



2013. 2월(제17호)

오인회 소식

발행인의 말

찾아다니는 것과 헌신하는 것

진리를 위해 이리저리 찾아다니는 것과 진리추구에 헌신하는 것은 다르다. 찾아다니는 것은 '자신'이 중심이 되며 자신을 위하는 것이다. 그렇게 자신이 중심이 되어있는 동안에는 결코 자기가 없는 상태로 갈 수 없다. 최소한 자기를 숙이고 무언가에 헌신할 때 자기를 벗어날 가능성이 있는 것이다. 그 대상이 '궁극의 진리' 일 때 그것을 진리에 헌신한다고 한다. 그리고 이 모든 헌신의 과정에서 '숙인다'는 것이 무엇인지 알아채는 것이 중요하다. 그것은 무엇을 위해 어떤 '대상에게 숙임'이 아니라, '자기 마음 자체를 숙인다'는 것이 무엇인지 파악하는 것이 핵심이다. 그때 마음을 넘어갈 가능성이 생긴다. 그는 이제 마음에서 일어나는 그 어떤 것이라도 내려놓을 수 있게 되는 것이다.

내가 중심이 되어 내가 판단하고, 내가 무언가를 얻으려고 해서 결코 그곳에 갈 수 없다. 최소한 여행자는 되어도 뜨네기가 되지 않는 말아야 하는 것이다. 여행자는 목적지를 위해 '자신'을 희생할 줄 안다. 반면 뜨네기는 '자기'가 살기위해 모든 것을 희생시킨다.

'자기'를 희생할 줄 알 때 드디어 '자기'로부터 벗어날 가능성이 열린다. 그것이 어떤 이에게는 궁극의 추구였고, 다른 이에게는 헌신의 대상인 신이었다. 당신은 진리를 찾아다니는가? 아니면 진리추구에 헌신하고 있는가?

越因

후원에 감사드립니다

표상수 10만원 / 바람 6만원 / 이길로 3만5천원 / 선호 4만원 / 연이 10만원 / 여행 1만원

2013. 2월호 '오인회 소식' 목차

1p 발행인의 말 / 후원에 감사드립니다 2p 사단법인 미내사 창립총회 / 있는 그대로 보기 공개강좌 / 기사년 맞이 대규모 자기변형게임 / 7차 계절수업 3p~5p '나'를 대상으로 삼다_법계 인터뷰(상) 5~6p 법계님이 추천하는 책들 7~8p '철저한 분별'을 통해 '분별없음'으로 필로 계절수업 후기 8p 힐링써클 공개강좌 안내

사단법인 미내사 창립총회가 열렸습니다

지난 1월26일(토) 미내사를 사단법인으로 발전시키기 위한 창립총회가 청룡동 미내사 강의장에서 열렸습니다. 추운 날씨에도 불구하고 많은 회원분들께서 오셔서 응원을 보내주셨고, 참석을 하지 못한 분들께서도 참가신청서와 위임장을 보내 뜻을 함께 해주셨습니다. 총회 후에는 자하생식 표상수 원장님이 <자연과 사람>이라는 주제로 특강을 해주셨습니다. 조속한 시일 내에 사단법인을 출범시켜 보다 좋은 정보와 프로그램으로 보답하겠습니다.



허유님의 <있는 그대로 보기> 공개강좌가 있었습니다

2월 2일(토)에는 오인회 회원인 허유 정인호님의 공개강좌가 있었습니다. 찰흙과 장난감 등을 활용해 감지를 파악하는 흥미로운 연습들을 소개해주셨습니다. 그리고 감지를 파악하는 것이 우리의 삶에 어떤 영향을 미치는지에 대한 참가자들의 열띤 토론도 이어졌습니다. 오인회의 공개강좌는 누구에게나 열려있는 시간입니다. 자신의 체험이나 통찰을 나누고 싶으신 분은 언제든지 연락주시기 바랍니다.



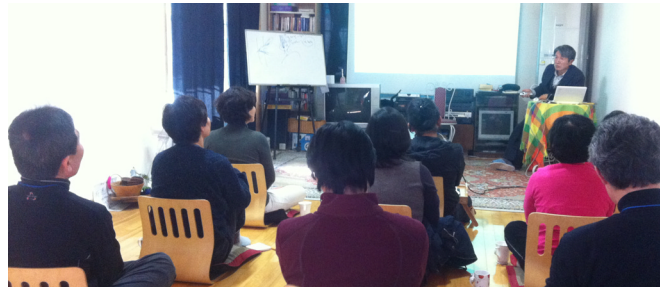
7차 계절수업이 진행되었습니다

이번 계절수업은 지난 6차 계절수업에 이어 몸과 마음(뇌, 호르몬과 느낌, 생각, 감정)의 상호 관계를 더욱 상세하게 공부하였습니다. 그리고 이를 적용하여 다음과 같은 실습을 하는 시간을 가졌습니다.

