

## 본성-순수의식을 경험하기

| 탐 스톤 | 박인수 '지금여기' 번역위원 옮김 |

이 글은 올해 9월 미내사 심포지엄에 초청되어 강연과 워크숍을 행할 탐 스톤 코치의 GAP기법 일부를 소개한 것입니다. 사회 깊숙이서 활동하는 코치로서 순수의식을 쉽게 맛보이는 그의 깊이를 살펴보십시오 (편집자 주). —————

**모**든 시대에 걸쳐 언제나 영적인 깨달음을 추구하는 구도자들이 있어왔다. 우리가 진정으로 어떤 존재인지, 우리의 본성을 깨닫고자 하는 것은 당연한 일이다. 오랜 엄격한 수련을 거쳐야만 영적인 체험을 얻을 수 있다고 믿는 많은 사람들에게는 내가 말하고자 하는 것이 의문스럽거나 심지어 괴상하게 느껴질지도 모른다. 자, 이제 나의 엉뚱한 이야기를 시작해보자.

영적인 본성을 체험하는 것은 쉽고, 노력이 들지 않으며 빠르다. 이 글에서 나는 빠르고 쉽게 자신의 영적인 본성인 순수의식을 직접 체험

하는 간단한 기법을 보여주고자 한다. 첫 기법은 갭(GAP) 테크닉이다. GAP은 더 큰 의식의 장소(Greater Awareness Place)를 뜻하는 영어의 약어이다.

여러분은 지금 당장 체험할 수 있다. 여기에는 간단한 세 단계가 있는데, 먼저 읽고 나서 실행해보라.

첫째, 두 눈을 감는다(물론 지금 감는 게 아니고, 다 읽은 후 실행한다).

둘째, 마음 속에 생각들이 일어나는 것을 알아차린다. 생각의 내용이나 의미에는 관심을 두지 않는다. 다만 그 생각들이 마음 속으로 들어오는 것을 알아차린다. 1~2분 동안 생각들이 마음 안에 일어나는 것을 알아차리도록 스스로에게 허용해보라. 단지 생각을 알아차리기이다.

셋째, 그 생각들의 가장자리를 바라보면서, 생각이 고요의 배경 안에서 일어남을 알아차린다. 생각이 일어나고 있는 바탕이 되는 이 고요한 배경이 여러분의 의식이다. 이것이 바로 순수의식이다. 이것이 바로 여러분이 모든 생각과 지각과 경험을 체험하는 바탕이다.

이것이 이 테크닉의 전부이다. 눈을 감고, 먼저 생각들을 알아차리고, 그런 다음 생각이 일어나는 고요한 배경을 알아차린다. 지금 바로 몇 분 동안 실행해본 후, 이 글로 다시 돌아오면, 순수의식에 대해 좀더 이야기를 해드리겠다.

다시 돌아온 것을 환영한다. 이 간단한 연습을 할 때 우리는 여러 가

지 다른 경험을 할 수 있다. 이제 그런 경험들 중 몇 가지를 말해보려다.

때때로 사람들은 단순히 생각이 일어나는 고요한 배경을 경험하고, 그 고요한 배경이 어떤 속성을 가지고 있음을 알아차리게 된다. 그 배경은 잔잔하고 고요하며, 평화로우면서도 생생하며 온전히 깨어있다. 그것은 가장자리나 한계선이 없다. 광대하게 펼쳐져 있고 영원히 지속될 것처럼 느껴진다(실제로도 그러하다). 거기에는 아무것도 존재하지 않지만, 비어있지는 않다. 그것은 생생히 살아있는 침묵이며, 순수한 가능성의 상태이다. 그것은 아주 기쁜 체험이다.

때로는 이 체험이 너무도 단순하여, 사람들은 이를 자기도 모르게 복잡하게 만들려고 애쓰게 된다. 기본적으로 사람들은 이 체험에 대한 생각에 빠져서 체험의 단순성을 놓치게 되는 것이다. 이는 마음을 사용하여 경험을 분석하고 다른 경험과 비교하는 우리의 평생에 걸친 습관에 기인한다.

