

(사)한국정신과학학회

2013년 통합학술대회 논문집

(제 15회 경영관련학회 통합학술대회)

Proceedings of the 39th Symposium
of the Korean Society of Jungshin Science

- 일시 : 2013년 8월 19일(월)~21일(수)
- 장소 : 강원도 정선 하이원 리조트
- 주최 : (사)한국정신과학학회



(사)한국정신과학학회

THE KOREAN SOCIETY OF JUNGSHIN SCIENCE

■ 학회장 인사말

- (사)한국정신과학학회장 - 조효남

■ 논문 발표(8월 21일 09:00~11:50, 봉래2(6F))

Session 3 | 양자과학시대의 통합 심신치유와 영성

- 발표 1. 양자적사고와 양자도약적 의식의 변용 - 조효남(한양대학교) / 1
- 발표 2. 새로운 과학적 학문분야를 창시 소개함: 깨달음 경영학과 영적 자원 자산 및 창조경영에 관한 연구(Introduction to a New Created Scientific Academic Discipline: Management of AllSelves' Enlightenment and Empowerment and Spirit Resource & Asset related to Management of Creation) - Jaeyoon Rhee(Chung-Ang University) · Jeong Seok Oh(SeaCircle Times) / 18
- 발표 3. 각성과 깨달음의 전제조건으로서 심신정화에 관한 연구 - 송중희, 이민혜, 장언, 이영좌, 정동명(원광대학교 인체과학연구소) / 37

Session 4 | 명상과 치유

- 발표 1. MBST 통합자연치유 임상사례 - 이성백(국제뇌교육종합대학원대학교) / 55
- 발표 2. 명상의 이해 - 임종록(한양대학교) / 69
- 발표 3. 제로명상과 참 나 - 김선숙(마음의 과학 연구소) / 77

인사말

융·복합 과학기술이 주도하는 통합 ICT 정보화 시대가 되어 어느 때보다 현대적 첨단과학기술경영, 통합경영, 영성경영이 요청되는 시기에 이번 8월19일부터 21일까지 강원도 정선의 하이원 리조트에서 열리는 한국경영학회 통합학술대회의 33개 학회가 공동 개최하는 학술발표에 저희 정신과학학회가 동참하게 되었습니다. 여러 회원님들의 성원과 특히 후원하여 주신 기업체들의 협찬에 힘입어 이루어진 것이며, 처음으로 범국가적 통합학술대회에 문호를 개방하고 선도하는 역할을 할 수 있게 되어 학회로서도 참여하는 다른 학회들과 함께 앞으로 계속 발전을 지향하게 되는 기쁨을 갖게되었습니다.

주지하는 바와 같이, 우리 한국정신과학학회는 거의 20년전의 창립초창기부터 氣·공간기·생체에너지·의식에너지·초의식에너지에 대한 기과학·신과학·정신과학적 해석을 중심으로하는 몸·마음·영(BMS : Body·Mind·Spirit)에 대한 통합적(integral)·전일적(holistic), 뉴에이지적 접근에 관심을 가진 열린 의식의 과학자/공학자, 인문학자/사회학자와 관련 전문가들을 중심으로 선단의 과학사상과 첨단 기과학·신과학·초과학적 정신과학의 학술연구와 발전을 위한 학술발표의 장을 제공하면서 통합적·전일적(통전적) '정신과학'의 발전을 선도해온 국내유일의 학회라 해도 과언이 아닙니다.

더구나 21세기로 진입한지 십 여 년이 지난 오늘날, 20세기에 시작된 3대 과학 혁명(물질/양자혁명, 정보/컴퓨터, 생명/DNA혁명)이 더욱 가속화 되면서 NT·IT·BT를 비롯한 모든 과학 기술이 융복합화 되는 가운데, 전통 양자물리학을 넘어 에너지학·양자생물학·후성유전학·양자의학·양자심리치료와 같은 전일적 양자과학이 보편화되고 있습니다. 무엇보다도 양자과학은 홀로그램 우주와 홀론/홀라키 우주적으로 보면 그 원리상 통전적일 수밖에 없다는 것입니다. 그러므로 전통지혜의 영속철학·영속심리학·영속의학(자연의학)에서 말하는 BMS(몸·마음·영)의 삼원일체(三元一體)적 원리, 즉 性·命·精(精·氣·神, 心·氣·身, 조대체·정묘체·원인체, 化身·報身·法身)의 三身一體/三神一體/三極一體/三位一體적 원리가 현대 양

자물리학과 양자과학에서 밝히는 우주와 생명의 원리와 동일하다는 것입니다. 다시 말해, 전통지혜에서 밝히고 있는 우주·생명세계·인간에 대한 삼원일체적 원리가 첨단 양자물리학 (초공간·초끈양자우주·평행우주)의 다차원의 양자장, 영점장/초양자장원리, 홀로그램원리, 홀라/홀라키 원리들에 의해 밝혀지고 있는 온우주 (Kosmos)와 생명세계의 통전적, 홀로그램적, 홀론/홀라키적 패러다임원리와 동일하다는 것이 21세기가 되면서 점점 더 보편적으로 받아들여지고 있습니다.

앞으로 우리 정신과학학회가 21세기 대통합의 시대에 우주와 생명세계 그리고 인간의 몸·마음·영 BMS에 대한 통전적(통합적·전일적), 통섭적, 삼원일체적, 정신과학적 인식의 보편화를 학술적으로 주도하면서 회원 여러분의 적극적인 참여하에 현대인의 진정한 웰라이프를 실현하기 위한 통전적 통합심신치료·치유 패러다임을 선도하는 학회로서 성장하게 되기를 기대합니다.

모쪼록 이번 경영관련 통합학술대회에 참가하시어 32개학회 회원들과의 활발한 교류와 소통이 이루어지시길 기원합니다. 회원원님들의 건승을 기원합니다! 감사합니다.

한국정신과학학회 회장 조효남

2013년 통합학술대회

(제 15회 경영관련학회 통합학술대회)

Session 3

일 시 8월 21일 오전(09:00~10:20)

장 소 봉래 2(6F)

사회자 도승자(우송대학교)

주제 | 양자과학시대의 통합: 심신치유와 영성

순서	발 표 자 (소속)	논 문 제 목
1	조효남(한양대학교) ryfid@hanyang.ac.kr	양자적 사고와 양자도약적 의식의 변용
2	이재윤 Jaeyoon Rhee (중앙대학교) rheejy3@daum.net 오정석 Jeong Seok Oh (국민통합연구소) davido@empas.com	Introduction To A New Created Scientific Academic Discipline: Management Of allSelves' Enlightenment and Empowerment and Spirit Resource & Asset related to Management Of Creation
3	송중희, 이민혜, 장언, 이영좌, 정동명 (원광대학교 인체과학연구소) dmz@wonkwang.ac.kr	각성과 깨달음의 전제조건으로서 심신정화에 관한 연구

양자적사고와 양자도약적 의식의 변용

조효남
한양대학교

ryfid@hanyang.ac.kr



<2013 한국경영학회 통합학술대회>

양자적 사고와 양자도약적 의식의 변용
Quantum Thinking and Quantum Leap
Transformation of Consciousness

조효남

한국정신과학학회 회장
한양대학교 명예교수

목 차

1. 들어가는 말
2. 의식의 정신과학적 원리
3. 양자적 사고와 양자적 사유·자기·영성
4. 인간의식의 양자도약적 변화와 변용
5. 나가는 말



1. 들어가는 말

■ 'Dark Side / Bad News' : 디스토피아 시대 도래

- ▶ 인간/인류, 개인/집단, 사회/세계의 모든 문제는 개개인·집단의 '의식'의 문제
- ▶ 왜 인간/인류의식은 선형적으로 진화하지 않고 고착·퇴행·광기를 반복하는가?
- ▶ 지난 20세기 '과학혁명'이 가져온 산업화 사회는 물질중독, 소유지상주의적 경쟁적 삶에 종속된 '피로사회'화로 전략
 - 문명·인종·종교·지역간, 계층간, 세대간 갈등심화
 - 유희론·과학주의·환경주의·포스트모던 사상의 대립갈등심화
 - 개인의식의 평형화 심화, 인류집단 평균의식의 성장 진화가 아닌 퇴행/광기, 영성상실의 시대로 타락
- ▶ 오늘날 21세기 양자물리학·양자과학이 선도하는 융복합 과학기술시대의 시대, 人知가 핵폭발하는 디지털 ICT 정보화/SNS 초연결네트워크 양자사회가 되어서도 혼돈·광기·갈등 지속
 - 개인의 디지털 사이버 중독, 사이버 해킹/테러 공포급증, '파퓰티콘'감시사회 '위협사회' '피로사회'의 '유희하는 공포'의 정후 심화
 - 과학기술, 인지(人知)는 핵폭발 하듯이 발전하나, 자연제약에 의한 파멸 외에, 소유 지상주의적 문명을 지속하는 인류의 탐욕으로 인해 기후 온난화·환경생태파괴, 좀비습격등으로 인류문명의 절멸 위기 고조.

■ 'Bright Side / Good News' : 유토피아/테크노피아시대 도래

- ▶ 위기속에 '인류문명', '인류의식'이 양자도약적으로 진화하는 '후천계벽'의 시대 도래

1

- ▶ 과학기술의 융복합·통합·동섭 : 신과학·양자과학·양자의학·양지경영... 시대 도래
- ▶ 레이 커즈와일 「특이점이 온다 Singularity is Near」 : 인공지능이 인간의 지능 초과
- ▶ 21세기, 고도 지식산업·창조적·디지털노적 전뇌사회, 양자사회화

■ 統全의 전통지혜와 通觀의 양자과학의 삼원일체(三元一體)적 동일한 진리 인식

- ▶ 전통지혜와 양자물리학·양자과학의 정신세계/BMS에 대한 상보적·통전적 인식 보편화
 - 전통종교의 해체 : 참종교성·신영성의 발현
 - 정신세계/BMS에 대한 양자자기적, 양자사고적·양자영성적깨우침
- ▶ 양자사고적·양자영성적 신영성의 발현으로 인간의 정신세계/BMS에 대한 심층적·통전적 이해가 가능한 시대 도래 전망
 - 양자물리학·양자과학·신과학·정신과학에 대한 올바른 이해를 바탕으로 몸·마음·영혼(BMS), 궁극의 진리에 대한 通觀的, 統全的 인식가능.
 - 양자적 자기, 양자적 사고, 양자적 마음, 양자적 영성의 깨우침으로 인류의 개체·집단의식의 양자도약 가능
- ▶ 동서양의 전통지혜(영적 전통, 영속철학·종교·심리학)의 양자물리학·양자과학·양자의식심리학·정신과학적 해석에 의한 삼원일체적 동일한 진리인식 가능

2



2. 의식의 정신과학적 원리

2.1. 의식과 氣의 스펙트럼

- 意識 : 외적/내적 자극에 대한 생명체의 체계적 반응/활동을 일어나게 하는 일체의識(原始意識, 前意識, 自己意識, 無意識, 深層無意識)
- 意識과 氣
 - ▶ 의식이란?
 - 모호하고 통념상 다양한 의미로 사용
 - 무생물/식물에도 의식이 있음(무생물-양자장의식, 생물-다차원 생명장의식)
 - 현대 양자물리학-영점장, 모든 복합/결합 양자장에 의식(정보)있음.
 - ▶ 意識은 氣와 결합하여 작용하는상태에서는 識(정보, 理, 法性, ...)을 함유하는 意識의 氣化
 - ▶ '意識'은 원초적 생명 본능 의식에서 고도의 심적/이지적/정신적/영적 의식에 이르기까지 의식적/무의식적으로 작용하여
 - 그 의식영역의 (질료적) 氣와 결합,작용하는상태(識乘氣의 상태)가 되면 의식의 氣化
 - 생명의 유지, 발현에 필수적인 다차원의 '정묘한 에너지(subtle energy)'- 精妙氣가 된다.
 - ▶ 모든 의식은 심층무의식인 '영'의 초월적 원인의식(아뢰야식)이 원천에서 작용함으로써 생기고, 생명체의 모든 의식 지배

3

2.2. 氣와 意識에 대한 정신과학적 접근

- 氣·意識·生命 관련 정신 과학(양자물리학,신과학,정신물리학) 패러다임
 - 일반 파동/일반장(場)원리 · 자동 생성/자동복제
 - 홀로그래프 원리 · 자기조직하는 우주
 - 형태 형성장 원리 · 일반시스템 원리
 - 홀론/홀라키 원리 · 전일주의 원리
 - 과정적 유기체 원리 · 복잡계 원리
 - 생명 - 전일적 세계관
 - 道家 - 精(精氣)·氣(生命元氣)·神(神氣)의 이합집산
 - 仙道(三神사상)- 性·命·情(三眞)/心·氣·身(三妄)/感·息·觸(三途)
 - 현대 양자물리학·신과학 패러다임들 - 道家·佛家·儒家의 全一의 생명관과 동전적회동
 - 온생명 場 홀라키 구조
 - 물질氣
 - 생체氣
 - 識·心氣(감정氣, 心氣)
 - 정신의 氣(魂氣·靈氣)
- } 존재의 각 수준(界)와 質料氣 교류
- 온생명氣場/의식 홀라키의 작용원리 - 홀로그래프 원리
 - 홀로그래프적 意識의 場에 조건화된 기저파인 氣가 흐르면 의식 홀로그램화

4



2.3. 홀론 · 홀라키적 온우주

■ 홀론 · 홀라키

▶ 홀론 **holon**(케스틀러 **Koestler**, 야누스)

: 모든 존재는 부분/전체적 속성가짐

: 어떤 존재가 상하위의 존재에 대해 “야누스”적인 속성, 즉 각 부분은 능동적 자율성을 갖는 소전체로서 상위의 존재나 전체에 대해서는 수동적·종속적이면서 하위에 대해서는 자기종속적 전체로 기능

▶ 모든 존재와 의식의 네 가지 실상

① 모든 실재는 홀론으로 구성되어 있다.

② 모든 홀론은 네 가지 속성을 갖는다.

- 작인 **agency**
- 공존적 교섭 **communes**
- 초월 **transcendence**
- 해체 **dissolution**

③ 홀론은 창조적으로 창발한다.

④ 홀론은 홀라키적으로 창발한다.

5

• 홀라키 **holarchy** : 모든 존재는 무수한 아홀론으로 구성된 계층적 구조

- 온우주와 모든 실재는 홀론으로 구성된 홀라키

• 월버의 홀리스틱 홀라키적 온우주론 **Kosmology**

: 월버의 실재에 대한 기본패러다임

• 온우주 **Kosmos**(피타고라스학파의 우주의 정의)

- 물질(사물) 우주 **Cosmos(Physiosphere)**

- 생물계 **bios(biosphere)**

- 정신계(人智界) **Psycho(nous, nousphere)**

- 신계(神界) **theos(theosphere, divine donain)**

• 영원의 철학적 홀라키적 온우주

- 부분과 전체의 상호영성(相依, 相入)

- 수준간의 비대등한 다차원적 상관침투

- 등계중간의 대등한 홀로그래프적 상호침투

- 홀리스틱/시스템적 존재관

- 모든 존재와 생명의 그물망

6

2.4. 의식·氣·생명장의 정신과학적 원리

■ 意識·意識흐론·意識波

- ▶ 어느 수준의 홀론이든지 그 수준에 맞는 의식(識)의 場을 갖고 있음
- ▶ 의식이 내/외부의 자극에 체계적으로 반응하기 위해서는
잠재능력(잠세태 potentials)이 識場(정보, 理)의 형태로 존재해야
- ▶ 작용상태의 의식(현실태 actuality)은 질에 따라 다차원의 스펙트럼을 갖는 意識波(의식 홀로그램 변조 파동에너지, 홀로무브먼트), 意識에너지
- ▶ 의식 흐론의 場 - 생명체의 유기체적 공간내에서 의식파/氣波를 흐르게 하는 意識의 포텐셜 場, 다차원 의식 홀로그램의 場, 즉 意識·無意識場임.

■ 정신물리학 / 의식역학적 해석

意識波 / 氣波 : 다차원 파동에너지, 다차원 의식홀로그램

- 精氣·生氣(元氣)·心氣(감정氣·상념氣)·魂氣·靈氣

- 외기공, 염력(pk), 텔레파시, 투시, 심령, 신동...

