

생각으로 생각을 잡겠다고 애쓴 시간을 넘어

하노(삼성에너지니어링, Phd)

이 글은 지난 3월과 4월에 진행된 '깨어있기' 수련 후기입니다(편집자 주).

깨어있기 심화과정이 끝난 지도 벌써 1주일이 지났네요.

지난 1주일간 여러 가지 감지가 느껴졌고 이때마다 투명한 의식이 있음을 알 수 있었습니다. 이를 통하여 알게 된 점은, 뭔가가 감지되면 웬만하면 감지 단계에서 알아차려지고 이때 감각으로 이동하면 감지가 사라짐을 보게 됩니다. 또는 감지가 감정으로 감정이 생각으로 매우 빠르게 연결되는 것을 보게 되는데, 이때에도 감지로 가서 감각으로 이동하면 감지가 쉽게 사라짐을 보게 됩니다.


이러다 보니 살아있다는 것은 감지에서 시작되어 감정과 생각으로 그리고 말이나 행동으로 연결되는데 불행히도 이 감지에는 미리 프로그램된 긍정적 혹은 부정적 해석이 자리 잡고 있어 무언가 감지되면 로봇처럼 자동으로 반응하는 것이 사람이 아닌가 생각합니다. 사람은 매우 복잡한 것처럼 보이지만 어쩌면 매우 단순한 메커니즘으로 움직이는 게 아닌가 싶습니다.

이러면서 느껴지는 건 감지나 감각 그리고 투명한 의식을 알고 살아

가는 삶이 이들을 알기전의 삶이나 혹은 이들을 모르는 다른 사람들의 삶과 달라질 것 같아서 이렇게 살아도 되는지가 궁금하지만 이도 감지되고 그냥 사라집니다. 그리고 그동안 혼자서 나름대로 진행해온 마음 공부들이 감각단계에서 진행되지 않고 감지 위의 단계, 즉 생각으로 생각을 때려잡겠다고 애쓴 기간이 아니었나 하는 감지도 됩니다.

예전에는 모임에 다녀오면 경험한 것을 과장하고 싶어 참가후기를 글로 쓸 때면 약간 과장했었는데 이번에는 후기를 쓰는데 뭔가를 과장하려는 감지와 이를 알아차리고 과장하지 않으려는 감지가 동시에 느껴집니다.

이번 주부터 진행될 오인회 기초모임이 기다려집니다.

감사합니다. (끝) 



슬픔이 나타났다 사라지는 것을 그냥 보고 있다

여몽(송해설가, 충북대 박사과정)

수련 중 밖으로 나가니 내 주위가 전체를 향해 열려 있다. 오직 전체만이 존재하고 있다.

나무가 평소와 다르게 색깔이 물로 씻은 듯 깨끗하고 멀리 있는 잎도 잎맥이 선명하다.

예전에는 주위에 주의를 두면 나의 에너지가 쓰인다는 느낌이 있었는데 이제는 부드럽고 자연스럽게 저절로 되는 것이 편안하다. 가까이 핀 꽃을 바라보니 평소 확대경으로 보는 것처럼 선명하고 투명해 꽃잎 아래에 있는 꽃받침까지 보인다. 꽃 한 송이 한 송이의 암술 수술의 색깔, 표정이 다르다. 지나가는 소리들, 들려오는 소리들이 소리로 들린다. 걸음을 옮기는데도 나의 몸은 안 느껴지고 하늘, 돌, 바람, 나무, 풀 등 전체 속에 내가 있다.


공포영화를 보았다. 공포영화라는 월인님 소리만 들었는데도 미리 가슴이 두근거렸다. 효과음악이 더욱 가슴을 뛰게 하였다. 가슴이 뛰어 손을 들었다. 월인님의 멘트 따라 경계표시하고 집중하고 경계표시하고 집중하니 무서움이 사라졌다. 5분 지나 또 다시 무서운 장면 때문에 가슴이 두근거렸다. 다시 월인님의 멘트대로 반복을 두 번 더 하니 가슴이 진정되었다. 다시 화면이 나타났다 사라지는데 주위에 주의

를 주고 보면서 보고 있는 영상이 감지이다'라고 알아채니 공포감이 사라진다. 마지막 화면에 평소는 꿈에도 생각 못한 공포스런 장면이 나타났으나 가슴은 미동도 하지 않았다. 너무 신기한 일이 일어난 것이다. 50년 넘게 무서움을 잘 타는 습관이 잠깐 10분 사이에 완전히 공포나 무서움에서 해방되었다. 스크린은 항상 그대로 있었는데 스크린 위에 감지들이 나타났다 사라진다는 감지가 느껴졌기 때문이다.

