과 동조가 되어 보게 되는 것과 같이 두뇌가 동조화 되면서 의식이 생기는데 이 동기화의 힘은 무엇인가? 이것이 대표님께서 말씀하신 대로 근원의 힘이 아닌가? 그 부분은 과학으로 접근하기가 어려울 것 같습니다. 그러나 그 나머지는 제가 남은 생애동안 과학으로 입증할 수 있지 않을까라는 확신을 이번에 가지게



되었습니다. 그리고 연습을 하면서 감지까지는 쉽게 와 닿는데 감각 연습은 아직 잘 되지 않아, 다음 심화과정에 와서 꼭 성공을 해보아야겠다는 마음이 있습니다.

그래야 이 부분들을 연계하여 자연스럽게 연구할 수 있겠구나라고 생각하고 있습니다.

대단히 감사합니다.

## 알아차려지면 저절로 거두어진다

하노(삼성엔지니어링, Ph.D)

워크샵에 가기 전에 이미 다른 수련도 해보았고, 몇 번의 무아경험을 통해 제 내부에서 나라는 것을 찾지 못하겠는데 그것이 확실히 잡히지는 않습니다. 그런데 ‘깨어있기’ 책을 읽으면서 뭔가 정리가 되는 느낌이었고, 그동안 제가 찾던 체계라고 느껴졌습니다. 그래서 이렇게 가면 되겠다라는 확신이 들어 참가하게 되었습니다.

그렇게 기대를 안고 ‘깨어있기 기초과정’에 참가를 하였는데, 대표님께서 ‘감지’와 ‘감각’에 대해 설명을 해주고 중간 중간에 연습을 시켜주셨습니다. 둘째 날 ‘침묵’을 느껴보는 과정에서 명상이 깊이 되어 잠시나마 ‘아무것도 없음’의 상태가 되었습니다. 예전에도 이런 경험이 있어 놀라지는 않았지만 차이점이 있다면 예전에는 언제 어떻게 이런 상태가 되는지 몰랐는데(그 전에 대표님이 해주신 말씀이 그 ‘아무것도 없음’의 상태에 왜, 어떻게 들어가지는지 보라고 하셔서 그렇게 알아차리려고 했습니다), 이번에는 감지와 감각 연습을 해서 그런지 ‘아무것도 없음’의 상태가 평상시 의식상태와 별반 다르지 않은 것 같았고, 원하면 언제든지 들어갈 수 있겠구나 라는 생각이 들었습니다. 개인적인 느낌으로는 ‘감지’는 생각이 정지되는 느낌이고, ‘감각’은 정지된 생각마저도 흩어져 버리는 것 같았습니다.

깨어있기 기초과정 이후에 달라진 점은 ‘생각이 잘 알아차려 진다’라는 점과 ‘알아차려진 생각은 저절로 거두어진다.’라는 점입니다. 예전에는 어떤 생각이 알아차려져도 계속 붙잡고 있거나 의도적인 노력을 통해 처리했지만, 지금은 알아차려지면 거의 사라짐을 느낍니다. 그렇다고 마음이 편안한건 아닙니다. 마음은 계속해서 복잡하게 움직이지만



알아차려지면 거두어집니다.

워크샵에 참석하신 다른 분도 비슷한 경험을 하셨는데, 그동안 살아오면서 대학에 들어간 이후부터는 목표가 없었습니다. 공부는 박사까지 하고 대기업을 다니고 있지만... 최근 들어서는 심재님처럼 직업을 바꿔볼까라는 생각을 하고 있었는데, 그 부분을 듣고 대표님이 그것도 결국은 평화나 고요와 같이 어딘가에 머무르려고 집착하는 거라는 말씀을 하셔서 뭔가 와닿아 많이 도움이 되었습니다. 일상에서 계속 살펴보고, 심화과정을 통해서 가능하면 공부를 마무리했으면 하는 생각이 있습니다. 감사합니다.

## 대상에 대한 나의 생각을 보고 있음을 확인하다

조르바(재무설계사)

‘깨어있기’에서 말하는 감지(感知)가 무엇인지 분명하게 알게 된 것만으로도 이번 워크샵은 제게 큰 의미가 있었습니다. 그동안 내가 보는 것이 실제라고 생각했지만, 감지(感知)차원을 알았기 때문에 이제는 내가 대상을 보는 것이 아니라 대상에 관한 내 생각을 보는 것이라는 것을 분명히 확인하게 되었습니다. 워크샵 둘째 날 밤에 잠자다가 일어났는데

문득 이런 통찰이 왔습니다. “아, 내가 내 생각을 계속 보고 있구나!! 그래서 내가 생각하던 대로 보는구나”라고 말입니다. 사람이 생각하는 것이 강해지면 믿음이 생기게 되는데 믿는 대로 보게 되는 것이, 생각으로 ‘뭔가를 이루기 위해 굳건한 믿음을 가져야 성취할 수 있다’는 차원이 아니라, 이렇게 실제적인 경험의 차원이라는 것을 알게 되었습니다. 이것으로도 감사하는데, 다만 아직 감각(感覺)차원이 분명하지 않습니다. 감지(感知)속의 형태와 질을 갈라내어서 내려놓고 보는 감각(感覺) 연습이 잘 안되는 것을 보면, 제가 아직 제 생각이나 믿음으로 붙잡고 있는 게 굉장히 많이 있다는 것을 알게 되었습니다. 심화에서 확인하겠습니다.