- *마음을 느끼며 대화하기
- *의도느끼기
- *존재감으로 말하기

연습 후에는 연습을 통하여 느낀 점과 통찰을 나누는 시간을 가졌습니다.

둘째날에는 도구(수수깡, 점토)를 이용하여 감지를 발견하는 연습을 하였고, 감지간의 상호관계를 통하여 우리가 경험하는 현상을 이해하는 시간을 가졌습니다. 그리고 마지막으로 종합 정리를 하고 그 동안 공부에서 미진한 점을 점검하는 시간을 가졌습니다.



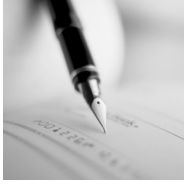
계사년 맞이 대규모 자기변형게임

지난 설날에는 백일학교 참가자들과 오인회 회원들이 참여하는 대규모 자기변형게임이 있었습니다. 떡국도 함께 먹고 게임을 하며 계사년을 힘차게 출발하였습니다.



지방에 계신 분들을 위한 오인회 원격화상모임이 매주 월요일 저녁 7시에 진행되고 있습니다.

현재 부산에 계신 법계님과 성암님, 여수에 계신 지원님, 그리고 칼라님께서 꾸준히 참가하고 계십니다. 지방에 계신 분들 중 참가를 원하시는 분께서는 카메라와 스피커가 갖추어진 컴퓨터를 준비하셔서 연락주시기 바랍니다. 원격화상통화 시스템을 임대해서 쓰기 때문에 참가비는 매달 10만원입니다.



‘나’란 두뇌가 만든 것이다 _ 법계 인터뷰(상)

법계님은 대학에서 뇌과학을 연구하고 있으며 1차 깨어있기에 참가한 이후 꾸준히 오인회에 참여하여 자기탐구의 길을 걷고 계십니다. 법계님을 만나 개인적인 탐구의 여정과 뇌과학의 관련성에 대해 이야기를 나누어 보았습니다.

미내사는 어떻게 알게 되셨나요?

의식 쪽에 관심이 있고, 많이 바빠서 수련은 잘 못하지만 그쪽 관련된 책도 읽고, 보내주는 글도 관심 있는 것들은 읽어왔습니다. 제가 책을 읽는 것을 아주 좋아하거든요. 의식이나 뇌과학 쪽에 관계가 있으면 어지간하면 보는 편이에요.

깨어 있기 강좌에 참가한 동기가 무엇인가요?

뇌과학을 하다보니 의식 쪽에 관심이 많았습니다. 뇌과학에서 가장 난제 중의 하나가 의식인데 미내사에서 나오는 정보들은 도움이 되는 것도 많고 해서 관심 있게 보아왔는데, 월인님의 「깨어있기, 의식의 대해부」 책을 보게 되었어요. 거기에도 ‘의식’이란 말이 들어가잖아요. 그래서 얼른 사봤죠. 그걸 보고 아주 좋아서 아주 세밀하게 두 번 정독을 했어요. 정독을 하다보니깐 수련 기회도 있다는 걸 알게 됐어요. 그래서 수련에 참석을 하게 됐고, 요새는 또 매주 월인님을 원격으로 만나 뵙고, 얘기도 하고 있죠. 자연스럽게 참석하게 된 것 같아요.

깨어 있기 강좌는 경험해 보니 어떠셨나요?

뇌과학 공부를 하지 않는 사람들은 종교적인 체험을 하기 전까지는 ‘체외 이탈’, ‘무아’와 같은 체험을 할 수가 없는데, 저는 뇌과학을 하면서 바로 이런 내용들이 전부 다 과학으로 증명이 되니까 알고 있었습니다. 깨어 있기 과정에 참석을 하면서 감지, 감각, 이런 용어를 설명할 때 ‘뇌과학에서 말하는 이것이 바로 이거구나.’ 하고 즉시 이해가 되더라고요. 그 과정 중에 제가 큰 도움을 받은 것이 주의 제어Attention-Control입니다. 주의를 이렇게 컨트롤 할 수 있다는 것이 큰 도움이 됐습니다.

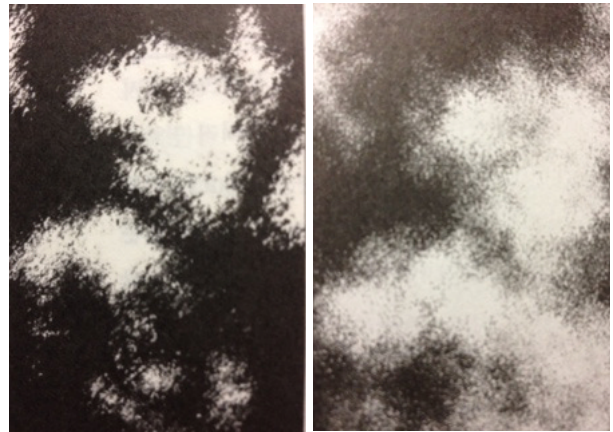
그럼 감각, 감지가 쉽게 파악이 되신건가요?