양자 파동역학의 場이론, 간섭성(同調性), 맥놀이(변조파), 홀로그래프 원리 ... 등에 의해 설명가능

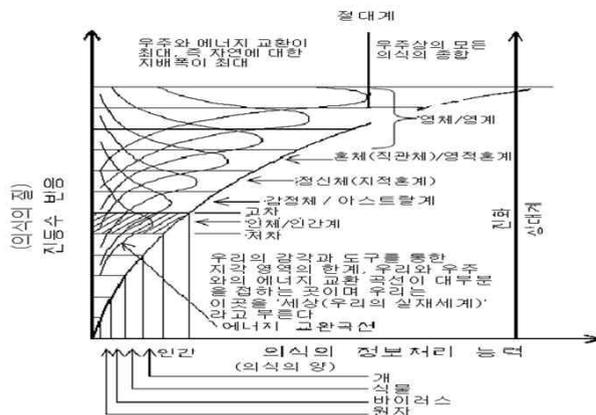
고차원의 의식에너지는 물질적 에너지인 빛의 속도 구애받지 않음

識乘氣의 시너지波, 홀로그램파동

7

■ 의식 스펙트럼의 진화와의식의 양과질

(『우주심과정신물리학(Stalking the Wild Pendulum)』, 이차크 벤투프 Itzhak Bentov)



8



■ 意識과 氣의 스펙트럼

- ◆ 온우주 Kosmos - 맨 위부터 맨아래까지 모두 홀라키적 존재계
 - 홀론 holon - 온우주내 모든 존재
 - 물질, 생명, 의식/氣
 - 홀론의 초월하고 내포하는 과정이 우주진화, 생명진화의 요체
 - : '활동중에 있는 영(Spirit-in-Action)'의 요체,
 - 역동적 진화의 비밀

■ 生命氣場: 생명기, 생명장 스펙트럼

기場Subtle energy	의식의 수준	은生命氣
1. 조대粗大 물리적 기場수준/장場(P-field)	1. 감각 운동적Sensory-motor	精氣
2. 에테르/역동적 생명 기수준/장 (L-field 1, Bio field 1)	2. 약동적 생명력elen-Vital	生氣
3. 아스트랄Astral/감정 기/장 (L-field 2, Bio field 2)	3. 감정-성적Emotional-Sexual	魄氣
4. 정신Psychic 1/심적Mental 기/장 (T-field 1, M-field)	4. 심적/정신적Mental	心氣
5. 정신Psychic 2/혼Soul 기/장 (T-field 2, S-field)	5. 상위심적/혼격Higher Mental	魂氣
6. 원인Causal/영 氣/場 (C-field)	6. 대심적Over Mental/대혼적Over Soul	靈氣
7. 비이원	7. 초심적Super Mental/'영격'	一氣

9

■ 精·氣·神의 현대 정신과학적 원리

▶ 情·氣·神원리



10



3. 양자적 사고와 양자적 사유·자기·영성

3.1. 양자적 사고

(『우주심과정신물리학(Stalking the Wild Pendulum)』, 이차크 벤토프 Itzhak Bentov)

■ 양자적 사고의 기초

- ▶ 관찰자(관찰주체, 관찰도구)와 관찰대상 사이의 상호침투성, 비분리성, 무경계성, 전일성
- ▶ 관찰자의 의도/의식의 관찰대상(양자적 사건)에의 교란간섭작용, 의식/지능기진 양자사건의 참여적 관찰자, 객관과 주관의 분리붕괴
- ▶ 양자적 사건 관찰의 불확정성, 상보성(파동·입자), 양자장의 에너지(氣) 정보(識)의 양면성은 양자적 우주의 본질
- ▶ 비국소성/양자얽힘/홀로무브먼트/홀로노미, 홀로그램원리, 홀론/홀라키원리 ...는 양자적 사건으로서의 모든 존재자의 은유우적 전일적 속성
- ▶ 초간M이론의 11차원 우주, 초공간 무한 다중우주, 평행우주는 다차원의 생명장, 氣·의식세계 존재 입증
- ▶ 홀로그램 홀론/홀라키 형태장 복잡계원리는 모든 현상세계의 幻虛의 無自性적(無我: 無常: 空性)과 法界實相(唯識性)의 통전적 본성적시
- ▶ 다차원 양자장·생명장·의식의장 원리는 우주와 BMS의 삼원일체적 통관적 궁극인식과 동일(變易의 세계, 不生不滅, 無生無死, 不增不減)

11

■ 디팍 초프라의 「生·死에 대한 양자사고적 패러다임」

- ▶ 신물리학·양자과학·심층생명과학·신과학·정신과학 패러다임
- ▶ 인간존재의 양자자기적, 양자영성적 참생명으로서 인간본성에 대한 각성

■ 양자적 사고(「사람은 왜 늙는가? Ageless Body Timeless Mind」)

1. 관찰자로부터 독립된 객관적 세계는 존재하지 않는다.
2. 신체(생명)는 에너지(氣)와 정보(識)로 이루어져 있다.
3. 몸(身)과 마음(心)은 떼놓을 수 없는 하나이다.
4. 인체의 생화학 작용은 의식의 산물이다.
5. 인식이란 학습된 현상이다.
6. 지능의 자극이 신체를 시시각각 새롭게 만든다.
7. 분리된 개체처럼 보이는 걸모습에도 불구하고, 우리는 은우주를 지배하는 지능의 패턴(순수의식)과 연결되어 있다.
8. 시간은 절대적인 것이다. 만물의 배후에 숨어있는 실재는 영원하다. 이른바 시간이라는 것은 사실 양화된 영역이다.
9. 우리는 모든 변화를 초월한 변하지 않는 실재 속에 살고 있다.
10. 우리는 노화와 질병과 죽음의 희생양이 아니다. 이것들은 어떤 변화에도 끄떡 않는 '모는자'가 아니라 보여지는 풍경의 일부일 뿐이다

12

▶ 양자적 '신영성의 발현'

- '觀想/관조'에 의해 '不二', '三元一體', '物我一如', '自他不二', '空不異色/色不異空'의 본래면목 (本性/自性) 깨우치는 경지 도달
- 명상·참선에 의해 자아초월적 영성의 개화: 神人合一, 見性, '不生不滅'
- 양자적 사고, 양자적 사유, 양자적 신영성에 의해 21세기 '후천개벽'의 시대, 양자사회를 더욱더 존재와 의미중심의 새로운 휴머니즘으로 이끌어 감
- 참종교성을 바탕으로 양자적 신영성이 발현된 신인류로 진화시, 미래의 테크노피어적 사회 열어 감

15

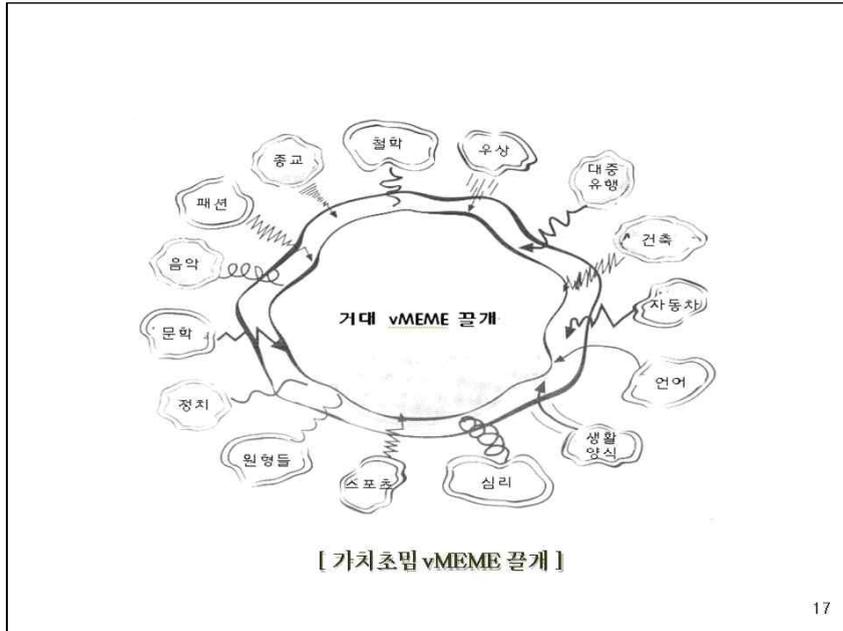
4. 인간의식의 양자도약적 변화와 변용

4.1. 인간의 사회적 본성 (심층가치의식, 사회적 실존의식)의 변화 원리 (백/코윈의 「나선역동론」의 가치밈원리)

■ 인간 본성에 대한 올바른 이해

- ▶ 다차원 생명장으로서의 은우주적 생명세계와 거시우주보다 더 복잡한 미시우주 인간생명의 신비 이해
- ▶ 나선역동적(Spiral Dynamics)인간의 본성: 심층심리(무의식), 사회적 실존의식(가치관, 세계관, 사고방식, 신념...), 진(GeneDNA), 밈(가치밈 체계, 거대밈MEME)
- ▶ 무의식·밈(meme)·진(gene), 뇌(뇌간, 대뇌변연계, 대뇌신피질), 마음(意·情·知), 心意識·根의 혼돈적, 복잡계적, 홀론/홀라키적 신묘막측한 인간 본성의 통합적 이해
- ▶ 인간은, 깨어있지 않으면, 생물학적 진화를 거친 호모사피언스의 유전자/DNA/뇌신경계 그리고 성장과정·생활환경조건(Life Condition)과 교육·경험에 의해 입력되어 형성된 생체 심리 문화·사회적(BioPsychoCulturalSocial)밈meme과 무의식이 지배하는 Biorobot적 존재

16



4.2. 의식의 가치미적 발달

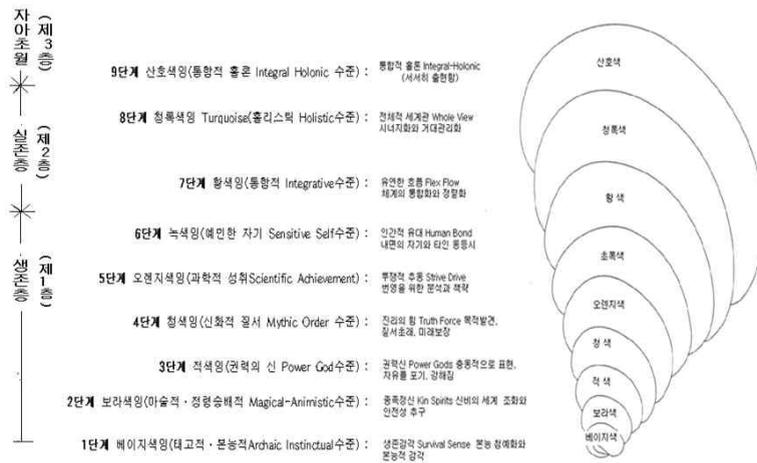


그림 4. 「나선 동역학 Spiral Dynamics」 (Graves, Beck/Cowan)에서의 밈 meme의 발달수준(원버: 「모든 것의 이론」, p8)



■ 가치밈체계의 vMEMEs 기초개념 요약

가치밈 vMEMEs	핵심개념	기본 동기
베이지 BEIGE	생존적 본능 (무관습적 생리적 자아)	<ul style="list-style-type: none"> • 내면의 감각적 생리적 본능 통해 살아있음 • 음식, 삶터, 색스가 가장 지배적 욕구
진홍 PURPLE	친족정신/주술적 (전관습적 소속감 자아)	<ul style="list-style-type: none"> • 마법적, 위험적 세상에서 피의관계와 정령 숭배주의 • 자연의 순환법칙에 순응하며 삶
적색 RED	권력의 신 (전관습적 이기주의)	<ul style="list-style-type: none"> • 모험적인 독립심 통한 자기, 타인, 자연에 대한 권력 강화 • 오직 권력, 힘을 통한 이기적 소유, 획득, 지배
청색 BLUE	흑백진리/이념 신봉 (관습적 순응)	<ul style="list-style-type: none"> • 하나의 옳다고 믿는 길에 대한 절대 2분법적 신념 • 관습, 체제, 신뢰적 권위에 대한 순응 복종

19

가치밈 vMEMEs	핵심개념	기본 동기
오렌지 ORANGE	합리적 과학적 성취 (탈관습적 개인주의)	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 개인을 위해 더 많은 것을 소유하고 성취하기 위해 모든 분투적 추동 • 과학적, 합리적 사고로 타인보다 우월한 성취감, 소유적 자기실현 만족 추구
녹색 GREEN	공동체, 인간적 유대 중시 (탈관습적 공동체주의)	<ul style="list-style-type: none"> • 공동체의 웰빙과 소통, 합의에 최상의 우선순 위 • 상대적으로 다른 이념 신념 모두 받아드리지만, 자신에 반대 공격하는 개인이나 공동체에 반발 하는 엘리트주의적 사고
황색 YELLOW	통합적 유연한 사고 (포스트 탈관습적 자아실현)	<ul style="list-style-type: none"> • 사회와 세계에 대한 연결된 그 그림의 관점 통한 변화에의 유연한 적응 • 통합적 시스템적 사고에 의한 자아실현
청록색 TURQUOISE	통전적 생태적 사고 (포스트 탈관습적 세계론)	<ul style="list-style-type: none"> • 전지구적 역동성의 생태적 전일적 포용 • 세상과 자연과 우주와 자기가 '주2' 라는 양 자적 사고

20

■ 가치관들의 특성

베이지색	사고가 자동적이고, 구조가 느슨한 결속이고, 과정이 생존지상주의적
진홍색	사고가 몰입적이고, 구조가 부족적이고, 과정이 순환적
적색	사고가 자기중심적이고, 구조가 제국주의적이고, 과정이 모험적
청색	사고가 절대주의적이고, 구조가 피라미드적이고, 과정이 권위주의적
오렌지	사고가 다원주의적이고, 구조가 위임적이고, 과정이 전략적
녹색	사고가 상대주의적이고, 구조가 평등주의적이고, 과정이 합의적
황색	사고가 체계적이고, 구조가 상관적이고, 과정이 통합적
청록색	사고가 전일적이고, 구조가 글로벌하고, 과정이 흐르고 생태적

21

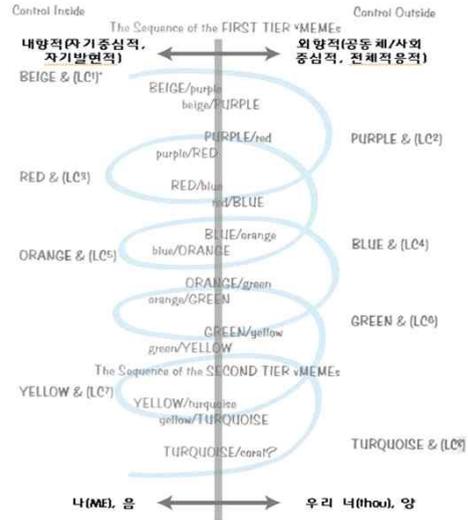
■ 삶의 조건(LC) 요약

삶의 조건이 심하게... 경우	→	'예민한' 사람들의 반응
베이지	자연적 상태인	→ 다른 동물들과 흡사하게 행동
진홍색	신비에 차고 놀라운	→ 영을 위로하고 안전을 위해 함께 결속한다
적색	정글같이 거칠고 위험한	→ 다른사람이 원하는 것임에도 불구하고 맞서서 생존을 위해 싸움
청색	상위의 권력에 의해 지배당하는	→ 더 높은 권위에 복종하고 '진리' 에 성실성 다함
오렌지	실현가능한 대안으로 가득찬	→ 성공을 위한 편익과 목표 달성을 위해 실용적으로 모두를 테스트 함
녹색	모든 가치있는 인간성의 보편적 공유 습관인	→ 공유되는 성장을 위해 공동체 가입
황색	혼돈적 붕괴의 위험에 처한	→ 어떻게 유연하고 자유롭게 대처하는지 배우지만 역시 자아실현과 통합적 접근원리에 충실
청록색	(세계가)단일한 살아있는 유기체적 실재인	→ 지상의 명백한 혼돈 속의 동진적 질서 추구함

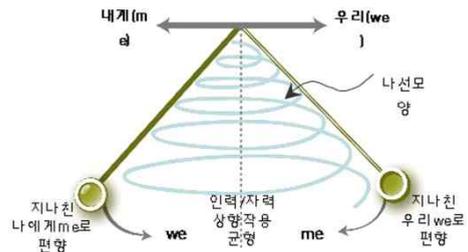
22



■ 나선법 추의 균형력(백/코완 「나선역동론 Spiral Dynamics」)

