



2013. 1월

오인회 소식

발행인의 말

우리는 세계를 어떻게 경험하는가?

생명의 힘이 생각차원에 있을 때는
모든 것이 분리되고, 나눠졌다고 느껴진다.

그것이 느낌의 차원에 머물면,
서로 분리되기도 하고 합하여 하나가 되기도 하며
때에 따라서는 변화가 무쌍한 분별을
경험하기도 한다.

그런데 생명력이 에너지 차원에 머물면
모든 상황과 분별은 잠시 잠시 일어났다 사라지는
극성에 의해 주고받아지고 있다는 것,
그리고 영원한 것은 없다는 것을
명확하게 보게 되리.

越因

사단법인 설립을 위한 창립총회가 열립니다

회원 여러분에 대해 보다 질 높은 정보와 프로그램을 제공하고, 관련 사업을 원활하게 추진하기 위한 토대를 마련하기 위해 미내사를 사단법인으로 발전시키고자 합니다. 1월 26일(토) 오후 2시에 미내사 서울 강의장에서 사단법인 설립을 위한 창립총회가 개최될 예정이오니 오인회 회원 여러분의 많은 참석 부탁드립니다. (참석문의 : 02-747-2261)

창립총회 일정

14:00-14:30 창립총회

정관 승인 / 이사진 임명 / 2013년도 사업계획 승인

14:40-16:10 특강

자연과 사람 _ 각자의 체질에 맞는 삶의 방식

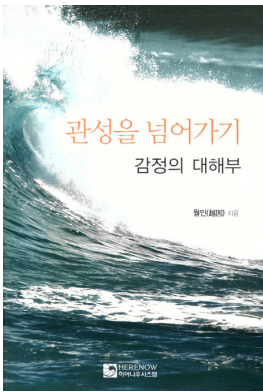
_ 표상수 자하생식 원장

다해(多偈) 표상수 원장은 20대초반에 가톨릭 농민회 활동을 하면서 민족의 생존권과 직결되는 식량주권이 장차 외세에 넘어가게 되는 상황이 올 거라는 걸 내다보고는 우리 종자 수호를 위한 운동을 전개하였습니다. 그러다가 현성 김춘식 선생을 만나서 자연의 원리 공부를 하게 되었고, 고질병이었던 허리도 고치게 되었습니다. 이를 계기로 자연의 원리를 세상에 전파하는 일에 생을 바치고자 마음먹고, 생식원을 열어서 수많은 사람들을 가르쳤습니다. 그러다가 98년 현성 선생님의 특별한 부촉을 받고 선생께서 하시던 요법사 강좌를 물려받아서 지금까지 지속하고 있습니다. 생식원을 하면서부터는 교육문제와 먹거리 전반에 대한 문제, 특히 의료매트릭스에 대한 문제까지 관심분야를 확대하였고, 궁극적으로는 자연의 원리를 통해서만 사람이 사람답게 사는 세상을 건설할 수 있다고 생각하여 그것을 이루기 위해서 일로매진 해오고 있습니다. 현재 자하생식원 본원의 원장으로 있습니다.

오인회 회원분들께는 월인님께서 사단법인의 조직과 관련한 간단한 안내가 있을 예정입니다.

현재 우리사회의 조직은 크게, 수직조직인 피라미드식 구조와, 수평조직인 네트워크 구조로 나눌 수 있습니다. 수직구조는 위계질서를 기반으로 하는 안정적 질서를 이룬다는 장점이 있는 반면 딱딱하고 완고

한 틀을 만들고 굴레가 되기 쉽습니다. 수평구조는 유연하고 자유롭지만 혼돈으로 이끌 가능성이 다분합니다. 그래서 앞으로의 새로운 조직은 바로 수평적 자유와 수직적 질서를 통합하는 모습이 되어야 할 것입니다. 자유와 질서라는 일견 모순되어 보이는 이 두 조직구조를 어떻게 통합할 것인지에 대한 브리핑과 논의가 있을 예정입니다.



관성을 넘어가기 - 감정의 대해부

2013년 1월 출간!

