오픈 유어 아이즈!

2월 1일–4일까지 함양에서 진행된 제3차 각성인텐시브를 마친 후 서로의 느낌을 나누는 자리에서 하신 말씀들입니다. 그 날의 감동과 기쁨이 느껴지는군요(편집자 주).

정종민 : 72시간, 정말이지 엄청난 시간이었습니다. 어제 저녁에 수척해진 달마 님을 보았습니다. (웃음) 혼신의 힘을 다 쏟아 부은 것 같았습니다. 제가 집에 가면 '달마 시리즈'를 쓸 계획입니다. 제가 몇 달 전에 10킬로그램이 빠졌는데 다시 원래 모습으로 돌아가게 되면 달마 님과 똑같이 춤을 출 수 있을 것 같습니다. (웃음) 차별 없이 모든 분들께 감사함을 느낍니다.

72시간, 제가 마지막으로 스스로에 대해서 느낀 것은 '엉터리'였습니다. 모든 것이 거꾸로 된 엉터리였습니다. 이만 줄입니다. (웃음)

박현숙 : 여기 계신 모든 분들께서 저희 부부에게 많은 힘을 실어주셨습니다. 저희 두 사람이 이렇게 많은 응원군들로부터 힘을 길러가게 되어서 정말로

기쁩니다. 아까 부부끼리 파트너로 만날 수 있는 세션에서 남편이 거부했을 때, 가슴에서 무언가가 아래로 툭 떨어져 내리는 것 같았습니다. (웃음) 그렇게 돌아갔으면 무척 서운했을 텐데 마지막 세션에서 다시 만나니까 너무 행복하고 아래로 툭 떨어졌던 것이 다시 가슴으로 쑥 올라왔습니다. (웃음)

손성애 : 먼저 달마와 풀라, 두 분께 감사드립니다. 그리고 함께 해주신 여러분들께도 감사드립니다. 그 동안 살면서 내가 원했던 것은 다른 사람의 언어가 아닌 나의 언어, 나의 경험으로 세상을 바라보는 것이었습니다. 아무리 좋은 책을 읽어도 가슴에 직접 와 닿지 않고 머리가 먼지에 쌓인 것 같은 무거운 느낌이었는데, 많이 맑아지고 명료해졌습니다.

특히 좋았던 부분은 지난 몇 년 동안 명상을 하면서 우발적이고 다양한 많은 체험들을 했는데, 어떤 때는 두려움 속에 빠지기도 했고 죽음과도 같은 느낌을 맛보기도 했습니다. 그것에 맞서기가, 직면하기가 참으로 힘들었습니다. 마지막 세션에서 파트너에게 말한 바 있듯이 지난 시절의 오랜 것들이 갈무리가 된 느낌입니다. 마치 번데기가 껍질을 깨고 나비가 되어서 따뜻한 햇볕 아래 앉아 날개를 따뜻하게 말리고 있다는 느낌입니다. 감사합니다.

봄날 : 지난 번에 처음 참여했을 때 아주 열심히 과정에 임했습니다. 그래서 이번 2차 때에는 너무 열심히 하지도 말고, 한 번 경험해봤다고 해서 자만하지도 않으며 중간 상태에서 최선을 다해보자는 생각을 가지고 시종일관 세션에 참여했습니다.

지난 1차 때는 달마 님과 풀라 님께 감사하다는 생각이 그렇게 많이 들지 않았는데, 이번 2차 때는 달마 님과 풀라 님에게 감사하다는 마음이 많이 올라왔습니다.

그리고 겸손함에 대해서 큰 배움을 얻었습니다. 그것은 저의 숙제였습니다. 제가 너무 잘났다는 생각에 다른 사람들에게 잘난 척도 많이 했고, 또 그렇게



하지 않으면 불편함을 느끼곤 했습니다. 하지만 저도 다른 사람들처럼 세상 속에서 그들과 같은 자리에 서있고, 서있는 그들 중의 한 사람임을 알아차리게 되었습니다. 그리고 그 순간, 제 자신이 겸손해짐을 느낄 수 있었습니다. 살면서 오랫동안 가지고 왔던 큰 숙제 하나를 해결한 기분입니다.