하지만 순수의식, 본성의 체험은 독특한 것이다. 우리의 모든 다른 경험들과는 다르다. 왜냐하면 다른 경험들은 모두 경험하는 자, 경험의 대상, 경험하는 과정 등의 세 가지 것으로 구성되어 있기 때문이다. 순수의식은 다르다. 순수의식의 체험에서는 여러분의 의식이 의식 자체를 알아차리고 있다. 의식이 의식을 의식한다. 오직 하나, 의식뿐이다. 그리고 그것은 어떤 사물도 아니다.

순수이식은 사물일 수 없다. 만일 순수이식이 사물이라면, 그것은 마

음의 전체공간을 점유하여 다른 경험의 여지가 전혀 없게 될 것이다. 그래서 그것은 아무것도 아니어야 한다. 다른 모든 경험이 일어날 수 있는 고요한 배경으로 존재해야 한다. 여러분이 순수의식의 경험을 분석하려고 애쓰거나 올바르게 경험했는지 아닌지 생각하고 있다면, 그러한 것은 다른 모든 생각과 마찬가지로 그저 생각에 불과하다는 것을 깨닫는 것이 중요하다. 이 단순한 연습을 하는 동안은, 연습 자체에 관한 생각조차도 그저 더 많은 생각에 불과하다. 그 생각들의 가장자리를 바라보고, 단지 그 생각이 일어나는 바탕의 고요함을 알아차리기만 하라.

한번 더 연습을 하면서, 생각들(연습과정에 관한 생각이든 아니든 관계없이 모든 생각들)과 생각이 일어나는 고요의 배경을 알아차리도록 스스로 허용하는 것 사이에 차이를 느낄 수 있는지 살펴보라. 심지어 생각이 오고 가는 동안에도 그 바탕의 고요를 느낄 수 있다. 이는 주의를 단순히 고요의 배경을 알아차리는 곳으로 이동시키는 것이다. 고요는 항상 거기에 있다.

다시 돌아온 것을 환영한다.

아마도 이번에는 생각이 일어나는 배경을 알아차렸을 것이다. 그것이 바로 순수의식이다. 사람들이 가지는 하나의 문제는, 순수의식이 화려하거나 극적인 어떤 것이라 생각하고, 그것을 경험하는 것은 정말 놀랄 만큼 멋진 일이라 생각하는 것이다. 우리는 영적인 깨달음에 관해 너무 많은 책을 읽었고, 그 책들은 깨달음이 멋진 것으로 보이게 만든다. 그러나 순수의식은 너무도 단순하여 거기에는 아무것도 없다. 그리고 고 거기에 익숙하지 않을 때는 순수의식이 다른 무언가라고 생각하게

될 것이다. 순수의식에 대한 설명과 직접적인 체험 사이에는 커다란 차이가 있기 때문이다. 순수의식은 화려하거나 현란하지 않다. 그것은 단지 생생히 살아있는 광대한 침묵이며, 그것이 바로 우리의 생생한 살아있음이다. 영적인 체험에 대해 저자들이 “우리의 생생한 살아있음”이라고 기술할 때, 우리는 그 체험이 뭔가 비범한 것이라고 생각하게 된다. 어느 면에서는 실제로 그렇다. 단지 순수의식은 그러한 광대하고 무한한 생생함을 지니고 있기 때문이다. 그러나 실제로 순수의식은 우리가 하루에도 수천 번 체험하는 어떤 것이다. 어떤 생각이 끝나고 다른 생각이 아직 시작되지 않은 순간마다, 아주 짧은 순간 동안 순수의식을 조금 맛보게 된다. 생각과 생각 사이의 틈에 순수의식이 있다. 순수의식은 너무나 친숙하고 형상이 없어서, 우리는 순수의식이 다른 어떤 것이리라 생각하면서 그것을 놓치고 만다.