이어 슬픔을 느끼는 장면이 떠올랐는데 슬픔 속에 파묻혀있지 않고 투명의식이라는 스크린 위에서 슬픔이 나타났다 사라지는 것을 그냥 보고 있었다.

평소 나라는 사람은 프로그램 끝나고 마지막 나눔에서는 내 차례가 돌아오기 전까지 가슴의 두근거림과 발표할 이야기로 머릿속이 복잡해지다 가슴 두근거림에 묻혀 할 말을 못하고 돌아서서 후회하는 성격이었다. 이것을 극복하느라 프로그램 몇 군대를 참여하였으나 극복을 못하였는데 2차 깨어있기 나눔에서 가슴은 두근거렸으나 투명의식에서 이를 동안을 돌아보는 나는 전혀 다른 사람이 되어있었다. 두근거림 속에 빠져있지 않고 약간의 두근거림을 그냥 느끼면서 어느새 내가 하고 싶은 말을 머리 속에 정리하고 있는 것이었다.

나눔하고 돌아서서 후회 안했음은 물론이다. 참으로 기쁘고 감사하다.

본래부터 있었던 투명의식을 되찾게 해준 월인님께 감사드리며 함께 하신 선생님들께도 감사드립니다. (끝) 

감정을 있는 그대로 바라보는 힘

심재(불교대학원대학교)

지난 깨어있기 기초과정을 마치고 난 후, 책에서 읽었던 감지와 감각이 어떤 것인지 체험할 수 있었고, 감지와 감각 연습을 왜 하는지에 대해서도 이해하게 되었기에, 이번 심화과정에서는 무엇을 배우게 될지 기대가 되었습니다. 특히, 심화 과정에서는 외부의 사물을 감각으로 보는 것에서 더 나아가 자신의 생각이나 감정에 대해서도 마찬가지로 바라보는 것을 연습한다고 들었기에, 책에서 읽기는 하였으나 그것이 어떻게 가능한지 무척 궁금했고, 그래서 더욱 이번 심화과정이 기다려졌습니다. 그렇지만 한편으로는 그동안 기초과정에서 배운 것을 나뉘 연습한다고는 하였는데, 항상 잘되는 것은 아니어서 이번 심화과정을 제대로 따라가지 못하는 것은 아닐까 싶어 조금 걱정이 되었습니다.

드디어 심화과정이 열리는 날이 되었고, 월인님을 비롯해 지난번에 뵈었던 도반님들을 다시 보니 새록새록 반가움이 밀려들었습니다. 편안한 분위기에서 지난 기초과정에서 배운 것을 간단히 복습하는 것부터 시작하여, 책에 소개된 연습을 중심으로 그밖에 여러 가지 연습이 차근차근 진행되었습니다. 연습한 것들 중에서 우선 생각나는 것은 생각과 함께 깨어있기입니다. 이 연습은 생각의 물리적인 느낌을 확인하는 것으로부터 시작됩니다. 생각의 물리적인 느낌은 생각이 일어날 때

뇌의 활동을 민감하게 인식함으로써 알 수 있었고, 생각이 일어날 때마다 뇌의 다른 부분으로 에너지가 가는 것을 느낄 수 있었습니다. 이러한 점을 인식하고 어떤 생각이 일어날 때 그것을 없애려 하는 대신 그 생각이 수반하는 느낌을 바라보니, 그 생각이 무엇인지는 알 수 있었지만 생각 속으로 더 이상 빠져들지는 않을 수 있었습니다. 즉, 생각이 꼬리를 물고 계속되기 전에 내 의지로 중단하는 것이 가능함을 알 수 있었습니다. 요즘도 일상생활에서 이 연습을 하면 머리가 가벼워지고 머리 전체는 물론 온 몸으로 에너지가 골고루 퍼지는 것을 느낄 수 있습니다. 저의 경우 특히 어떤 생각에 빠지면 머리 앞쪽(전두엽 부분)이 묵직해지는 경우가 많은데, 요즘은 의식적으로 머리의 다른 부분으로도 주의를 보내는 습관을 들이니 불필요한 생각에 빠져서 머릿속이 복잡해지는 경우가 줄어든 것 같습니다.