말이 좀 길어져서 죄송한데 조금만 더 하겠습니다. (웃음) 제가 이곳에서 많은 경험을 했고 할 말이 많이 있을 것 같은데, 지금 현재 생각조차 편안한 상태에 놓여 있습니다. 이것이 저에게는 신비롭게 느껴집니다.

달마 님, 풀라 님. 고맙습니다. 그리고 세션에서 저의 파트너가 되어 주셨던 모든 분들, 이 경험을 함께 나누어주신 모든 분들께도 감사함을 전하고 싶습니다.

김수자 : 저는 그저 무언으로 감사함을 전하고 싶습니다.

리나 : 저는 세 번 참여해서 마침내 이제 하산해도 된다는 메시지를 받았습니다. (웃음)

오늘 아침, 다이내믹 명상을 하는 동안, 한 걸음 떨어져서 저 자신을 보았는데

제가 커다란 에너지로 가득함을 느낄 수 있었습니다. 그리고 그 속에 메시지가 담겨져 있었습니다. 즉, '너는 이제 너의 존재를 입증했으니 세상으로 돌아가서 기쁨을 누려라. 그리고 너의 삶을 즐겨라.' 마치 커다란 방에서 걸어 나오는 듯한 느낌이 들었습니다.

그 순간, 하늘을 향해 두 팔을 펼쳐 올렸는데 마치 제가 세상을 안아주는 것 같았습니다. 그러면서 저를 힘들게 했던 사람들, 남편과 동료들 그리고 시부모님이 한 분씩 나타났고 제가 그분들을 정말로 따뜻하게 감싸 안으면서 다이내믹 명상의 마지막 단계인 춤을 끝냈습니다.

두 분을 보니까 갑자기 눈물이 나오네요. 두 분께 너무너무 감사합니다. 그리고 한 마디만 더 하겠습니다. (웃음)

지난 번에 제가 너무나 소리를 많이 질러서 다른 분들을 괴롭혀 드렸는데 이번에는 숨조차 쉴 수 없을 정도로 막혀 있던 가슴이 너무나 많이 뚫려서 더 이상 소리를 지를 필요가 없었습니다. 게다가 파트너들을 통해 과거의 수많은 내 모습들을 보게 되면서 가슴에서 치유가 일어났습니다. 여러분 모두, 너무나 감사합니다.

반달 : 남편이 '뭔가 하는 척하지 말고 하려면 제대로 해라.'라고 말했을 때, 제가 '조금만 더 놀고 조금만 더 소유하고 조금만 더 찾는 척하고 조금만 더 즐기고 조금만 더 집착한 다음에'라고 대응하곤 했습니다. 그런데 이런 모든 것을 떠나 보내지 않으면 안 되는구나 하는 것을 직접적인 경험을 통해서 알게 되었습니다.

그리고 제가 인터뷰를 몇 번씩이나 신청한 것은, 모든 것을 분명히 해야만 한다는 제 평소의 태도 때문이었습니다. 그리고 달마 님께서 저에게 '100 퍼센트 몰입하라.'고 말씀하셨을 때, 굉장히 강한 느낌을 받았으며, 마지막에 하신 '렛-고(Let-go)'라는 말씀이 저의 내면에 엄청나게 큰 영향을 끼쳤습니다. 모든 동일시로부터 떠나는데 그 두 문장이 저에게 굉장히 큰 도움을 주었습니다.

여러 가지 좋은 말씀을 해주신 여러분께도 진심으로 감사드립니다.

이수미 : 세 번째 참석을 했는데 이번 인텐시브는 지난 번과 조금 달랐습니다. 매번 역할이 바뀌면서 '파트너에게 고마움을 표시하라'는 말을 들을 때마다 내면에서 고마움이 우러났고 진심으로 두 손을 모아 절을 하게 되었습니다. 매 세션마다 파트너를 해주신 모든 분들께 진심으로 감사함을 느낄 수 있었고 지금 다시 한 번 고마움을 표현하고 싶습니다.

