



2011. 10월

# 오인회 소식

[발행인의 여는 글]

## '나'는 '소유'다

'나'라고 부르는 것의 핵심을 뚫고 들어가 보면 그것의 존재에 깊은 의문이 든다. '나'는 독자적으로 존재한다기보다 항상 의식이 소유한 '내용'에 의존하기 때문이다. 그것은 주로 '과거와 미래'를 통해 존재한다. 과거는 '쌓여있는 것'이요, 미래는 '상상할 수 있는 것'으로, 모두 의식적 소유물이다. 소유 대상인 과거와 미래는 '내' 손안에 있고, '내' 뜻대로 휘둘러 수 있다. 그렇게 의식적 소유물인 '죽어있는' 것들을 통해서만 '나'라는 것은 살아남을 수 있다.

그에 반해, '고정된' 과거도, 과거를 기반으로 한 '상상의' 미래도 아닌 '지금' 이 순간은 결코 소유될 수 없다. 그리고 '소유'가 없는 곳에 '나'는 존재할 수 없다. 어떤 것도 소유하지 않는다면 '나'는 내용 없는 투명한 의식일 뿐이기 때문이다. 투명한 의식은 '지금 여기'에만 머무른다.

과거와 미래를 향해 달려가는 내용 있는 의식은 '내' 손안에 있고 그것들은 '나'를 존재케 하기에, '나'는 그토록 과거와 미래로 끌려가는 것이다. '나'라는 가상의 존재는 '소유'를 통해 자신의 기반을 마련한다.

이제 '나'로부터 자유로워지면 처음으로 진정한 '지금'에 머무르게 된다. 이곳은 '내가' 끼어 들 수 없는 현재, 그저 일어나는 것에 대해 깨어있어야 하는 지금이다. 소유할 수 없고 존재할 수만 있는 '순간과 마주하게 되면' '나'는 무너져 내린다. 지금 이 순간은 아무런 내용이 필요없기 때문이다. 아무런 내용없는 '나'를 상상할 수 있겠는가?

지금 자신의 방을 둘러보고 이전에 보지 못했던 무언가 새로운 것을 찾아보라. (실제 찾아본 후 다음을 읽어 나가길...)

이때 중요한 것은 그렇게 하여 찾은 대상이 아니라, 찾는 과정에서 사용한 '의식'이다. 그 순간 자신이 아무런 내용 없는 '투명한 의식'을 사용했음을 자각해보라. 이때는 '나'라고 할 만한 것이 없다.

'나'라는 허상을 살리고 움직이는 것은 과거나 미래, 즉 내용이다. 한 예로, '내가 뭔가를 찾고 추구하기 위해서는' '내가 소유한 '과거'인, '스스로 부족하다'는 '믿음'을 통해서만 가능하다. 또한 추구의 결과물을 얻으면 '미래'에 행복해지고 자유로워 지리라는 그 암묵적인 '믿음'이 모든 추구의 동력원인 것이다.

그러나 '지금'은 아무런 과거도 미래도 포함하지 않는다. 거기서 과거와 미래는 무력해진다. 그렇기에 '나'는 살아남기 위해 그토록 '지금 이 순간'을 피해 달아나는 것이다.

지금 이 순간에 있어 보라. 그때 '소유'를 넘어 투명한 의식만이 존재하는 진정한 현존에 이를 것이다. 지금 이 순간은 과거와 미래로 얼룩진 '내가' 어떻게 할 수 있는 것이 아무것도 없기에..



-越因-

2011.10월호 '오인회 소식' 목차

1p 발행인의 여는 글-'나'는 '소유'다 2p 알립니다 (1차 무료 깨어있기 기초과정, 2차 깨어있기 계절수업) 삶의 부표-오인회 회원 동정 3p~6p 전격인터뷰-'그것'을 만나다 6p 만화경 7p 집중연습-주의/감지/믿음의 느낌 8p 문화산책-책소개/영화소개

# 알립니다



## 1차 무료 깨어있기 - 기초 과정

강 사: 우현 선생 (공학박사, 삼성엔지니어링 근무)  
 장 소: 미내사강의실  
 본강좌: 2011년 10월 22일 부터 매주 토요일(4주)  
 오전10시~오후6시  
 수강료: 무료 (단, 시작시 10만원 입금하고 과정을 다마칠 경우에  
 전액 환불해줌. 농협: 053-12-130081, 이원규)  
 참가자격: 대학생, 깨어있기 1차 참가자

우현 선생 : “중학교 한문시간에 배운 ‘조문도석사기의(朝暈夕死)’  
 라는 말이 궁금했습니다. 道가 무엇이길래 아침에 道를 들으면 저녁에  
 죽어도 좋다고 할까하는 의문이 늘 있었습니다. 그런데 시간이 갈수록  
 궁금증이 점점 더 심해졌습니다. 그러다 깨어있기 공부를 통해 道가  
 뭔지는 모르지만 궁금증이 사라졌습니다.”