## 과거에 휘돌리고 있음을 알아채다

모과향기(전문번역인)

항상 느끼는 것이지만 두 달에 한 번씩 오는 〈지금 여기〉 책자는 뭔가 막히는 일이 있을 때마다 제게 꼭 필요한 정보를 담고 있었습니다. 지난해 말에 온 〈깨어있기-의식의 대해부〉 책자 역시 마찬가지였습니다.

첫 장부터 마음속에 쏙쏙 와닿았습니다. 중간까지는 빨리 들어가듯 읽었습니다. 주의를 세분화하는 중간부분부터는 어렵게 느껴져서 읽다 말았지만, 그래도 강좌가 있다면 들어봐야겠다는 결심에는 변함없었습니다.

그러다 강좌가 있다는 소식을 전해 듣고 신청하게 되었습니다. 그리고 워크샵 전달, 부랴부랴 끝까지 읽었습니다. 지금 생각해보니 한 번 더 읽고 왔더라면 더 좋았을 것을...

개인적으로 ‘깨어있기’ 워크샵 이틀간은 그간 참여했던 어떤

프로그램보다 힘들었습니다. 쉬는 시간도 별로 없었습니다. 마치 대학 강의 같았던 책을 통한 이론 수업과 실제 체험을 위한 연습이 대부분이었으니까요. 그래도 중간 중간 있었던 야외활동은 참 즐거웠습니다.

그러나 그 효과는 어떤 프로그램들보다도 오래 갈 것 같습니다. 일상생활에 뿌리를 내리고 있어 마음만 먹으면 언제 어디서든 쉽게 연습할 수 있으니까요. 마치 잘 지은 ‘쌀밥처럼’ 물리지 않고 씹으면 씹을수록 진국이었다고나 할까요. 무엇보다 마음에 휘둘리지 않는 법의 근본적 원리를 가장 뾰족깊이 가르쳐주신 것 같습니다. ‘도는 어느 먼 곳에 있는 게 아니라 지금 이 자리에 있다’는 말이 가장 잘 와닿았던 워크샵이었습니다.

### 〈첫째 날〉

첫날은 감지와 감각의 개념 수업을 했습니다. 월인님께서 대나무잎이 바람에 흔들리는 창 밖을 바라보시며, “여러분이 보고 있는 저 나무가 사실은 과거의 모습이다. 사흘 동안 이것만 알아가셔도 큰 수확이다.”라고 하셨습니다. 속으로 말도 안 돼. 지금 눈앞에 뻗히 보이는데 어떻게 저것이 과거의 모습이란 거지? 도무지 이해가 안 가는데 과연 사흘 후에 그걸 알 수 있을까? 하는 걱정이 들었습니다.

이 책에 나오는 감각과 감지라는 개념이 생소해서 이해하는데 모두들 어려워했던 것으로 기억합니다. 책을 처음 읽을 때부터 참 헷갈리던 개념이었습니다. 사흘이 지난 지금은 확실히 알겠지만 말이죠. 감각은 한 마디로 사물을 처음 보았을 때 아무런 느낌이 없는 상태, 감지는 감각 직후 느껴지는 이름 없이 안다는 느낌/익숙한 느낌입니다. 사실 새로운 개념이 전혀 아닌데, 워낙 순식간에 지나가서 몰랐던 것일 뿐이죠. 그걸

의식적으로 다시 해 보려니 힘들고 생소하게 느껴졌을 뿐이죠. 눈에 보이지 않는 마음을 다루는 작업이었기에 더 답답하고 어려웠습니다.

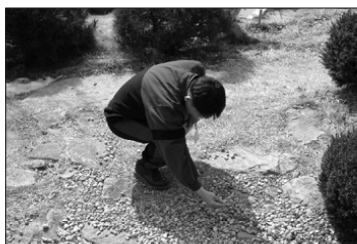
저녁 먹은 뒤 작은 화분을 가지고 주의를 세분화하는 연습을 했습니다. 이 작업은 수학의 미분만큼이나 까다롭게 느껴졌습니다. 감은 오지 않고 잠만 쏟아졌습니다. 보이지 않는 걸 머릿속으로 하려니 죽을 맛이었습니다. 갑자기 궁금증이 생긴다거나 제가 한 질문에 대한 답을 들을 때만, 정신이 반짝 맑아졌습니다. 다소 딱딱하고 힘들었던 이론 위주의 첫날은 이렇듯 해매면서 지나갔습니다. 둘째 날은 좀 더 재미있어지기를 바라며 잠자리에 들었습니다.

