

현존수업

마이클 브라운 (저널리스트·남아프리카공화국)

<1> 현존수업의 원리

현존수업은 당신 안으로 들어가는 내면 여행

현존수업은 모든 존재가 공유하고 있는 현존(PRESENCE)에 다시 자신을 연결시키고자 하는 사람이라면 누구에게나 도움이 될 수 있도록 고안된 과정이다. 이 과정은 부드럽고 안전해서 누구나 쉽게 따라 할 수 있다. 또 이 과정을 통해 얻게 되는 이익은 매우 실질적이고 그 효과는 지속적이다. 현존을 체험하는 것이야말로, 지금 이 순간을 온전히 자각하는 것이야말로 우리가 자신에게 줄 수 있는 가장 큰 선물이다. 본지는 <현존 수업>(정신세계사 계)의 내용을 5회 발췌·요약해 실는다. <편집자 주>

현존수업은 당신 '안으로' 들어가는 여행이다. 그것은 잊혀진 기억을 통과해 익숙하지 않은 감정 영역으로 당신을 데려간다. 이 과정에서 당신은 자신의 일상에서 스며 있는 억압된 두려움과 분노, 슬픔을 통합할 수 있다. 이러한 감정 영역은 처음에는 낯설어 보일 수도 있다. 하지만 당신을 본연의 순수하고 기쁨과 창조성과 재결합하게 하는 것은 바로 이 잊혀진 에너지 지대이다.

언뜻 보기에는 당신 혼자서 이 여행을 하는 것처럼 보여도 실은 그렇지 않다. 지금 당신은 자신이 어디로 향하고 있는지, 이 방향으로 어떻게 헤쳐갈 수 있을지를 알지 못해도 그것을 알고 있는 당신의 참 존재의 한 측면이 있다. 그것은 '모든 것'을 알고 있다. 당신이 내면을 향한 이 여행길에 오르도록 권유하는 것도 바로 그것이다. 이 현존은 당신이 찾고 있는 것이 무엇인지를 알고 있고, 그것을 얻는데 필요한 것이 무엇인지도 알고 있다.

현존은 당신의 최고의 친구이자 가장 가까운 벗이며, 또한 당신의 수호자이자 의장병으로서 당신의 뒷발과 보급물자를 모두 지니고 다닌다. 현존은 열정적으로 당신을 떠나보내고, 당신이 현 순간의 자각에 다가갈 때 그곳에서 당신을 반기기 위해 기다린다.

현존수업은 외면적 '행위'가 아닌 '무위(Not-doing)' 혹은 '원상복구(Undoing)'라는 인식적 응답의 기술을 소개한다.

여기서 '무위'를 불활성화와 혼동해서는 안 된다. 삶은 행동을 수반하며, 당신을 통해 움직임의 형태로 자신을 표현한다. 그런데 움직임에는 '반응하는' 움직임이 있는가 하면 '응답하는' 움직임이 있다. 반응하는 움직임은 통합되지 못한 감정의 에너지에 의해 무의식적으로 추동되는 움직임으로, 내면의 억압된 불편감에서 비롯한다. 한편, 응답하는 움직임은 내면의 불편감에 대해 책임을 지고 그것을 풀보려는 움직임이다. 응답하는 움직임은 단순히 '그 불편감과 함께하는' 것이다. 아무런 조건도 부여하지 않고 다만 그 불편감이 당신의 자각 속에 온전히 존재하도록 하는 것이다.

현존수업의 맥락에서 행위(doing)란 자신이 느끼는 내면의 신체적, 정신적, 감정적 불편감을 통제해 진정시키는 것을 목적으로 하는 움직임이다. 반면에 원상복구(undoing) 혹은 '무위'란 신체적, 정신적, 감정적으로 느끼는 내면의 불편감에 의식적으로 응답하는 것을 목적으로 하는 움직임이다.

현존수업의 틀을 이루는 모든 원리들은 이 '무위'를 지향한다. 예컨대, △당신은 이미 숨을 쉬고 있다. 이 과정은

의식적으로 숨을 쉴 수 있는 힘을 준다. 응답하는 자각의식(responsive awareness)외에는 이미 일어나고 있는 것들 위에 어떤 것도 더해지지 않는다.