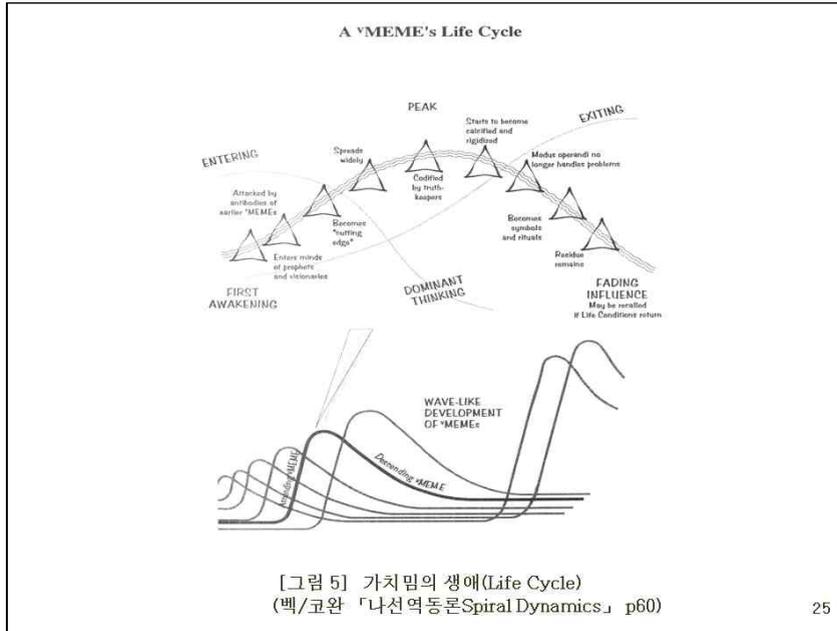


23



개인적/엘리트 극(極)	공동체적/집합적 극
<p>나 : 내게me : 내것mine 책임지고, 변화만듬 자연순리에 역하여 이동 외부세계를 통제 자기의 힘을 믿고 의존 과업 : 외부세계 탐색 통제의 궤도중심 : 내부</p>	<p>우리we : 우리에게us : 우리것ours 불가피한 상황 받아드리고, 자연의 제약 안에서 살고, 같이 있는 사람 과 평화롭게 사는데 초점 권위는 외부세계에서 구함 과업 : 내부를 고정/적용시킴 통제의 궤도중심 : 외부</p>

24



[그림 5] 가치밈의 생애(Life Cycle)
(백/코완 「나선역동론Spiral Dynamics」 p60)

25

4.3. 양자 도약적 의식의 변화 변용

도표1. 생존/실존의식(가치밈)의 수준에 따른 삶과 죽음의 의미, 자아, 영성의 변화

가치밈 수준	삶의 특징	삶의 의미	죽음의 의미	세계관	자아	영성
배 미 지 밈	생존본능 생존지상	살아남기 위한 본 능과 습관, 음식, 물 온기, 복스안전이 최우선적	· 죽음에 무심 · 무지	대교적	신체 생리적 자아	미발형
진 중 색 밈	권속정신 자연습해, 조상, 무속 순환적 삶	조상영/정령들을 즐겁게 해주는 삶 삶의 통과의례	· 정령/조상영 만남	미발적 물물적	감정/ 경시적	마법적
1 승 밈 (경 존 / 소 유)	인력, 중독 투쟁, 모험적 삶	악육강식/악탈자 정글	· 불로 소멸	악육 강식의 정글	중독적 이거적	권력신 · 초능력자
경 색 밈	전리의 힘, 견습, 복 종 권위주의적	올바른 삶은 현대의 안전성 내생의 보살보장	· 종교가전자: 죄에 유무에 따라 천국/국락 이나 지옥에 태어남 · 무신론자/유물론자: 불로 환원	신화적	권속적 패트소니적 지 아	근본주의적 행복목표의
오 연 지 밈	성취위함 본부 전략적, 과학적	풍족하고 좋은 소유자상적 삶 추구	· 종교인은 종교교리의 과학적 해석 · 무신론자, 회의론자, 불가지론자는 신념이 없음	합리적 과학적	발전속적 패트소니적 개인주의	다원주의적 행복목표
녹 색 밈	인간적 유대 합의적, 상대주의적 자기중심	공동체선(善)중시 전회경 녹색 생태중시	· 생태적 순환	상대적 다원주의적	민감한 공동선 자아	생태적 행복신중적

26



가치심 수준	삶의 특징	삶의 의미	죽음의 의미	세계관	자아	영성
2 층 심 (준 재)	광 색 심 무연한 흐름 글로벌 통합적 사고	글로벌 통합적, 시스템 적, 코스모폴리탄적 삶	• 비종교인 - 과학적, 논리적 생태질, 생명질 • 종교인 - 신비적이며 통합	유기체적	심신통합 퀀타우투스	통합적 양자사고적
	정 복 색 심 은신출, 생태적, 전일적 세계관	글로벌 자연상태적 합 일의 삶	• 비종교인 : 뉴에이지적 순수의 식과의 합일 • 종교인 : 교리적, 신비적 합일	전일적 생태적 세계론	생태자아 자아초월 시작	초통합적, 자연신비주의적 양자적 영성
3 층 심 (자 아 초 월)	산 호 색 심 미 초 월) 이타적 원신적 봉사 희생, 사찰/지비 무소유적 삶	삶은 수행을 통한 영적 성장의 과정	生死不二, 不生不滅	一切 同根, 同體 大愛	자아초월	유신신비사상 神人合一

27

5. 나가는 말

▶ 양자물리학·양자과학이 밝히는 진리는 물리적 세계가 아닌 몸·마음·영혼(BMS)과

궁극의 실재에 대한 전통지혜와 동일한 三元一體적 원리임

• 體·相·用 (三大)

• 精·氣·神 (三氣)

• 性·命·精 (三神)

• 化身·報身·法身 (三身)

• 聖父·聖靈·聖子 (三位)

三元一體, 不二而不一, 開合自在

(의식·생명·기의 스펙트럼 : 수퍼홀로그래프우주, 홀론·홀라키
우주, 다차원형태장·복잡계우주, 다차원 양자장·초양자장)

▶ 양자적 자기(참나 見性) 양자적 마음(一切唯心造), 양자적 사고(通觀의 사고, 統全의 사고), 양자적 영성(자아
초월, 통합영성)의 양자도약적 발현가능

▶ 信·解·行·證 을 통한 가치심/가치識의 2층 통합적 심의식, 3층 자아초월적 심의식으로서의 양자도약가능

28



- ▶ 현대 신과학·양자과학 패러다임은 우주·자연·인간 그리고BMS에 대한 현대과학과 영속종교의 외면적·내면적 진리의 상보적·동전적 이해를 위한 가교 역할
 - 과학의 자연/현상세계와 종교의 초자연/궁극의 세계가 '하나'(不二)의 '三元一體' 적 진리임 깨닫게 됨
(相即·相入·相依·相關)
色心不二·一切同根
理事無碍·事事無碍 — 전 동지해와 양자물리학/양자과학이 밝히는 우주·생명·인간
空即是色·色即是空
 - 과학은 양자과학의 선도하에 '참과학'(심층과학)으로 되고, 종교는 '참종교성'으로 심층종교의 모습을 회복하면, 온전한 일련의식을 가진 사람이면 누구나 인간을 '은우주로서의 심오한 영적존재'로 이해하고 깨닫는 21세기 '신영성의 시대' 도래 가능

29

- ▶ 21세기, 인류의 평균의식의 양자도약적 진화/변용
 - 21세기 중·후반 고도 과학기술·양자과학시대 양자사회에서, 융복합·통합·통섭의 동전적 양자사고/양자사유의 보편화로 실존적, 통합적 의식(황색밍)의 발현 기대 가능
 - 현재 각 분야의 선도적 리더들은 이미 황색밍 수준으로 성장진화 과정에 있음
 - 21세기에 참종교성과 양자적 '신영성'의 발현의 보편화로 동전적 인식의 소통과 확산
 - 권위주의적·수반론적·회의론적 과학인들도 고착된 신념과 닫힌 의식에서 점차로 벗어나게 되어
 - 21세기안에 가치밍의 양자적 도약에 의해 제 2층밍의 실존적, 동전적 수준의 '신인류'로의 진화가능

30

**Introduction to A New Created Scientific
Discipline: Management of AllSelves'
Enlightenment. and Empowerment (MOSEE) and
Spirit Resource & Asset And Management Of
Creation (MOC)**

**Jaeyoon Rhee
Chung-Ang University**

**Jeong Seok Oh,
President, SeaCircle Times**

rheejy3@daum.net

davido@empas.com

Introduction to A New Created Scientific Discipline: Management of AllSelves' Enlightenment. and Empowerment (MOSEE) and Spirit Resource & Asset And Management Of Creation (MOC)

Jaeyoon Rhee
Chung-Ang University

rheejy3@daum.net

Jeong Seok Oh,
President, SeaCircle Times

davido@empas.com

ABSTRACT

Corporations in modern capitalism society define the human beings as a means of producing performances, while utilizing them as resources and tools in the process of management in order to maximize profits from the stockholders' and top-level management's viewpoint for the sake of efficiency and effectiveness of the management only. In the situation, humanity is overlooked and the extreme diversions in the income structures are deepened, while one percent of people govern the rest 99% of people. Hence, people suffer from relative poverties, while feeling unhappy, even though they have been much better in materially-abundant and convenient living environment. The theories based on modern knowledge management and practices have the clear limitations, if not impossible, in solving the critical issue of humanity deprivation in the modern society. I would like now to create and show clearly an alternative academic field and ways and means to recover the genuine humanity and thus to solve problems people encounter in routine lives. The new academic field and concepts I would like to

2 · 0 · 1 · 3 · 년 · 경 · 영 · 관 · 련 · 학 · 회 · 통 · 합 · 학 · 술 · 대 · 회 · 논 · 문 · 집

introduce is the Management of AllSelves' Enlightenment and Empowerment.

Keywords: AllSelves; Enlightenment; Empowerment; humanity.

1. Introduction

1.1. Concepts of a New Academic Area: MOSEE

The concept of the Management of AllSelves' Enlightenment and Empowerment (henceforth MOSEE) refers to enlightenment and empowerment of human spirits or consciousness. That is to say, it transforms people who are the major entities of corporation management, while the transformation change people to have the really built-in freedoms, and therefore inspired human relationships in joyful ways with family members, other people, jobs, money, capitalism systems involved. While individuals are transformed, MOSEE also transforms the organizations and communities, such as families, corporations, societal organizations, one's own and other countries, world societies, globe natures and the universe. MOSEE has developing powerfully workable ways and means that are applicable to people and organizations, by which everybody and every organization enlighten and empower with each other and transform all collectively. MOSEE is a consolidated and integrated concept of Korean traditional philosophies and oriental enlightenment by utilizing western management science analytical methodologies.

1.2. Definition of Enlightenment

The enlightenment in MOSEE means that people realize that human beings are the origin being so that the being is a part of the whole and all, and at the same time, the whole and all selves are not separated from the whole at all. We can understand easily the hologram concept. People create their own Being and are able to manage the reality with concentration of the management of the Being in the freedom and the value involved. Otherwise, people tend to just do lots without their own Being attached to the survival business games in order to take the ownership and gain the profits included,

which I call the management for Possession, not the management for concentration of Being.

1.3. Background on MOSEE

The current capitalistic crisis is resulted in a management style which bases on the spirit of Western capitalism that defines human beings as 'rational-economic man'. According to an in-depth analysis of the term 'rational-economic man', 'rational decision-making' is the first priority rather than 'human-centered value orientation' in its own meaning. The term 'human-centered value orientation' is firstly to live as a member of a humanist community. In this community, people orient a way of life that they give and take human dignity and love each other and receive a particular education in order to achieve a high level of spirit which plays a primary role in maintaining its society. If people get such the education, they pursue the goodness in possession, and if so, they will not only orient a value of 'relative wealth' rather than 'absolute wealth', but also live better than before due to infinite potential by realizing own Beings ourselves. The term 'rational' implies meaning that reason is a core factor in making a decision. From a linguistic point of view, the word 'decide' is divided two segments: one is a prefix 'de-' which means 'not', other is an ending '-cide' which means 'kill'. In this respect, the word 'decide' means 'not kill'. It namely means that reason excludes almost possible alternatives within decision-making process, so the word 'decide' is to select a remaining alternative. Thus, if situation change frequently, reasons will also be changed frequently so we will lose a right direction and in the end we will make a wrong decision. Therefore, problems in the business world occur from those cases that seem to be a vicious circle.

1.4. The Nature of MOSEE

MOSEE starts at the point that cognizes exactly the gap between a sense of shared value and reality in order to create a new opportunity in the business world. It is hence highly important to understand the gap between sharing the value of both myself and community and distinguishing between reality and unreality in the awareness of reality.

If we realize a reason of that the relation between failure and success is the same one between heads and tails, the gap is recognized not a problem, but a new opportunity for a creative challenge. This is the management of Being that realizes the importance of values of every time and of the nature of MOSEE.

1.5. Expectations of MOSEE

A study of modern Knowledge Management cannot utilize human spirit as management resource, whereas a study of MOSEE is possible. It is precisely because MOSEE is a five-dimensional business model. If we assume human spirit as the fifth economic resource followed by land, human resources (or labor), capital and technology, we can overturn a current orthodoxy in the field of both economic and management. A study of MOSEE, in this respect, suggests 'Enlarging law of Output with regard to Input' instead of 'Diminishing law of Output with regard to Input'.

2. The Philosophical Background of MOSEE

MOSEE originates in philosophical discourses like thus: Jae-Yoon Rhee's 'Life Source Openness and Living' (生命本開活, *saeng myong bon gae hwal*), Korean Traditional Philosophy (韓哲學, *han chul hak*), Ha-Gon Rhee's Spirit Philosophy (識, *sik*), and Dea-Yoon Sim's Benefit Philosophy (利, *Li*).

2.1. The Concept of Life Source Openness and Living (Author Jaeyoon Rhee' s Philosophy)

Table2.1. Reality and Unreality

Reality	Unreality
Being	Identity
Management 'Reality'	Management 'Unreality'

- 1) Life (生命, *sang myoung*): Life is thus breathing that is inherent in about 64 trillion human cells.
- 2) Bon (本, *bon*): Human being life is a part of the universe living and at the same time the whole of the universe living. Thus, individual human being is not separate from all others. It is not separate from whole others according to holism theory of quantum physics. Accordingly, myself of 'oneness' in the high spiritual level is important.
- 3) Openness and Interaction (開, *gae*): Openness and interaction within human body at the same time by breathing.
- 4) Living (活, *hwal*): Living is thus the management of myself and the community where I am. MOSEE is therefore the management of own Being that persistently oriented a true and permanent Being (i.e. light, sound, water, love, mercy, freedom, peace, joyful) without any conditions.

2.2. Dam-Hun HaGon Rhee's Spirit Philosoph

Dam-Hun HaGon Rhee(lived during a.d. 1677-1724), Korean traditional great philosopher and president of the national library that was established A..D. 1699 by himself. This was the first library in Korean history that was the new beginning of well organized Information Science Management. His philosophy was Common People Centered based on True virtue and True Word. His ideology was Democracy which was remarkable at that time when the old ideology such as Government Officials were highly respected while Civilian Common People were Looked Down Upon.

2.3. Back-Un DaeYoun Sim's Benefit Philosophy

Baek-Un DaeYoun Shim(lived during a.d.1806-1872), Korean traditional great philosopher and the president of a manufacturing company. His ideology was Benefit for all people in the world Comes First Philosophy rather than ethics. Accordingly he was great venture business man. He actualized his philosophy. He made the historical roll model that his early stage private Benefit seeking was upgraded to Commonly

shared Benefit and upgraded again to people's Well Being in the world based on the great love of Human Being and all living Creatures and Environment related. That is why his philosophy is called Three Upgrading Stage Benefits Theory in the world.

2.6.3 MOSEE has developed research methodologies on human spirit capacity and human being and human communities including business corporations.

Every human being has the built-in system of scientifically accurate knowledge within oneself without realizing. The reason why every human can not realize is every human is stocked in the vicious circles of biases made by human historical habits, educations and what he or she has interpreted the experiences in his or her lives. MOSEE has developed one hundreds(100) distinction methodologies and tools to be used for the training participants to enlighten and empower by himself or herself.