감정이란 어디에 뿌리를 두고 있을까? 깊은 통찰을 한 사람들도 자신의 감정에서 즉각 해방되기는 어렵다. '관성'이 작용하기 때문이다. 습관적으로 '에너지'가 붙은 '믿음'들과, 상황을 파악하고 깊은 유대감을 나누기 위해 사용되어야 할 감정들은 자연스레 나타났다가 사라지는 것이 원래 속성이지만, 잘 쓰인 후 즉각 사라져버리지 않고 '관성'적으로 남아 우리를 괴롭힌다. 이것이 집착과 저항이라 이름 붙은 관성의 부작용이다. 감정의 기본구조는 '내가 옳다'거나 '이래야 한다'는 무의식적 신념이 큰 역할을 하며, 그 기저에는 '나와 대상'이라는 내적인 분열을 필요로 한다. 그러한 내면의 분열을 넘어선 곳에 신비가 있다. 분리로 인한 그 내적 '세계'의 밀집과 끌림에서 자유로워진다면 이제 드디어 분리없는 진정한 세상, 거대한 자연의 '신비'를 체험할 때가 온다. '신비'는 의식적 '안다'를 떠난 '모름'에서 생겨나기 때문이다. 감정의 밑바닥에 있는 나-너 구조를 명확히 보고 그 구조를 넘어 '모름의 신비'로 살아가기를...

'내'가 집착하는 것이 아니다.

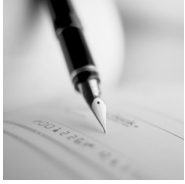
'나'에 집착되는 것이다.

우리의 본성은 '평화로운 관심'이고

거기서 흘러나오는 것은 사랑이며

그 과정에서 느껴지는 것이 행복이다.

월인님의 새 책이 출간되었습니다. 이번 책은 깨어있기 계절수업의 내용을 묶어 정리한 것입니다. 책이 세상에 모습을 드러낼 수 있도록 도움을 주신 오인회 회원분들께 진심으로 감사드립니다.



모든 것들이 그렇게 기대어 있구나 _ 바람 인터뷰(하)

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

(지난 호에 이어서)

그러니까 자유로워질만한 ‘내’가 없다는 것과 모든 문제는 ‘나’라는 감지가 상황과 부딪혀 생기는 것임을 파악한 것이라고 할 수 있겠네요.

네. 그걸 파악하는 것이 자유로워지는 길인 것이죠. 굳이 따로 자유로워질 내가 있는 것이 아니고.

그 파악 자체가 자유를 준다는 말씀이신데, 특별히 그런 통찰을 얻게 된 계기가 있으셨나요?

그러니까 지금까지 쪽 얘기한 것들을 통해서 말하는 것들의 실제 없음, 말하는 것의 가변성을 이해해서 ‘나’라는 것에 대해 파악이 된 셈입니다.

그럼 말씀하신대로 나라고 할 만한 것이 없다는 것이 확인이 된다면 지금 이렇게 대답하고 움직이는 사람은 누구인가요?

움직이고 대답해야 하는 상황에 반응하고 있는 임시적 존재로서의 나겠죠.

어떤 실체가 있거나 고정불변한 존재로서의 나가 아니라 지금 현재 인터뷰에 답변해야 하는 상황 때문에 발생하는 하나의 현상으로서의 나라는 말씀이시네요?

그렇죠. 그런 상황에 맞게 세팅(setting)된 현상으로서의 나, 그렇게 표현할 수 있겠네요.

처음에 미내사를 통하여 여러 워크숍 프로그램에 참가했다고 하셨는데, 그것들과 깨어있기 프로그램과의 차이는 무엇인가요?

제가 깨어있기를 하고 나서 다른 워크숍들을 깨어있기의 틀에 맞춰보니까 특히 각성 인텐시브 같은 경우는 굉장히 내면 의식을 잘 체크하게 하고 “당신이 지금 얘기하고 있는 게 다 스토리이고 동일시”임을 알게 하는 프로그램이더라고요. 그런데 거기서는 ‘지금 당신이 하고 있는 행위나 이런 것들이 무엇이다’에 대한 설명이 한 줄도 없었어요. (웃음) ‘그게 그런 거였구나.’ 하고 스스로 깨쳐야 되는 그런 워크숍이었더라고요.