△당신은 이미 정신적 활동을 하고 있다. 이 과정은 당신에게 이로운 사고과정을 의식적으로 포용할 수 있는 힘을 준다. 응답하는 자각의식 외에는 이미 일어나고 있는 것들 위에 어떤 것도 더해지지 않는다.

△당신은 이미 느끼고 있다. 이 과정은 현재 억압되어 가라앉아 있는 것들과 의식적으로 함께할 수 있는 힘을 준다. 응답하는 자각의식 외에는 이미 일어나고 있는 것들 위에 어떤 것도 더해지지 않는다.

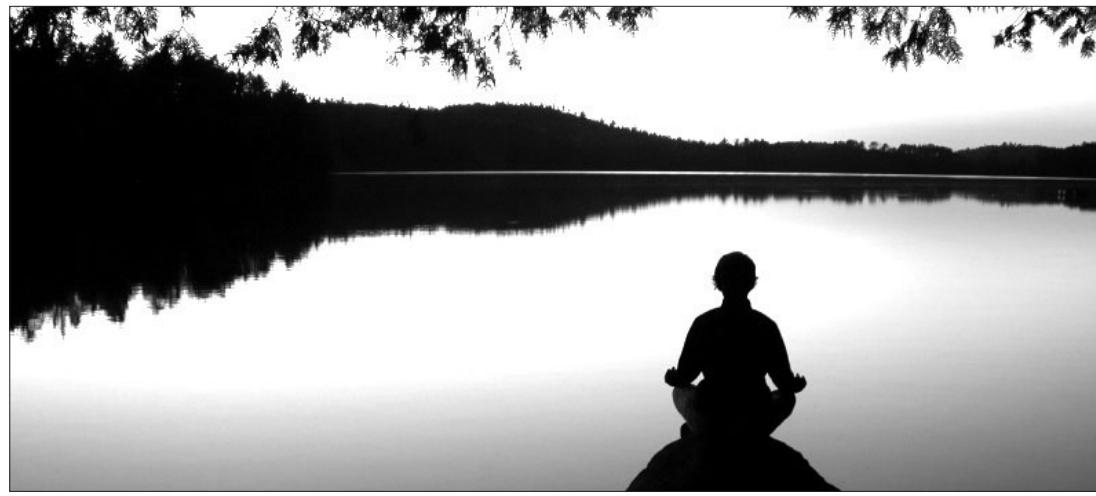
△당신은 이미 일상에서 책을 읽으며 산다. 이 과정은 당신의 의식이 현 순간을 향하게 하는 글을 제공한다. 이미 전개되고 있는 현상에 응답하는 자각의식 외에 어떤 것도 더해지지 않는다.

△당신은 이미 인식의 여러 가지 도구를 활용하고 있다. 이 과정은 통합되지 않은 과거의 경험에서 나온 해석과 신념을 통해 인식하는 것이 아니라 세상을 있는 그대로 인식하게 하는 도구를 제공해 준다. 응답하는 자각의식 외에는 이미 일어나고 있는 것들 위에 어떤 것도 더해지지 않는다.

현존수업은 물구나무서기처럼 당신 경험의 일부가 아닌 것을 수련하려고 요구하지 않는다. 현존수업은 이미 있는 것이다 다만 '자각의식'이라는 울림'을 더한다. 자각의식이야말로 당신 경험의 측면들을 진정으로 변화시키는 데 필요한 유일한 도구이기 때문이다.

현존수업은 이어지는 열 개의 단계별 훈련으로 구성되며, 각 훈련은 7일 동안 진행된다. 이 7일짜리 10회의 훈련은 당신에게 필요한 경험을 일상생활로부터 수집할 수 있는 시간과 공간을 준다. 일상생활은 당신이 이 과정을 통해 얻은 통찰을 자신의 것으로 통합시킬 수 있도록 도와준다. 일상의 경험을 통해 이 통찰을 확인할 때 그것은 스스로 체득한 지식이 된다. 이 스스로 체득한 지식이 당신의 인식과 생각, 말과 행위의 바탕을 이루는 기본주파수가 될 때 당신은 지혜의 울림 속으로 들어설 수 있다. 이런 점에서 현존수업은 지혜를 일깨우는 체험을 쌓는 공부에 당신을 초대한다.