사실 처음에는 굉장히 힘이 들었습니다. 지난 과정에서 중간 중간 쉬는 시간이 있을 때마다 다른 분들이 방안으로 들어가 휴식하는 모습을 보면서 사람마다 다르니까 그렇겠거니 하고 생각했는데, 이번에는 저 역시 틈만 나면 방으로 들어가서 쉬게 되는 겁니다. 마치 어떤 무게감이 가슴을 누르는 것 같은 느낌이 들면서… 목이 메여서 말이 잘 안 나오네요. (웃음) 그 무게감이 너무나 강해서 사실 굉장히 걱정을 많이 했습니다.

너무 막막하고 길이 보이지 않았는데 어제 오후를 지나면서 딱, 마치 –말을 못 잇겠네요– 그 무게감이 모두 내려가면서 상체 전체가 가벼워졌고, 오늘 아침에 일어났을 때는 온몸이 새털처럼 가벼웠습니다. 무게감을 느끼던 때와 오늘 아침의 가벼움 사이에 극명한 차이가 드러나면서 다시 한 번 놀라운 체험을 할 수 있었습니다. 고맙습니다.

이성희 : 제 차례를 기다리면서 무슨 말을 할까 하고 준비를 했는데, 딱히 할 말이 없는 것 같고 이곳에 함께 오신 부부가 많은데 저도 아내가 무척 보고 싶습니다. (웃음) 빨리 집에 가서 아내를 포옹해주고 싶습니다. 이상입니다

소리 : 많은 사람들 앞에서 재미있는 표현을 잘하는 사람으로 인정받고 싶은 제가 있습니다. (웃음) 해도 해도 이 부분은 안 고쳐집니다. (웃음) 아름다운 72시간이었습니다. 혹시 여러분들 중에 식사량이 적어서 불만이었던 분이 있다면

다음 번에 다시 오십시오. 제가 책임지고 양껏 드시도록 해드리겠습니다. (웃음)

풀라 : 선생님, 다음 번에 주방에서 일을 하시겠습니까?

소리 : 예. (웃음) 그리고 잘 아시겠지만 겸손함을 배우고 싶으시다면 배낭을 하나 가지고 저에게 오시면 겸손함을 확실히 배우실 수 있을 겁니다. 고맙습니다.

풀라 : 배낭이 아니라 침낭 아닙니까?

소리 : 아차, 맞습니다.

풀라 : 여러분 혹시 '침낭 사건'을 아 니까? 어젯밤 마지막 세션을 마치고 이제 수면으로 들어가기에 앞서 침구에 앉아서 마지막 명상을 해야 하는데 참여자 중의 한 분이 이미 검정색 침낭을 펼쳐놓고 주무시더랍니다. 그래서 그 시간을 책임지고 계시던 리나 님께서 조력자이신 소리 님께 그분을 가서 깨우라고 요청하셨답니다.

소리 님께서 침낭 옆으로 가서 아주 정중하게 '아직은 주무실 때가 아닙니다. 일어나주십시오.' 라고 말씀 드렸는데 침낭 속의 주인이 미동조차 하지 않으셨답니다. (웃음) 그래서 소리 님께서 속으로 '아니, 이 분이 점잖은 분으로 알고 있는데 미동조차 안하다니?'라고 생각하면서 이번에는 더욱 정중하게 말씀을 드렸답니다.

'선생님, 아직 마지막 명상이 끝나지 않았으므로 자리에서 일어나 앉아주십시오.'라고 말씀을 드렸는데 그래도 여전히 꿈쩍도 않으시더랍니다. (웃음) 나중에는 소리 님께서 '제발 일어나 주십시오.'라고 애절한 목소리로 부탁을 드렸건만 반응이 전혀 없었답니다. 다른 분들께서는 이미 수면 준비를 한 채 침구에 앉아 계시고, 이 한 분으로 인해서 진행이 원활하지 않으니 소리

님께서 무척 난감해지면서 '이렇게 정중하게 요청했건만 이럴 수가' 하는 비감한 마음에 고개를 들지 못한 채 침낭 옆에 앉아 계셨는데 갑자기 침낭 주인이신 풀빛님께서 내복차림으로 화장실 에서 이를 닦으면서 나오시더니 그대로 침낭을 밟고 지나가셨답니다. (웃음)