그런데 제가 보기에 깨어있기는 설명이 명확하고 길을 잘 가리켜 줘요. 당신이 지금 어떤 지점에 있고 뭐가 부족하고 어떤 부분을 연습을 해야 되는지에 대한

자세한 설명을 해주죠. 그래서 길을 가기가 좋았어요.

깨어있기에서 배운 것이 감정조절에 도움이 됐다고 하셨는데 혹시 감정 조절이 힘든 경우가 있다면 어떤 경우인지요?

예를 들어 말씀드리면, 지난주에 아이들 시험범위 끝나고 자습시간 주면서 저에게 질문하려고 줄 서있는 아이들에게 열심히 설명해주고 그러는데, 공부하기 싫은 아이들이 돌아다니고 난장판을 쳤어요. 서너 번 ‘자리에 앉아라, 돌아다니지 마라’ 주의를 줬죠. 그런



데 제가 생각하는 한계, 두세 번을 똑같은 행동을 하면 감정이 딱 솟는 거죠. 그런 케이스예요. 집에서도 아이한테 ‘네 방 좀 정리해라’ 두세 번 말하는데 그 이후에 시정이 안 되면 감정이 올라와요. 크게 확 오죠.

그런 감정이 올라오는 건 무엇 때문이며 그런 때는 어떻게 대처하시나요?

제가 제 나름의 기준을 그어놓고 있는 것이죠. ‘너는 내 자식이고 학생이니까 내 말을 들어야 해’ 하는 제 기준, 제가 자라온 환경과 이십여 년 동안의 직업생활에서 확고하게 세워진 기준에 걸리기 때문인 것입니다. 감정이 올라왔다가도 ‘아, 내가 화에 빠져있구나’라는 느낌이 알아채지면 그때부터 조금 수위를 낮추기 시작하거든요.

처음 깨어있기 공부 할 때 참가 계기(동기) 적어내잖아요. 그때도 제가 ‘나는 늘 평안하게 살고 싶어서’라는 이유를 댔는데 생활면에서 그런 부분에서는 거의 목표달성이라고 해도 좋을 정도입니다. 가끔씩 편하지 않은 상황이 와도 아주 잠시 ‘아, 올라 왔군. 이거

균.’ 하고 파악이 되는 동시에 얼마든지 조절해서 터뜨리거나 내려놓는 게 가능하니까요.

터뜨릴 필요가 있으면 터뜨리고 거두어야 하면 거두어 들고 하는 작업이 자유롭게 되시는 건가요?

그게 막 제 몸에 관성처럼 붙기에는 아직 시간이 필요하다고 보는데 자신감은 있죠.

그럼 이제 일상생활에서 별다른 어려움은 없으시겠네요.

네. 그래서 월인님이 어떻게 지냈냐고 물으시면 ‘아, 그냥요. 그냥 그랬어요.’ 뭐하고 지냈지 돌아보면 ‘맨날 그랬는데 뭐’ 이런 느낌만 남아있더라고요.

그럼 이제 가정이나 학교에서 문제는 거의 없다고 봐도 되는 건가요? 혹시 감정적인 문제 가운데 해결되어야 할 것이 아직도 좀 남아있으신가요?

해결돼야 할 건 아니고요. 가끔 올라오는 ‘이걸 좀 더 빨리 처리해야 하는데’ 하는 욕심 정도가 남아있어요. 그렇다고 제가 완전히 happy한 것은 또 아니에요. 흐름 속에 있는 느낌으로 사는 것일 뿐이지요.

주의 에너지와 관련하여 동일시 현상과 그 동일시에서 빠져나오는 것에 대하여 말씀 좀 해주시죠.

‘동일시라는 건 내 주의 에너지가 거기에 쏟아 부어지고 있는 것’ 이렇게 얘기하잖아요. 거기서 주의의 방향이 바뀌는 거죠. 예를 들면 어떤 사람이 내 뒤에서 손을 머리에 올려놓고 살짝 누르고 있는데 주의가 가지 않고 자기 생각이나 일에 빠져있으면 전혀 느껴지지 않잖아요. 그런데 어떤 계기가 됐든 어느 순간 주의가 그쪽으로 가게 되면 그제야 손이 있다는 걸 알게 되는 것처럼 동일시에 쏟아지던 주의가 다른 쪽으로 조금이라도 이동을 한다면 바뀌게 되면 그게 동일시된 상태와 빠져나온 상태의 차이인 거죠.