## 2차 깨어있기 - 계절수업


강 사: 이원규 대표  
 장 소: 미내사함양수련원  
 준비물: 통찰기록용 작은수첩과 기구,  
 세면도구 및 타올  
 본강좌: 2011년 11월 26일(토/ 오후2시) ~ 27일(일/ 오후3시)  
 / 깨어있기 과정에 참여한 회원 대상  
 수강료: 10만원(숙박비 포함)



1차깨어있기 -계절수업 (2011.8.6~7)

**삶의 목표**

**오인회 회원동정**



바람(wind)처럼 살고 싶은 바람(hope)이 조금씩 이루어 지고 있다는 생각이 듭니다. 요즘은 생각, 감정 등에 흑 붙는 에너지의 느낌에 관심을 가지고 보는 중입니다. -바람

♣ 저 잘 지내고 있습니다. 모두 평안한 가을 되세요. -소연

♣ 생각이 올라오는 느낌을 느끼는 연습을 하고 있습니다. 아직 생각에 따른 감정이 올라온다음 감정의 느낌을 알아차립니다. -여몽

♣ 요새 상은 여전히 있지만 상에 개이지 않는 것을 느꼈고, 모든 것이 있다가 사라지는 현상임을 느끼고 변화하는 중입니다. - 자은

♣ 15년 전, 내 인생에서 가장 뜨겁게 열정이 타올랐던 전통무예 택견을 수련할 때 누군가에게 전수를 받는 꿈을 꾸었습니다. 다시 그 열정을 담아충주에 가서 택견지도자가 될 것입니다. -원신

♣ ‘느낌은 신호일뿐 ‘나라고 느끼는 모든 것은 현상이다.’ 라는 큰 주제를 얻었습니다. 깨어있으려는 집중과 관찰의 질문이 계속되어야겠다는 다짐을 스스로에게 해봅니다. -연꽃

♣ 지금은 그동안의 구도의 과정을 총정리하는 논문을 쓰면서 이 작업도 수행의 일종으로 생각하며 살고 있습니다. 요즘들어서 그동안 만났던 좋은 도반들이 그림습니다. -이길로

♣ 믿음의 강도 줄이기와 내적주의의 강도를 약화시키는 연습을 주로 하고 있습니다. 일상생활에서 여전히 많은 생각과 감정이 오르내리지만 그것들이 남기고 가는 흔적은 점점 열려져감을 느낍니다. -썬이

♣ 지금이순간에 과거와 미래가 있음을 실감하는 중입니다. -허성

♣ 의식은 있어도 나라는 것이 없을 수 있군요. 모든 것이 한결 새롭습니다. -자명

(보내주신 순서대로 소식글에 기재합니다.)



## 전격인터뷰

우현

# ‘그것’을 만나다

우현님은 삼성엔지니어링에서 연구원으로 근무 중이며, 오랜 시간 진정한 자신을 발견하기 위해 애써왔습니다. 그러다 깨어있기와 오인회 공부를 통해 내적인 추구에 중지부를 찍고 평범한 날을 보내고 있습니다. 편집부에서는 그를 만나 그간의 이야기를 들어볼 기회를 가졌습니다.

### 깨어있기와의 만남, 그리고 탐구의 길

**편집부(이하 편):** ‘깨어있기’를 어떻게 접하게 되셨는지요?

**우현(이하 우):** 이메일로 보내온 미내사 소식지를 보다가 알게 됐습니다. ‘깨어있기 - 의식의 대해부’라는 책 소개에서 ‘내가 자유로워지는 것이 아니라 나로부터 자유로워지는 것이다’라는 글귀를 보고 무언가에 이끌리듯 바로 그 책을 바로 사서 읽고, 강좌에도 참여하게 되었습니다.

**편:** 그 말에 끌린 특별한 이유가 있는지요? 보통은 ‘내가 자유로워져야 한다고 여기는데, 어째서 ‘나’로부터 자유로워진다는 말에 끌렸는지요?

**우:** 글썽요. 그냥 그 글귀를 보는 순간 한 방 맞은 것 같은 느낌이었어요. 아무런 이유 없이 그냥 끌렸습니다.

**편:** 깨어있기 책과 강좌를 접하고 난 소감은 어땠는지요?

**우:** 처음 책을 읽고 보니, 공부 과정이 체계적이라는 느낌이 들었습니다. 한 번에 다 소화할 하지는 못했고 연습 부분은 강좌에서 해 보려고 읽지 않았습니다. 필요한 부분들은 반복해서 읽었습니다. 깨어있기 기초과정과 심화과정에서는 감지, 감각에 대해서 많이 익혔습니다. 그때 뭔가 공부에 진전이 있을 수 있겠다는 느낌이 들었습니다. 과정에 참여하면서 여러 가지 통찰들이 있었는데, 그게 무엇이었는데 지금은 잘 기억나지 않습니다. 어쨌든 이때부터 본격적인 공부가 시작되었습니다.

**편:** 그때부터 본격적인 공부가 시작된 시점이라고 여겨지는 이유는 무엇입니까?

**우:** 깨어있기를 접하기 전에도 이런 저런 체험들을 했는데, 이때의 체험은 통찰로 이어지지 못했습니다. 깨어있기에서는 통찰을 많이 강조하였고 실제로 통찰들이 많이 생겼습니다. 저에게는 깨어있기 공부 방법이 쉬우면서도 뭔가 진전된다는 느낌이 들어서, 통찰로 이어지지 않던 체험 중심의 공부와는 구분이 되었습니다.