월인님이 ‘이름을 빼고 보라, 형태를 빼고 보라’고 하셨는데, 이것을 뇌과학으로 이야기하면 ‘언어 중추를 작용시키지 말고 보라, 구조화된 패턴을 빼고 보라’고 이야기할 수 있어요. 저는 처음에 이름을 빼고 보아지지가 않더라고요. 그래서 처음에는 컵을 보면 바로

‘컵’이라고 나오던데, 연습을 자꾸 하니까 이름을 빼고 본다는 것이 가능해졌습니다. 두뇌에서 언어 중추의 동작을 하지 말고 보라고 말씀을 하실 때 머리로 이해를 했지만 자동적으로 올라와 버리니 어려웠던 것이지요. 그런데 자꾸 훈련을 하니 언어 중추에 매핑이 안되는 것이 느껴졌고 그것이 감지라고 파악했습니다.

시각을 예로 들어보겠습니다. 눈이 이 쪽에 있어요. 우리는 눈으로 보는 것이 아닙니다. 본다는 것은 두뇌를 통해 봅니다. 눈에 정보가 들어오면, 망막에 상이 맺힙니다. 망막부터 시신경이 연결되어서 시각 중추로 정보가 갑니다.

정보가 처음부터 이렇게 ‘무엇이다’ 하고 보이지 않습니다. 예를 들면 왼쪽은 사람이 개를 안고 있는 그림입니다. 대충 그렇게 보이죠? 그런데 이것이 아주 어릴 때는, 이렇게 안 보이고 오른쪽 패턴으로 보입니다. 우리 눈에 맨 처음 들어오면 이런 식으로 들어오



는 것이죠. 두뇌가 발달하면서 패턴을 찾는데 이것을 패턴 매칭이라고 합니다. 이렇게 패턴 매칭을 통해 이것이 ‘개’라고 연결시켜 주는 것입니다. 그러면서 ‘개를 봤다’고 하게 되는 것이죠. 동시에 그 개에 대한 내 추억들의 정보도 같이 따라 붙어요. 그러면, ‘저 개는 무서운 놈이니 피해서 도망을 가야겠다’라고 판단을 하죠. 그러면서 운동 중추에 ‘도망가’란 명령이 주어지면, 개를 보고 도망을 가게 됩니다. 그런데, 보통의 경우 왼쪽 그림은 의식에 떠오르지 않습니다. 두뇌의 처리과정에서 언어로 개라는 것이 매핑되었을 때 그것이 의식으로 전달되어 옵니다. 의식에 ‘개’라는 것이 떠오르기 전, 즉 매핑 되기 전에 의식에 떠오르는 것이 sensing, 즉 감각입니다.

깨어 있기 강좌에서 주의에 관하여 알게 되고 도움을 받았다고 말씀하셨는데, 조금 더 구체적으로 말씀해 주실 수 있나요?

전에는 주의를 제어한다는 생각을 못했어요. 다시 말해, 주의 제로라는 것이 있다는 것도 몰랐죠. 그런데 주의 제로를 하면 전체가 다르게 보입니다. 주의의 초점을 맞췄다가 빼면 보는 관점이 달라지잖아요? 그런 것이 경험된 거죠.

관점이 달라진다는 것은 무엇을 의미하는 건가요?

신경망 쪽에서 보면, 신호의 에너지 레벨이 낮아졌다고 할까, 인식의 차원에서 보면 또렷하게 인식이 되다가 그 인식이 희미해진다고 할까요.

주의가 변할 수 있다는 것을 경험한 것이 어떤 의미가 있는 건가요?

많은 중요성을 갖고 있죠. 예를 들어, 남편이 매일 술 마시고 들어와서 행패를 부릴 때, 어떤 부인이 ‘저것도 인간인가’ 하는 믿음을 갖고 있다고 합시다. 그런데 내가 그것에 동일시되어 ‘저것도 인간인가’ 하는 믿음에 빠져 버리면 그 속에서 벗어날 수 없죠. 그런데 ‘저것도 인간인가’ 하는 그 믿음을 주의 제로로 빼 버리면 그것이 그다지 중요한 것 같이 안 느껴지죠.

어떤 인식을 할 때는 반드시 인식하는 자가 있고 인식대상이 있잖아요. 따라서 ‘내가 인식을 했다’ 는 말은 반드시 subject(인식주체)와 object(인식대상)로 나눠져 있다는 말이에요. 그런데 가만히 살펴보면 ‘저것도 인간인가’ 를 믿는 ‘나 자신’ 을 인식할 수가 있거든요. 그럼 그 때 인식되는 ‘나 자신’ 도 object가 된다는 이야기죠. 인식이 되었으니까요.