### 〈둘째 날〉

둘째 날 아침은 감사하게도 렉서리한 야채 샐러드였습니다. 구기자, 대추, 표고버섯 등 귀한 재료를 아낌없이 넣고 우려낸 국물에 바라보고만 있어도 행복한 단호박, 팽이버섯, 느타리버섯, 상추 등을 담가 먹는데 새콤한 사과소스가 특히 일품이었습니다. 배가 부르면서도 속은 어찌나 편안한지~채식하시지 않는 다른 분들도 모두 좋아하셨습니다.

월인 님께서 하신 말씀 중에 인상적이었던 것은 나와 대상은 동시에 생겼다 동시에 사라진다는 것이었습니다. 다시 말해 내가 뭔가를 싫어하면 그것이 대상이 되어 계속 그 자리에 있다고 했습니다. 아하~그래서 내가 십 년 넘게 똑같은 패턴을 되풀이하고 있구나. 또 감정 등 동일시에 빠져 살지 말고 이를 자유로이 이용하자고 하셨습니다. 즉 에너지 중심을 불필요한 동일시에서 근원 쪽으로 옮기는 것이죠. 그러면 에너지를 자기 탓 하는데 쓰는 것이 아니라 정말 필요한 일에 쏟을 수 있다고 하셨습니다.

점심을 먹고 폭포로 간다고 해서 신이 났습니다. 가만히 앉아 수업만



듣기에는 날씨가 너무 좋았거든요.  
미내사 수련원에 두어 번 외봤지만  
폭포는 처음이었습니다. 도착하니 꽤  
웅 장 한 폭 포 가 우 리 를  
맞아주었습니다. 월인 님은 폭포

물줄기 가운데를 20초간 바라보고 그 옆 바위를 한 번 바라보라고 하셨습니다. 뭐 별거 있겠나 싶었는데 바위로 눈을 돌린 순간, 흥미로운 일이 일어났습니다!!(이거 읽으시는 분들도 나중에 꼭 한 번 해보시길~) 우리의 눈은, 우리의 의식은 과연 믿을 만한지 다시 생각하게 되었습니다.

월인 님은 오르막길을 올라가되 한 번은 오르막길이다 생각하고 올라가고, 다른 한 번은 그 마음을 내려놓고 올라가보라고 하셨습니다.

‘마음을 내려 놓으라’는 월인 님 말씀. 마음이란 것이 어렸을 때 갖고 놀던 장난감 블록처럼 눈앞에 보이는 거라면 자유자재로 내려놓을 수 있으면만...

사실, 마음을 내려놓는다는 것을 머리로 하려 들었던 게 문제였습니다. 고민해본 결과 제 생각으로는, 그 마음에 에너지를 주지 않는다, 개의치 않는다는 것이 정확한 표현인 듯 싶습니다. 저는 산책길이라고 생각하니 전혀 힘들지 않았는데 월인 님 말씀에 따르면, 그것은 상상이나 다른 생각으로 덧칠한 것일 뿐(제가 애용하는 전략인데... ㅠ), 마음을 내려놓은 게 아니라고 했습니다.

그래서 다시 올라가봤습니다. 오르막이라고 생각할 때에는 더 숨이 차고 다리도 당기고 힘들겠다는 거부 반응이 올라왔습니다. 그런데 오르막이란 생각을 하지 않으니 발걸음이 갑자기 날개를 단 듯 가벼워졌습니다. 꽤 가파른 길인데도 마치 평지를 걷는 듯 했습니다. 정말 신기했어요. 마음을 내려놓는다는 게 이런 거구나~어렵듯이 깨달을 수

있었던 소중한 시간이었습니다.

식사 후 감지 연습을 했습니다. 즉 이름을 빼고 사물을 보고 낮익은 느낌만 느끼는 것이지요. 이게 눈에 보이는 것이 아니라 머릿속으로만, 마음속으로만 진행되는 과정이라 참 힘들었습니다. 제가 참 어려운 것 같다고 하니, 어렵다고만 생각하지 말고 그 마음을 넘어가라고 하셨습니다. (마음 넘어가기는 정말 평생 연습해야 할 것 같아요.)

그래서 정신을 가다듬고 다시 집중해보았습니다. 월인 님 말씀이 어렵듯이 감이 오더군요. 아무 생각 없는 감지 다음에 곧바로 찾아오는 익숙한 느낌을 잡아내기만 하면 되는 거였습니다. 제가 잘 못해낼 거라 생각했는데 그걸 내려놓으니 예상보다 빨리 감이 오는 것이 참 신기했습니다.