**편:** 깨어있기에 참가하기 전까지는 어떤 체험들이 있었습니까?

**우:** 어느 모임에서 2시간동안 명상을 한 적이 있었습니다. 2시간 명상은 처음이라서 하다 보니까 몸이 뒤틀리고 무릎도 아프고 허리도 쭈시고 해서 거의 정신을 놓고 비몽사몽 헤매고 있었습니다. 그러다가 갑자기 ‘공’에 떨어졌습니다. 그것은 편안하고 어두웠습니다. 아무리 둘러봐도 생각이 떠오르지 않고 ‘나’를 찾을 수가 없었습니다. 분명히 두리번거리면서 살펴보는 것이 있는데 생각이 떠오르지 않았습니다. 그 이후로도 가끔, 순간적으로 ‘나’가 없어지는 체험들이 있었습니다. 아마, 몇 년에 한번 정도씩이었을 것입니다. 그렇지만 그때 100% ‘나’가 없어진 것은 아니었습니다. ‘나’가 있기는 하지만 평상시보다 강도가 상당히 줄어든 상태였습니다. 아마도 ‘주시’와 미묘한 ‘나’가 같이 있었던 것 같습니다.

**편:** 깨어있기에서 다루어지는 핵심적인 내용을 설명한다면?

**우:** 깨어있기에서는 감지/감각 연습을 통해 감정/생각/느낌이 모두 대상임이 분명해지도록 합니다. 감정, 생각, 느낌이 다 있고, 동일시도 일어나지만, 이런 것이 ‘나’가 아님이 분명해지는 거죠. 예를 들어 동일시가 일어나면 보통 ‘나’라는 느낌이 일어나는데, 그렇게 동일시가 일어나서 움직이면서도 그것이 ‘나’가 아님을 아는 거죠. 동일시되어 움직이다가도 ‘어, 동일시가 되었네!’하고 알아차리는 순간 바로 빠져나옵니다. 깨어있기에서는 처음에 감지와 감각을 익히는데, 감지/감각을 익히다 보면 외부 세계의 대상은 물론이고, 내부의 감정/생각/느낌도 대상으로 다가옵니다. 그러다 보면 나중에는 ‘감정/생각/느낌을 아는 이것은 무엇인가?’하는 질문만 남게 됩니다. 저의 경우 이때 사방이 꽉 막히는 느낌이 들었고, 그것을 넘어가야 했습니다.

**편:** 사방이 꽉 막힌 느낌을 어떻게 넘어갔습니까?

**우:** 생각, 감정, 느낌도 내가 아닌 것이 분명했기 때문에, 저도 모르게 관찰자를 붙잡고 관찰자 입장에서 세상을 보고 있었습니다. 처음에는 관찰자를 붙잡고 있다는 것을 몰랐지만, 어느 순간 관찰자를 붙잡고 있다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 월인님에게 “이 관찰자가 찾던 그것이 맞습니까?”하고 여쭙었더니 ‘아니다’라고 하셨습니다. 충격이었습니다.

관찰자가 내가 붙잡을 수 있는 마지막 보루였는데, 그마저 사라져 버린 것이었습니다. 이 세상 어디에도 기댈 곳이 없었습니다. 사방이 꽉 막힌 느낌이 들었고, 더 이상 할 수 있는 것이 아무 것도 없었습니다. 그러다보니 평상시 궁금했던 것들에 대해서도 관심이 가지 않았습니다. 예를 들어 '나는 누구인가'와 같은 질문에도 관심을 둘 여유가 없었던 것입니다. 그 상태로 일주일에 한 번씩 오인회에 참석했습니다. 그렇다고 꽉 막힌 느낌을 넘어가기 위해 무엇을 어떻게 한 것은 없습니다. 할 수 있는 것이 아무것도 없었기 때문입니다.

**편:** 깨어있기 공부를 하면서 별도로 참고한 책이나 병행한 수련이 있었습니까?

**우:** 예전에는 주로 깨달음과 관련된 책들을 많이 읽었습니다. 대부분 인도와 영어권의 번역서를 많이 보았습니다. 깨어있기 공부를 하면서는 공부하다가 문득 떠오르는 책들을 다시 읽는 정도였고, 별도로 수련을 하지는 않았습니다. 다만, 때때로 한 가지 주제에 대해서 사색하는 시간을 가졌습니다. 사색하는 방법은 명상을 하듯이 몸과 마음을 편안하게 하고 '나는 누구인가?'와 같은 질문을 던지는 것이었습니다. 그리고 나서 무언가가 떠오를 때까지 기다렸습니다. 안 떠오르면 다시 질문을 던졌습니다. 대부분의 경우 떠오르는 것이 없었습니다. 답을 얻을 거라고 기대를 하지 않고 던진 질문이었기에, 답을 못 얻어서 답답하다기보다는 이런 식으로 사색을 하면 공부라 되고 있다는 느낌이 들어서 좋았습니다. 어떤 질문들은 답이 떠오르는 경우가 있었는데, 그건 사색할 때가 아니고 운전을 하거나 일상생활을 할 때였어요. 그리고 월인님께서 알려주신 대로 잠자기 전에 질문을 던지면 깨어날 때도 같은 질문을 계속 붙들게 되는 경험도 좋았습니다.