어떤 생각이나 믿음에 에너지를 주다가 그걸 자연스럽게 주의를 빼 버리면, 중요성이 빠져버릴 수 있습니다. 화 같은 경우도 얼마든지 제어가 가능하지만 화가 나면 심장이 뛰고 얼굴이 붉어지고 하잖아요? 화날 때 일어나는 반응들은 인간의 진화 과정에서 형성된 위기 반응입니다. 그런데 실체는 아내가 무슨 얘길 했다고 해서 생존에 위협을 받는 것도 아닌데 내 몸이 그런 자동적인 위기 반응을 보이거든요. 그래서 맞받아치고 나서 엘리베이터를 타고 출근을 하다보면 후회를 하잖아요. 그런데 화가 난 그 순간, 내가 나 자신의 상태를 의식하게 되면 ‘나 자신이’ object가 되는 것이죠. 그것을 의식하는 순간 에너지의 신호 레벨이 달라지는 것입니다. 뇌파 레벨이 말이지요. 그러면, 그 쪽의 에너지가 쪽 빠져 버리게 되고, 화난 신경망은 에너지가 없으면 그 상태를 유지할 수가 없어 사라져버리고 말죠. 그러면 화도 제어할 수 있지요. 그

래서 주의를 제어하는 것이 아주 중요하다고 생각해요.

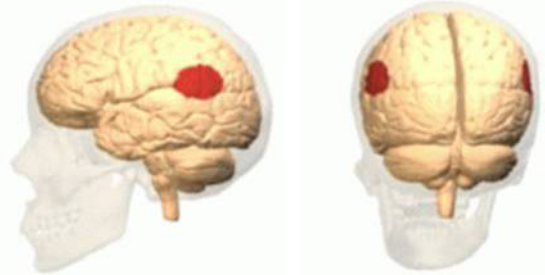
뇌과학을 하면서 ‘화는 우스운 거다, 오동작이다’ 라는 것까지는 알고 있었어요. 옛날에 내가 화를 100 정도 내었으면, 그것을 알고 난 후에 한 10 정도 냈어요. 화를 내긴 냈어요. 그런데 주의 제어를 하고 난 후부터는 화를 마음대로 조절할 수 있죠. 이제 화는 거의 조절합니다.

어떤 연습을 하셨는지 구체적으로 말씀해주실 수 있을까요?

이쪽에 주의를 주었다가 빼서 저쪽으로 보내고, 이쪽을 보고 있으면서 저쪽으로 주의를 옮겨가고. 그 다음에 주의 레벨을 컨트롤하는 연습도 했죠. 가장 주의를 안 주는 것과 주의를 많이 주는 것 사이를 왔다 갔다 하면서 컨트롤하고, 주의를 어느 하나에 주지 않고 전체적으로 짝악 퍼지게 하는 주의제로 상태 연습 등 이런 정도지요. 평소에는 주의제로 상태로 많이 있는 편이에요. 옛날 같으면, ‘재가 저런 얘기를 나한테 할 수 있나? 내가 어떻게 되지 않을까?’ 하는 걱정들이 머릿속에 자동으로 올라왔는데, 이제는 과거 생각은 거의 안 나고, 미래에 관한 생각도 거의 없어졌어요. 말씀드렸듯이 공상 자체가 오류거든요. ‘내가 암에 걸리면 어찌지?’ 이런 것이 감정을 과대평가하는 건데, 거의 안 올라옵니다.

아까 무아라는 것을 쉽게 이해하셨다고 말씀하셨는데요?

우리는 이 몸을 나라고 생각하고 실존하는데 무아라고 하니 이해하기가 아주 어렵죠. 종교 쪽에서 ‘무아 無我’ 라고 하면 그런가 보다 하고 넘어갔죠. 보통 사람들은 무아라고 하면 경험 전까지 와닿지 않으니 경험을 먼저 해야 하죠. 뇌과학에서는 체외이탈을 과학적으로 시킬 수 있어요. 현재 알려진 것은 두 가지 방법이 있는데, 한 가지는 TMS(경두개 자기자극술 transcranial magnetic stimulation)를 써가지고



TPJ(Temporoparietal Junction)라는 뇌의 측두엽 부분에 정보 처리 과정을 바꿔 버리면 체외 이탈이 일어납니다. 그러면 내가 밖에 나간 것 같이 느껴져요.

쉽게 이야기하면 두뇌에 좌표계산의 착오를 일으키면 되지요. 또 하나는 가상현실을 이용해 두뇌가 정보 처리하는 것을 살짝 속여 버리면 마찬가지로 체외 이탈 현상이 일어나요. 그럼 내가 뭐냐, 나라는 것이 이 몸이라고 확신하며 살아 왔는데 내 밖에 있는 이런 것들을 어떻게 설명해야 하는가. 그래서 저는 '나' 라는 것은 '두뇌가 만든 것' 이라고 이해를 하고 있습니다. 그리고 그렇게 두뇌가 만든 나는 언제나 변하는 것이지요. 그래서 고정불변인 나라는 것은 없다(즉, 무아)는 것이지요.