이 GAP 테크닉은 내가 수 년에 걸쳐 개발한 8가지 순수의식 테크닉 중 하나이다. 각각의 테크닉은 서로 다른 여러 상황에서 순수의식의 체험을 회복하도록 돕기 위해 고안된 것이다. 때로는 GAP 테크닉을 사용하여 생각의 가장자리를 보는 것만으로도 순수의식을 경험하기에 충분할 것이다. 다른 테크닉들은 또 다른 상황들에서 유용하게 사용될 수 있다.

여기에 나머지 기법들이 있다.

- SEE : 측면 입구 확장(Side Entrance Expansion)이라는 의미이다. 이 테크닉은 어떤 기대와 반응 내부로 무너져 들어가는 것로부터 충족되지 않은 기대로 의식을 끌어내는 것에 유용하다.

• AGAPE : 모든 곳에서 더 큰 의식의 장소에 접속하기(Accessing Greater Awareness Place Everywhere)를 의미한다. 이 방법은 우리의 본성이 우주의 모든 곳에 존재함을 체험하기 위한 것이다.

• WONDER : 극도의 반응시 중립으로 기다리기(Waiting On Neutral During Extreme Reactions)를 의미한다. 순수의식의 장, 내면의 지혜에 접속하지 않고 습관에 따라 충동적으로 행동하는 것을 막아준다.

• WAIT : 직관적 진리에 접속하기를 기다림(Waiting Accesses Intuitive Truth)을 의미한다. 완벽한 타이밍과 일치하여, 행동이 항상 순수의식에서 나오도록 도와준다.

• CORE : 잔류에너지의 중심(Center Of Remaining Energy)이라는 의미이다. 불완전한 경험과 트라우마로 남아있는 감정적 고통을 해소하는데 이용된다.

• SANYAMA : 자동적으로 발현되는 해답을 알고 있는 고요한 의식(Silent Awareness Notices Your Answers Manifesting Automatically)이라는 의미이다. 이 기법은 순수의식에서 나오는 자연스러운 앎과 조건화된 사고 사이의 차이를 명확히 보여주는데 이용된다.

• GPS : 부드러운 자극 시스템(Gentle Provocation System)이라는 의미이다. 이 기법은 미묘하게 불완전한 경험의 에너지에

부드럽게 직면하게 하는 것이다. 

※ 심포지엄 참여인원이 한정되어 있으니 미리 신청해주시면 감사하겠습니다.

(문의 02-747-2261)

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

2008년  
신과학  
심포지엄에  
참여할  
탐 스톤의  
인사말

9월 27일 한 시간 반 동안 한국 미내사 신과학 심포지엄에서 강연을 할 것이다. 강연은 순수의식의 체험-참자아 만나기에 관한 것이 된다. 다음날인 28일의 1일 워크숍에서는 참가자에게 여기 소개된 8가지 테크닉을 모두 가르칠 것이다. 또한 최근의 저서인 “불안을 증발시키기(Vaporize Your Anxiety)” 기법들도 가르치게 된다.

나는 평생을 이 단순한 기법들을 배우고 연구하고 발견하여, 순수의식을 체험하고 항상 현존하는 순수의식의 회복을 막는 장애물들을 제거하는 가장 단순한 테크닉으로 정제하는데 바쳤다. 늘 순수의식으로 사는 것을 막는 것은 우리의 조건화된 관습과 완결되지 않은 트라우마와 아이덴티티들이다. 8가지 테크닉으로 이러한 장벽들을 빠르게 해소하여 순수의식의 삶으로 나아갈 수 있다. 지속적으로 이 테크닉들을 적용하면, 내가 세상에서 발견할 수 있었던 그 어떤 것보다 빠르고 깊게 변형을 이룰 수 있다. 각각의 테크닉은 값지고 강력하며, 언제나 본성의 경험을 즐기는 것을 막는 무의식적 습관을 타파할 수 있는 도구를 제공한다.