**편:** 그런 사색 과정에서 무언가 크게 와 닿은 통찰이 있었는지요?

**우:** 이 공부 하시는 분들께 통찰이 일어났을 때 기록을 해 두라고 권하고 싶습니다. 분명 통찰이 일어난 그때는 쾌감도 있고 좋은 통찰들이었는데, 지금은 기억이 잘 안 납니다. 기억나는 건 외적, 내적 감지가 대상이라는 점이 시간이 갈수록 분명해졌다는 것입니다. 통찰들이 그런 쪽으로 점점 풀렸던 것 같습니다. 나의 생각, 감정, 느낌이 대상이라는 걸 일깨워주는 통찰이 계속 있었습니다. 그런 통찰을 기록해놓으면 나중에 다른 분들께 도움이 될 것 같습니다.

## 예기치 않은 깨어남

**편:** 깨어있기 과정에 참가한 이후의 수련 과정 동안 일상생활에는 어떤 변화가 있었는지요?

**우:** 오인회에 참석하면서는 저도 모르게 공부에 집중이 되어 있었습니다. 정신없이 일을 하다가도 여유가 생기면 바로 감지, 감각 연습을 하거나 공부와 관련된 생각을 했고, 공부와 관련된 글을 읽기도 했습니다.

**편:** 마지막 깨어남이 일어나기 전에 미세하게 작용하는 어떤 조짐이나 분위기 같은 것이 있었는지요?

**우:** 특별한 조짐은 없었습니다만, 위에서 얘기한 것처럼 부지불식간에 공부에 대해 매우 집중이 되어 있었습니다. 그리고 오인회에서 월인님과 대화 과정 중에 '나'라고 알고 있던 것들이 계속 제거되었고, 마지막으로 '관찰자' 개념도 '나'가 아님이 확인되자 어디에도 발붙일 곳이 없는 상황이 되어 버렸습니다. 그것은 참으로 당황스러운 경험이었습니다. 세상 어디에도 발붙일 곳이 없어졌기 때문입니다. 삶은 마치 어디에도 뿌리박지 못하고 공중에 둥둥 떠다니는 것 같았습니다.

**편:** 결정적인 깨어남의 체험이 일어났을 때의 상황을 설명해 주시겠습니까?

**우:** 그 일이 일어나기 2주전 오인회에 참석했는데, 월인님께서 전혀 예상치 못한 순간에 갑자기 손바닥을 제 얼굴 앞으로 내미셔서 깜짝 놀란 적이 있었습니다. 그런데 이상하게도 그 이후에는 그렇게 갈망하던 '나는 누구인가?'에 대한 궁금증이 사라져 버렸습니다. 더 이상 궁금하지가 않았습니다. 월인님께서 왜 그렇게 하셨는지는 모르겠습니다만, 아마도 선사들이 제자를 넘어뜨린다거나 때린다거나 했던 것과 비슷하지 않을까 생각합니다. 저에게 어떤 조짐이 보였기에 그렇게 하셨는지 월인님께 여쭙보고 싶습니다. 그 일이 있고 2주 후 오인회 모임에 참석했는데, 대화 도중에 월인님께서 '이 자리는 있음과 없음, 알고 모름을 넘어선다'라고 하시는 말씀에 갑자기 뭔가가 허공으로 툭 터져 나갔습니다. 그리고 월인님께 절을 올렸습니다.

**편:** '있음과 없음, 알고 모름을 넘어선다'는 말을 듣기 전후의 상황을 좀 더 자세히 설명해 주시요.

**우:** 그 날은 특이하게도 오인회 회원이 2명밖에 없었어요. 그래서 공부에 관한 개인적인 이야기를 할 시간이 많았습니다. 그런데 이런 저런 이야기 끝에 월인님께서 '있고 없음을 넘어서는 거야'라고 말씀하시는 순간, '아, 그렇지'하고 뭔가 툭 터지면서 허공으로 쭉 나가는 것이 느껴졌어요. 뭔가가 일어 생겼는데, 그것이 무엇이었는데 알 수가 없었습니다. 그래서 나중에 책들을 살펴보면 그때 일어났던 일과 책의 내용을 맞춰 보았더니, 여러 책에서 언급하던 바로 그 일이었어요. 그러면서 느낀 점은 공부를 끌어주는 스승의 중요성이었습니다. 옛 글에서도 스승이 꼭 필요하다고 하지 않습니까? 나름대로 오랫동안 갈구해 왔는데, 예상치 못한 그 일이 생긴 것이었죠. 그때 자연스럽게 절을 했습니다.