1주차에 당신은 의식적 연결호흡법(consciously connected breathing practice)을 배우게 될 것이다. 의식적 연결호흡은 당신이 이 여정을 가는 동안 하루 두 번, 15분씩 하게 될 수련이다. 이 호흡 수련은 현존수업의 뼈대를 이루는 것으로, 당신을 시간에 근거한 마음에 갇혀 있게 만드는 에너지 패턴을 통합시킴으로써 현 순간의 자각을 날아갈 수



현존 목소리에 귀 기울여 내면 깨워라 내면의 힘 개발하고 주의 집중하게 해 현존은 내가 찾고 있는 것 무엇인지 알아 자각의식은 나를 변화시키는 필요한 도구

있게 해준다.

현존수업 과정을 거치는 동안 당신은 주의(attention)와 의도(intent)라는 인식의 도구를 의식적으로 사용하게 될 것이다. 주의는 정신체(mental body)의 도구로서, '무엇에' 집중하느냐를 말한다. 한편 의도는 감정체(emotional body)의 도구로서, '에' 집중하는 가를 말한다. 당신은 자신의 모든 경험을 겪고 통과해 빠져나오는 전 과정에 주의와 의도를 활용한다. 평소에 당신은 인식의 도구인 주의와 의도를 무의식적으로 사용하고 있기 때문에 현존수업은 당신이 그것을 의식적으로 사용하게끔 만들도록 고안되었다. 당신의 경험의 질은 이 도구들을 얼마나 의식적으로 사용하는가에 좌우된다.

한 주가 지날 때마다 매일의 호흡 수련에 더하여 정신을 명료하게 일깨워주는 선언문이 주어진다. 우리는 이것을 '의식적 응답'이라고 부를 것이다. 이 과정에 자극받아 일어나는 나날의 경험에 그 주일의 의식적 응답을 적용하라. 의식적 응답 외에도 당신은 인식의 도구와 통찰이 담긴 글을 매주 읽게 될 것이다. 이 글들을 당신을 무의식적인 행동 방식으로 부터 일깨우기 위한 것이다.

현존수업은 '외부에 있는' 어떤 사람이나 사물에 주의를 '고착시키는' 것이 아니다. 현존수업은 자기 내면의 힘을 개발하는 데에 주의를 집중하게 한다. 이 과정을 통해 당신은 현 순간의 자각에 다가갈 책임을 스스로 온전히 떠맡는다.

현존수업은 자신의 경험으로부터 떨어져 나와 그것을 관찰하는 법을 가르침으로써 당신에게 잘못된 것은 아무것도 없다는 사실을, 다시 말해 당신의 참 존재에는 아무런 문제가 없다는 사실을 깨닫게 한다. 이로써 당신은 균형을 회복해야 할 주제는 '당신'이 아니라 당신이 겪고 있는 '경험'의 질이라는

사실을 알게 된다. 이렇게 현존수업은, '당신의 본래 모습'과 '현재 경험' 사이에는 차이가 있다는 사실을 깨닫게 한다.

현존수업이 어떤 과정을 통해, 또 어떤 이유로 효력을 발휘하는가와 관련하여 마술적이거나 신비적인 요소는 아무것도 없다. 현존수업은 단지 인간의 의식이 자연스럽게 흘러가는 성질과 원리에 맞추어 고안된 인식의 기술일 뿐이다. 현존수업은 원인과 결과라는 매 순간의 흐름을 존중하고, 그것을 활용한다. 이 과정을 직접 경험해보면 당신은 이 수업에서 배우는 원리와 통찰들이 지당한 것임을 깨닫게 된다.

현존수업이 다른 수행법들과 구별되는 점은, 거기에는 외면적인 의식(儀式)이나 도그마가 없다는 것이다. 현존수업에는 마법적인 힘 같은 현혹적인 장난감이 없다. 현존수업은 어떠한 신념체도 종교적 관념도 강요하지 않으며, 기존의 철학에 대한 지식도 필요 없다.