그러니까 동일시라는 것은 주의 에너지가 어떤 특정한 감지에 쏟아 부어지는 상태라고 보면 되겠네요.

그렇죠. 주의가 거기에 온통 짝 몰려있는 상태인거죠.

그럼 동일시가 생기는 원인은 무엇일까요?

살아야 하니까. (웃음) 동일시가 필요한 때가 분명히 있잖아요. 대부분의 경우 습관화되면 편하니까. 그래서 필요할 때는 동일시에서 굳이 나오려고 할 필요도 없을 것 같아요. 그런데 습관이나 관성 자체도 사실은 나라고 하는 것을 보호하기 위해 만들어진 거잖아요. 심리적인, 육체적인 방어도 그렇고. 그게 아마 최초 인류부터 지금까지 살아오면서, 자연에서 살아남기 위한 그 모든 DNA가 전해져 내려오면서 굳이 연습하지 않아도 동일시하는 지름길을 가지고 있을 것 같아요. 옛날에는 굉장히 많은 시행착오 끝에 그런 과정을

거쳤다면 현생인류는 그런 게 필요 없이 그냥 오는 거 아닐까요? 수학도 그런 것이 있잖아요. 지금은 2차 방정식 풀이가 깔끔하게 되지만 사실 처음 2차 방정식 나왔을 때 이렇게 안 풀었을 것 아니에요. 갖가지 이상한 기호들을 동원해서 얼마나 복잡하게 만들었겠어요.

현상이 나타나는 건 근원이 있다는 증거라는 점에 대해 느낌으로 와 닿으셨다고 했는데 거기에 대해 더 말씀해주신다면?



예를 들면 ‘소리의 존재가 침묵을 증거하는 것처럼 그럴 수밖에 없겠다’ 라는 식의 파악인 것이죠. 그러니까 ‘나’ 라는 말이 사

실은 ‘나가 아닌 것’ 을 전제로 하는 말인 것처럼 ‘현상이 아닌 것을 전제로 할 때만 현상이 있는 것이다’ 하는 것이 느낌으로 다가왔습니다.

‘어떤 것이 대상화된다는 것, 느껴진다는 것은 그 이면에 느낌의 바탕이 있다’ 라는 말씀이신 거죠?

네. 전에는 ‘현상을 현상으로 느끼는 게 근본의 증거다’ 라고 하면 ‘무슨 말이지?’ 했어요. 아무 느낌 없이 그냥 말장난처럼 그 문장이 머릿속에서 떠다녔다면 지금은 ‘이런 식이라 그런 말이 나오는구나’ 하고 이해하게 되었고, 의타성법(依他性法)을 통하여 ‘현상을 현상으로 보는 것이 근본을 아는 것이다’ 라는 것이 느낌으로 파악되었습니다.

그러니까 근본 자체를 직접 인식할 수는 없다는 것인가요?

그렇죠. ‘현상을 현상으로 볼 수 있을 때 근본이 파악되고 있는 것이다’ 그런 의미죠.

그럼 앞으로 더 살펴볼 점이 남아있나요?

아까도 얘기했지만 1층에서 해결됐다고 끝내지 말고 좀 더 깊이 들어가야겠다고 생각하고 있어요. 해결해야겠다는 측면은 아닌데 조금 더 탐구하고 싶은 생각이 들어요.

그러니까 해결될 문제가 아니라 탐구할 주제가 남았다는 말씀이신가요?

네. 그래서 좀 더 깊어지면 좋겠어요.

그럼 해결해야 할 문제와 탐구할 주제가 어떤 차이가 있을까요?

제가 삶 속에서 불편을 느끼는 문제는 해결해야 할 문제라고 생각하고, 사람이 배가 부르고 나면 문화생활을 즐기고 싶듯이 그런 차원에서 그 아래에 있는 좀 더 세밀한 부분은 탐구될 주제라고 생각해요.