두 번째로 생각나는 것은 감정과 함께 깨어있기입니다. 나를 화나게 하거나 슬프게 하는 직접적인 원인이 없는데도 화나 슬픔을 일으키고 이를 바라보는 연습을 하다 보니, 이러한 감정들을 인식할 수 있는 바탕이 되는 더 큰 의식이 있다는 것과, 감정들이 특별한 원인 없이 그저 일어났다 사라질 수 있는 것들을 알 수 있었습니다. 일상생활에서는 감정이 일어나면 그것에 푹 빠져서 아예 다른 생각을 못하거나, 조금 감정에서 빠져나오면 그 감정의 원인을 되새기다보니, 생각과 감정이 꼬리에 꼬리를 물고 서로를 지속시키고 증폭시켰던 것이 아닐까 싶었습니다. 이 연습을 통해, 감정이 일어나는 것을 인식하되 그것에 빠지지 않을 수 있음을 어느 정도 이해하게 되었습니다. 이번 심화과정을 다녀온 후 일상생활에서 가장 큰 변화를 느끼는 것이 이 부분입니다. 여전히 여러 일들로 인해 언짢고 초조하며 화나는 감정들이 일어났지만, 신기하게도 그러한 감정들이 전처럼 오래, 강하게 지속되지

않았고, 조금 지나면 아무 일도 없었던 것 같은 상태가 될 때가 많았습니다. 아마도 감정을 있는 그대로 바라보는 힘이 어느 정도 생긴 것이 아닐까 싶습니다.


그리고 저에게 인상 깊었던 연습은 주의에 주의를 기울이는 연습입니다. 이 연습은 외부의 모든 것을 향하여 내 주의가 가고 있음을 수동적으로 인식하는 연습이라고 나름 정리해 봅니다. 이 연습을 통해, 평상시에는 어떤 관심 가는 것으로 주의가 항상 옮겨 다니느라 바쁜 나머지, 내 주의가 사실은 외부의 모든 것에 뻗쳐 있어 모든 것을 인식하고 있다는 사실을 모르고 있었음을 느끼게 되었습니다. 또한, 연습을 반복하다보니 점점 어느 한 곳에 주의가 머무르려고 하는 경향이 줄어들면서 외부의 모든 것을 있는 그대로 인식하는 것이 무엇인지 알 수 있을 것 같았습니다.



그러나 연습을 하는 동안 주변의 사물이나 생각, 감정 등에 빠지지 않고 있는 그대로 바라보는 것은 어느 정도 할 수 있었던 반면, 내 몸에 대해서는 연습이 잘되지 않았습니다. 내 몸에 대한 느낌 역시 대상으로서 인식되는 것이므로 본질적인 내가 아니라는 것이 머리로는 이해가 가지만, 내 마음대로 몸을 움직일 수 있고 내 몸의 감각이 너무 생생하게 와 닿으며 내 몸이 항상 제일 가까이에 있는 것이기에, 이것을 그저 주의의 대상으로만 바라보는 것이 여전히 낯설었습니다. 이런 점을 월인님께 말씀드렸더니, ‘나’라는 느낌이 내 몸의 어느 부분에서 느껴지는지 잘 찾아보고 이것 역시 일종의 기억이라는 점을 자각해 보라고 대답해 주셨습니다. 월인님의 말씀에 따라, 내 몸에 대한 느낌이 옮겨 다니는 것을 찬찬히

바라보고 그것을 대상으로서 인식하는 연습을 하다 보니, 어느 순간 내 몸에서 느껴지는 감각이 나와 가까이 있기는 하지만 그저 대상으로서 느껴졌고, 내 몸을 움직이게 하는 의도 역시 외부로부터 오는 것 같이 인식되어서 신기했습니다. 그렇지만 이후에 연습하는 동안에는 이것이 생각대로 잘되지 않았습니다. 앞으로 보다 많은 연습이 필요한 부분이라고 생각합니다.