월인 님께서는 많은 분들이 강렬한 체험을 바라고 이런 코스에 참여한다고 하셨습니다. 하지만 그 체험이 왜 일어났는지 되돌아보지 않는다면 그냥 체험에 그칠 뿐 더 나아가지 못한다고 하셨습니다. 워낙 체험이 별로 없는지라 위안도 되지만, 좀 찢리는 구석도 있었습니다. 정말 체험이 사람을 변화시키는데 큰 힘을 실어주는 것은 분명하지만, 체험만으로는 부족한 것 같습니다.

### 〈셋째 날〉

셋째 날 아침도 역시 고급스런 야채 샐러드였습니다. 집에 가서 해봐야지~생각합니다. 유난히 날씨가 화창해서 야외 수업 했으면 좋겠다고 생각했습니다. 그랬더니 정말 수업의 절반이 산책이었습니다. 너무 신기하고 좋았어요.

상황에 따라 머리를, 가슴을, 힘을 모두 이용하자는 월인 님 말씀도 참 좋았습니다. 지금까지는 어떤 상황이든 머리만 사용해왔다고 한다면,

이제는 사용할 수 있는 길이 하나 더 늘어나는 거지요.

이제 감각 연습에 들어갈 차례입니다. 감각은 사물의 구별이 없어진다고 하셨습니다. 도무지



이해가 안 갔던 것은 이렇게 뻔히 보이는 사물이 어떻게 구별이 안 된다는 것인지 하는 거였습니다. 월인 님은 우리가 지금 보고 있는 것은 모두 환상이며, 감각의 단계가 깊어지면 개별 사물은 사라지고 전체가 구분 없는 하나로 보인다고 하셨습니다. 감각 연습은 사물을 아무 생각, 느낌 없이 바라보고, 동시에 그것을 바라보는 자기 자신을 살피는 것이었습니다. 과연 생각이 들어설 자리가 없더군요. 감지가 되고 나니 감각도 쉽게 이해가 되었습니다. 그 후 내가 생각하는 ‘나’는 ‘나’가 아니라는 걸 발견하는 것인데, 솔직히 아직 그 단계까진 못 갔네요.

점심을 먹고 나서는 재미있는 연습을 했습니다. 촉감연습인데 촉각이라는 것만 가지고는 올바른 판단을 할 수가 없었습니다.

우리는 짝지어 감지 연습을 하기 위해 뿔뿔이 흩어졌습니다. 이날 참 좋았어요. 온몸 가득 평화가 느껴졌습니다. 맑은 바람, 따사로운 햇살, 싱그러운 대나무숲, 나른한 고양이, 든든한 소나무 등~모두가 어여 연습해보라고 격려해주는 듯 했습니다. 햇살 느끼기, 바람이 되었다고 상상하기 등은 잘되건 안 되건 자연과 호흡을 나누었다는 점에서 참 좋았습니다. 촉감연습은 둘이 해도 마찬가지였습니다. 이 연습을 통해 내가 아는 세계가 정말 현실이 아닐 수도 있겠다는 생각을 했습니다.

한편, 우리가 지금 보는 이 세계가 과거의 정보를 재구성한 것일 뿐이라면 정말 현실은 어디 있는지 궁금해집니다. 한편, 아무리 새로운 것을 보았다 하더라도 이미 과거라니 씁쓸하기도 하고요.

감각 연습이 잘되면 입체영화처럼 사물이 눈앞에 튀어나와 보인다는데 다행인지 불행인지 아직 그 단계는 아닌 듯합니다.

이 날의 하이라이트는 누워서 하늘 보기였습니다. 침에 옷 버릴까봐 망설였는데 그냥 침부터 누워버릴걸 후회가 됩니다. 잔디에 누운 것은 처음이었는데 누워서 바라보는 하늘은 또 다른 아름다움으로 다가왔습니다. 하늘의 하얀 구름이 가슴 속에 들어오는 듯 했습니다.

또 침묵 느끼기와 무한한 에너지 바다 느끼기를 할 때 지나친 기대와 '왜 난 안 되지?' 하는 의심과 조금증은 백해무익하다는 걸 알았습니다. 그냥 마음의 온갖 소리들을 내려놓고 미세한 기쁨과 에너지에 주의를 기울이면 분명 느껴지는데 말이죠.

같은 채식인이라 반가웠던 도널드 님, 이런 마음 수련 자리에서 자주 뵈어 참 반가웠던 바람 님, 머릿속에 쏙쏙 들어오는 뇌과학 강의를 해주신 법계 님, 숲의 싱그러운 바람이 느껴지던 여몽 님, 인심도 좋으시고 소녀처럼 웃는 얼굴이 아름다우신 흰구름 님, 용감한 결단을 내리신 심재 님(새로 시작하신 일 잘 되길~), 처음엔 좀 시니컬한 인상이었지만 은근히 재미있었던 조르바 님, 제 파트너로서 같이 질문도 많이 하고 편안하게 저를 이끌어주셨던 오월햇살 님, 참 반가웠고요. 앞으로도 자주 뵈었으면 좋겠어요. 과묵하지만 놀라운 내공의 소유자 하노 님, 정 많고 넉넉해보였던 비고 님도 많은 얘기는 못했으나 반가웠습니다.