바람님에게 있어 탐구될 주제는 구체적으로 무엇이며 일상과 어떤 관련이 있는지요?

저는 앞으로 제가 있는 자리에서 사람들을 건강하게 도와주는 일을 하고 싶어요. 그럴려면 좀 섬세하고 예민해질 필요가 있을 것 같아요. 제가 하는 게 너무 거친 느낌이 있어서. 제 기준이 워낙 툭툭 떨어져 있고 간격도 크고 이러다 보면 그 사람에게는 굉장히 큰 문제인데 ‘아, 왜 그런 별것 아닌 걸로’ 이런 말이 쉽게 나올 것 같아요. 그런 부분에 대해서는 좀 세심해지고 세밀해지고 싶어요. 예를 들면 굉장히 화가 나는데 ‘이거 화났군. 그냥 파도야.’ 그렇게 얘기하는 그 순간에 수위가 낮아지거나 사라집니다. 그런데 앞으로는 내가 왜 이 부분에서 화를 냈지 하는 부분에서 한층 더 내려가서 살펴보는 그런 것이요.

그것은 그럼 월인님이 강의에서 말씀하신 ‘나와 대상의 분열’을 파악하는 것과 관련되지 않을까요?

그렇죠. 마지막으로 가면 그 얘기인데 저는 일단 이 부분에서 좀 세심해질 필요가 있는 것 같아요. 가끔 보면 월인님이 제가 표현 못한 것을 딱 집어주실 때가 있는데 그럴 때 보면 제 내면의 상태가 어떤 상태인지를, 어느 단계에 있는지를 계속 파악하신다는 느낌이 들어요. 저도 그와 같이 상대방의 얘기 속에서 많이 느낄 수 있지 않을까 합니다.

‘나’라는 현상을 좀 더 다양하게, 다각도로, 대상으로써의 나를 살펴보고 싶다는 말씀이신가요?

그렇죠. 대상으로서의 나. 또 대상이 돼야만 살필 수 있는 거고.

나는 되었다, 끝났다, 혹은 나는 아직 끝나지 않았다고 생각하시나요?

되었다는 아니고요, 끝났어도 아니고, ‘끝나지 않았

다’라는 게 사실 저를 계속 여기 나오게 하는 느낌인데, ‘그럼 뭐가 남았어?’라는 질문을 받으면 ‘글쎄요, 끝난 것 같지도 않고 끝나지 않은 것 같지도 않고 굉장히 애매한데요.’ (웃음) 라고 대답을 할 수 밖에 없네요.

깨어있기를 함께 공부하시는 도반들께 하시고 싶은 말씀이 있으시다면 한 말씀 해주시죠.

이 공부는 남녀노소 나이 불문하고 (웃음) 누구든 할 수 있고 누구든 갈 수 있는 길이고 대신에 개인적인 특성에 따라 다르겠지만 저처럼 느린 사람들은 낙수가 바위를 뚫듯이 꾸준히만 하면 살아가는데 정말 불편함이 없는 정도까지는 될 수 있다고 봅니다. 꾸준히 오인회 모임에 참석하는 것을 권하고 싶습니다. 한마디로 그냥 ‘꾸준히’ 그리고 이 공부가 혼자서는 사실 진도도 잘 안 나가고 힘들다면 힘든 공부인데 같이 그리고 풀어주시는 분과 함께 하면 굉장히 재미도 있고 좋은 공부인 것 같아요. 그래서 오인회 모임에 꼭 참석하시기를 권합니다.

마지막으로 마음공부나 의식에 대한 탐구를 하는 사람들, 또는 수행에 관심 있는 분들에게 도움이 될 말씀을 해주신다면?

마음공부나 의식수련이 특별한 사람이나 하는 대단한 것이라는 생각을 할 필요는 없을 것 같고 누구나 자기 내면의 불편함이든, 의심이든 그런 것이 공부의 출발점이 될 수 있을 것 같아요. 그런 마음, 그런 싹을 잘 키우면 물론 어떻게 키우느냐가 중요하긴 하겠지만 그런 과정 자체가 마음공부가 아닐까라는 생각을 합니다.