- 1 Factual phenomena and interpretations of human and society
- 2 Sensory perception
- 3 Higher sensory perception
- 4 Extra sensory perception
- 5 Applied kinesiology
- 6 Korea traditional spirit training methodologies
- 7 MOSEE simply modified meditation and yoga

2.7.2 Creative language system of man will create every success of life and businesses related:

Declaration of declaration will create the creation. A person's path to enlightenment and empowerment goes with the creative language pattern. The words create the world and the circumstances related.. However when the words would only describe the world and circumstances

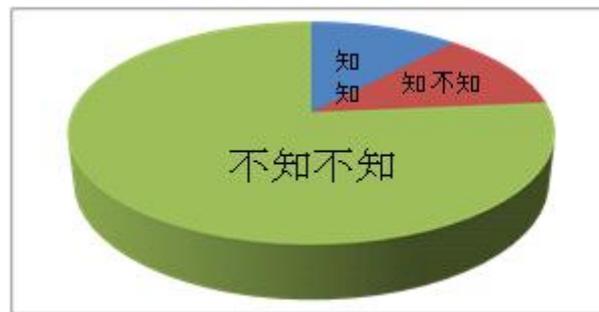
there should be the innovation only without success of creation. of something from nothing.

2.7.3 MOSEE has the specially designed methodologies, techniques and one hundred(100) tools to be utilized in order to enlighten and empower people and

2 · 0 · 1 · 3 · 년 · 경 · 영 · 관 · 련 · 학 · 회 · 통 · 합 · 학 · 술 · 대 · 회 · 논 · 문 · 집

communities and all kinds of organizations.; group participation and sharing is one of these methodologies.

2.4. Research Area of MOSEE in Human Spirit



[Figure 1] Human Spirit Area

Human spirit area is consisted of three sectors: firstly, Knowledge Management occupies (1) 3% of the area that 'I know what I know (知知, *zizi*), then Wisdom Management occupies (2) 27% of the area that 'I know what I don't know (知不知, *zibuzi*), and lastly the rest of them occupies (3) 70% of the area that 'I don't know what I don't know what I don't know). The rest sector is the research field of MOSEE.

2.5. The Comparison between Knowledge Management and MOSEE(Jaeyoon Rhee's Theory)

Knowledge Management and Wisdom Management view four factors of production (i.e. land, human resources, capital, and technology) as outer-capacity resource. This outer-capacity resource is a primary criterion in business performance evaluation. In the case of MOSEE, human spirit is recognized the fifth factor of production followed by four one, and is viewed inner-capacity resource. For this reason, MOSEE is to integrate both inner- and outer-capacity resource so that MOSEE pursues total consolidation ability.

Knowledge management	MOSEE
<ul style="list-style-type: none"> • Possession Management • Material and Circumstances dominate Me • Starting by Desire ends up with Satisfaction • Enjoy Only Success of competition in Survival Business Game 	<ul style="list-style-type: none"> • Being Management • New Being and Objectives Created by Me Create and Dominate Material and Circumstances • Being Management creates Breakthrough and uses Breakdown as New Opportunity as Happy Being by Itself
<ul style="list-style-type: none"> • Gap between Objectives and Present Situation=Breakdown →Problem Definition →Solution →Bigger Problem →Other Solution →Vicious Cycles Continue Over Again 	<ul style="list-style-type: none"> • Gap between Objectives and Present Situation = New Opportunity • Gap=Gap Itself • Breakthrough and Breakdown are Face and Back of Same Coin • Strong Structure for Productive Performance
<ul style="list-style-type: none"> • Pursues Answer for Question But there can be No Answer for Question in Reality. Then why Pursue Definite Answer? Because Knowledge Management can avoid Responsibility and feel easy 	<ul style="list-style-type: none"> • Inquiring Continuously • Spirit Quality Assurance Need

2.6. Paradigm Shift : From 20c Particle Civilization to 21c Wave Civilization

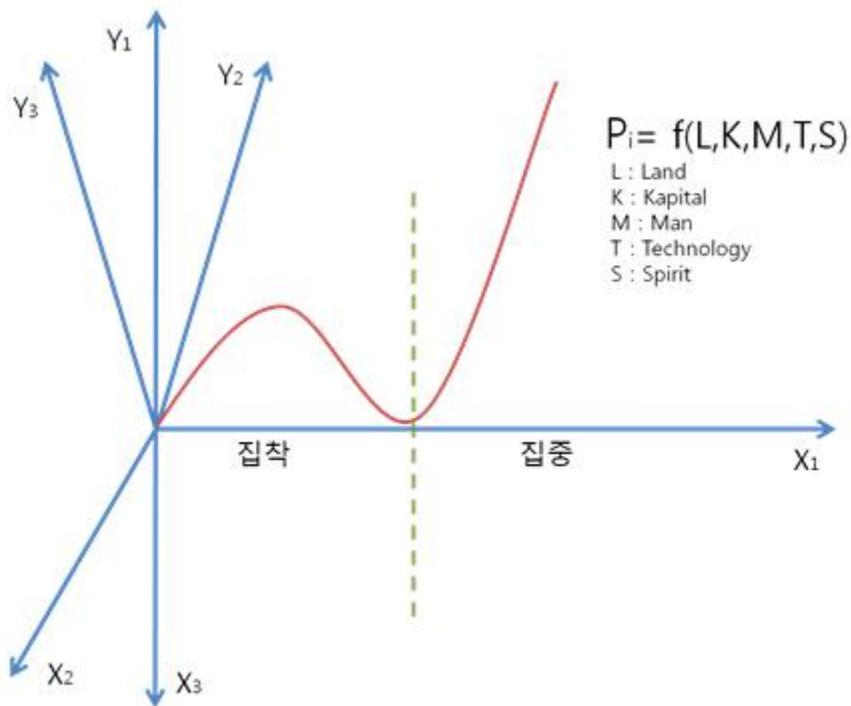
Comparison of two laws: diminishing law of resources due to the management for Possession based on attachment to the survival business games, and enlarging law of resources due to the management for concentration of own Being. Management for possession may lose the future of people, since past experiences affect present's decision-making which controls future. Only if commitment to future creates being for

present, future comes here around present

Table 1. Comparison of Law for Management for Possession and Law for Management for Being (Author Jaeyoon Rhee's Theory)

Diminishing law due to Management for Possession	Enlarging law due to Management for Life path to enlightenment
Being Surviving life.	Life for enlightenment
Management for possession	Management for Being
CHRONOS(Man-made time)	KAIROS(Universe time)
No Being(Identity) Unreality	Real Being reality
Religion: God for myself only	Religion: God for All people
Survival Adaptation living no freedom	Open minded Give in most valuable things
Reactive Self Reaction to circumstances Ego(various conditions required)	Restoring process for integrity Authenticity Source of influence to get job done Creating new Being make new environment and circumstances
Reactive Human is Bio Robot equipped with basic software	Real Being Freedom Space Create new boundless realm of possibilities
I am separate unit on my own	I am a part of whole and all and whole and all itself
Continuous changes something from something	Create something new from nothing that is everything
Pastà Presentà Future	Past Present ← Future

2.7. Comparison of two curves: Diminishing Law Curve of Output Performance due to the management for Attachment(집착 in Korean) of Possession and Enlarging Law Curve of Output Performance due to the management for Concentration(집중 in Korean) of Being. (Jaeyoon Rhee's Theory)



2.8. The Study on Spirit Resource

2.8.1. Hylozoism

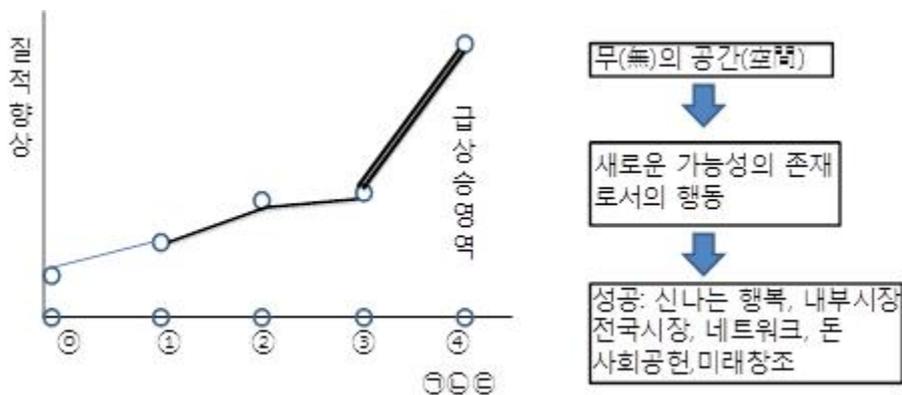
2 · 0 · 1 · 3 · 년 · 경 · 영 · 관 · 련 · 학 · 회 · 통 · 합 · 학 · 술 · 대 · 회 · 논 · 문 · 집

2.8.2. Spirit creates Material (일체유심조一切唯心造)

3. MOSEE's Practice and Methodologies for Management Of Creation (MOC)

The MOC is basically the Management to Create Something from Nothing

3.1. Research on Business Performance Evaluation



<그림> 높은 차원의 깨달음기업을 통한 기업 경영 성과 향상방안

3.2. MOSEE developed managerial Principles for the Human Spirit resources and assets

- 1 Performance Effects come from I and our corporation
- 2 I and our corporation must get along with the real world
- 3 I and our corporation begin and complete now and here
- 4 I our corporation depict the picture of the objective success result before start
- 5 The big gaps are the new opportunities for success
- 6 The breakdowns are not the problems but the good opportunities

2 · 0 · 1 · 3 · 년 · 경 · 영 · 관 · 련 · 학 · 회 · 통 · 합 · 학 · 술 · 대 · 회 · 논 · 문 · 집

- 7 The management actions for Human, of Human, by Human result in prosperity
- 8 From the high to the low down
- 9 The ideas, visions, principles, objectives, strategies, ways, means, executions evaluations are to go to the world from ourselves
- 10 Human management principles are influenced definitely by the universe management principles
- 11 Organization and individual behavior start from myself to all people around
- 12 Financial management handles the circumstances of outside first and that of inside later'
- 13 Marketing strategic management are to come from all outside to myself.
- 14 Real being are to manage switch system from possession centered principle Into Being oriented principle
- 15 Belief managements: there are 4 different types of beliefs
- 16 Resent managements
- 17 Awakening man hides unconsciously the fear originated
- 18 Declaration of one's own Being that one creates
- 19 Awakening that human being has tendency to fall in his or her identity programmed by others and or influenced by the circumstances instead of standing for his or her own being created by himself or herself
- 20 Actions systematically followed by intended object, plan, schedule and developing human relations on the firm principles of authenticity and integrity involved
- 21 Integration of one's own life and asking why I am doing these things now
- 22 Process to inquire 12 steps in order to discover one's own Being
- 23 Acquiring one's own wealth and freedom and happiness
- 24 Training systematically how to develop productivity for oneself and organization related
- 25 Develop the good culture for the organization
- 26 Integration of all aspects of one's lives such as personal life, family life, occupation life, societal life, national life and global life
- 27 Training 25 steps of inquiring what I would do assuming today is the last day in my living

- 28 Training systematic steps for the inspiring leadership development
- 29 True creation of something from nothing
- 30 Trans spirit connected cooperation and technology connected cooperation
- 31 Transform present situation of signalized Human into Real Being of Human
That is Human Rebirth
- 32 Globe government network building for globe life and peace

3.3. Application Areas of MOSEE

- 1 Creative capitalism and creating shared value management
- 2 Coexistence value management in global market
- 3 Accounting and financial management by spirit resource and spirit asset valuation
- 4 Human resource management and leadership development
- 5 Organization management by extra cooperation and freedom
- 6 Future oriented marketing by customer participation for customer
- 7 Social responsibility and business ethics
- 8 Management by human flavor and intimacy
- 9 Regional and national comprehensive management strategies by specifications
- 10 Harmony and interaction management of global living environment
- 11 21st century new trends management
- 12 Management of selling corporations and going out of markets related
- 13 Management of high level trans spirit cooperation and high level trans technology cooperation in globe basis
- 14 16th century Renaissance and creation management
- 15 Korean ancient philosophy 'Hong- Ik In-Gan' in Korean that means to make Benefit for all Human Beings and living creatures in the world

4. Conclusion

Individuals and corporations may create highly qualified human spirit through the aid of MOSEE, which may produce a new world or relationships among people. Knowledge

management and informative education, along with lands, capitals, human resources, and technology and development skills, as the determinants for the management performance, define outer generated capacity in the four dimensions . MOSEE adds human conciseness in the five dimensions as inside generated capacity, which results in integrated capacity which combines outside and inside generated capacity. The integrated capacity renders integrity and completeness of authentic creation..

References

- Jaeyoon Rhee, *MOSEE*, Pulipmunhwasa: Seoul, (2012)
- Jaeyoon Rhee, MOSEE Practical Meditation Leader Program. Pulipmunhwasa:Seoul, (2012)
- Jaeyoon Rhee, The spirit philosophy of Ha-Gon Rhee and its meaning in modern management, Inaugural Symposium of the Academic Society For the Dam-Hun Ha-Gon Rhee and Bak-Un Dae-Yun Shim Benefit and Information Management Creation and Ethics 2007
- Jaeyoon Rhee, Discussion on overcoming contradictions in the business through Dae-Yoon Sim's benefit philosophy and Ha-Gon Rhee's spirit philosophy, 1st Back-Un Dae-Yoon Sim's Conference, 2012.
- JeongSeok Oh, Ho Chang Youn, Tae Heun Kim, A Study on the Concept of Sea Circle Business and Spiritual Assets. Journal of the Koran society of Jungshin Science Vol15 No2.2011
- Sang Joo Lee The Wan Wy Gack and Art History of Dam-Heon Ha-Gon Rhee and It's Historical Meaning for Modernization of Cultural, Management and Economics Inaugural Symposium of the Academic Society For the Dam-Hun Ha-Gon Rhee and Bak-Un Dae-Yun Shim Benefit and Information Management Creation and Ethics 2007
- Doosan Encyclopedia (<http://www.doopedia.co.kr/>)
- Beop-Sang, Happiness lecture for designing life, Muhan: Seoul, 2010.