마지막으로 사흘간의 여정을 이끌어주시느라 고생하시고, 새로운 시각을 열어주신 월인 님, 그동안 궁금했던 점을 거의 다 풀어주시고 좋고 싫은 게 없어지면 인생이 밋밋해지지 않겠냐는 등 쓰잘데기 없는(그러나 제겐 나름 중요했던^^;) 저의 질문에도 성의껏 대답해주신 월인 님께 무한한 감사를 드립니다. 성심껏 진행 및 식사를 도와주셨던 팀장님과 여전히 포스가 느껴지는 아버님께도 감사드립니다.(아버님 덕분에 눈치

보지 않고 채식으로 식사할 수 있었습니다.)

처음에 들고 와야 한다고 했을 때 귀찮아했던 화분-지금은 좋은 친구를 알게 된 느낌입니다.

마음과의 동일시를 완전히 끊었다곤 할 수 없겠지만, 뭔가를 하기 싫어하는 마음은 많이 사라진 느낌입니다. 꼭 해야 하지만 하기 싫어 미뤄놓았던 일들(번역 연습, 발췌 번역, 노트 앤솔로지 원서 읽기 등등)을 해치울 좋은 기회 같아요. ^^

사흘간 수련원의 풍경에 푹 젖어있다 서울 오니 저절로 낯설게 보기가 되는 듯...^^; 열심히 감각 연습해서 심화 과정을 더 잘 따라가고 싶습니다. 또 늘 깨어있기 위해 노력하겠습니다. 감사합니다.

## 전체의식을 잃지 않을 수 있음을 경험하다

오월햇살(코치)

저는 코칭이라는 것을 통하여 다른 사람들의 행복을 위해 변화를 잘 돕고 싶은 바램이 있습니다. 그러기 위해 나자신부터 변화를 통한 행복을 경험해야 한다고 느끼는데, 이직도 저는 저를 잘 모르는 것 같았습니다. 가끔 찾아오는 고통의 시간들로 존재의 이유를 강렬하게 찾고 싶은 충동을 느끼며 삶의 의욕을 되살리기도 했습니다. '분명 존재하는 이유가 있을 것'임을 어렵פות이 느끼지만, 가슴이나 영혼이 주는 존재의 이유에 대한 답을 찾지는 못했습니다. 그저 다른 사람들을 도울 때 많이 행복했던 경험들로 인해 다른 사람들을 도울 수 있는 일을 업으로 삼고자 코칭 일을 하고 있습니다.

이번 워크샵에서는 전체를 의식하는 '전체적 주의'를 경험한 것이

좋았습니다. 생각에 푹 빠지지 않고, 생각이 그냥 흘러 지나가게 내버려 둘 수 있다는 것, 전체에 의식이 가있을 때는 생각을 싫어하거나 붙잡히고 그냥 흘러가게 하면서도 그 전체의식을 잃지 않을 수 있다는 것이 좋았던 것 같습니다. 그것이 코칭의 경청에서 큰 도움이 될 것 같습니다.

감지(感知)와 감각(感覺)을 아직 잘 구별하지는 못하지만 일상에서 열심히 연습하려고 합니다. 사실은 참가자들이 어려움을 느낄 때 대표님께서 질문을 통해 내면을 바라볼 수 있게 해주시는 것을 보고 저의 직업인 코칭분야에서 도리어 더 많이 배워가는 것 같습니다. 제가 고객들에게 했던 질문들이 사실은 책에서 읽은 것을 외워서 하는 것들이 굉장히 많았고, 따라서 깊이 있게 들어가지 못하는 것에 대해 굉장한 답답함이 있었는데, 이번 과정내내 옆에서 질문해주시고 저도 그 경험을 해보니까 코칭은 어떠해야 한다는 것에 대해 많이 도움이 되었습니다.

그리고 워크샵에 참석하신 분들을 첫날 뵈었을 때와 마치고 뵈었을 때 굉장히 다른 느낌으로 다가온 것이 좋았습니다. 앞으로도 계속 만나 뵙기를 바랍니다.

## 선입견에 물들지 않는 감각을 바로 보다

현구름(사업)

워크샵에 참석하면 뭔가 얻어갈 것이 있을 것 같았습니다. 그래서 감사의 의미로 미리 떡도 준비를 해서 가져가게 되었습니다. 역시 생각대로 2박 3일 동안 새로운 것을 많이 배우고 이해하게 되어 감사드립니다. 그동안 세상을 잘 산다고 나름대로 생각하고 살았는데 깨어있지 못하고 항상 왜곡되게 봐왔었다는 것, 왜곡되게 보면서도 ‘내가

옳다고' 고집 부리던 모습을 다시 되돌아보게 되었습니다. 이런 공부를 아이들과 함께 했으면 좋겠다는 생각이 들었습니다.