깨어있기가 기존의 의식탐구 프로그램과 다른 점이 있다면?

위빠사나는 일단 자기를 모니터하는 거니까 기본은 비슷하다고 생각해요. 그런데, 깨어있기는 굉장히 체계적이고 과학적으로 설명을 해주시는 것 같아요. 위빠사나는 무조건적인 모니터링을 강조하고 호흡을 주시해라 이런 형태인데, 왜 그런지 이유는 모르고 했죠.

그런데 저는 뇌과학을 하니, '깨어있기' 에서 마음에 대한 설명을 접하면 '뇌에서 이렇게 동작하는 이것을 말씀하시는구나' 하는 식으로 이해를 했었어요. 그런데 이것이 아주 도움이 됩니다. 전에는 철학이나 심리학에서 여러 사람들이 '이렇게 하면 행복해질 것이다' 하고 이야기를 하잖아요? 그런데 뇌를 연구할 수 있는 방법들이 거의 없던 그대에 비해 과학기술이 발전한 지금의 뇌과학에서는 이런 것을 과학으로 설명할 수 있는 방법들이 하나 둘씩 나오게 되었죠. 그 중 하나를 예로 들어 보겠습니다. 사람들을 모두 행복하게 살고자 합니다. 행복하면 뇌가 어떤 상태일까? 뇌에서 행복해지면 보상 중추가 활성화 돼요. 보상 중추

가 활성화 되면 행복을 느낀다는 이야기죠. 그런데 문제는 어디서 생기느냐면, 내가 돈을 많이 벌어서 아파트를 사고, 아파트 들어가서 방도 여러 개 있고 그러면 처음엔 기분이 굉장히 좋죠. 그런데 매일 그 집에 살다보면 처음 샀을 때만큼 그렇게 좋은 것은 아니잖아요. 또 내가 저 여자와 결혼하면 무척 행복할 것 같아. 처음에는 얼굴도 엄청 예쁘죠. 이것도 시간이 지나면 눈에 안 띄게 되요. 처음에는 보상 중추를 활성화 시켰는데 점차 보상 중추를 활성화 못 시키게 되는 것이죠. 즉 주의가 다른데로 가버린 것이지요. 이와같이 물질적인 것은 끊임없이 변하지 않으면 주의가 자동으로 다른 곳으로 가기 때문에 보상 중추를 활성화시킬 수가 없어요.

그런데 이제 다른 차원에서 제가 말씀드리고 싶은 것이 있어요. 캐나다의 신경과학자 울스라는 친구가 50년대에 어떤 실험을 했냐하면 쥐의 보상중추에 전극을 꼽아요. 그래놓고 밖에서 자극을 가해 보았습니다. 그랬더니 쥐가 좋아해요. 그리고 쥐가 보상중추에 자극이 가게 하는 스위치를 누를 수 있도록 했더니 쥐가 기분이 좋으니까 계속 눌러요. 그러다 나중에 기진맥진해서 죽는 거예요. 사람도 아까 그 쥐 실험처럼 보상중추를 자극하는 스위치를 만들어주면 어떨까요? 인간이 계속 쥐처럼 누르다 죽을까요?

글쎄, 안 그럴 것 같은데요.

안할 것 같다? 인간은 그런 조건이 주어져도 쥐와 같이 그것만 누르고 행복해하고 있지 않을 것 같지요. 우리는 기본적으로 행복하게 살고 싶다는 가치관을 공유하고 있는데, 그것으로 만족하지 못하고 그것 너머에 무엇인가 추구할 것이라는 의미지요. (다음호에 계속)

법계님이 추천하는 책들..

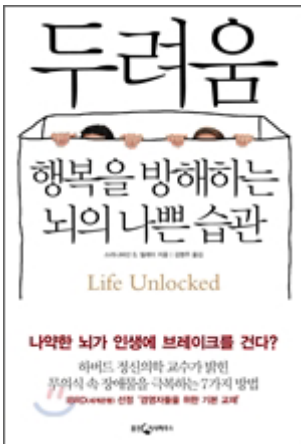


과학에서 신으로

피터 러셀 / 해나무

수학과 같이 딱 떨어지는 해답을 가지고 있는 학문에 매료되었던 한 물리학도가 인간의 의식세계에 대한 의문을 해결하기 위해 명상을 비롯한 동양 철학 등에 입문하여 그 의문들을 풀어나가는 과정을 흥미롭게 서술한 책. 이론물리학과 실험심리학 등을 전공한 저자가 본인의 이력을 살려 탄탄한 과학적 지식에서 유추한 합리적인 근거를 바탕으로 인간 내면에 존재하는 의식이 우주와 이 세계를 구성하는 가장 중요한 요소임을 주장한다.