- Back-Gang Sim, Post-capitalistic society and Dae-Yoon Sim's benefir philosophy. 1st Autumn Conference, 2012
- Hyo Nam Cho, Complementary Integration of Consciousness, Spirit and Trans-Self(2009) _____, Integration Realization of Mind and Spirit Journal of Jung Shin Science 2012
- _____, Dynamic Integrated Transformation Leadership Journal of Jung Shin Science 2012
- Gong Ja So, Golden Rule of Success 1999 _____, Psy Power 2013
- Gil Jeon Gang, David Bohm Universe, Human Mind and Body Journal of Jung Shin Science 2012
- Young Sang Seol, Intensive Discussion Jung Shin Culture Institute (2009-2013) Institute of Future Society and Religiousness, Symposium 2011-2012
- Sang Chang Baek, Conflict and Dividedness of Korean Society 2011
- You Hyeok Kim, Theory of King 2012
- Il Chan Kwuo, Introduction of Oriental Theory 2012 _____, Ju Yeuk World and 21 Century 2012
- Dong Hwan Choi, We Stand for Han (means Korea) Philosophy From 99% 2013-06-03 _____, Han(means Korea) Philosophy 1,(2004) and 2(2005)
- Seung Ja Doh, Spiritual Growth and Societal Welfare 2013
- Aspect, A. et al., Experimental tests of realistic local theories via Bell's theorem", Phys. Rev. Lett., 47, pp. 460~463 (1981)
- Bell, J. S., "On the Einstein Podolsky Rosen paradox", Physics, 1, pp.195~200 (1965)
- Bohr, N., "Biology and AtomicPhysics", pp. 20~21, Atomic physics and human knowledge", John Wiley and Sons, New York (1958)
- Boyer, T., "Deviation of the black-body radiation spectrum without quantum physics", Physical Review, 182, pp. 1374~1383 (1969)
- Boyer, T., "Quantum zero-point energy and long range forces", Annals of Physics, 56, pp. 474~503 (1970)
- Eigen, M., "Molecular self-organization and the early stages of evolution", Quarterly Reviews of Biophysics, 4,pp. 149 (1971)

- Einstein, A., Podolsky, B. and Rosen, N., Phys. Rev. 47, 777 (1935)
- Flam, F., "Lighting a route to the new physics-with photons", Science, 265, pp. 2013~2014 (September 30,1994).
- Flower, C., "Comparative Population Dynamics in Large Animals", in Dynamics of Large Mammal Populations, ed. Charles Flower and Time Smith, pp. 444~445, Wiley, New York (1981)
- Groblacher, S. et. al., "An experimental test of non-local realism", Nature, 446, pp. 871-875 (2007)
- Haisch, B., Rueda, A. and Puthoff, H. E., paper presented at AIAA 98-3143, Advances ASME/SAE/ASEE Joint Propulsion Conference & Exhibit, July 13~15, Cleveland, OH (1998)
- Haken, H., Principles of Brain Functioning, A Synergetic Approach to Brain Activity, Behavior and Cognition, Springer (1995)
- Kratos, "Science", p. 28.
- Langton, C. G., "Computation at the edge of chaos", Physica D, 42 (1990)
- Laws, R. M., "Experiences in the study of large animals", in Dynamics of Large Mammal Populations, ed. Charles Flower and Time Smith, p.27, Wiley, New York (1981)
- Puthoff, H. E., "Ground state of hydrogen as a zero-point-fluctuationdetermined state", Phys. Rev. D, 35, pp. 3266~3269 (1987)
- Puthoff, H. E., "The energetic vacuum: implications for energy research", Speculations in Science and Technology, 13, pp. 247~257 (1990)
- Puthoff, H. E., "Source of vacuum electromagnetic zero-point energy", Physical Review A, 40 (9), pp. 4857 ~4862 (1989), also reply to comment, 44, pp. 3385~3386 (1991)
- Rizzolatti, G., et. al., "Premotorcortex and the recognition of motoractions", Cognitive Brain Research, 3, pp.131-141 (1996)
- Rueda, A., Haisch, B. and Cole, D.C., "Vacuum zero-point field pressure instability in astrophysical plasma and the formation of cosmic voids", Astrophysical Journal, 445, pp. 7~16 (1995)
- Sears, F. W., "Mechanics, Heat and sound", Addison-wesley, Reading, MS (1958)

- Tatterson, K. G., "News & Analysis: Boom! From light comes matter", Photonics Spectra, p. 31 (Nov. 1997)
- Weber, R., "Dialogues with Scientists and Sages: The search for Unity", p.45, Routledge & Kegan Paul, London (1986)
- Weiss, P., "The living system", in Beyond Reductionism : New perspectives in the life sciences, ed. A. Koestler and J. R. Smythies, p. 200, Beacon, Boston (1964)
- Wynne-Edwards, V. C., "Self-Regulating systems in Populations and Animals", Science, 147, p. 1543 (March 1965)
- The second quantum revolution, New Scientist, 20. June (2007)

새로운 과학적 학문분야를 창시 소개함: 깨달음경영학과 영적 자원 자산 및 창조경영에 관한 연구

이재운
경영학박사
중앙대학교 경영경제대학 명예교수

오정석
민통합연구소 부소장

rheejy3@daum.net

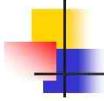
davido@empal.com

현대 자본주의 사회에서 기업은 이익 추구라는 목표를 위해 인간과 생명을 하나의 자원으로 도구화하고 있다. 그 결과로 인간 소외 현상과 양극화 현상이 더욱 뚜렷해지고 있으며 사람들은 물질적 풍요 속에서 더욱 불행해지고 있고 가족, 학교, 직장, 사회, 국가, 세계 인류, 지구생태계 등 공동체 조직이 혼돈 속에 매몰되고 있는 현실을 우리들 모두는 직면하고 있다. 이러한 21세기 대 전환기에 처하여 이 논문에서 깨달음경영학(MOSEE: Management Of allSelves' Enlightenment and Empowerment)의 새로운 과학적 학문을 통해 새로운 실현성 영역을 추구하고 깨달음경영의 새로운 5차원 요소인 영적 자원 및 자산(SRA: Spirit Resource and Asset)과 본질적으로 무(無)에서 유(有)를 창조하는 창조경영(MOC: Management Of Creation)에 대한 연구와 기법 및 도구 개발한 것을 의논코자 한다. 따라서 깨달음경영학(MOSEE)에 관한 고유한 철학, 고유한 탐구 영역, 이론, 방법, 기법, 도구, 운영 원리, 활용 분야 등을 체계 있게 설명한다(고도 의식과 영성을 High level of Human Consciousness 또는 High level of Spirit 라고 해도 좋으나 영어로는 Spirit 이라고 하는 것이 더 보편타당하므로 이 논문에서는 Spirit이라 한다).

각성과 깨달음의 전제조건으로서 심신정화에
관한 연구

송종희, 이민혜, 장언, 이영좌, 정동명
원광대학교 인체과학연구소

dmz@wonkwang.ac.kr



각성과 깨달음의 전제조건으로서
심신정화에 관한 연구

송중희, 이민혜, 장언, 이영좌, 정동명
원광대학교 인체과학연구소

**A study on the Purification as a prerequisite of
Trans Personal and Enlightenment**

DongMyong Jeong PhD.
Institute of Somatic Science Wonkwang University



발표 순서 및 내용

- ❖ 세계 의료 패러다임 전환
- ❖ 심신건강에 대한 명상의 효과
- ❖ 심신의학적 도구로서의 명상
- ❖ 선행조건으로서 정화의 필요성
- ❖ 정화 단계의 방법론적 고찰
- ❖ 결 론

인체과학연구소 2

세계 의료 패러다임의 변화

- 인체 면역력의 감소로 외부요인의 침해에서 기인된, 감염성 질환 → 인간과 가축에서 모두 증가
- 신체 내부요인의 부조화로 발생하는 만성퇴행성질환(생활 습관병) → 현저하게 증가
고령사회, 의료비용과 국가손실비용 증가, 삶의 질 하락
- 의료서비스의 패러다임 전환 → 서양의학의 대증요법 약물과 수술요법, 병원에서 의료인 중심의 제한된 서비스
→ 시간과 장소의 제한 없이 의료소비자 중심으로 변화
→ 생활의학, 자연치유, 자연의학, 대체의학, 보완통합의학
→ **파동의학, 에너지의학, 양자의학, 심신의학으로 전환**

3

세계 의료 패러다임의 변화

- 암과 당뇨, 고혈압, 비만 등의 만성질환에 대한 현대의학의 한계 노출 (감염성질환에서 만성퇴행성질환으로 전이)
- 미 NIH는 NCCAM을 설치하고, 1992년에 첨구를 정식진료 항목으로 인정하고, 공식기관인 OAM (Office of Complementary & Alternative Medicine)에서 통합관리, 10개 대학에 연간 2,500만불 이상 연구비 지원
- 가정의학과 의사 10명 중 7명이 자연의학 치료를 겸하고 있으며, 대부분의 의과대학 교과과정을 대체의학이 필수 과목으로 개편, **보완통합의학과 심신의학의 대두**
- **심신의학적 도구로서 심신수련 방법에 대한 접근의 필요성**

4



5

라이너스 폴링 박사(미국, 노벨상 2회 수상자)

- 단편적이고 분석적인 현대의학으로는 인간 전체를 보는 통합적인 치료가 불가능하다. 인간을 다루는 의학은 종합적이고 전인적인 접근 방식이 필요하다'고 강조
- '현대의학이 인간의 건강을 증진하는 데, 오히려 방해가 될 수 있으며, 현대의학이 질병을 예방하고 교육하는 쪽에 관심을 기울이지 않으면 그 미래는 희망적이지 않다'고 경고

6

■ **일반의학(대증요법) :**

진단 : 능동적 진단수단으로 구조적/가시화 진단

치료 : 인체를 해부생리학적 관점에서 비정상적 형태를 수술로 교정하거나, 침입자를 방사선이나 약물로 제거(자연치유와 항상성 시스템 거부)

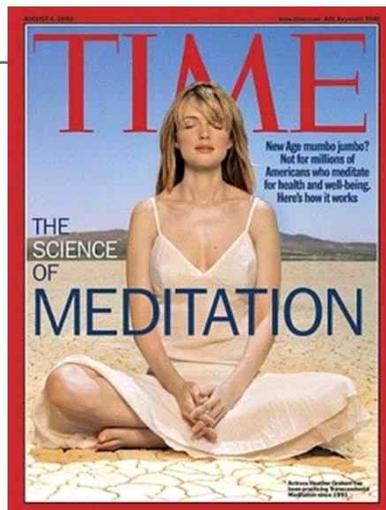
■ **통합의학과 심신의학 :**

진단 : 수동적 진단수단으로 기능적/가시화 진단

치료 : 자연치유와 인체의 항상성 회복
 육체는 마음에 의해서 작용하고, 그 가역작용도 동일하다 → **심신의학**(Mind-Body Medicine)

7

명상에 대한 심신의학과 현대의학의 관심



8

명상의 목적과 패러다임의 전환

- 본래 명상의 목적->본성 혹은 내면의 자아, 신성과의 합일이나 깨달음
- 영적인 인지력의 상승, 집중과 각성
- 명상의 일반화->이완과 휴식의 명상
- 심신의학적 도구로서의 명상 -> MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction program)
- 대상과 목적별 명상법 개발의 필요성

9

명상의 기원과 유래

- 선사 샤만 의식과 고대 힌두 성서의 기록
- 석가모니 부처의 반야나무 아래에서의 명상
- 기독교 수도사들, 유대교도와 이슬람 수피교도의 명상
- 인도의 우파니샤드, 요가의 명상 기록
- 영성 계발, 깨달음, 신인합일의 수단으로 발전되어 옴
- 산업사회, 정보화사회, 글로벌시대, 불확정성의 증가로 인한 불안과 질병, 경쟁의 심화로 인한 심신의학적 요구 증가
- 명상의 효과에 대한 과학적 연구결과와 서구에서의 유행
- 명상의 일반화로 인한 다양한 계층과 대상에 적용하기 위한 효율적 명상법 개발의 필요성 대두

10

심신건강에 대한 명상의 효과



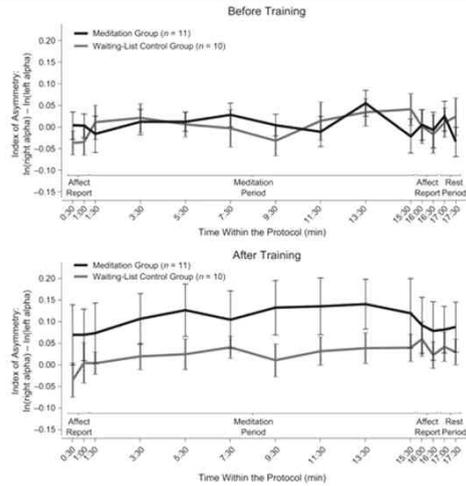
11

명상에 대한 과학적 연구 결과

- 미국 위스콘신 대학 크리스토퍼 모이어의 심리과학(Psychological Science) Vol 15 ”단기간 명상 훈련으로 유발된 전두엽 비대칭의 긍정 정서(Frontal Electroencephalographic Asymmetry Associated With Positive Emotion Is Produced by Very Brief Meditation Training)” 발표논문
- 긍정, 감정, 경험 지표인 우뇌 비대칭 활성화 현상 증가

12

크리스토퍼 모이어 연구결과



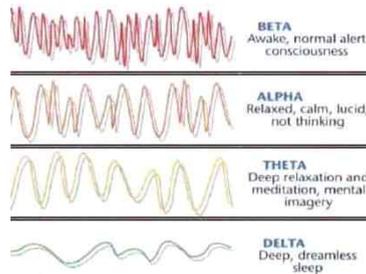
13

명상에 대한 뇌파 연구

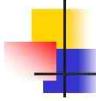
Eileen Luders, UCLA

감각 능력과 심장박동수, 호흡상태를 인지하며
뇌의 걸질을 구성하는 회색질이 두꺼워진다.

- 뇌파가 안정화 되고 송과체가 활성화 된다.



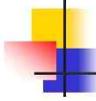
14



선행조건으로서 정화의 필요성

- 존 화이트(Jone White) “What is Enlightenment? -> 20세기에 가장 뛰어난 선각자인 리처드 버크와 올더스 헉슬리에서, 크리스나무르티, 고프리 크리스나, 다프리 종까지 15인의 저서와 강연, 면담을 통해서 깨달음의 실체와 방법론을 집대성, 세계적으로 인정
- 통일된 삶의 선행조건으로서 자기의 완전한 포기 내지 자기무화(自己無化, 나 없음, Self-naughting)가 필요.
- 줄리앙(Julian of Norwich) : 이것이야말로 왜 창조된 모든 것이 무화될 때까지 그 어떠한 영혼도 편히 쉴 수 없는가?’ 하는 명제에 대한 답변이다.

15



의식의 지도(by David R. Hawkins)

신의관점	세속관점	수준	대수수치	감정	과정
자아	존재	깨달음	700-1,000	언어이전	순수의식
항상 존재	완전한	평화	600	축복	자각
하나	전부 갖춘	기쁨	540	고요함	거룩함
사랑	자비로운	사랑	500	존경	계시
현명함	의미 있는	이성	400	이해	추상
인정 많은	회복한	포용	350	용서	초월
감화 주는	희망찬	자발성	310	낙관	의향
능력 있는	만족한	중용	250	신뢰	해방
용납하는	가능한	용기	200	긍정	힘을 주는
무관심한	요구 많은	자존심	175	경멸	과장
복수에 찬	적대의	분노	150	미움	공격
부정하는	실망하는	욕망	125	갈망	구속
징벌의	무서운	두려움	100	근심	물러남
경멸의	비극의	슬픔	75	후회	낙담
비난하는	절망의	무기력	50	절망	포기
원한 품은	사악한	죄의식	30	비난	파괴
멸시하는	비참한	수치심	20	굴욕	제거

16

의식수준에 따른 명상의 분류

• 명상의 방법론과 핵심 개념

止, 靜, 休, 호흡, 이완, 관조, 마음챙김, 집중, 각성
비우기, 정화, 예고, 동일시 분리, 자기무화, 통일된 삶

1 level : 1 ~ 7단계(수치심~분 노) : 자연치유

2 level : 8~12단계(자존심~이해) : 심신수련

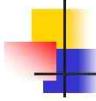
3 level : 13~17단계(사랑~깨달음) : 자아실현

17

의식수준에 따른 단계별 명상법 분류

Stage	Level	Goal	Prerequisite
3 단계 (500 이상)	깨달음 사 랑	자아실현 (Self Realization)	자기무화 Self naughting
2 단계 (200 이상)	이 성 용 기	심신수련 (Life Meditation)	집중, 예고와 동일시 분리
1 단계 (200 이하)	자존심 수치심	자연치유 (Natural Healing)	몸의정화 기억정화

18



명상의 목적과 대상에 따른 분류

- 건강을 목적으로 하는 통합의학적 심신치유 :
 정화단계 없는 명상법 : 깨지고 오염된 향아리에 물 붓기
 심신일여에 의해 **몸의 생리적 정화(해독)**의 필요성
의식의 정화 : 개체의식, 자기의식, 이기적 욕심 ->
 전체의식으로 전환의 노력의 필요성
 자기없음(Self-naughting)을 실현하는 방법론으로서 ->
 심신의학적 도구 개발의 필요성 대두
- 각성과 깨달음을 목적으로 하는 수양과 심신수련 :
 동일시 지우기, 나없음 수용하기, 업과 습의 소멸
 진정한 **참회의 실현 문제, 영적 정화의 방법론 문제**

19



명상의 목적과 방법의 문제점

- 수련방법의 문제 :
 세포수준의 의식단계로의 회귀와 수련방법의 고찰
 진참회의 정의, 자기무화 수련법과 생체에너지 발현
- 신인합일(神人合一)의 문제점 :
 자연보존과 자연과의 동화, 자기무화, 자연합일의 개념
 우주의 속성인 창조와 조화/상생, 진화.순환과 다양성
- 수련과 깨달음에 대한 목적의식의 문제 :
 개인적 수양, 명상법과 사회봉사의 실천이 중요
 ->인간적에서 절대진실, 헌신봉사 등.