또 제가 대표님께 말씀드렸던 것처럼, '산은 산이요, 물은 물이다.'를 깨우치는데 3단계가 있다고 한 큰스님께서 말씀하셨는데, 그중 2단계를 알았다는 것이 제게는 영광입니다. 그래서 너무 감사하고, 만약 '깨어있기-심화과정'을 하게 된다면 3단계까지 알게 되지 않을까? 라는 생각을 해보았습니다. 특히나 감각(感覺)이 와닿았는데, 모든 사물을 볼 때에 우리는 항상 선입견을 갖고 본다는 것, "아~ 예쁘다!, 아~ 멋있다!..." 이렇게 과거의 경험이나 생각으로 인해서 생각하고 판단하는데 이번 워크샵을 통해 그런 것에 물들지 않는 '감각'이라는 것을 명확히 알게 되었습니다. 그래서 이제는 이런 선입견을 버리고, 감각적으로 볼 수 있을 것 같습니다. 더 바로 볼 수 있을 것 같고, 있는 그대로 볼 수 있을 것 같습니다. 다시 생활 속으로 돌아가게 되면 예전과는 다른 내가 있을 것이라는 기대감이 있습니다. 좀 더 연습해보고 깨어있고 좀 더 세상에 유익하게 살아가도록 노력하겠습니다.

## 사소한 것에서도 기쁨을 발견할 수 있다면...

비고(디자인 회사 대표)

사람이라면 가질만한 근원적 질문에 관심도 많았거니와 비교적 책을 가까이 하며 지냈기에 정신세계사에서 출간된 책은 거의 본 것 같습니다. 10여년전 단전호흡 수련도 시작했으나 얇은 근기로 중도 포기하였고, 인생의 완성기라 할 나이임에도 저는 여전히 어두운 부분이 있어 보다 완성되고 근본적인 답을 알고 있는 이들의 지도를 통해 경험하기를 바랐습니다. 그리고 그 답들이 머리로 만이 아니고 가슴으로, 나아가

팔다리를 움직이며 실천할 수 있는 인간으로 성장했으면 하는 기대로 이 워크샵에 참여하였습니다.

그런데 저는 워크샵 동안 많이 막혀 있었습니다. 제가 어디서 막혀 있는지를 생각해봤는데, 디자인이라는 직업상의 일 때문에 그런 것인지 형태를 내려놓는 부분이 굉장히 힘들었습니다. 다만 방법을 알았으니 이제 이것을 어떤 식으로든 훈련을 해서 내려놓는 것이 숙제가 될 것 같습니다.

사람이 산다는 것이 여러 가지 경험을 통해서 기쁨을 맛보며 살아가는 것이 아닌가라는 생각을 하는데, 이런 과정들 속에서 더욱 사소한 것에서도 기쁨을 발견할 수 있다면 자기가 원하는 대로 다 안되더라도 얼마든지 감사할 수 있는 것 같습니다. 감사합니다.

## 내가 내는 화가 진짜가아님을볼수있다

바람(중학교 수학 교사)

저는 깨어있기 책을 두 번 읽었는데 잘 모르겠더군요. 그래도 명확하게 와 닿지는 않았지만 연습을 하면 많은 것이 해결될 것 같았어요. 그런 느낌 때문에 워크샵에 참여했는데, 감지(感知) 나 감각(感覺)이란 부분에 와서 어렵게 느껴졌습니다. 그래서 ‘아, 그래, 그런 게 있다니까, 뒤에 체험담도 있고 하니 배운 대로 집에 가서 연습하면 될 거야. 일단 여기서는 하는 데까지만 하고 가자’ 하는 편한 마음으로 임했습니다. 그런데, 마지막 촉감 연습을 할 때 감지(感知)가 무엇인지 분명히 경험을 했고, 감각(感覺)도 잠깐이지만 경험을 한 것 같아 생각지도 았던 성과를 올리게 되어서 굉장히 기쁩니다.

특히 감지를 느끼고는 ‘우리가 항상 많은 착각 속에서 살고 있었구나’라는 통찰이 왔어요. 그래서 내가 화나는 순간이 돼도 그것이 진짜가 아니라는 것을 알아채고 그런 것을 쉽게 내려놓을 수 있게 될 것 같습니다. 또 감각 알아채기를 할 때 ‘내’가 느껴지지 않는 상태를 기준으로 살폈는데, ‘아~ 이런 것이구나!’ 하는 것을 확인했어요. 고맙습니다.

## 그동안 우겨온 것, 미안합니다

여몽(국립수목원 숲해설가, 충북대 박사과정)

‘깨어있기’ 책을 읽으면서 구름 같은 것들이 명쾌하게 다가온다는 생각이 들어 신청하게 되었습니다.