오랜 시간 인터뷰 하시느라 수고하셨습니다.

별말씀을요. 덕분에 저도 즐거웠고, 도움이 많이 되었습니다. 끝.



7차 깨어있기 계절수업이 2월 16~17일에 열립니다

깨어있기 계절수업은 그동안 깨어있기 워크샵에 참가했던 모든 분들을 대상으로 지속적인 연습을 하기 위해 계절마다 한번씩 진행되어 왔습니다. 이번 7차 계절수업에서는 지난번에 다른 내분비계와 몸-마음의 연결성에 대해 보다 심층적으로 다룰 예정입니다. (참가비 10만원)

- (6차) 내분비계와 몸-마음의 연결성을 살펴보았습니다. (5차) 숙명과 운명에 대해 알아보았습니다.
- (4차) 몸과 마음을 서로 연결하는 호르몬에 대해 살펴보았습니다. (3차) WHIC기법과 주의유희기 등을 통해 밝을 다루는 연습을 하였습니다. (2차) 무언가를 '의식'하는 순간 '나와 대상'으로의 분리과정이 일어남을 보는 연습 (1차) 모든 연습의 기본이 되는 '감지'를 파악하기 위한 더 쉬운 방법 소개

살아있는 깨달음

스콧 킬러비

(중략) 우리 인간은 자아감각 그리고 타인이나 세상에 대한 정보를 얻을 때 생각에 지나치게 의존해왔다. 생각에 의존하는 이 습관은 우리가 분리되어 있다는 믿음을 만들어내었다. 개념들을 배우고 반복하며 의존할수록, 그 개념들이 정말로 별개의 것들을 가리키는 양 느껴진다. 고통, 추위, 갈증은 분리가 있다는 믿음에서 나온다. 이 믿음 때문에 우리는 서로 분리된 개개의 사람과 물건으로 이뤄진 세상에서 분리된 개인이라고 자신을 경험한다. 나, 너, 우리, 그들, 국가, 달, 원자, 시어머니 등등의 생각이 올라오면 그것이 마치 별개의 것을 가리킨다고 믿는 경향이 있다.

이런 신념 체계가 개인적 고통을 만드는 핵심요소다. 개인적 고통이 일어나는 이유는 우리가 마음에 일어나는 생각과 동일시되기 때문이다. 만약 그 생각이 부정적이면 우리는 감정적·정신적 고통을 겪는다. 만약 그것이 긍정적일 경우도 고통이 일어난다. 그 긍정적 이미지가 위협을 받게 되면 그것을 보호하려는 과정에서 고통이 일어나게 되는 것이다. 이 신념 체계는 또한 무언가를 추구하게 만든다. 우리가 분리된 존재라고 믿는 한, 우리는 자신을 한정된 시간 속에 존재하는 개인이라고 생각하게 된다. 끝나지 않는 그 스토리 안에서, '나의 삶'이라는 영화를 상영한다. 과거는 불완전하게 느껴지고 미래에만 완벽해질 수 있을 것 같다. 그래서 결국 미래를 향해 끊임없이 무언인가를 추구하게 된다. 우리는 계속해서 미래의 행복을 추구하나 영구적인 만족을 찾지는 못하는 것 같다. 이런 분리감 속에서 종종 우리는 자신이 부족하다고 느낀다.

“나는 부족한 점이 많아.” “나는 아직 멀었어.” “나는 사랑 받을 가치가 없어.” “나는 불안해.” 이렇게 결핍감을 느끼면 우리는 다른 사람과 상황을 통제하고 바꿈으로서 그 결핍감을 메우려 한다. 이 부족함의 스토리에 동일시되는 한 우리는 안정적인 만족, 평화, 사랑, 완전함을 찾을 수 없다. (중략)

중요한 것은 생각을 없애는 것이 아니라 분리되었다는 믿음을 깨물어보는 것이다. 그 믿음이 없

어지면 생각은 나에게 해를 주지 못하고 생활에 유용한 도구가 된다. 생각은 순수의식 안에서 일어나며 그것과 불가분의 관계에 있다. 그 자체가 순수의식과 다름없다. 생각 없는 순수의식을 인식하다 보면, 우리가 생각에 그토록 의존할 필요가 없다는 것을 알게 된다.