20

자연과 인간과 신에 대한 실체 정립

도체 (Conductor)	신성 (Godhood)	신 (神)	자연 (自然)
반도체 (Semi-Conductor)	인간적 (Humanity)	인간 (人間)	인간 (人間)
절연체 (Insulator)	악성 (viciousness)	자연 (自然)	신/령 (神/靈)

21

생명과 자연, 인간 존재의 실체

- 의식에너지가 수용체 분자로 변화 ->
 세포막 이온과 전자기장 변화 -> 신경계
 면역계, 임파선, 위장, 근육과 피부로 확장 작용
- 생명체와 인체를 구성하는 최소단위로서의 세포
 -> 생명탄생의 시원부터 현재까지 수 없는 부활과
 영생을 계속하는 존재, 수십억 년의 진화
 정보를 저장하고 있는 전지전능의 존재
- 세포의 선택적 발현과 다양성의 문제

22

개체의식의 영적진화

- 현대인이 추구하는 삶의 지표 ->
 - 에너지(힘)의 획득에만 관심 : 매슬로의 욕구 5단계 중 4단계 집중 -> 방향성 없는 스칼라파 (시크릿과 트랜서핑의 오류)-> 질병, 고통의 발생
 - 행복, 즐거움, 성공, 건강, 부, 권력, 명예만을 추구하면서 불행, 고통, 실패, 질병, 봉사, 상생, 창의적 노력의 회피 -> 일체를 수용-> 우성에서 타인의 진화 지원(德)
- 열성에서는 극복하여 자신의 진화기회 ->
 - 집착과 고통에서 사랑과 자유, 우성대열로의 회귀

23

정화단계의 방법론적 고찰

육체의 정화/세포정화 :

세포 스트레스의 요인 제거, 생리적 부조화, 질병과 통증 세포에 축적된 중금속과 잔류농약, 환경오염물질, 호르몬제 방부제, 유해색소, 합성비타민, 항생제, 약품남용 등이 **세포에 축적되어 질병과 감정, 의식에 영향을 미침**

- **의식의 정화/기억정화 :**

자기 동일시와 피해의식, 증오와 원망, 이기적 욕심, 사건과 관련된 감정과 기억을 정화시켜서, 건강과 인간본성을 회복하여 **봉사와 상생, 자연과 함께 순리의 삶을 살 수 있게 함**
- **카르마와 영적 정화 :**

개인이 의지와 수련으로 어려운 업과 습, 무의식과 영적 영역에 대한 정화를 통해서 비로소 **삼매와 자기무화가 가능함**

24

체내 독소와 중금속 축적의 영향력 연구

- 경쟁사회와 스트레스+독소와 중금속 체내 축적 → 세포스트레스 → 중추신경 부조화(교감신경과 부교감신경 불균형) → 암, 비만, 아토피, 심장병, 고혈압, 거의 모든 성인병(신체영향), 심신불안. 우울증, 화와 감정제어 불가(정신영향) → 이기적 갈등, 폭력과 악행, 살인과 자살, 각종 범죄 등 사회문제의 숨은 원인으로 작용
- 미국 소년원의 리이드식 보호 감찰법 시행 : 인스턴트식품과 식품 첨가물에 의한 식습관의 잘못 → 감정변화의 원인으로 범행 → 해독과 중금속 배출을 위한 식이요법을 기본으로 시행
- 잘못된 의식 ↔ 육체에 부정적 영향 :
 암, 당뇨, 고혈압, 아토피 등 난치성 질환과 성인병 노출
 오염 되고 악한 육체 ↔ 정신활동에 부정적 영향으로 작용 :
 부정적, 이기적, 물질만능, 현재 인구 5명 중 1명이 암 발생

25

체내 중금속 축적과 미량원소의 영향

- 심신의 가역작용은 우리가 갖는 증오와 원망, 무기력 등의 부정적 감정이 어떻게 통증과 암, 당뇨, 고혈압과 같은 육체적 고통으로 발현되는지에 대한 연구 발표
- 자연계에 존재하는 천연원소 92종 중 우리 몸은 생명현상을 유지하는 25종의 필수원소와 22종의 미량원소를 포함 총 47종의 원소로 구성.
- 미량원소는 인체에서 극히 적은 양이지만 골격계와 자율신경계 면역계에 필요하여 부족하면 부조화로 인한 신체적 정신적으로 부작용 발생 → 미량원소와 중금속의 양면성에 대한 연구의 필요성
- 오늘날 도시생활의 현대인들의 식료품은 잔류농약과 방부제, 인공색소, 카페인, 착색과 보존기간을 늘리는 각종 첨가물로 오염 → 중금속이 축적되고 미량원소 부족으로 인한 세포 스트레스 증가

26

체내 중금속에 대한 각국의 대처

- 미국 LA 2003년 CA 2005년에, 영국은 2006년, 뉴질랜드 정부는 2008년부터 학교 내에서 정크푸드와 탄산음료 자판기를 철거하고 판매금지를 조례로 제정하여 실시.
- 청소년에게 탄산음료는 성인에게 음주의 피해와 같으며, 흡연.음주,마약과 수술을 위한 마취, CT 과다촬영의 경우 -> 골격계와 신경계 정신력 기억력 등에 장애 발생 빈도가 높음.
- 국내 연구결과 : **인스턴트 식품과 커피, 탄산음료**를 많이 섭취한 실험군이 대조군과 비교하여 성적이 낮고 성격이 불안하며 분노표출을 쉽게 하는 반면 분노억제는 어렵다고 발표.
- 병원을 찾은 아이들의 분포도: **지체중, 왜소증, 소아비만, 소아당뇨, 간경화, 불특정 원인의 아토피를 호소하는 사례가 많음.**
 -> 이 아이들을 대상으로 한 모발검사 결과 : 비소, 수은, 카드뮴, 납과 알루미늄 등의 중금속 수치가 높고, 마그네슘, 아연, 미네랄의 부족 현상 확인 -> 영양치방만으로도 증상 호전 및 염증에 항생제 처방을 감소 가능(KBS 생로병사의 비밀, 2006.)

27

결 론

심신의학적 도구로서의 명상 :

- 각성과 깨달음의 수련방법과 함께 건강과 자연치유, 마음과 육체를 통합한 심신의학적 도구로서 패러다임 전환
- **치유와 명상의 선행조건으로서 정화의 필요성 :**
 심신의 정화 없이 방법에만 의존하는 것은 노력과 시간, 효과에 있어서 극히 비효율적이어서 반드시 선행되어야 할 조건
- **정화단계에서 객관성 있는 과학적 방법론의 필요 :**
 세포정화와 의식정화 영적 정화에 대한 도구가 필요하고 정화단계 없는 치유와 수련은 더러운 그릇에 음식 담기와 같아서 명상의 목적을 달성할 수 없다.

28



2013년 통합학술대회

(제 15회 경영관련학회 통합학술대회)

Session 4

일 시 8월 21일 오전(10:20~11:50)

장 소 봉래 2(6F)

사회자 박희상(한국정신과학학회)

주제 | 양자과학시대의 통합 심신치유와 영성

순서	발 표 자 (소속)	논 문 제 목
1	이성백(국제뇌교육종합 대학원대학교) mbst@hanmail.net	MBST 통합자연치유 임상사례
2	임종록(한양대학교) lim@hanyang.ac.kr	명상의 이해와 실제
3	김선숙 (마음의 과학 연구소) happyssk@hanmail.net	제로명상과 참 나

MBST 마음과 몸과 영혼의
통합자연치유 임상사례

이섬백
국제뇌교육종합대학원대학교

mbst@hanmail.net

MBST(Mind Body Spirit Therapy) NLP를 중심으로한
MBST 마음과 몸과 영혼의
통합자연치유 임상사례

주제: 인간에게 오는 질병과 문제들의 발생원인과 해결방안



자연치유학 지도교수 도천 이섬백(본명: 이철규)
국제뇌교육종합대학원대학교

Seombak Lee

2·0·1·3·년·경·영·관·련·학·회·통·합·학·술·대·회·논·문·집

로버트 솔러

절벽 가까이로 나를 부르셔서 다가갔습니다.
절벽 끝에 더 가까이 오라고 하셔서.
더 가까이 다가갔습니다.

그랬더니 절벽에 겨우 발을 붙이고 서 있는 나를.
절벽 아래로 밀어 버리시는 것이었습니다.
물론 나는 그 절벽 아래로 떨어졌습니다.

그런데 나는 그때서야 비로소 깨달았습니다.
내가 날 수 있다는 사실을. (독수리의 인생 이야기)

전심전력을 다하지 않으면 정체되고 오히려 후퇴하게 된다.
마음을 다하여 집중하지 않으면 수많은
아이디어들과 놀라운 계획들도 헛것이 되고 만다.
자기 자신을 바쳐 애쓰면 하늘도 감동하여 여러 가지 방법으로 도와준다.
누구도 상상할 수 없는 기이한 일들이 일어나서 물질적인 원조를 해준다.
당신이 할 수 있다고 생각하는 일, 꿈꾸고 있는 일 이라면
무엇이든 일단 시작하고 보라.
용기 있게 시작하면 천재성과 능력과 마법이 뒤따르게 된다.
지금 당장 시작하라!!

-괴테-

오늘 하루도 똑 같은 생각과 똑 같은 행동을 하면서 내일 더 나은 미래를 꿈꾸는
것이야 말로 정말 바보 같은 짓이다. 모든 것은 관찰자에 따라서 변한다.

-아인슈타인-

건강이란, 단지 몸의 질병이 없고, 허약하지 않을 뿐만 아니라 신체적(Body), 정신적(Mind), 영적(Spirit) 그리고 사회적(Social) 안녕(well-being)을 말한다.

- 세계보건기구(WHO) 건강의 정의 중에서..-

MBST(Mind Body Spirit Therapy) 통합자연치유란 몸과 마음과 영혼, 그리고 가족과 사회의 건강을 조화롭게 하고 자연의 힘을 빌려서 각자가 지니고 있는 생명에너지, 항상성, 자연치유력을 증대시키고 강화시켜주는 자연치유 방법으로써 NLP치유, 최면치유, EFT치유, 현상치유, 영성치유, 시간선치유, 가족치유등 전반에 걸쳐 통합적으로 질병을 치유하고 예방하는 기초이론에서부터 임상치유 방법들을 통합한 전인적 치유방법이다.

전 우주를 지배하는 보편적인 법칙은 존재한다. 그러나 “우리가 관찰한 우주의 모습은 관찰자의 입장에 따라서 모두가 달라진다.” 따라서 우리는 우리가 관찰한 것이 유일한 진리라고 주장할 수는 없다. 이러한 지식의 상대성과 인식의 불확실성이 20세기 지성사의 가장 큰 흐름이다.

건강한 육체는 건전한 마음과 정신을 수반하는 것이 보통이지만 육체는 건전하나 마음과 정신이 불건전하여 개인이나 가족에게 불행을 초래하는 일이 허다하므로 건강상태를 논할 때 마음과 정신면을 소홀히 할 수 없다. 이에 참다운 건강은 물질계(몸), 정신계(마음), 에너지계(영혼-신성, 神性)의 참 만남이 되어야 한다.

1. NLP란?

NLP는 신경언어프로그래밍으로 Neuro-Linguistic Programming의 약자이다. 여기서 N은 신경(neuro)을 뜻하는 것으로 인간은 수많은 경험에 의해 뇌와 오감(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각)을 중심으로 하는 감각과 중추신경계를 통해 행동이 이루어진다는 것을 의미한다. 즉 신경언어적 원리를 활용함으로써 내부 마음의 프로그램을 바꾸어주고 변화와 치료가 쉽게 이루어질 수 있다.

다시 말해서, NLP란 인간의 뇌(신경)의 부정적인 프로그램을 몇 마디의 말로서 긍정적인 프로그램으로 바꾸어 주는 심리 전략 프로그램이다.

1) NLP의 개념

N: 신경(Neuro) - 뇌를 중심으로 하는 신경계통의 작용과 인간경험의 기초가 되는 감정요소의 작용을 말한다.

- 신경계: 중추신경: 뇌, 척수, 말초신경: 체성신경 - 원심성(운동), 구심성(감각), 자율신경 - 교감신경(위기, 불안반응), 부교감신경(이완반응)
- 오감: 시각(V), 청각(A), 촉각(K), 후각(O), 미각(G)

L: 언어(Linguistic) - 마음을 구성하고 행동을 일으키는 언어적 작용(비언어적 요소를 포함)을 말한다.

- 언어: 말(7%), 음성(38%), 신체적 반응(55%)

P: 프로그래밍(Programming) - 인간의 모든 마음 작용이나 행동은 결국 하나의 체계와 패턴으로 구조화된다는 것을 말한다.

2) NLP의 역사와 학문적 성격

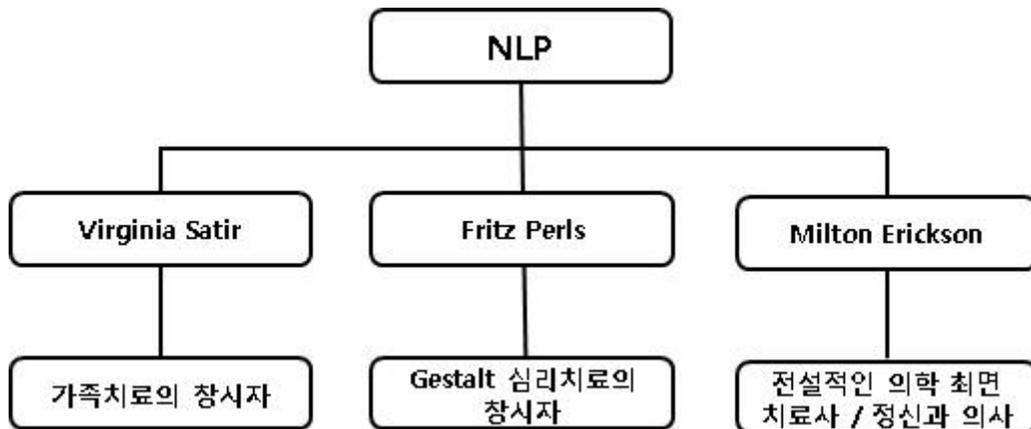
가. NLP의 출발

1970년대 중반 미국 캘리포니아주립대학교 산타크루즈 캠퍼스 (UC, Santa Cruz)

나. 창시자

John Grinder (언어학 교수) / Richard Bandler (심리학 대학원생)

다. NLP의 기초 이론적 학문

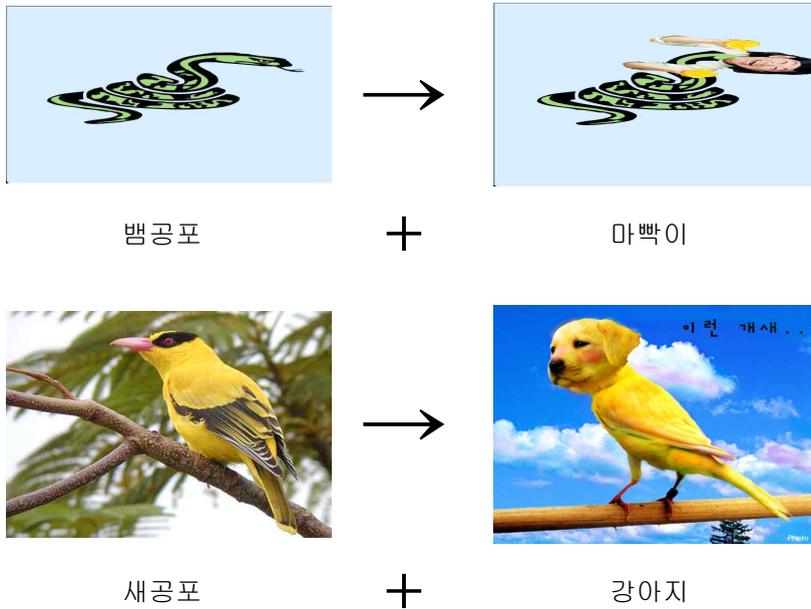


그 외 언어학자 Gregory Bateson의 의사소통론과 체제이론

2. NLP의 활용 분야

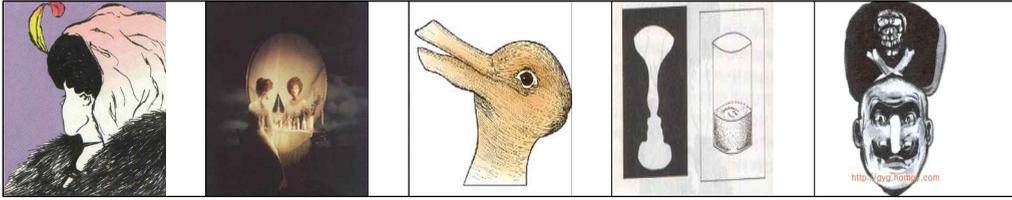
심리치료 / 상담 / 의료 / 영성치료 / 교육 / 교수법 / 학습법 / 경영 / 세일즈 / 협상 광고 / 마케팅 / 성공학 / 행복학 / 행동변화 및 습관교정 / 인간관계 / 자아성장 / 의식 및 영성 계발 / 목회활동 / 사목활동 / 포교활동 / 스포츠 / 예술 등

3. NLP와 MBST통합자연치유의 원리



1) 지각의 심리학 인식의 한계

- 선택적 주의집중: 선택적 보기와 듣기 / 주의집중의 여과기이론
- 지각항등성과 착각(환각)현상
- 최면에서의 환각현상: 알레르기, 공포, 불안, 환시, 환청, 환촉, 환상통 등
- 지각의 자기중심성: 서로 자기 말이 다 옳은 줄 알고 싸운다.