이처럼 내가 내 몸의 감각과 동일시되는 경향이 컸기 때문에, 동일시 끊기 연습은 저에게 좀 어렵게 다가왔습니다. 특히 주변 사물(식물 등)로부터 자신에게 오는 주의를 느끼는 연습은, 자신이 인식의 기준으로 삼고 있는 '나'에 대한 동일시로부터 벗어나 외부로부터도 나를 인식하는 것이 가능하다는 것을 깨우치는 연습인 것 같았는데, 제 경우에는 이것이 좀 어려웠습니다. 이 연습을 식물을 바라보면서 하는 동안에 몇 번쯤 내 몸에 대한 느낌이 사라지는 상태가 됐다가 갑자기 식물로부터의 주위가 느껴지면서 내 몸에 대한 느낌이 다시 살아나는 경험을 하기는 했지만, 여전히 외부로부터의 주의를 통해 나를 인식한다는 것이 완벽하게 와 닿지는 않습니다. 앞으로 '나라는 느낌'을 내려놓는 연습을 더욱 착실히 해야 될 것 같습니다.

결론적으로, 이번 심화과정을 통해 내가 주변 사물은 물론 내 생각이나 감정, 내 몸을 어떻게 인식하고 있었는지 보다 잘 알게 되었고, 앞으로 어떤 점을 더 연습해야 할지도 어느 정도 알 수 있게 된 것 같습니다. 그동안 책을 읽으면서 머리로만 이해하였던 것들을 이렇게 체험으로 연결시키는 기회를 주신 월인님께 진심으로 감사드리며, 같이 참여하여 자신의 경험을 가감 없이 진솔하게 들려주신 도반 여러분들께도 역시 깊은 감사의 마음을 전합니다. (끝) 

구체적인 수행을 위한 기본 길이 보이다

메아리(감정평가사)

불교의 핵심이 빠빠차(개념으로부터의 자유)라고 하는데 수상행식으로 이어져가는 개념화의 과정에 대해서 불교 초기경전 같은 곳에 많이 써있지만, 실제 그것이 그렇게 세밀하지 않아서 가슴에 와 닿지 않았습니다. 그런데 ‘깨어있기’ 책을 보니까 그 과정이 아주 세밀하게 펼쳐놓은 듯이 설명되어 있어서 상당히 가슴이 뛰었습니다. 그래서 다 읽어보고 같이 참석한 푸른산님 책상 앞에 슬며시 밀어놓았더니 흥미 있게 읽더군요. 그리고 바로 수행을 가야겠다해서 우리는 일찌감치 ‘깨어있기’ 수행을 간다는 것은 결정이 되어 있었습니다.


그런데 워크샵 가기 전까지는 감지란 것이 상당히 새로운 개념이어서 이해하기 쉽지 않았습니다. 처음에 참석해서 설명을 들었을 때, 감지가 과거일 것이라는 이론적인 이해는 되었지만, 그래도 내가 보는 이 생생한 현실이 어떻게 과거란 말인가 해서 첫날을 상당히 헤맸습니다. 사실은 둘째 날도 헤맸지요. 그런데 같이 참석한 스님께도 감사드려야 할 것이, 월인님의 질문에 대답하던 스님이 감각에 있다가 감지로 보면 기억이 올라오는 것이 보인다’는 말씀을 하시더라고요. 그 말

을 듣고는 깨졌습니다. 아, 그렇구나. 그리고는 감지와 감각을 구분해보니 정말 느낌이 오더군요. 감지와 감각은 정확히 가슴에서 올라오는 느낌이 확연하게 틀렸습니다. 순식간에 과거가 올라갔다 내려갔다 하는 것이 느껴지는 것이었어요. 그때 월인님이 ‘집’을 대상으로 해보라고 해서 연습해보니, ‘집’에서는 그래 이것이 기억이야 하는 것까지, 뭔가 스물스물 올라오는 것이 세밀하게 느껴졌습니다. 그렇게 감지와 감각이 세밀하게 구분이 되는 것을 발견한 것이 이번 과정의 정말 소중한 수확이었다고 생각합니다.