2002년 1월22일 눈이 펄펄 오는 날 운길산 수종사를 오르다 눈웃을 입고 있는 서어 나무가 너무 멋있어 가끔 만나오다 서어 나무에 대해 많은 것을 알고 싶어 숲해설가가 되었는데 그 연유로 ‘자연에 말걸기’ 워크샵을 하게 되었고, 이때 숲에서 전체의식이 되는 것, 전체와 하나되는 경험을 했습니다. 정확한 표현인지 모르지만 제가 없어지는 경험을 했어요. 그 당시는 경험했던 그것이 감각(感覺)상태인 줄을 몰랐는데 이제 확인이 됩니다. 감지(感知)에 대해서는 촉감 연습을 할 때 내면에서 느껴진 것과 실체가 달라 충격이었어요. 그리고는 내가 지금까지 안다고 했던 것이 사실과 다르다는 것, 그런데도 그동안은 그것을 많은 사람들에게 계속 우기고 전달하려 했구나를 알고는 머리를 한대 맞은 것 같았어요. 이제는 제가 평소에 이것이 옳아 저것이 옳아 라고 하면서 우겼던 것이 지금까지의 나의 습에 의해서 내 생각으로 판단한 것이었음을 알고 그에

대해 미안한 생각이 듭니다. 고맙습니다.

## 노력하지 않아도 감각경험은 올 수 있다는 예감으로

도날드(경기도청 공무원)

참가자 여러분들 만나서 모두 반가웠습니다. 미네사 워크숍을 통해 만나는 분들은 다른 교육 때 만나는 분들과 달리 매우 반갑게 느껴집니다.

이번 워크숍을 통해 느낀 것으로는, 일단 감지(感知)는 제가 파악한 것 같습니다. 이론적으로도 안 것 같고 체험도 한 것 같아요. 그런데 감각(感覺)에 대해서는, 제가 워낙 분석적이라 세밀하게 보려고 해서 그런지 어려웠습니다. 약간의 차이만 나더라도 그것을 또 다른 것으로 이름 지어서 이것은 무엇, 저것은 무엇이라고 생각하려 해서 그런지는 모르겠지만, 감각 파악에 혼돈이 왔습니다.

그런데 기초과정을 수료하고 집으로 가는 버스에 올랐는데, 버스안 전체가 한눈에 들어왔습니다. 무엇인가 달랐습니다. 평소 버스에서 경치 구경도 할겸 해서 맨 뒷좌석에만 앉아서 그러려니 했습니다. 그리고 「깨어있기 1기 기초과정」 수료 동기생과 이런저런 이야기를 나누며 서울까지 왔습니다.

또 버스에서 내려선 느낌이 평소와는 너무도 달랐습니다. 세상이 넓어졌고 밝아졌다는 느낌이 들었습니다. 무엇이라고 이야기 할 수는 없지만 다른 세상이었습니다. 주변 전체에 대한 느낌이 달랐습니다. 그것이 감지인지 감각인지 모르겠지만 보이는 개개 사물에 대해서는

익숙하다는 느낌도 익숙하지 않다는 느낌도 없었습니다. 아무것도 없이 그냥 보였습니다. 다만 전체에 대한 밝음과 넓음만이 있었습니다.

또 달라진 것은 주변의 소리가 다른 때 보다 더 많이 들렸고 무엇인가 시원하고 뿌듯한 가슴, 오래 간직하고 싶은 그 느낌이 있었습니다. 저는 점심식사 후에는 항상 팔당산에 산책을 합니다. 오늘의 산책시간 너무 좋았습니다. 그 감정을 글로서 쓰기가 어렵습니다.

심화과정도 듣고 싶은데, 그때까지 들을 수 있을 만큼 수준이 되었으면 좋겠습니다. 말씀하신 대로 열심히 연습하겠습니다. 대표님의 워크샵 진행에 대한 열정에 감사드립니다. 감사합니다. (끝) 

(2차 기초과정)

# 깨어있기

## 의식의 대해부

... 절대의식은 어디 저 멀리에 있는 것이 아닙니다. 항상 발로 딛고 서있는 지금 이곳에 이런 저런 일상의 생각이 활개치는 상대의식과 함께 있는 것입니다.

그것은 늘 음양을 포함하는 태극과 같습니다. 음양이라는 표면의 상대세계가 멈추면 바로 그곳이 태극의 세계인 것입니다. 당신이 괴로워하는 그 번잡한 생각과 감정들이 멈추는 순간 바로 그곳이 절대세계인 것입니다. 이런 저런 이야기들로 채워진 드라마의 세계, '나'와 '대상'이 있고, 이것과 저것이 있는 상대 세계는, 바로 그 순간 절대세계 위에서 벌어지고 있으므로 항상 지금 이곳에 이 둘은 함께 있는 것입니다. 마치 파도와 물이 같이 있듯이...