이지향 : 소리 님께서 저희들의 '웃음명상'을 위한 좋은 재료를 주셨네요. (웃음)

풀라 : 저희가 매번 인텐시브 과정을 진행할 때마다 기억나는 에피소드가 하나씩 생기는데 첫 각성 인텐시브 기간 중에 저희가 울고 웃는 '미스틱 로즈 명상'을 하고 나서 이대표님의 아버님이 계신 안채로 전화가 빗발쳤다고 합니다. 대낮에 곡소리가 들리면서 '아버지, 아버지.' 하니까 상을 당하신 줄 알고 말입니다. (웃음) 주민들께서 밖에 참여자들이 타고 오신 차를 보고 문상객들의 차라고 생각하셨답니다. (웃음)

표영애 : 저는 한 문장으로 말씀드리겠습니다. 여러분, 감사합니다.

풀빛 : 두 가지를 알게 되었습니다. 첫 번째로 달마 님의 간단한 영어가 풀라 님의 긴 한국말로 변할 때 (웃음) 마술이 따로 없구나 하는 생각에 놀라움을 금할 수 없었습니다. 또 한 가지는 매번 새로운 파트너를 만나서 그분들의 눈을 볼 때, 내가 파트너의 눈 속에 그리고 파트너는 내 눈 속에 있었습니다. 고맙습니다.

여류 : 제가 이곳에 올 때 무언가 수확이 있을 거라고 믿고 코란도를 타고 왔습니다. (웃음) 오늘 소를 타고 돌아가지 않고 소를 코란도에 싣고 갈 생각입니다. (웃음) 앞으로 얼마 동안 이 소를 좀 부려먹다가 놓아주도록 하겠습니다. (웃음)

저희가 보름을 전후로 해서 모임이 있습니다. 달을 품은 사람들이라고. 제가

오늘 돌아가서 팥죽을 끓이기로 되어 있거든요. 제가 작년에 처음 요리를 해보았는데 올해는 한 달에 한 번씩 하겠다고 도반들에게 선언을 했습니다. 오늘, 정말로 요리를 잘 할 수 있을 것 같습니다. (웃음)

한 가지 더 덧붙이고 싶은 게 있습니다. 제가 굉장한 몸치에 음치인데 최근에 공부를 위해서 춤을 의도적으로 추려고 해도 몸이 너무 굳어져 있어서 어려웠습니다. 그런데 이번에 정말로 부드럽게 춤을 출 수 있었습니다. (웃음)

이지향 : 정말이지 모든 분들께 진심으로 감사합니다. 앞에서 많은 분들이 너무나 좋은 말씀을 많이 해주셔서 고맙고, 우리 모두가 정말로 하나라는 느낌이 듭니다. 그리고 이제 남편을 되찾아 갑니다. (웃음)

정성채 : 감사합니다. (웃음)

정종민 : 저분은 원래의 그 부인이 아닙니다. 3일만에 만들어낸 새로운 부인입니다. (웃음)

이지향 : 한 가지 더 말씀드리고 싶은데요, 이제는 저도 일 대신에 잘 놀 수 있을 것 같습니다. 앞으로 남편이 일을 더 많이 하고 저는 나가서 즐겁게 놀 수 있을 것 같습니다. (웃음)

정성채 : 안돼. (웃음)

저 역시 아내를 되찾게 되어서 너무나 감사합니다. 마침내 저희 두 사람 모두 큰 자유를 얻었습니다. 이 공간은 저에게 근본적으로 변형이 일어날 수 있도록 만든 특별한 곳입니다. 달마 님, 정말로 고맙습니다. 그리고 여러분 모두에게도 감사함을 전하고 싶습니다.