또한 저자는 '의식'이라는 키워드를 핵심으로 과학과 종교의 만남, 과학과 영혼의 연결을 추구한다. 그는 지금의 세계가 공학과 과학의 발달로 인한 위업에도 불구하고 점점 더 심각한 위험에 빠져들고 있다고 판단하고, 이를 타계할 방안으로 우리의 의식에 집중하고 많은 망상과 두려움, 잘못된 판단에서 벗어날 것을 당부한다.



두려움

스리니바산 필레이 / 웅진지식하우스

모든 것이 잘 되고 있는 것 같은데 좀처럼 행복하다는 감정이 들지 않는다. 프로젝트를 성공적으로 끝내서 기분이 좋았는데, 전화 한 통에 기분을 완전히 망쳤다. 다른 사람은 모든 일에 자신감이 넘치는데, 왜 나는 불안하고 자꾸 망설이며 찢찢한 기분이 드는 걸까? 긍정적으로 생각하고 희망을 가지라고 하는데, 바라기만 한다고 이루어진다면 누가 성공하지 않겠는가.

이 책의 저자 필레이 박사는 다년간의 뇌영상 연구를 통해 사람들이 공포, 불안, 두려움에 반응하는 독특한 방식을 밝혀냈다. 진정으로 원하는 삶을 만들기 위해 바꿔야 하는 뇌의 잘못된 습관, 이제 우리의 행복을 방해하는 진짜 이유를 밝힌다.



신에 이르는 길

람다스 / 정신세계사

하버드 대학의 교수직을 내던지고 인도로 떠나 구도에 전념한 서양의 대표적인 영적 스승 람다스. 1960년대 히피 문화의 기수이자 어떤 가식도 없는 유쾌한 강연으로 유명한 람다스는 나로파 인스티튜트의 1974년 여름학기 강연 주제로 힌두교 최고의 경전이자 인도의 논어로 불리는 <바가바드기타>를 집어들었다.

이 책은 그 강연의 결과물이다. 하지만 저자는 이 책을 다른 점잖은 해설서 들처럼 정색하고 심각하게 앉아서 읽을 필요는 없다고 말한다. 저자가 자신의 수행 과정에서 겪었던 흥미진진한 에피소드를 심심찮게 곁들여가며 펼치는 강론을 재미있게 읽다 보면 <기타>의 의미를 파악할 수 있기 때문이다.



생각하는 뇌, 생각하는 기계

제프 호킨스, 샌드라 블레이크슬리 / 멘토르

우리 뇌를 이해하고 인간의 생활을 획기적으로 변화시켜줄 '지적 기계'에 대한 희망! 이야기하듯 풀어낸 '뇌'와 '지적 기계'에 대한 매혹적인 고찰

모바일 권위자로 너무나 유명한 제프 호킨스의 뇌 작동원리에 대한 설명서이자 인공지능과는 차원이 다른 '지적기계'에 대한 이론서다. 진짜 지능을 가진 기계를 만들기 위한 출발점으로, 뇌의 동작을 모델화하여 하나의 시스템으로 설명한다. 그러한 시도와 지적 탐구는 우리에게 새로운 세계, 놀라운 가능성을 제시하고 있다.

뇌에는 있지만 컴퓨터에는 없는 지능이란 대체 무엇인가? 왜 여섯 살짜리 아이는 개울에 놓인 징검다리를 멋진 자세로 건널 수 있는데, 우리 시대의 첨단 로봇들은 좀비처럼 허우적대는 것일까? 우리는 어떤 사물이든 보자마자 인식할 수 있는데 컴퓨터들은 쉽게 해내지 못할까? 등등. 저자는 그 모든 엄청난 수수께끼를 풀 수 있는 해답은 오로지 우리의 '뇌'에 있다고 말한다. 우리의 몸 중에서 가장 넓은 면적을 차지하고 있는 '뇌'가 어떻게 작동하는지 알면 단지 뇌를 흉내 내는 컴퓨터가 아니라 우리의 뇌처럼 작동하는 지적인 컴퓨터가 과연 가능할 것인가에 대한 대답도 내놓을 수 있다는 것이다.

지난 2월 16일, 17일에 미내사 함양 수련원의 ‘깨어있기’ 7차 계절수업에 참가했다. 월인님이 변연계의 쾌락과 고통 감지, 시상하부의 그에 대한 평가, 림프계의 자아와 타아 분별 등에 대한 통찰 깊은 강의를 해주셨다. 이를 통해 의식의 물질 과정과 에너지 과정 그리고 몸과 마음의 연결성에 대한 이해가 깊어졌다.