**편:** 그렇다면 그 때에 '있음과 없음, 알고 모름을 넘어선다'는 말을 듣고 이전까지 걸려 있던 어떤 것이 해결되면서 깨어남이 일어난 것인가요?

**우:** 설명하기 어렵습니다만, 그 말씀 때문에 그런 일이 일어난 것 같지는 않았습니니다. 그 말씀은 예전에도 월인님으로부터 들었고 책에서도 봤던 내용이거든요. 왜 그 순간에 그 일이 일어났는지 저도 궁금합니다. 그리고 특별한 조짐이 있었던 것도 아니고, 그때까지 걸려 있던 무언가가 해결된 것도 아니었어요. 그 일이 일어나기 2주전에 '나는 누구인가?'에 대해서 궁금해지지 않았다고 앞에서 말씀드렸습니다. 이걸 어떤 조짐으로 보지 않았던 것은 예전에도 가끔씩 그런 경우가 있었기 때문입니다. 당시에는 궁금하지는 않았지만 여전히 '나는 누구인가'에 대한 질문과 답의 구도가 있을 것이라고 여겼습니다. 하지만 그 일 이후에는 '나는 누구인가'가 문제가 되지 않게 된 것입니다. 걸려있다는 측면에서 보통은 '아, 이게 걸려 있었구나'하는 통찰이 오게 되는데, 그 일의 경우에는 어떤 것을 딱 지적하여 이것이 걸려있었다고 말씀드리기가 어렵습니다. 굳이 걸려 있었다면 '나'라고 파악된 전체가 걸려있었던 것 같습니다. 하지만 여기서 말씀드리고 싶은 것은 그렇다고 관성 다루기가 필요 없다는 것은 아닙니다. 관성다루기는 그 일이 있기 전에도 해왔었고 지금도 여전히 하고 있습니다. 시간이 지날수록 관성들이 미세해지긴 하지만 앞으로도 계속해서 다루어 나가야 할 것입니다. 그런데 그 일이 일어난 순간에는 그 모든 관성과는 무관한 통찰이 일어났던 것입니다.

**편:** 그 순간 일어났던 통찰이란 무엇인지요? 어떤 특별한 느낌이 들었나요?

**우:** 언제나 근본과 함께 있다는 점이 당연하게 다가왔습니다. 그렇다고 지식이 늘었다거나 뭐 그런 건 아닙니다. 근본이 늘 함께 해 왔다는 것이 너무나 당연해서 오히려 당황스러웠습니다. 이후 월인님께서 관련된 책들을 읽어보라 하셔서 책을 읽어 보면서 그때 일어난 일과 책의 내용들을 맞춰 보았습니다. '깨어남 이후의 빨갛감'이란 책을 보면 깨어남 사람들과의 인터뷰나 그들에 관해 조사한 자료가 많이 나와 있는데요, 깨어남 사람들의 체험을 보면 아무 느낌 없이 지나간 사람이 있는가 하면, 황홀경을 경험하는 사람 등 사람마다 차이가 있더라고요. 그래서 깨어남의 경험이 어떤 것이라는 기대가 있다면 자신의 깨어남이 기대와 일치하지 않을 수도 있다는 점을 고려하시면 좋겠습니다.

**편:** 늘 있어왔고 함께 해온 '그 무엇'은 그렇다면 깨어남의 경험이 없는 사람들에게도 늘 함께 있다는 말인데, 그럼에도 불구하고 그것이 함께 있음을 알거나 느끼지 못하는 이유는 무엇인지요?

**우:** '그 무엇'을 공기에 많이 비유하는데요, 공기가 모든 인간 활동의 가장 기본이 되더라도 평상시에는 거의 의식하지 못하고 사는 것과 비슷하지 않을까요? 다른 예를 들면 무엇이 심장을 뛰게 할까요? 심장을 뛰게 하는 것이 '나'가 아님은 분명합니다. 그러면 무엇이 할까요? 이것에 대해 탐구해 보아야 합니다. 이 질문에 대해서 '신이 나의 심장을 뛰게 합니다.'라고 답할 수도 있습니다. 여기서 자신에게서 신의 개념을 빼 보라고 말씀드리고 싶습니다. 신의 존재 여부를 떠나서 신이라는 것도 인간의 의식 속에서 개념으로 자리 잡고 있기 때문에, 자신에게서 신이라는 개념을 빼고 이 현상을 바라보면 심장뿐만 아니라 인간이 존재한다는 것도 참 이상하게 여겨집니다. 그런데 우리는 현상으로 드러난 것에만 관심을 가지도록 배워 왔습니다. 또 다른 예로는 우리 몸에 들어온 음식을 우리가 활동할 수 있는 에너지원으로 바꿔주는 일을 누가 혹은 무엇이 하는 지에도 우리는 관심을 두지 못했습니다. 이런 모든 일들을 가능하게 하는 무엇이 항상 나와 함께 있습니다. 이 근본적인 '나'가 있기에 현상으로 드러난 이 세상이 가능한 것입니다. 이제는 여기에 관심을 가져야 합니다.

**편:** 깨어남의 순간에 일어났던 그러한 통찰은 우리가 살면서 경험하는 다른 통찰과는 어떤 차이가 있을까요? 그것을 그 순간에 알거나 느낀다고 말할 수 있나요, 아니면 나중에 남은 흔적을 보게 되나요?

**우:** 깨어남의 순간에 일어나는 통찰이 다른 통찰과 달랐던 점은 질문이 멈추었다는 점입니다. 그리고 다른 통찰은 시간이 지나면서 잊어버릴 수도 있지만 깨어남의 통찰은 잊어버릴 수 있는 성질의 것이 아닙니다. 처음부터 함께 했고 앞으로도 함께 할 것이기 때문입니다. 그래서 그런 통찰을 한다는 것은 과거의 어느 한 순간에 일어났던 통찰의 흔적을 보는 것이 아닙니다. 저의 경우 그러한 체험이 있는 이후 이쪽과 저쪽을 자유로이 왕래할 수 있었습니다. 그러다가 이쪽과 저쪽을 구분하는 경계가 점점 사라져 갔습니다. 즉, 이쪽과 저쪽의 경계라는 것도 내가 만든 것이었음이 파악됐습니다.