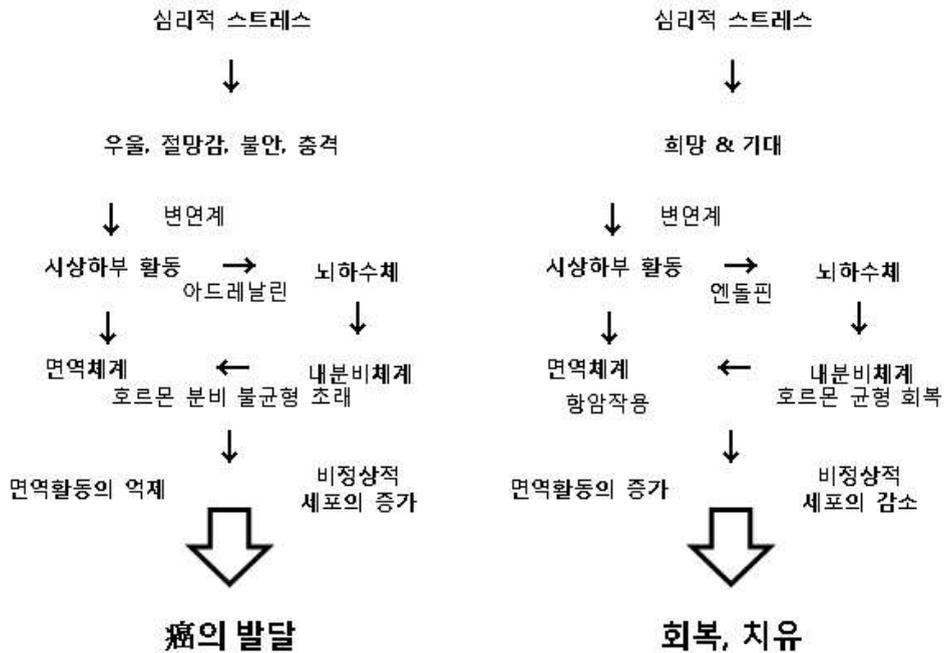
NLP 전제조건: 지도는 영토가 아니다.

칼사이먼튼 박사의 마음의 의학 "Getting Well Again", 1978년

1. 암 유발 원인

① 발암물질 ② 유전적 소질 ③ 방사선 ④ 음식 ⑤ 심리적 원인 (스트레스)

2. 암발생의 심리적 메커니즘과 치유의 원리



2) 선호표상 체계별 특징

<p style="text-align: center;">시각형</p> <ul style="list-style-type: none"> -깔끔하며 정리정돈형 -외모 중시 -어떻게 보이는가에 관심 -화장, 옷차림, 악세서리 -집중의 어려움 -지저분하거나 더러운 것에 대해 잘 못 견딤 -말보다는 문서나 그림 -패션, 디자인, 그래픽, 장식, 색상, 건축 -전망, 경치 "보기 좋은 떡", "이왕이면 다홍치마" 	<p style="text-align: center;">청각형</p> <ul style="list-style-type: none"> -소리나 목소리에 민감 -음악, 악기 / 소음에 민감 -혼잣말, 독백 -성악, 기악, 작곡, 방송연예... -한 번 들었던 것은 잘 기억 -말 하기, 듣기를 좋아함 (수다) -문서보다는 말이나 설명 -남의 말을 잘 들음 (귀가 얇다) -조용한 것을 좋아함 "말 한마디로 천냥 빚"
<p style="text-align: center;">촉각형</p> <ul style="list-style-type: none"> -신체적 접촉 (스킨십)을 좋아함 -다른 사람들과 가까운 위치에서 대화 -좋은 촉감과 안락한 것 추구 -직감이 발달, 눈치가 빠름 -정서적 경험, 기분에 좌우 (기분파) -감정 민감, 스트레스를 잘 받음 -행동을 하면서 기억하는 경향 -운동, 스포츠, 댄스... -실험, 실습, 역할연기, 실천... -과학실험, 연예, 예술, 스포츠... 	<p style="text-align: center;">내부언어형</p> <ul style="list-style-type: none"> -사고형, 심사숙고... -논리적이고 분석적인 경향 -절차와 순서를 중요시함 -사물의 이치를 따지는 경향 -우유부단할 수 있음 -성실함, 일관성, 실수 잘 않고 완벽 추구 -나 홀로 취미 / 눈치가 없는 편 -정서적으로 둔감 -남의 마음을 잘 못 헤아림 -언어, 철학, 과학, 논리, 법률, 재무, 경제..

4. 앵커링(anchoring), 링크(Link) - 닳 내리기

1) 앵커링의 원리

- 파브로프의 개실험과 조건형성(먹이 줄 때 마다 종을 치면 나중에는 종만 쳐도 침이 나온다.)
- 긍정적 경험과 정서, 그리고 신호(단서)의 연합

2) 앵커링의 과정

가. 자신의 성공경험 3가지를 확인하라.

(성취했던 일, 인정받았던 일, 상/표창 받았던 일, 합격했던 일, 축하받았던 일)

① _____ ② _____ ③ _____

나. 각 경험을 회상하고 그것을 각각 오감적 차원에서 재경험하라. 각 경험에 있어서 경험의 절정 순간에 집중상태를 유지하고, O링 테스트 자세(엄지와 검지를 붙여 만들어지는 원)을 만들되 약 10초간 심호흡을 하라.

이상과 같은 과정을 3가지 경험 모두에 대해서 실시하고 반복하라.

5. 관점바꾸기와 교훈찾기(Reframing)

NLP 전제조건 5번: 모든 행동은 긍정적인 의도에서 나온다.

관점바꾸기(reframing)란 어떤 현상이나 사건, 경험에 대해서 다른 관점에서 생각하고 평가하는 것이다. 그런데 여기서 다른 관점이라고 하는 것은 단순히 관점을 달리 하는 것 아니라 어떤 일이나 사건에 있어서 숨겨진 긍정적 의도를 찾아내어 확인하는 것이다.

모든 일에는 긍정적 의도가 있다. 다만 그것이 드러나지 않고 보이지 않을 뿐이다. 그러나 조금만 관심을 갖고 집중을 해보면 그러한 긍정적 의도가 발견될 수 있는데 그것을 확인하고 그것을 중심으로 다시 그 일을 재해석해보는 것이 곧 관점바꾸기라고 할 수 있다. 그리고 그 관점바꾸기를 통하여 교훈을 찾을 수 있다. 교훈은 어떤 일에 대하여 긍정적인 가르침을 주는 것이다. 여기서 긍정적 의도란 과거적인 것이라면 교훈은 곧 미래적인 것, 미래지향적인 것이다.

결론적으로 모든 일에는 긍정적인 의도가 있기에 그것을 찾음으로써 관점 바꾸기가 가능하며 미래를 위한 교훈을 얻을 수 있다.

1) 맥락적 관점바꾸기(context reframe):

- 모든 행동이나 반응은 특정한 맥락에서 이해되고 평가된다.
- 따라서 맥락이 바뀌면 의미나 평가도 달라질 수 있다.
- 동일한 행동에 대해서 사람들이 서로 다르게 반응할 서로 다른 맥락을 생각해 보라.

- ex) 1) 이지선: 손가락 8개 째려서 불행한 것이 아니라, 남겨진 2개의 손가락에 감사하라!
- 2) 아이가 울 때. > 곱감 줄게.
- 3) 처찰: 나를 감동시키지 않고는 상대방을 감동 시킬 수 없다. 비관론자는 기회가 와도 위기로 바라보고 낙관론자는 위기가 와도 기회로 바라본다.
- 4) 우산 장수와 소금장수의 어머니 이야기
 비가 오면 소금장수 아들이 안되서 걱정, 비가 안오면 우산장수 아들이 안되서 걱정. 비가 오면 우산장수 아들이 잘되서 좋고, 비가 안오면 소금장수 아들이 잘되서 좋고.

2) 의미적 관점바꾸기(meaning reframe)

- 모든 행동이나 반응은 다중적인 의미를 가질 수 있다.
- 동일한 반응도 다른 의미로 해석할 수 있다면 그 반응에 대한 평가도 달라질 수 있다.
- 당신 자신에게 스스로 질문해 보라: “이 행동은 또 달리 무슨 의미를 갖고 있는가?”
- 또는 내적으로 반대의 관점이나 다른 의미를 생각하라. “이 사람에게 서로 다른 의미를 가져다 줄, 그리고 그의 반응을 바꿀, (이 맥락에서) 그가 미처 깨닫지 못했던 사실은 무엇일까?”

- ex) 1) 두통은 계속 신경쓰다가 더 아플수 있으니 두통은 더 아프지 말라는 보호막입니다.
- 2) 퓨즈가 나가서 짜증나요. → 퓨즈가 안 나가면 어떤 일이 벌어질까요? 감사

한 것입니다.

- 3) 아픈 만큼 성숙해진다.
- 4) 강인한 폭풍우는 참나무의 뿌리를 더욱 강하게 만든다.
- 5) 가시에 찔리지 않고는 아름다운 장미꽃을 모을 수 없다.
- 6) 레나마리아(양쪽 팔이 없고 다리가 짧은 가수): 지금 나의 신체조건은 축복 받은 몸입니다. 정상의 몸으로 노래를 했다면 사람들이 희망과 감동을 얻지 못했을 것입니다.

6. MBST통합자연치유 임상사례발표(동영상 상영)

시공을 초월하라! 시간도 공간도 없다. 지금이 과거인가? 현재인가? 미래인가? 현재라 말하는 순간 0.00000001초만 지나도 과거가 되고, 미래를 0.000001초전만 해도 미래이니 현재는 어디 있는가? 그래서 과거 현재 미래를 인간이 만들어 놓은 경계일 뿐이다.

- Mind: 관절염, 아토피, 알레르기등 치유 임상사례
- Body: 공황장애 및 공포, 불안장애등 치유 임상사례
- Spirit: 정신분열, 트랜스헤리성장애, 원인불명의 현상등 치유 임상사례
- Family: 부부 & 가족치유 임상사례

Body - 어머니의 굽은 손가락(류마티스, 퇴행성 관절) : 동영상 참조

어느 날부터 갑자기 앞에서 합병증 온다는 이야기를 듣고 찾아 온 증상이다. 정형외과에서는 퇴행성 관절이라며 150만원주고 수술해야 된다고 진단을 내리셨다. 손가락이 굽으니 일도 못하고 부정적 마음이 들으셨다. 이에 상담을 진행하였다. NLP의 관점 바꾸기로 손가락 굽은 것은 감사한 것으로 바꾸어 드린 뒤 굽은 손가락을 만지며 호오포노포노 (미안해~ 용서해줘~ 고마워~ 사랑해)를 이야기하시게 한뒤, 필자 역시 손에 좋은 氣-에너지를 담아 굽은 손을 어루 만져주었다. 그러자 바로 8분 만에 손가락이 자연스럽게 펴지는 기적이 벌어진 사례였다.

누님의 수년간의 심각한 아토피 : 동영상 참조

누님 역시 학원을 운영하고 있다. 그러던 2년 전부터 피부과에서 조차 원인을 모르

2·0·1·3·년·경·영·관·련·학·회·통·합·학·술·대·회·논·문·집

는 피부병이 다리에 생기기 시작하였다. 약을 바르면 피부가 더욱 얇아져서 살이 질 무르고 더 약 순환은 반복되었던 것이다. 이에 NLP 기법들로 바라보니 다리의 피부는 “주인님 그렇게 밥도 잘 안 먹고 무리하면서 일하다가 내 몸 망가지겠어요. 밥도 먹고 쉬면서 해요~” 이에 호호포노포노와 여러 가지 NLP기법과 필자 역시 명상(자기최면)에 들어가 氣-에너지장의 흐름을 바꾸어 주는 기공치료를 함께 실시 하였다. 그리하여 3주만에 수년간의 아토피가 깨끗하게 사라진 사례이다.

Mind - 30년간의 심각한 공황장애(간질, 마비현상) : 동영상 참조

누님은 30년 전 교통사고로 인해서 교통사고 난 장면을 보거나, 끼익~하는 자동차 소리만 들어도 공황장애로 쓰러져서 몸이 마비가 되고 심할 때는 30초 정도 숨이 멎는 등의 아주 심각하고 위험한 상태의 공황장애였다. 그때마다 119에 수 없이 응급실에 실려 갔으며, 그렇게 병원에 가도 특별한 약이 없기 때문에 6~8시간 동안 누워 있다가 나오는 것이 전부였다.

이날 역시 아이들을 가르치는 학원 원장이었기에 30분후 아이들의 수업이 있어서 동영상의 치료사례처럼 발작상태에서 저를 불렀고, 온몸이 마비되고 긴박한 상황을 NLP와 EFT (Emotional Freedom Techniques - 경락&심리) 최면심리치료 등을 총동원하여 치료 10분 만에 잠재우는 결과를 얻었습니다. 그 후 최면치료를 통하여 10분 동안 잠을 재우면서 2~3시간 잠을 잔 듯 한 효과를 내는 최면을 하고는 30분 만에 다시 아이들을 교육하러 갔다.

치료의 원리는 EFT 치료 가슴 5cm위에 가장 아픈부위-압통점을 세계 문지르며 "나는 비록 쓰러졌지만, 몸이 마비가 되지만, 숨을 잘 못 쉬지만, 힘이 없지만, 그래도 나 자신을 진심으로 사랑하고 완전히 받아들입니다."라고 말하면서 에너지를 바꾸는 심리치료와 함께 경혈 자리를 두드리며 혈을 돌리는 경락치료를 병행하였다.

이후에 NLP, 최면, 명상, 기공 등의 통합전인적인치유를 통하여 과거의 교통사고에 대한 기억을 바꾸어 주는 등 3회 실시한 후 30년간의 심각한 공황장애는 막을 내렸던 치료 사례이다.

Spirit - 500년 전 아버지 (정보에너지, 트랜스 헤리성장애, 정신분열, 빙의현상)

상: 상담자 내: 내담자 예: 정에너지(빙의) - 동영상 참조

당시 30대 후반의 남성인 내담자는 아주 심각한 정신분열 상태였다.

내: 기수련 하다가 잘못하여 똑바로 가고 싶은데 자꾸만 무언가가 내 뜻과 다르게 옆으로 가게 만들고 팔을 가만있고 싶은 데 자꾸만 흔들게 만들고, 말을 하고 싶은데 갑자기 말을 못하게 입을 막고, 꽃을 보고 “아름답다” 라고 느끼는 순간.. 그 아름다운 마음을 무언가가 쥐어짜서 미움과 분노로 바꾸어 버리고.. 두통도 일반적이 두통이 아니라 무언가 쥐어짜는 듯 한 고통.. 이런 현상은 정말 격어 보지 못한 사람은 아무도 이해를 못할 것이며, 사람들은 이런 나를 이상하게만 봅니다.

상: 아네.. 저는 이해합니다. 저 역시 그렇게 까진 아니었어도 저희 돌아가신 할아버지를 만났었는데 저를 너무 예뻐하셔서 비록 도와주시러 오셨었기에 큰 문제는 없었지만 그래도 그 느낌은 알고 있습니다. 그리고 워낙 많은 사례들을 접하다 보니 이러한 현상들에 대해 오히려 제가 더 많은 걸 알게 되었습니다. (최면 유도를 하며..) 엘리베이터를 타고 지하로 내려갑니다. 몇 층인가요?

내: (갑자기 목소리가 굵게 바뀌면서..) 지하 8층.

상: 누구세요?

내: 아이 XXX세끼.. 몰라 이 세끼가 자꾸만.. (계속 욕을 한다.)