우리는 그저 순수의식 자체로 존재할 수 있다. 이것이 가장 단순하고 수월하게 사는 방법이다. 애쓰지 않고 자연스럽게 늘 순수의식을 경험하게 될 것이다. 생각 없는 순수의식을 경험하면 삶에서 스토리들이 중요하지 않게 보인다. 따라서 자아 중심성은 자연스럽게 사라진다. 그리고 순수의식을 진정한 정체성으로 보게 된다. 이것을 인식하면 우리가 그토록 찾던 평화, 자유, 지혜, 즐거움, 웰빙을 진실로 경험하게 된다.



지금 당장 내면의 움직임을 멈추고 다음에 떠오르는 생각이 무엇인지 무시하라. 그 생각이 사라지면, 생각이 없는 빈 공간으로 머물라. 그것이 생각 없는 순수의식이다. 이 부분이 어렵다면 간단한 방법으로 시작하라. 지금 이 순간 가슴이나 신체 내부에서 느껴지는 감각에 하루 종일 주의를 기울여보라. 힘닿는 데까지 최대한

지금 느껴지는 감각으로 주의를 돌려라. 그 안에는 아무 생각도 없다는 것을 알아차려라. 오로지 현재의 느낌만 있을 뿐이다. 신체 내면의 공간을 경험하며 이완하라. 그 안에서 이완할수록 그 공간이 더 확장되고 그 경험은 더욱 생생해질 것이다. 당신은 가슴속 그 공간이 다리, 팔, 머리에도 존재한다는 것을 감지하게 될 것이다. 꼬리에 꼬리를 물고 들려오는 머릿속의 목소리가 이 공간에서 일어난다는 것을 알게 될 것이다. 그 목소리를 듣는다는 것이 이 공간이라는 것을 알아차리게 될 것이다. 그래서 점차 이 공간이 진짜 자신처럼 느껴지고 생각은 점점 자신이 아닌 것으로 보일 것이다.

(후략. 보다 자세한 내용은 <지금여기> 1/2월호를 참고해주세요.)

<있는 그대로 보기> 공개강좌 안내 _ 강사 : 허유

본 공개강좌는 깨어있기 강좌와 오인회 모임을 통하여 익힌 내용을 보충하고, 그 가운데 특히 의식 현상의 핵심 구성 요소인 감지를 다양한 연습방법을 통하여 명확하게 발견하여 우리의 경험 세계를 바르게 이해하고자 함에 있습니다.

○ 일시 및 장소 : 2003년 2월 2일 (토) 10시~12시 미내사 홀로스북카페

○ 참가비는 없습니다.

○ 참가신청 : 02-747-2261 전화로 신청 또는 010-9478-7222 (도빈) 문자 남겨주세요

감지 발견의 중요성

감지는 주의에너지와 함께 인간의 의식 현상의 기본적인 두 요소라고 할 수 있습니다. 감지란 과거 경험을 통하여 우리 의식에 축적된 모든 데이터로서, 그것은 주로 형태감, 질감으로 나타나고 느낌의 세계를 구성하고 있습니다. 분별된 세계의 기초가 되는 감지를 통하여 우리는 비로소 세상을 분별하여 자신의 세계를 의식하고 그것과 만난다고 할 수 있습니다.

우리의 의식 현상을 설명함에 있어 편의상 <감각의 창>, <감지의 창>, <생각의 창> 3가지 차원으로 나누어 설명할 수 있는데, <감지의 창>을 이루는 감지는 대부분의 사람들에게 생소하여 그것을 명확하게 파악하는 것이 쉽지 않은 것 같습니다.

그러나, 의식 현상의 중간 단계인 감지가 제대로 파악이 안되면 전체 의식현상의 과정을 제대로 이해할 수 없어 통찰이 일어나기가 어렵고, 설령 통찰이 일어났다고 해도 그것이 확고하게 자리 잡는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 그런데, 감지가 정확히 발견되면 그 상위 단계인 생각도 쉽게 느낄 수가 있고(생각 역시 본질적으로는 일종의 감지임을 파악할 수 있습니다), 우리의 의식이 어떻게 감각, 감지, 생각을 거쳐 확고한 분별 세계로 나타나게 되는 지 잘 이해할 수 있게 됩니다.