그리고 첫 날 저녁 두 팔을 가지고 감각 연습을 하며 보는 자를 보라고 했을 때, 그냥 푹 끊어져 아무것도 없음으로 들어가는 정말 새로운



체험도 했습니다. 사실 이미 십여 년 전부터 감각을 보고 사물이 전체로 보이는 체험은 있어왔지만 그것이 무엇을 의미하는지는 아무도 내게 설명을 못 해줬어요. 그랬기 때문에 수행이 어


떻게 가야 하는가에 대한 명확한 지표가 없었지요. 세상에는 많은 수행 단체가 있지만 대부분 어떤 깊은 선정을 가지고 명상이라 하고 수행이라 할 뿐이지, 어떻게 나라는 생각으로부터 자유롭게 떨어져 나올 수 있느냐’ 하는 것에 대해서는 구체적인 수행의 기본도가 없지요. 그래서 저는 지금까지 인간의 마음작용에 대해 가장 세밀하게 파고들어간 인도의 요가수트라 체계와 불교의 초기경전 체계를 보며 나름대로 정립해보려고 했었습니다. 그렇게 그 둘을 텍스트 삼아 대비하면서 공부를 하고 있던 중인데, 월인님이 이렇게 두부를 슬라이스 썰 듯이 잘 설명해 주셔서 제가 고생을 안하게 되었네요. 정말 고맙습니다. (끝) 

내안의 내가 투사됨을 확인하다

영명(스님)

처음 깨어있기 책을 보고 너무 좋았습니다. 내 앞길을 밝혀주는 등불을 만났다 생각하며 감사할 따름입니다. 그것은 제가 생각했던 부분의 수련을 월인님이 해오셨고, 제가 찾고자 하는 부분의 설명이 책에 세밀하게 나와 있었기 때문입니다. 그래서 나름대로 책을 보고 연습을 해보려고 했지만 여러 가지 일과 시간상황이 여의치 않아 집중적으로 하지는 못했습니다. 그러다가 마침 코스가 있어서 참석을 하게 됐습니다.

무엇보다도 기초과정을 통해 직접 가르침을 받고 잘 이해가 되지 않은 부분을 질문하여 이해할 수 있어서 좋았습니다. 특히 주의가 생명 에너지의 작용이며 주의의 세기, 질을 통해 우리가 보는 사물의 끌림과 밀침의 정도를 알 수 있음을 보았습니다. 감지에 대해서는 시각적인 부분을 중심으로 대상에 주의가 가는 경우 가슴부분에서 느껴지는 느낌을 통해 이것이 감지임을 알게 되었고, 촉각연습으로는 많은 부분 실제의 물건과는 상관없이 그동안의 기억, 즉 과거의 기억이 재생되어 나타남을 통해 알 수 있었습니다. 그래서 이 감지란 것이 아는 느낌이라고 하는 것을 실감할 수 있었습니다. 우리가 항상 보는 것들이 과거의 기억임을 머리로는 알고 있었으나 이번 기초과정을 통해 그것을 체험해 볼 수 있었습니다.

코스를 통해, 그동안 알고는 있었지만 좀더 명확하게 경험된 것은, 감지라는 것은 내 안의 나라는 것이 밖으로 투사되는 것이라는 점입니다. 모든 대상들이 나의 반영이라는 부분을 좀 더 세밀하게 감지를 통해 알게 된 것이지요. 그동안은 그것이 간접적으로 느껴졌다면 그것을 직접적으로 많이 인식하게 된 것이 큰 수확입니다. 그리고 본래 면목을 보는 방법에 대해서도 명확하게 방향을 맞추게 된 점에서 보람된 시간이었습니다. 감사합니다. (끝) 



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 의미인지 와 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 : 5월 14일(오후2시)~ 16일(오후 3시)/2박 3일
 (신청인원이 8명 이상 되었을 때 진행되오니, 미리 신청해주세요!)
 ※ 깨어있기 기초과정에 참여한 회원들을 대상으로 진행됩니다.

장 소 : 미내사 함양수련원

참가비 : 36만원(숙식비 5만원포함, 5월 11일까지입금시 35만원, ※ 홀로스 발기인 50% 할인
 (20만원-숙식비포함), ※현금수입이전혀없는종교인이나학생은지역통화사용
 가능, 단숙식비는모두납부하셔야함)

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

(3차 기초과정)

깨어있기

의식의 대해부

... 절대적은 어디 저멀리에 있는 것이 아닙니다. 항상 발로 딛고 서있는 지금 이곳에 이런 저런 일상의 생각이 활개 치는 상대의식과 함께 있는 것입니다.

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

강사 : 이원규 대표

일정 : 6월 11일(오후 2시) ~ 13일(오후 3시)/2박 3일

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

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

장소 : 미내사 함양수련원

참가비 : 36만원(숙식비 5만원 포함, 6월 8일까지 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)

문의 : 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

● 감각

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

● 주의

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

● 용어정의

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

● 감지

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