한 가지 더. 이제는 일을 해도 정말로 잘 놀 것 같습니다. (웃음)

또 한 가지 더 말씀 드리고 싶습니다. 제가 한의과 대학에서 겸임교수로 재직하고 있는데, 제자들이 마치 저를 깨달은 사람처럼 우러러 보는데 더 이상 해줄 말이 없었습니다. 그런데 이제 학생들에게 해줄 수 있는 이야기가 생겼습니다. 단, 비오는 날 빠짐없이 우산을 가져와야만 해줄 수 있다고 말할 겁니다. 각성 인텐시브 과정에서 읽어주신 선화에서처럼 말입니다. (웃음) 문제는 맑은 날입니다. 그래서 봄에 진행될 각성 인텐시브에도 아내와 함께 와야 할 것 같습니다. (웃음)

열림 : 좋은 시간이었습니다. 의식이 아주 명료해졌습니다. 마지막 세션 때 했던 경험을 한 가지 말씀드리고 싶습니다. 마지막 세션의 종료를 알리는 종소리가 땡 하고 들려오는 그 순간, 저와 제 파트너가 손에 커다란 관념의 칼을 쥐고 있다는 사실을 알게 되었습니다. 그때 깜짝 놀랐습니다. 이제 과정을 마치고 돌아가면서 그 칼을 달마 님께 드리고 싶습니다. (웃음)

풀라 : 저희 집에 이미 큰 칼들이 너무 많습니다. (웃음)

열림 : 또 한 가지, 몸 컨디션이 그다지 좋지 않았는데도 불구하고 제가 참여를 권유했을 때 조건 없이 따라준 아내가 정말로 고마웠습니다.

봄 : 지난 주에 서울에서 진행되었던 '몸에게 말걸기'에 참석한 이후, 해야 할 일들이 산더미처럼 쌓여있었지만 남편의 강한 권유로 인해서 이곳에 오게 되었습니다. 이번 과정을 거치면서 제가 많은 것을 억압하면서 살아왔다는 것을 알게 되었습니다. 그리고 지금은 훨씬 자연스러워졌음을 느낄 수 있습니다.

그리고 저 역시 몸치인지라 늘 상체와 하체가 따로 움직였는데 이번에 그 몸치를 탈출할 수 있었습니다. 또한, 그 전에는 움직임에 어려움을 가지고 있던 한 다리가 자유롭게 움직이는 모습을 보고 너무나 놀라웠습니다. 아마도 제가

스스로 여성성을 억압하게 되면서 다리의 움직임이 자유롭지 못했던 것 같습니다. 비로소 제가 자유스러운 나를 이곳에서 찾게 되었습니다. 고맙습니다.

김현정 : 저 역시 대만족입니다.

유은화 : 여러분들 제가 소리를 많이 질러서 애 먹으셨죠? (웃음) 아무래도 다음번에 한 번 더 와야 할 것 같습니다. (웃음) 불만도 많았고, 물론 지금도 남아는 있습니다. 사실 처음부터 소리를 많이 지르고 싶었는데, 다른 분들이 모두 조용하니까 소리를 못 질렀습니다. 그런데 나중에 보니까 '내 안에 누가 있느냐?'고 찾느라 다들 소리를 마음껏 지르는데 저만 조용히 있으며 소리를 지르지 못했습니다. (웃음) 불공평해요. (웃음)

그런데 여러분들 모르셨죠? 제가 어느 분에게 말씀 드렸는데, 저에게 여자분들은 모두 엄마로 보이고 남자분들은 전부다 아버지로 보인다는 사실 말이에요. 사실 부모님 앞에 선 어린아이 같은 상태로 늘 울고 싶었는데 어쩐지 울 수가 없었습니다. 그런데 마지막에 크게 울 수 있어서 너무나 기뻤습니다. 여러분들께서 저의 엄마가 되시고 아버지가 되어주셨는데 앞으로도 당분간 해주실 수 없을까요? (웃음)

달마 : 제가 태어난 곳에서는 이곳에서와 같은 방식으로 절을 하지 않습니다. 마지막 세션에서 몇 분과 절을 마주 하면서 굉장히 많은 눈물이 흘러내렸습니다. 또한, 절을 하는 동안 가슴 깊은 곳에서부터 깊은 감사함이 일어났습니다.