첫 번째 얻은 통찰은 ‘주체-대상’으로 가르는 근본분열의 양상이 비단 의식권에서의 일만이 아니라 몸에서도 똑같이 발생한다는 것이었다. 이 몸에 장착된 ‘피아구별’ 기능이 바로 림프계이다. 그러데 특히 흉선이 핵심이다. 흉선은 사랑의 상징인 가슴 차크라의 자리이기도 하다. 그런데 자신과 타인을 구별하는 것이 사랑과 어떤 연관이 있는 것일까? 그랬다, 놀랍게도 사랑은 나와 남의 구분 때문에 생기는 것이었다. 사랑을 경험하려면 ‘나-남’의 분별이 먼저 있어야 했다. ‘나’와 ‘내 것’에 대한 ‘원초적 끌림’이 바로 사랑의 원형인 것이다. 그리고 이 ‘나와 내 것’의 범위가 확장되면 될수록 마침내는 전우주, 전존재에 대한 사랑으로까지 도달하는 것이다. 아마도 신은 혹은 근원은 이렇게 자기 자신에 대한 ‘자기 사랑’을 경험해 보기 위해 이 모든 ‘분리, 분별’을 시작했나 보다. 그리하여 마치 원죄 혹은 죄악과 같이 오해 받고 있는 ‘분리, 분열’이 오히려 사랑의 원천이 되었다. ‘주체-대상’의 이 분별은 오히려 근원 자신의 축제이자 그의 자식인 모든 분열된 것들에 대한 축복이었다. 이 무슨 신비인가...

두 번째로 얻은 통찰은 내 마음 속에서 무엇이든 뭔가 걸릴 때는 즉시 ‘아, ‘나’가 형성되었구나’로 알아차리는 지혜였다. ‘근원에 대한 알아차림’이 있는 사람이든 없는 사람이든 기존의 느낌과 생각의 관성이 작동하는 기제는 같다. 그리고 그 관성 때문에 자꾸만 근원과 분리되어 있다고 착각하거나 혹은 근원을 잊어버린다. 하지만 그 어떤 느낌과 생각이든 그것은 단지 ‘나’라고 하는 하나의 ‘분리 현상’이 일어난 그렇고 그런 근원의 기능일 뿐이다. 비록 여전히 그것이 괴롭거나 고통스럽다 해도 뭐가 어떻단 말인가. 내가 근원이고 근원이 나인 그 본질은 어떠한 영향도 받지 않고 어떠한 변화도 없다. 단지 ‘나’가 형성된 것 뿐이다.

세 번째로 얻은 통찰은 모든 인간 개개 의식의 동일성이었다. 주의의 초점이 땀했다 사라지면 서 개개의 ‘자아’ 들도 나타났다 사라진다. 깨달은 사람이든 그렇지 못한 사람이든 그에게 이 일시적 현상인 ‘자아의 땀힘’이 나타났다 사라지고 또 나타났다 사라지는 과정은 동일하다. 단지 이 현상의 구조를 파악한 의식과 파악하지 못한 의식이 있을 뿐... ‘본래 그러한데 단지 눈치채지 못하고 있을 뿐’ 혹은 ‘본래 그러한데 단지 관심을 다른 데 두고 있을 뿐’이라는 말이 저절로 떠올랐다. 그리고 그러한 상황이 하나의 유쾌한 농담처럼 느껴졌다. 물론 우리가 믿고 있는 ‘현실’은 여전히 만만하지 않고 심지어 고통스럽기조차 하다. 하지만 결국에는 그 고통마저 넘어설 수 있음을...

네 번째로 얻은 통찰은 ‘존재감 명상’의 새로운 발견이다. 이것은 ‘있음 명상’이라 할 수도 있다. ‘나’는 ‘주체-대상’의 구별에서 발생하는 ‘주체감’에서 탄생한다. 그런데 이 주체감에서 그 ‘주체-대상’이 존재한다는 분별의 믿음을 살짝 제쳐보면 남는 것이 바로 ‘존재감’이다. 이 순수한 존재감에는 더 이상 ‘나’라는 무거움이 없다. 일종의 투명한 주의가 있을 뿐이다. 그리고선 이 순수한 존재감의 상태로 쭉 존재해 보는 것, 그리고 점점 더 그 투명함 속으로 녹아들어가면서 그냥 편안히 휴식하는 것이 바로 존재감 명상이라 할 수 있겠다. 어쩌면 이것은 수면보다도 그리고 죽음보다도 더 편안한 근원적 휴식, 침이 될 수도 있을 것이다.



다섯 번째로 얻은 통찰은 ‘혼자 있을 때 작은 느낌에서 멈춤이 가능함’의 중요성이었다. 대학에 나오는 신독愼獨에 다른 아닌 말이다. 사전에서는 ‘홀로 있을 때에도 도리에 어그러짐이 없도록 몸가짐을 바로 하고 언행을 삼감’이라고 하지만 뜻이 다소 막연하다. 그러나 월인님의 「깨어있기」와 「관성을 넘어서」에서 나오는 개념으로 하면 ‘멈춤Stop의 가능’이라는

담백한 이해가 가능하다. 또한 실제 실행도 한결 선명해진다. 즉 홀로 있을 때 어떤 느낌이 올라오면 그것을 아무 이유없이 즉시 멈출 수 있도록 연습하라는 것이다.