강 사: 이원규 대표

일 정: 2010년 4월 16일(금, 오후 2시)~18일(일, 오후 3시) / 2박 3일

(참가인원을 10명으로 제한하오니, 미리 신청해주세요. 11명 이후는 다음 차수에 자동 신청됩니다.)

(※ 워크샵에 참여하시기 전에 '깨어있기-의식의 대해부'를 꼭 읽어보세요.)

장 소: 미내사 함양수련원

참가비: 36만원(숙식비 5만원 포함, 4월13일까지 입금시 35만원, ※ 홀로스 발기인 50% 할인(20만원-숙식비 포함).

※ 현금수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화 사용가능, 단 숙식비는 모두 납부하셔야 함)

입금처: 농협 053-02-185431 (이원규)

문 의: 02-747-2261

### | 워크샵 내용 |

#### ● 의식

- 의식의 해부도
- 우리는 의식의 근본을 왜 보려하는가?
- 감각하기가 되면 어떻게 되는가?
- 의식은 어떻게 발생하는가?
- '나'라는 느낌은 어디서 오는가?
- 의식 탄생의 과정

#### ● 주의

- 주의의 종류
- 물은 달이 아니라 달그림자를 보고 있다
- \* 확장연습: 침묵으로 가득 채우기

#### ● 감지

- 감지란 무엇인가?
- 중성적으로 느끼기
- 분별감 느끼기
- \* 확장연습: 에너지 바다
- 감지의 과거성: 기억
- \* 확장연습: 존재의 중심 찾기

#### ● 감각

- 감각 발견하기
- \* 확장연습: 확장하기
- 다양하게 감각하기
- 낯설게 보기
- \* 확장연습: 사물과 접촉하기

#### ● 용어정의

- 감각: 있는 그대로를 느끼다
- 감지: 익숙하다, 인다는 느낌 속에 갇히다
- 주의: 생명의 투명한 힘
- 생각과 의식: 감지들의 네트워크
- 동일시: 삶을 '알게' 해주는 유용한 도구
- 감정: 감지들간의 밀고 당김을 보여주다
- 감각에 열려있기
- 깨어있기: '있음'을 깨닫기
- 각성(覺性): 의식의 본질을 깨닫기

# 깨어있기

## 의식의 대해부

깨어있기가 되면 비로소 난생처음으로 생각이 저절로 멈추는 것을 경험하게 됩니다. 이제 처음으로 이미지와 내용으로 가득한 '말'을 듣지 않고 '소리'를 듣게 됩니다. 그렇게 있는 그대로의 소리를 들으면서도 무슨 의미인지와 닿습니다. 그는 '소리'와 '말'을 동시에 들을 수 있습니다. 이 두 차원은 결코 일반적인 한 사람에게는 일어날 수 없는 다른 차원의 현상입니다. 그러나 깨어있는 사람에게는 그것이 가능합니다. 그는 이제 '빛'을 보는 동시에 '사물'을 봅니다. 그는 이 두 가지 차원을 동시에 보는 것이 가능해졌기 때문입니다.

그런데 여기 미묘한 점이 있습니다. 깨어있다는 것은 비어있는 의식이면서 감각되는 모든 것에 열려있는 상태입니다. 그런데 잘못하면 텅 비어있는 듯한, 내용이 없는 의식의 '이미지'를 느낄 수도 있습니다. 그것은 일종의 고정된 '느낌'으로서 텅 빈 상태와는 구별됩니다. 즉, 텅 빈 상태와 '텅 빈 느낌'은 명백하게 다릅니다. 그 둘을 구별할 수 있을 때 우리는 비로소 텅 빈 깨어있는 상태로 들어갈 수 있습니다.

## | 워크샵 내용 |

### ● 깨어있기

- 깨어있기란 무엇인가?
- 깨어있는 의식 느끼기
- 사물, 생각, 감정, 오감과 함께 깨어있기
- '내가 있음' 느끼기

### ● 동일시 넘어가기

- 기억으로서의 나를 넘어가기
- 동일시 끊기 1
  - \* 확장연습 : 주의의 힘
- 동일시 끊기 2

\*

강 사: 이원규 대표

일 정: 3월 26일(금, 오후 2시)~28일(일, 오후 3시) / 2박 3일

(참가인원은 10명으로 제한하니, 미리 신청해주세요)

\* 깨어있기 기초과정에 참여한 회원들을 대상으로 진행됩니다.

장 소: 미네사 함양수련원

참가비: 36만원(숙식비 5만원 포함, 3월 23일까지 입금시 35만원 \* 홀로스 발기인 50% 할인(20만원-숙식비 포함) \* 현금수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화 사용가능, 단 숙식비는 모두 납부하셔야 함)

입금처: 농협 053-02-185431 (이원규) 문 의: 02-747-2261

\*

\*

\*