제가 여러분들과 함께 세션의 파트너로 앉아 있지는 않지만, 사실 여러분들이 걸어가신 모든 길 모든 단계를 똑같이 걸어갔습니다. 처음에는 굉장히 어렵게 느껴지지만 마지막은 마치 해방감과 같은 큰 자유로움을 느끼게 됩니다.

여러분 모두에게 큰 감사함을 전하고 싶습니다. 전체적으로 과정에 참여해주신 여러분과 이러한 경험을 할 수 있어서 저 역시 너무나 기쁩니다.

감사합니다.

정종민 : 질문이 한 가지 있습니다. 달마 님이 아무래도 한국말을 알아들으시는 것 같습니다. (웃음) 제 느낌에 단어를 들으시는 게 아니라 어떤 기운을, 전체 내용을 들으시는 것 같습니다. 그래서 저도 달마 님의 단어 몇 가지를 듣고 그 뜻을 알아들을 수 있었습니다. 예를 들어서 '오픈 유어 아이즈.' (웃음)

제가 지금 며칠째 겉 을 갈아입지 않고 있습니다. 이 3일간의 땀이 젖어 있는 이 을 그대로 집에 가져가고 싶습니다. 이 옷 그대로 이 땀을 그대로 가져갈 생각입니다.

정성채 : 냄새가 좀 나지 않을까요?

정종민 : 예, 냄새가 좀 납니다. (웃음)

달마 : 끝으로 이 프로그램을 조직해주신 미내사의 식구들께 감사함을 전하고 싶습니다. 그리고 새벽마다 고구마와 감자를 구워주신 이대표님의 아버님과 주방에서 요리를 해주신 아주머니, 그리고 아침마다 맛있는 죽을 끓여주시고 끼니때마다 훌륭한 음식을 준비해주신 두 분의 도우미들께도 고마움을 전합니다.

또한, 다섯 분의 조력자들. 모든 과정에 참여하여 원활한 진행이 이루어질 수 있도록 도와주신 리더 트레이닝의 혜천스님과 리나 님 그리고 새롭게 조력자 트레이닝을 받고 계신 소리 님, 이성희 선생님 그리고 이지향 선생님께도 감사함을 전합니다.

끝으로 집에 가시는 길에 기억하셔야 할 몇 가지를 말씀 드리고 싶습니다.

집으로 돌아가는 길의 여러분은 일상적인 상태와 다른 상태에 놓여 있을 수 있으므로 천천히 그리고 의식을 가진 채 움직이도록 하십시오. 또한, 다시

세상으로 돌아간 이후에도 천천히 그리고 깨어있는 의식을 가진 채 일상에 임하시는 게 좋습니다.

지금 현재 여러분들은 아주 민감하고 수용적인 상태에 있으므로 오늘과 내일은 만나서 기분 좋은 사람들만 만나도록 하십시오.

그리고 여러분께서 인생에서 중요한 결정을 내려야 한다면, 지금 당장 결정을 내리기 보다 다시 일상적인 감각으로 돌아갈 때까지 조금 시간을 두는 것이 좋습니다.

이 자리에 계신 분들 중에서 다른 프로그램에서 또 만나 뵙게 될 분들도 있으리라고 생각합니다. 또한, 조력자로서 이 프로그램에 참여하고자 하시는 분들은 트레이닝 과정에 참여하실 수도 있습니다.

고맙습니다, 여러분.

■ 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

의식의 스펙트럼

켄 윌버 저_박정숙 역_범양사 刊_32,000 원



동서양의 정신과 심리학을 통합하는 트랜스퍼스널 심리학의 바이블. 오늘날까지 트랜스퍼스널 심리학 분야에서 명실공한 걸작으로 남아 있으며 심리학과 정신을 통합하려는 모든 책과 논문에서 가장 많이 인용되고 있는 책.

지은이 켄 윌버는 의식은 시간과 공간을 '지나감'에 따라 다양한 양상을 보인다고 말한다. 즉 스펙트럼과 마찬가지로 여러 가지 '파장'으로 구분할 수 있다는 말이다. 이 연구를 통해 의식에 관한 서로 다른 분야가 사실은 각각 의식의 서로 다른 스펙트럼대역에서 이야기를 전개시켜 왔음을 알 수 있다.