**편:** 이쪽과 저쪽 이라는 것은 무엇을 의미하는지요?

**우:** 저에게는 의식에서 경계 짓던 구분이 있었습니다. 예를 들어 내가 아는 세상, 즉 태어나서 교육 받고 경험하면서 알게 된 이 세상과 어떤 미지의 깨어남의 영역을 의식적으로 구분하고 있었습니다. 하지만 자세히 살펴보니 분리된 것이 아니고 제가 의식적으로 나누고 있었을 뿐임을 알게 되었습니다. 근본과 현상이라고 구분을 해놓고 보면 구분이 되는 것 같지만, 사실은 모든 현상이 근본의 드러남이기에 구분이 될 수 있는 것이 아닙니다. 저의 경우에도 그러한 구분을 하고 있었는데, 찬찬히 살펴보니 그런 구분은 나의 의식적 구분이었음을 알게 되었습니다.

편: 그런 경계도 관성에 의한 것인가요?

우: 네. '내가 아는 세상은 이렇다'고 경계를 짓고 있었습니다. 그리고 이렇게 경계 지은 세상에 대해서 나 이외의 다른 사람으로부터 한 번도 검증은 받은 적이 없었습니다. 그러니 내가 만든 나만의 세상에서 살아왔던 것이지요.

편: 통찰 이후에 근본과 현상을 왕래하는 과정과, 경계가 없다는 점을 인식하는 것은 시간이 필요한 과정인가요?

우: 저의 경우 그것이 1년 정도 걸렸던 것 같아요. 물론 통찰은 지금도 계속해서 일어나고 있습니다.

편: 깨어남을 물이 끓는 것에 비유한다면, 물의 온도가 99도에서 100도로 넘어가는 비약적인 변화를 깨어남이라고 볼 수 있을까요?

우: 물이 99도에서 100도가 되면 액체에서 기체가 됩니다. 하지만 액체 상태일 때도 물이었고 기체 상태일 때도 물입니다. 물론 고체일 때도 물이었습니다. 비약적인 변화가 아닙니다. 누구나 지금도 물과 함께 하고 있으며, 그것을 기반으로 숨 쉬고 살아가고 있는 것입니다.

편: 깨어남은 나로 있을 때 일어난 체험인지, 아니면 나로부터 벗어나 있을 때의 체험인지요? 그때 '나'라는 것이 사라짐을 알거나 느낄 수 있는지요?

우: 우리가 어떤 대상을 보면 순간적으로 감지가 작동하여 생각/느낌/감정으로 진행이 됩니다. 0.1도 안 되는 매우 짧은 시간에 이 모든 것이 진행됩니다. 감지가 있다는 것은 과거의 기억이 있다는 것이죠. 기억이 있으려면 '나'가 있어야 합니다. 깨어남의 체험이 있을 당시 월인님과 대화중이었고, 대화가 가능했다는 것은 감지가 작동했다는 것이므로 '나'가 있을 때 일어난 체험입니다. 그리고 '나'라는 것이 사라짐을 알게 된 것이 아니라, 그렇게 '나'가 있어도 상관없게 된 것입니다. 깨어있기 책에 나오는 대로 '내가 자유로워지는 것'이 아니라 '나로부터 자유로워진 것'입니다.

편: 그렇다면 깨어남의 순간에는 최종의 관찰자 노릇을 하던 나도 사라진다는 말씀인가요? 그렇다면 그것을 일견하는 자는 누구인지요?

우: 그것을 일견하는 자(者)라는 것은 없습니다. 굳이 표현하자면 '주시' 혹은 '봄(seeing)'이 있을 뿐입니다. 흔히들 이 '주시' 이후에 감지가 나타나고 느낌과 생각과 감정으로 이동해서 그렇지, 실제로는 깨어있기에서 말하듯이 '감각' 상태로도 머무를 수 있습니다. 단지 '감각' 상태로는 이 세상을 살아갈 수가 없으니 감지에서 느낌/생각/감정으로의 과정을 적절히 사용하면서 사는 것이 필요합니다.

편: 깨어남이 일어나는 데 있어서 깨어있기 공부가 특별히 도움이 되었는지요? 기존의 접근법으로는 그러한 경험을 하는 것이 어렵거나 불가능한 것인가요?

우: 기존의 접근법은 제가 아는 바가 없어서 말씀드릴 수가 없고, 지금까지 공부하면서 여기저기 기웃기웃 하며 습득한 얕은 지식에 비추어 볼 때 깨어있기 과정은 매우 체계적이라고 할 수 있습니다. 감각과 감지라는 새로운 도구로 양파를 벗기듯이 한 껍질 한 껍질 계속 벗겨 나가다 보면 결국 그 안에 아무것도 없다는 것을 확인하게 됩니다. (다음 호에 계속)