여섯 번째로 얻은 통찰은 ‘모든 느낌은 상대적 결과’라는 것이다. 간단하다. 우리가 둥근 ‘곡선’을 보면서 그것이 ‘둥글다, 곡선이다’라고 느끼고 인식할 수 있는 것은 그 상대 감지인 직선을 알기 때문이다. ‘안다’는 말을 썼지만 ‘있다’라는 말을 써도 되겠다. 흰색의 벽을 보면서 ‘하얗다’라고 느낄 수 있는 것은 검은색을 알기(혹은 검은색이 있기) 때문이다. 빛을 느낄 수 있는 것은 어둠이 있기 때문이다. 그리고 마지막으로 ‘분리된 나’가 있다고 느끼는 것은 아무 분리도 없는 ‘근원’이 있기 때문이다. 그렇다면 우리가 ‘나’를 느끼고 있는 바로 지금 우리는 이미 ‘근원’도 함께 느끼고 있는 것이다. 이 역시 또 하나의 신비이다...



마지막으로 일곱 번째 통찰은 다음과 같다. 우리가 우리 의식에서 일어나고 있는 모든 감지에 대해서 그것이 ‘나’가 아니고 나에게 느껴지는 대상으로서의 ‘느낌’일 뿐임을 아는 것이 ‘깨어있기’에서는 중요한 한 과정이다. 그런데 보통 이런 질문들을 하곤 한다.

“그래서요? 그렇게 나에게서 일어나는 모든 것이 ‘단지 현상’일 뿐이고 ‘단지 대상’일 뿐이라는 것을 알아차린다고 해서 그 고통이나 현실의 문제들이 해결이라도 되나요? 아무리 알아차려도 이 고통과 불안과 고민은 그리고 그 느낌들은 그대로입니다. 그런데 이걸 왜 하나요?”

이에 대한 월인님의 답은 이러했다.

손바닥을 벽면에 문지르며, “‘거친 벽면’을 느끼고 있다는 것을 안다고 해서 손에 느껴지는 그 ‘거친 감’이 없어지나요? 아닙니다. 다만 그것이 ‘나’가 아니라는 것을 알면 거칠든 거칠지 않든 그 느낌은 상관이 없게 됩니다. 왜냐하면 원할 때 언제든 손을 뺄 수 있기 때문입니다.”

얼마나 명확한가!

계절수업 이들 간의 시간 중에 좋은 장소와 가르침의 장을 제공해 준 미내사 클럽과 스텝분들과 월인님께 고개 숙여 진심으로 깊은 감사를 드린다. 그리고 ‘감지’에 대한 아주 실제적이고 짙은 경험의 시간을 제공해 주신 허유님께도 진심으로 감사를 드린다. 이번 계절수업에서 허유님의 지혜롭고 창의적인 강의를 들어본 이라면 그 이유를 알 것이다. 그리고 계절수업에 함께 참가하셨던 모든 도반님들께도 진심 감사를 드린다.

3월 9일(토) 필로&숨결님이 진행하는 힐링 써클 공개워크숍이 있습니다.

참가를 원하는 오인회 회원분 계시면 연락주시기 바랍니다. (선착순 6명)

○ 일시 및 장소 : 3월 9일(토) 오전 10시 ~ 오후 9시 미내사 서울 강의장 (참가비 1만원)

힐링 써클은 이 세상의 축소판입니다. 우리는 이 세상을 살아가면서 평생을 통해 배워야 할 것을 힐링써클을 통해 아주 짧은 시간에 배우고 통찰할 수 있습니다.

힐링써클은 올바른 대화 방식을 통해 ‘지금 여기’의 느낌을 공유합니다. 이 세상에서 일어나는 모든 감정과 이해의 부딪힘과 풀어짐이 일어날 수 있지만 우리는 공유라는 강력한 도구를 이용하여 부정적인 에너지는 정화하고 상처는 치유할 것이며 어렵다고 느끼는 문제들은 넘어서는 경험을 하게 될 것입니다. 참가자 전원이 힐러가 되고 참가자 전원이 거울이 되며 참가자 전원이 자신안의 스승을 성찰하고 자각하여 지금 여기 깨어있기의 강력한 힘을 체험할 수 있게 됩니다. 우리는 힐링써클을 통해 우리 자신을 정화하고 이 세상에 빛과 긍정적인 에너지를 무한히 쏟아낼 수 있습니다. 우리는 힐링써클을 통해 ‘보는 자와 보여지는 것은 둘이 아니다’, ‘너와 내가 둘이 아니라 하나이다’는 말씀을 진정으로 체험하고 느낄 수 있게 될 것입니다.

힐링써클은 무한히 성장하는 장입니다. 대인관계의 두려움, 자기표현의 어려움, 올바른 대화법, 타인이 반영해주는 내 모습 알기, 깨어있기, 지혜 일깨우기. 부정적 감정 극복하기, 긍정 에너지 키우기, 자신감과 긍정적 자아상 키우기 등 모든 치유와 성장이 필요하신 분들 함께 하셨습니다.