참된 현존의 상태는 기쁨과 조화의 상태이며, 평화를 사랑하는 상태다. 그러나 이러한 현존에 대한 지속적인 자각을 일깨우기 위해서는 현재의 감정체를 통과해 지나가야만 한다. 그리고 이 여행은 당신을 억압된 두려움과 분노와 슬픔으로 데려갈 것이다. 당신은 불편한 감정 상태가 올라올 때마다 무언가가 잘못됐다고 생각하기 때문에 이 불편한 감정 상태는 억압되고 만다. 그러나 이런 생각은 당신에게 도움이 되지 않는다.

호흡에 의식을 두는 것은 현존수업에 필수적이다. 왜냐하면 호흡은 주의를 현재에 두고자 할 때 언제든지 사용할 수 있는 효과적인 도구이기 때문이다. 처음에는 현존수업에서 사용하는 호흡법이 호흡 요법이나 재탄생(rebirthing) 요법과 유사한 것으로 생각될 수도 있다. 현존수업에서 하는 호흡 연습은 호흡 요법이나 재탄생 요법과는 목적이나 용도가 같지는 않지만, 이들과 일치되는 많은 부분이 있어서 마치 이들의 부수물처럼 보일 수도 있다. 그러나 의식적으로 연결호흡의 의도는 현존수업 교구의 것이다.

또 현존수업은 프라나야마(pranayama, 조식법 調息法)이나, 그 밖에 진동체험을 일깨우기 위해 호흡에 대한 자각을 확대시키는 기법들과 다르다. 현존수업은 호흡을 조절하지 않는다. 오히려 정상

마이클 브라운은



남아프리카공화국에서 태어난 저자는 격동을 수반하는 신경질환에 걸리기 전까지는 음악 저널리스트로서 '무의식적인' 삶을 행복하게 살고 있었다. 그러나 병에 걸린 후 그에게 주어진 유일한 선택은 스스로 내적 경험의 질을 변화시킬 것인가, 아니면 계속 고통에 시달리며 살아갈 것인가 하는 것뿐이었다. 마이클은 9년간의 모험적인 순례 여행을 통해 자신의 고통스러운 증상을 받아들이고 통합시킬 수 있었으며 자신의 내적 경험의 질을 스스로 책임지는 방법을 개발했다. 그 여행의 산물이 바로 이 책이다. 이후로 그는 <가슴의 연금술>(ALCHEMY OF THE HEART)을 저술했으며, 현존 포털(THEPRESENCEPORTAL.COM)이라는 사이트를 개설해 자신의 작업에 대한 자료를 꾸준히 제공하고 있다.

적이고 건강한 호흡패턴을 확립하기 위해 호흡에 대한 무의식적인 통제를 내려놓는다.

현존은 당신을 정신적으로 조종하려 하거나 감정적으로 동요하게 만들지 않는다. 이것이 통찰을 식별하는 한 방법이 된다. 현존은 당신을 방해하지(interfere) - 두려움에 들게 하지(enter fear)- 않으며, 당신이 주의를 기울이지 않는다고 말하지도 않는다. 또 당신이 현존의 인도를 받아들이지 않는다고 말하지도 않는다. 또 당신이 현존의 인도를 받아들이지 않는다고 말하지도 않는다. 현존은 드라마를 즐기지 않는다. 현존의 표현은 순수해, 당신에게 필요한 것만을 필요한 때에 전해준다. 현존은 정신체와 다루지 않으며, 정신체보다 목소리를 높이지도 않는다. 현존은 당신에게 장황한 이해 대신 즉각적인 '알'을 선사한다.