**만화경**  
by 조르바

연습다운 필요없다! 오토매틱 감지-감각



**주의/감지/  
믿음의느낌**

by 허성

**1. 주의 연습**

- 주의 차이 느끼기/주의 제로 연습

- ① 주변에 있는 두 개의 사물에 강도를 다르게 해서 주의를 주고 그 느낌의 차이를 확인한다. 또는 주의가 다른 강도로 가는 두 사물을 정하고 그 느낌의 차이를 확인한다.
- ② 그 중 약한 주의의 강도를 강한 주의가 갔던 사물에 적용해 본다. 잘 되면 반대로 원래 강하게 주의가 갔던 사물에 약하게 주의를 보낼 수 있는지 확인한다. 사물을 바꾸어 가면서 ①, ②를 반복한다.
- ③ 위의 연습이 익숙해지면 이제 한 사물을 보면서 주의의 강도를 점차 줄이는 연습을 한다.
- ④ 주의 1까지 내려가다가 마지막으로 0까지 가본다.
- ⑤ 주의가 0까지 잘 내려가지 않으면, 주의 1까지 간 후 숨을 멈추고, '멈춘 느낌은 유지한 채' 다시 서서히 숨을 쉬어본다.
- ⑥ 위의 연습이 잘 되면 ①~⑤를 내면의 대상에 적용해 본다. 예를 들어 자주 주의가 가는 기억과 별로 주의가 가지 않는 기억을 대상으로 연습해 볼 수 있다. 여기서 유의할 점은 내면의 대상에 대해 주의를 0으로 하는 것은 그것을 외면하거나 회피하는 것과 다르다는 점이다(특히 좋지 않은 기억일수록 그렇게 되기 쉽다). 외부 사물과 마찬가지로 그러한 기억을 지켜보되 주의가 0으로 될 수 있는지 확인해 본다.

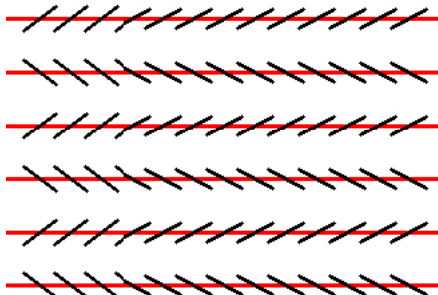
**2. 외적 감지 연습**

(1) 아래의 그림이 어떻게 보이는지 확인해 본다.



이것을 '깨어있기'라고 읽으려고 애쓰는 내면의 움직임 느껴본다. 그 내면의 움직임을 놓아버리거나 힘을 뺄 수 있는지 확인해 본다. 힘을 뺀 상태로 위의 그림을 눈에 들어오는 그대로 전체적으로 바라본다.

(2) 아래 그림에서 수평 방향의 직선 6개는 서로 평행이다. 이 그림을 감지 상태로 보면서 이 점을 확인해 본다. 그림의 어느 한 곳에 주의를 보내는 대신, 그림을 전체적인 하나의 모양으로 보도록 해 본다.



**3. 내적 감지 연습**

(1) 아래의 눈 사진을 보았을 때 일치되는 느낌을 선택해 본다. 답을 맞히는 것보다는 각각의 그림을 보았을 때 자신의 내면에서 떠오르는 느낌이 무엇인지 살펴보는 것이 더 중요하다.



- ① 미워하는 ② 놀란 ③ 친절한 ④ 경계하는



- ① 짜증난 ② 생각하는 ③ 격려하는 ④ 동정하는

※ (정답은 뒷면에)

(2) 자신의 휴대폰을 꺼내어 전화번호부 혹은 주소록을 열어본다. 전체 명단이 화면에 뜨도록 한 후, 느리지 않은 속도로 화살표를 누르거나 화면을 터치하여 명단이 아래로 내려가게 한다. 그러면서 명단에 있는 각각의 이름을 보자마자 떠오르는 내면의 느낌을 살펴본다. 그리고 다른 이름을 볼 때마다 그 느낌이 변하는 것을 살펴본다. 각각의 이름에 해당되는 사람의 인상이 느껴질 것이지만, 곧 이어 다른 이름을 보기 때문에 그 인상이 어떤 구체적인 생각으로 발전되기 어려울 수 있다. 위의 연습을 하면서 생각이 나타나기 전의 느낌에 익숙해져 본다.

**4. 믿음의 느낌 연습**

(1) 평소에 자신이 신뢰하는 사람과 믿음이 잘 가지 않는 사람을 떠올리고, 그들에게 믿음이 가는 정도의 차이를 느껴본다(그 사람들에게 대한 인상보다는 믿음이 가는 정도에 주목한다). 혹은 자신이 강하게 믿고 있는 사실과 반신반의하는 사실을 떠올리고 그 믿음의 차이를 느껴본다. 마찬가지로 그 사실의 내용보다는 믿음이 가는 정도의 차이를 느껴본다.

(2) 전철에서 사내아이 두 명이 귀가 따가울 정도로 시끄럽게 장난치며 뛰어다니는데, 아이들의 아버지로 보이는 사람은 무관심하게 앉아 있는 장면을 상상한다. 이러한 장면을 상상할 때 일어나는 감정을 살펴본다(예컨대 성가심, 짜증남, 아이 아버지를 비난하는 느낌 등). 이후 한 승객이 참다못해 아이들의 아버지에게 아이들의 행동을 제지할 것을 촉구한다. 이에 아이 아버지는 그 승객에게 '아이들의 어머니가 몇 시간 전에 사망했고, 지금은 짐을 챙기러 아이들과 함께 집에 가는 중'이라고 대답한다. 이 때 일어나는 감정을 살펴본다(예컨대 측은함, 동정심 등). 느낌의 변화가 확인되는가? 그러한 느낌의 변화에 무엇이 작용했는지 알 수 있는가? 각각의 감정을 일으킨 바탕에 어떤 생각(念)과 에너지(信)가 놓여 있는지 살펴보고, 내면에서 그 믿음(信念)이 바뀌는 과정을 주의 깊게 살펴본다.