8가지 순수의식 테크닉은 내가 15년간 개발해온, 휴먼 소프트웨어 엔지니어링(Human Software Engineering)이라 불리는 새롭게 부각되는 분야의 중요한 부분이다. 여러분이 국제신과학심포지엄에서 나의 강연과 워크숍에 참여하여 삶을 바꾸는 이 기법들을 배우게 되기를 희망한다. 여러분의 삶은 결코 이전과 같지 않을 것이다. -탐 스톤-

저자 | **탐 스톤**(Tom Stone) | 탐 스톤은 저명한 국제적인 강연자, 세미나 연사이자, 발명가, 작가, 기업가이다. 생물리학과 의식의 깊은 이해를 통한 원리와 테크닉을 사용하여 문제를 해결하는 가장 효과적이고 효율적인 기법을 개발하는데 많은 생을 보냈다. 22세에 초월명상 교사가 되어 수백 명에게 명상법을 지도했다. 본래는 샌프란시스코 음악학교에서 클래식 기타와 작곡을 전공했다. 수년간 미국 전역에서 관현악단과 협주곡을 연주하고 솔로 리사이틀을 공연했다.

15년간 탐은 휴먼 소프트웨어 엔지니어링(HSE)이라는 새롭게 떠오르는 분야를 개척해왔으며, 그 분야에서 많은 독특한 발견을 이루었다. 그 가운데 그가 일상적 문제의 핵심 역학(CORE DYNAMICS OF COMMON PROBLEMS)이라 부르는, 인간 조건화에 대한 깊은 통찰이 포함되어있다. 이 독특한 작업은 사람들이 진정으로 원하는 삶을 사는 것을 방해하는 장애물들을 쉽게 제거하는 도구들을 제공한다. 그는 독일을 장기간에 걸쳐 여덟 차례 방문하는 동안 생체공명테라피의 전문가들과 광범위한 연구를 수행해왔다. 그는 Great Life Technologies, LLC의 설립자이자 대표이며, 세계적으로 알려진 코치 트레이너이다. 또한 경험이 풍부한 기업가이며, 여러 개의 성공적인 기업을 일으켜왔다.

최근에는 불안, 우울증, ADD/ADHD 등과 같은 현대사회의 많은 고질적 문제들을 효과적으로 해결하는 방법을 찾는 데로 초점을 돌리고 있다.

탐은 아내 린다와 함께 캘리포니아 칼스배드에 살고 있으며, 그곳에서 그는 Great Life Coaching Institute와 Great Life Technologies, LLC를 운영하고 있다. 저서로는 <순수의식-본성을 체험하는 다섯 가지 방법>, <담배로부터 자유롭기-지금 당장 그리고 여성 동안 금연하는 혁신적인 방법>, <불안을 증발시키기-약물이나 치료법 없이>, 더 자세한 정보는 [www.greatlifetechnologies.com](http://www.greatlifetechnologies.com)를 참조하세요.

역자 | **박인수** | 미내사 번역위원 및 강사. 서울대에서 독일어를 전공. 아비타마스터코스, "한국어꺼짐모드 영어학습법"을 창안함. 저서 : [잉글리쉬 마인드 트레이닝, 한국어꺼려! 영어가 켜진다.] 역서 : [치유 - 아름다운 모험]

Great Life Technologies, LLC  
7040 Avenida Encinas, Suite 104 #380  
Carlsbad, CA 92011  
619-557-2700  
[www.greatlifetechnologies.com](http://www.greatlifetechnologies.com)  
<http://greatlifetechnologies.com/Blogs/tom@greatlifetechnologies.com>

Korean Contact for Tom Stone and Great Life Technologies, LLC  
Dr. Paul Jeong - ACC office :  
02-566-7752  
address: 2fl, Dongwoori b/d 922-20,  
daechi-dong, gangam-gu, seoul 135-280, Korea  
web: [www.asiacoach.co.kr](http://www.asiacoach.co.kr)