현존으로부터 오는 가르침은 말이 되지 않는 것처럼 보일 때가 종종 있다. 현존이 주는 가르침은 그 자체로 완전한 '알'이기 때문이다. 당신이 가진 시간중심적 사고방식을 초월해 말하는 현존은 어떤 일이 일어날지를 이미 알고 있다. 이런 이유로 현존의 말은 당신의 의식적 주의가 시간 속에 닿을 내리고 있는 지점과는 동조되지 않는 것처럼 느껴지는 때가 많다. 그러나 현존은 통찰을 신뢰하는 법을 배워야 한다. 특히 당신에게 일어난 현상을 논리적으로 설명하기가 불가능하다고 여겨질 때는 더욱 통찰을 신뢰하는 법을 배워야 한다. 현존에 귀 기울이는 것이야말로 현 순간의 자각으로 들어가는 문을 여는 열쇠이다.

현존수업은 정신체의 끝없는 수도로 인해 만들어진 에너지 장벽을 의도적으로 허물기 위해 나서는 여행이다. 그리하여 현존의 목소리에 귀 기울이는 내면의 귀가 다시 한 번 깨어난다. 통찰을 일깨우는 것이야말로 모든 것을 이루는 길이기 때문이다.

정리·이냐는 기자

이 글은 마이클 브라운이 쓴 <현존수업>(정신세계사 계)에서 발췌한 내용입니다.

“(주)마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램” 도반기행 “道伴紀行”

“道伴紀行” 불교성지 순례일정

1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도양국)

▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나카르(열반지) - 바이살리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 인천

2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한양국)

▶ 국적기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 롬바이 - 엘로라 / 아진타(불교석굴군) - 델리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜지) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이살리(2차불교결집) - 쿠시나카르(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스와야ம்ப우나트) - 인천

3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한양국)

▶ 국적기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀
: 인천 - 카트만두(스와야ம்ப우나트) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나카르(열반지) - 바이살리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 콜롬보 - 이누라파푸라(스투파 / 보리수) - 시기리야(시기리야성채) - 플룬나루와(고대불교도시) - 담불라(불교석굴군) - 캔디(불치사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천

장기일정은 항공사 및 호텔의 부득이한 사정에 의해 변경 될 수 있습니다

도반기행 포함 및 특전사항

- 1 국제선 / 국내선 항공권 포함 / 유류할증료 / TAX
- 2 구간별 한식조리대 동행 및 한식 제공
- 3 전일정 가이드/기사/한식주방팀 팀 포함
- 4 인도/네팔/스리랑카 비자 대행서비스 포함
- 5 전일정 4성 혹은 5성급 호텔 이용
- 6 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
- 7 인도 다르질링 차(茶) 1인 1팩 증정
- 8 전일정 매일 1인 2병 생수 증정
- 9 바라나시 갠지스강 꽃등(燈) 제공
- 10 여행자보험 포함

* 개인경비는 (전화, 개인적인 팁, 카메라 등) 불포함*

◀ 8대 佛敎聖地 지역 안내 ▶

- 1 보드가야(Bodhgaya) : 불교 제1성지라 불리며, 부처가 깨달음을 얻은 成道地
- 2 사르나트(Sarnath) : '초전법륜지'라 불리며 부처가 깨달음을 얻고나서, 첫 설법을 하신 곳, 佛·法·僧 불교의 三寶가 시작된 곳.
- 3 스라바스티(Sravasti) : 부처가 24회 안거를 보낸 '기원정사'가 있는 곳으로, 금강경/능엄경/원각경 등을 설법하신 곳.
- 4 라즈기르(Rajgir) : 불교 교단 최초의 절(寺) '죽림정사'와 부처가 법화경을 설법하셨던 영축산(영취산)이 있는 곳.
- 5 바이살리(Vaishali) : 부처가 반야사상 '유마경'을 설법하신 곳, 원왕봉밀(猿王奉蜜)장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- 6 쿠시나카르(Kushnagar) : 부처가 열반에 든 곳. '모든 현상은 변천한다. 게으름 없이 정진 할 것이다'라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- 7 룸비니(Lumbini) : 부처 탄생지 마야데비 부인 사원과 구릉뫼이 있는 곳.
- 8 상카시아(Sankasya) : 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.



INDIA

Find what you seek

Incredible India



서울시 중로구 관철동 청계천로 55, 1002호 (110-111)
대표이사: 김영근 | 사업자등록번호: 101-86-38540

전화 02)733-3155 / 팩스 02)6008-0096
이메일: maru@maruts.co.kr