**책 소개 by 우현**

**문화 산책**

**영화 소개 by 자명**



**1. 오늘이 내 삶의 새로운 시작이다**  
(저자 : 돈 미겔 루이스)

=> 오래전 옛날부터 톨텍인디언들에게 전해지는 4가지 약속에 대하여 이야기 하고 있습니다. 톨텍인디언은 인간은 원래 자유롭고 평화로웠으나 외부에서 주입된 '인류의 꿈' 때문에 인류가 두려움과 고통속에 산다고 말하고 있습니다. 톨텍 인디언은 자기들이 제시한 4가지 약속을 실천함으로써 고통에서 벗어날 수 있다고 합니다. 이 책을 읽으면서 이 책 내용대로만 할 수 있다면 진짜로 마음의 고통이 없어지겠구나 하는 생각을 하였습니다.



**2. 깨어남에서 깨달음까지**  
(저자 : 아디아산티)

=> 이 책에서는 저자가 깨어남에서 6년 후 깨달음에 이르기까지의 과정과 이때의 미세한 변화들이 자세히 소개되어 있습니다. 특히 깨어남 이후에 깨달음에 이르기까지 어떤 장애물들이 있는지 또한 이러한 장애물들을 어떻게 극복해 나가는지에 대하여 자세하고 솔직하게 기술되어 있습니다. 이 책에서는 공부과정에서 미처 느끼지 못했던 미세한 부분까지 언급하고 있어 공부의 방향을 잡는데 많은 도움이 되었습니다.



**3. 깨달음 이후 빨랫감**  
(저자 : 잭 콘필드)

=> 저자는 많은 깨달은 분들의 다양한 경험들과 직접적인 만남을 통하여 깨닫기까지의 과정과 그 이후의 삶에 대한 다양한 모습들을 보여 줍니다. 이 책에서는 사람마다 깨달음의 순간이 획일적이지가 않고, 깨달음 이후의 삶 또한 사람에 따라 많은 우여곡절이 있을수 있다는 것을 보여줍니다. 이 책을 통하여 깨달음에 대하여 갖고 있던 스스로의 기대나 환상을 점검할 수 있었고, 이 책 또한 공부의 방향을 잡는데 많은 도움이 되었습니다.



**Limitless**  
리미트리스

뇌가 할 수 있는 무한 기능성의 이야기

한 작가가 있다. 컴퓨터 자판에 손을 올려놓고 대기모드로 있는 지 몇 시간, 그는 바쁘게 손가락을 움직여서 모니터에 한 단어를 입력한다. 하지만 곧이어 삭제 버튼을 눌러서 단어를 지워버린다. 다시 하얀 모니터 위에는 비상등처럼 커서만 바쁘게 깜박일 뿐이다.

몇날 며칠 동안 출입도 마다한 채 창작에 몰두해왔지만, 그는 아무 것도 쓸 수 없었다. 창작의 한계에 부딪친 것이다. 거지소굴 같은 집안에서 머리를 쥐어뜯던 그가 어느 날, 노숙자와 구분이 안 되는 몰골로 길을 나서게 된다. 그러다가 우연히 전철의 남동생으로부터 투명한 알약 한 알을 건네받는다.

“사람은 뇌의 20%만 활용합니다. 하지만 이 약으로 뇌의 전체를 활용하세요.”

남자는 알약을 손에 들고 집으로 돌아온다. 그러다가 그는 집 앞에서 자신의 처절한 현실을 인식하게 된다. 알약을 입에 문 그는 밀린 집세를 받으러 온 젊은 집주인 여자의 악다구니를 들으며 알약의 효능을 체험하게 된다. 한 번도 경험해 보지 못한 신세계를 본 것이다.

그는 갑자기 자신의 시점과 다른 시점으로 소리를 지르고 있는 여주인과 자신을 바라보게 된다. 마치 드라마 속에 등장하는 인물들을 바라보듯 멀찍이 떨어져서 관찰을 하면서 이 문제를 어떻게 처리해야 하는지에 대한 방안을 떠올린다. 아니, 방안이 떠올려진 것이다.

그 동안 스쳐갔던 수 많은 정보들이 집결되어서 바로 최상의 결과를 도출해 내는 것이다. 그는 단정하고 열정적인 사람으로 변한다. 그러면서 정신이 또렷해짐을 느낀다. 그는 오랫동안 미루어두었던 창작에 몰두한다. 그 결과 몇 달 동안 한 단어도 입력하지 못한 창작물을 순식간에 완성한다. 하지만 다음날 약발이 떨어진다. 알약의 약효는 단 하루!

이제 그는 뇌의 100%를 활용해서 어떤 일을 하게 될까? 아니, 우리에게 그런 알약이 건네진다면 과연 우리는 어떤 삶을 선택하며 살게 될까? 다양한 각도에서 끌어온 정보로 삶의 문제들을 해결할 수 있다면 우리가 꿈꾸는 세상이 펼쳐질 수 있을까?

※ 집중연습 정답 : 순서대로 ③ ②