감지 연습방법

가. 감지의 종류

감지는 우리의 감각기관(안비설인의)에 의하여 만들어지는데, 이 가운데 앞의 5가지(안비설신)가 만드는 감지는 편의상 외적 감지라고 부르고 의식에 의하여 만들어지는 감지는 내적 감지라고 부르도록 하겠습니다.

우선 외적 감지를 파악하는 것부터 시작합니다. 외적 감지는 내 밖에 있다고 여겨지는 사물 등을 대상으로 하기에 파악하기가 더 쉽고, 외적 감지가 잘 파악되면 내적인 감지도 어렵지 않게 파악될 수 있기 때문입니다.

나. 외적 감지(단순 감지) 파악 방법

- ① 문자를 통한 연습
- ② 도형을 통한 연습



- ③ 작은 막대를 통한 연습
- ④ 찰흙을 가지고 하는 연습



다. 내적 감지의 의미와 파악 방법

외적 감지가 잘 파악이 되면 이제 내적 감지를 파악하는 연습에 들어갑니다. 내적 감지는 간단히 말하면 우리의 의식에 나타나는 모든 현상으로서, 형태감, 질감을 포함하여 존재감, 생각, 감정 등 우리 의식에 나타나는(잡히는) 모든 것이라고 할 수 있습니다.

외적 감지를 잘 파악하기 위해서는 우선적으로 의식적 동일시 현상에 대하여 이해할 필요가 있습니다. 동일시가 이루어진 상태에서는 그 특정한 감지가 자신의 주인이 되어 있으므로 마치 등잔 밑이 어둡다는 말처럼 그것이 감지임이 파악되기 어려운 측면이 있습니다. 따라서, 내적인 감지를 파악하기 위해서는 동일시를 파악하고 동일시에서 벗어나는 것이 중요하다고 하겠 습니다.

내적인 동일시를 이루는 핵심은 바로 ‘나’의 느낌입니다. 우리의 의식에 나타나는 여러 가지 감지 가운데 주의가 많이 가는 것이 ‘나’로 느껴지고 그렇지 않은 것이 ‘대상’으로 느껴집니다. ‘나’라고 여겨지는 감지는 그것이 감지일 뿐이라는 것을 알기가 어렵습니다. 왜냐하면 ‘나’는 실재한다고 여겨지니까요. 또 ‘나’는 항상 ‘대상’에 의존하여 대상과 함께 나타나기에 실재한다고 여겨지는 ‘나’가 감지로 파악되는 것이 어려운 것과 마찬가지로 ‘대상’ 역시 감지로 파악되기 어렵다고 할 것입니다.

따라서, ‘나’와 ‘대상’이 의존적으로 동시에 발생하는 구조를 잘 파악하는 것이 내적인 감지를 파악하는 지름길이라고 할 수 있습니다.

‘나’와 ‘대상’이 의존적으로 발생함을 파악하는 연습

- ① 자기 앞의 컵을 보면서 ‘내가 컵을 보고 있다.’라고 생각하다가 감지에서 감각상태로 가는 연습을 통하여 ‘나’와 ‘컵’이 사라지는 경험을 한다. 반대로 그 상태에서 역으로 감각상태에서 감지, 생각으로 나와 ‘나’와 ‘컵’이 동시에 생기는 것을 확인한다.
- ② 불쾌한 감정을 느끼는 연습을 통하여 감정을 느끼는 ‘나’와 그것을 불러 일으키는 ‘대상’, 불쾌한 감정이 동시에 생겨났다가 동시에 사라지는 것을 경험한다.
- ③ 주의의 전환을 통한 기타 연습방법

내적, 외적 감지를 발견하고, ‘나’와 ‘대상’이 의존적으로 동시에 발생한다는 것을 파악하게 되면 세상은 과거의 감지와 주의 에너지에 의하여 분별되어 비로소 우리가 일상적으로 경험하는 세계로 나타남을 알게 됩니다.