처음에는 깡패령 인줄 알고, 순간 당황이 되었으나 다시 페이스를 잡고 상담을 하다 보니 아기서부터 여자, 남자, 아기, 어른들까지 다양하게 나타났다. 사연인 즉, 500년 전에 아버지였다며 당시 내담자가 아들이었고 4살 때 병으로 죽어서 너무 보고 싶어서 왔다는 것이다. 그런데 내담자가 처음엔 좋아하다가 짜증부리고 욕을 해서 나(아버지)도 화가 나서 그랬다며, 눈물을 보이시면서 “내가 미안하다 사랑하는 아들아” 라며 말씀이셨다. 그렇게 하여 화해를 하고 해결한 사례이다.

내담자는 수련도중 잘못해서 이런 현상이 나타났다고 하는데 이런 것을 “주아입마”라고 한다. 이러한 현상은 수련을 잘못하면 생기는 것이라고 알려져 있는데 필자의 생각으로는 명상이나 기공수련의 상태가 곧 최면 상태이기 때문에 깊은 상태에 들어가면 내 안에 무의식 차원에 있던 다른 정보에너지(빙의령)가 드러나게 된다. 빙의현상이 나타나게 되면 시간이 갈수록 더욱 심해지는 경우가 많기 때문에 빠른 시일에 상담을 받아보는 것이 현명하다.

글렌라인(Glen Rein, 하버드대 생물학교수)

마음은 입자와 파동의 이중 구조로 마음은 몸과 비슷한 일정한 공간을 차지하지만 이것이 파동성으로 변하면 시공을 초월하여 전파된다.

아인슈타인(Albert Einstein, 물리학자)

1905년 그는 특수 상대성 이론을 발표했다. 그리고 1916년에 일반 상대성 이론을 발표했다. 그는 상대성 이론을 통해서 진리는 절대적이지만 그것을 관찰하는 우리의 인식에는 한계가 있다는 것을 보여주었다.

“모든 만물은 관찰자에 따라 변한다.”

하이젠베르크(W.Heisenberg, 시.공간의 불확정성 이론)

뉴턴(Newton)의 역학에서는 시간과 공간은 상호 연관이 없는 절대적 공간을 야기하는 기계론적 세계관이 서구에 뿌리를 내렸지만, 하이젠베르크의 불확실성 이론이 나오면서 시공간의 절대성이 무너지고 시공간 연속체의 개념이 등장하였다. 소립자가 허공중에서 입자가 생겼다가 사라지는 현상에 대해서 달리 설명 할 방도가 없었으므로 현대과학은 방향을 전환하고 있으며, 관찰자의 의도에 따라 실험결과가 달라진다는 사실은 의식과 물질의 관계를 새롭게 규명하였다.

명상의 이해

임종록
한양대학교

lim@hanyang.ac.kr

명상의 이해

임종록

한양대학교 과학기술대학 응용수학과

The Understanding of Meditation

Jong Rock Kim

Hanyang University

l i m@hanyang.ac.kr

1. 들어가는 글

우리의 삶은 대상을 보고 듣고 느끼고 아는 지각활동을 통한 즉 대상을 인식하고 판별하고 취하는 분별의 세계와 그 분별 이전의 순수의식으로 느끼고 받아들이는 세계로서 대별할 수 있다. 명상의 궁극은 분별의 세계에서 연유되는 탐·진·치의 세계를 넘어 본래로부터 주어진 순수 청정의식의 세계를 온전히 드러내는 즉 사고활동의 영역을 넘어 존재의 근원으로 돌아가는 일련의 과정이라고 할 수 있다.

기계적이고 의무적으로 고정화되기 쉬운 우리의 삶을 보다 근원적으로 바라보고 존재의 심연에서 뿜어 나오는 거침없는 자연스러움 그리고 기쁨을 삶의 중심에 둘 수 있을 때 진정한 행복이라고 할 수 있다.

생각이 일어나고 그 생각이 우리 삶의 수레바퀴를 돌려가는 과정 속에서 부지불식간에 그자체가 나와 동일시되어 마치 운명적이고 기계적인 삶 속에 매몰되어 어느 곳에서부터 본래의 나를 잊었는지 전혀 모르는 채 살아가고 있는 상태에서 벗어나기 위하여 그 일련의 과정을 통찰하고 어떻게 하면 순수성을 잃어버린 기계적인 고리를 탈피할 수 있는가 하는 것을 모색하는 방법이 명상이라고 할 수 있다.

이 논문에서는 이미 기계적인 십이연기의 수레바퀴 속에서 삶을 영위하고 있으면서 어떻게 하면 이 속에서 발생하는 모든 인생고를 넘어서 본래의 나의 존재를 드러낼 수 있을까 하는 것을 우선 생각이라는 메커니즘을 탐색하고 그것이 들고 나는 지점을 통찰하고 그것에 더 이상은 휘둘리지 않는 삶의 방법을 모색해 나가고 그것을 삶의 현실에 어떻게 적용해 갈 수 있을까 하는 것을 살펴보고자 한다. 여기서 강조하고 싶은 것은 특수한 방법을 통하여 고통스럽고 불합리하다고 여기고 있는 이 현실을 바꾸고 개조해서 내가 바라는 특수한 경지나 이상향으로 가고자하는 것이 아니라 지금 내가 맞이하고 있는 이 현실이 과연 내가 힘들고 불합리한 것인가 아니

면 내가 그렇다고 인식하고 있는 것인가 하는 것을 깊이 통찰하고자 한다. 내가 처해 있는 현실 자체의 문제보다는 그 현실을 바라보는 나의 인식이 문제가 아닌가 하는 관점으로 접근하고자 한다.

객관적으로 나타나는 현실에 문제가 있다고 하면 그것은 이미 그럴만한 원인과 결과의 인연에 의해서 발생되고 있으므로 수정불가능한 일이 될 것이다. 그러나 문제의 초점을 그 상황을 바라보는 나의 인식에 달렸다고 한다면 그것은 나의 인식을 바꿈으로써 얼마든지 수정 가능한 세계라고 할 수 있다. 명상의 관점에서 본다면 내 앞에 전개되고 있는 현실은 있는 그대로 보지 못하고 자신이 바라보고 인식하는 관점에 따라서 달리 보이고 있었음을 알게 되고 이것을 아는 순간 이미 자신은 그 상황에서 벗어나 있음을 알게 된다. 있는 것을 보는 것이 아니라 ‘보는 대로 있게 된다’고 하는 것처럼 하나의 현상이 그것을 보는 자신의 관점의 따라서 다각적으로 나타나고 있음을 알 수 있다.

하나의 사물을 보는 데도 그것을 보는 사람에 따라서 모두가 다른 것으로 보이듯이 세상에 수많은 사람들이 각자 보는 바에 따라서 각각의 세상으로 비추어지고 있지만 실은 하나의 현상일 뿐이다. 여기서 이 세상을 자신의 제한된 관점으로 색안경을 끼고 볼 것이 아니라 전체적인 관점에서 있는 그대로의 세상을 볼 수 있어야만 할 것이다. 이 일련의 과정에 명상이 필요하다고 할 수 있다.

그리고 우리가 맞이하는 하루하루의 일상이 직접 이 명상과 연결되어서 삶을 근본적으로 바꿀 수 있을 때 그 의미가 깊다고 하겠다. 명상이 한갓 이론에 그친다면 그것은 하나의 그림에 불과 할 것이다. 명상의 이론을 직접 현실에 적용함으로써 살아있는 명상이 되어야 하리라고 생각한다.

2. 명상의 원리

많은 사람들이 명상에 관심을 가지게 되는 것은 현재 우리의 삶이 자연스럽고 평온함을 유지하지 못하고 복잡하고 경쟁적이고 기계적인 일상 속에서 도대체 이 삶이 어떤 의미를 가지고 있으며 어디로 가고 있는가라는 근원적인 물음에 연유된다. 그 물음은 우리가 가치관의 혼돈 속에서 진정한 삶의 의미, 진정한 행복이란 과연 어떤 것인가 하는, 누구나 갖게 되는 근원적인 의문일 것이다.

명상을 통하여 심리적 안정, 건강, 집중력 강화, 기억력 증진, 창조성 증대, 스트레스 해소 등 여러 가지 효과를 가져 오는 것도 사실이지만 보다 근원적인 차원에

서 고도의 체험을 얻고 진정한 나의 본성이 무엇인지, 자연과 합일되는 삶이란 무엇인지, 거칠 것 없는 완전한 자유의 삶이란 무엇인지 등의 근원적인 물음에 대한 해답을 얻고자 하는데 의의가 있다고 하겠다. 이것이 이루어질 때 그것을 이른바 지복의 삶, 행복이라고 하지 않는가 한다.

특히 근원적인 문제에 대해서 관심의 끈을 유지 할 때 부수적인 제반 문제들은 자연히 이루어 질 수 있기에 어떠한 경우라도 근원적인 문제가 완전히 해결되기 전까지는 절대로 중도에서 만족하거나 타협함에 있어서는 궁극에 도달할 수는 없을 것이다. 이것은 마치 정상을 향해서 올라가는 등산하는 사람이 마지막 정상을 포기하고 중간의 계곡에서 안주하고 있음과 같은 상황이다.

명상의 궁극을 잊지 않고 방향성을 유지함은 그것을 통하여 도달되는 어떤 경지, 어떤 결과도 소중하겠지만 그것을 통해서 얻어지는 결과보다 그 근원으로 향하는 방향성을 유지함으로써 우러나오는 내면의 열정과 끝없는 우주의 무한 에너지와 연결된 역동적 삶으로의 원동력이 흘러오를 확신하게 될 때 흔들리지 않는 삶으로의 안내가 될 것이다.

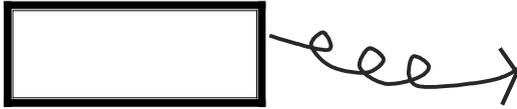
결과에 집착하기 보다는 그냥 본래의 근원으로 향하는 지극한 마음 상태를 유지 한다는 것은 이미 한 인간으로서 본연의 자세를 유지하고 있는 훌륭한 삶이라고 확신한다. 이 방향성 유지는 외부 여건과 환경을 초월하여 자신의 마음 하나에 달려 있으므로 마음을 얼마나 자신의 통제 하에 두느냐에 따라서 성공적인 삶의 성패가 좌우된다고 할 수 있겠다.

나를 제외한 우주 공간 모든 것을 통제할 수는 없어도 자신의 마음의 완전한 주인이 됨으로서 우주의 주인이 되는 길이 바로 명상 속에 있다는 관점에서 명상을 살펴보고자 한다.

명상의 요체는 현상세계에서 휩쓸리고 그것에 동참하고 그것을 변화 시키자 하는 의식에서 그 현상을 있는 그대로 바라보고 주시하는 의식으로 돌아가고자 하는 것이다. 현상을 있는 그대로 바라봄은 그 현상과의 동일시가 아니고 그 현상 밖에서 바라보는 관조자의 입장이 됨으로서 현상으로부터 발생하는 사건의 고탄림이 아니라 그 사건의 주인공의 위치를 확보함이고 전혀 다른 차원으로의 이동이 된다. 수학적 입장에서 차원이동이 된다는 것은 낮은 차원에서 발생하는 모든 문제를 일일이 해결해 가는 것이 아니라 문제는 이미 문제가 아닌 것이 된다. 즉 모든 문제를 해결하는 것과 동일한 것이 된다.

예를 들면, 2차원의 아주 작은 면적 속에도 1차원의 무한대의 길이가 포함되므로 1

차원에서 발생하는 어떠한 길이의 문제라도 2차원에서는 이미 문제가 되지 않게 된다.



극미의 2차원(면):무한한 1차원(선)

<극미의 2차원은 무한의 1차원을 포함>

하나하나의 사건들에서 수많은 종류의 희비가 엇갈리는 와중을 이미 멀리 벗어나서 그 사건을 조종할 수 있는 주인의 위치에 있게 된다. 따라서 현상계에서 발생하는, 공간적으로는 생, 주, 이, 멸과 시간적으로는 생, 노, 병, 사를 넘어서 현상계를 나타내는 그 원천 즉 근원을 잡고 있는 결과가 된다. 현상계에서 벌어지는 수많은 희비극을 몸으로 부딪치고 겪고 울부짖는 삶의 현장에서 훌쩍 떠나 그 사건들을 객관적인 입장에서 바라보는 관조자가 되는 것이다. 이때 이미 삶의 현장에서 발생하는 고의 문제를 하나하나 일일이 해결하고 제거해 나가지 않고도 이미 모든 것을 해결한 것과 같은 것이다.

의식이 연출해내는 각각의 현전상이 수많은 경우의 수를 연출 한다고 할지라도 이것을 그냥 있는 그대로 바라보고 있는 그 근원자리를 놓치지 않는 것이다. 이곳은 이미 모든 것을 가지고 있으며 시간과 공간의 굴레를 벗어난 이른바 불생불멸, 불구부정, 부증불감, 무생성, 무주성, 무작성의 성품자리이다. 이 자리를 신, 부처, 진아, 참나, 주시자, 고차원 등의 여러 가지 명칭으로 부를 수 있다.

즉 명상의 궁극은 현상태를 변화하고 개선하는 일련의 유행행이 아니라 현상계를 나투는 그 근원자리를 이해하고 체득함으로써 근원의 성품을 깨치는데 있다고 할 것이다. 현상계에서 참여도 아니고 방관도 아닌 그냥 현상계를 객관적인 눈으로 깨어 있는 상태에서의 바라봄이 명상이라고 할 수 있다.

3. 명상 세계의 이해

본래의 자기를 알아가기 위한 수단으로서 여러 가지 명상법이 개발 되어 있지만 그 근원에는 2가지 큰 특성이 있다고 할 수 있다.

2·0·1·3·년·경·영·관·련·학·회·통·합·학·술·대·회·논·문·집

그 하나는 사마타(Samatha)이다. 사마타는 집중(止)이다
지(止)는 모든 대상을 버리고 이곳 저곳 흘러가는 마음을 하나의 대상에 묶어둠을 말한다. 마음이 하나의 대상에 집중될 때 다른 대상은 그 곳에 들어올 수 없게 되어 생각이 한 곳에 고정되어 움직이지 않는 상태가 된다. 이때 주체와 객체가 사라지고 울퉁한 깨어있는 의식만이 있게 된다. 이것이 정(定)이고 삼매(三昧)의 상태이다. 이 상태가 되면 이미 여러 가지 산만한 생각들에 의한 마음 상태가 없어지고 큰 고요와 평화, 지복의 상태를 체험하게 된다.

이와 같은 정(定)의 상태를 일상에서 체험하면 할수록 머리가 맑아지고 집중력이 커지며 전에 없던 새로운 견해가 열리고 지복감을 얻게 된다. 다만 이것은 정의 상태가 유지될 경우는 좋으나 그 상태가 유지되지 못할 경우 또 다시 평상상태에서의 혼란함속으로 떨어지게 된다. 이 정의 상태를 어떻게 유지 하느냐 하는 것이 관건이 되고 이것에 대한 방법을 여러 각도에서 계발하고 있다.

이 명상은 대상을 어떤 것으로 정하느냐에 따라 수많은 명상 방법이 소개 되고 있다. 문제는 그것을 자신이 직접 참여하고 경험함으로써 자신에게 알맞은 방법을 스스로 깨닫고 그 방법을 몸에 익혀 나가도록 함이 중요하다. 자신이 어떤 집중 방법이 적합한가를 찾아가까지가 명상의 입문이라고 할수 있겠다. 일단 이 단계를 넘으면 이 방법을 일상생활에 붙여서 정의 상태를 유지해 감이 중요하다.

대별되는 또 하나는 바라봄(觀)이라고 할수 있다. 이것을 위빠사나(Vipassana) 명상이라고 한다. 위빠사나라는 말은 ‘자세히 관찰한다’, ‘여러 관점에서 관찰한다’ 라는 뜻이다. 이것은 대상을 알아차림 → 관찰 → 통찰의 과정으로 진행되는 관찰 명상 또는 알아차림 명상이라고 한다.

알아차림은 여기서 현재 이 순간의 사실을 알아차리는 것으로부터 시작한다. 대상에 대한 사고나 판단을 일절 배제한 상태에서 그냥 확인 즉 울퉁히 알고만 있는 상태를 유지 한다.이것을 알아차림(Sati)이라고 하며 이를 훈련해 나가는 명상법이 위빠사나 명상법이라고 할 수 있다. 이 방법을 통하여 대상에 대하여 휘둘리지 않고 대상을 주시하고 바라보는 자의 입장에 서게 된다. 이것은 이미 그 대상과 자신이 동일시가 되지 않고 대상을 바라보는 객관적인 입장에 서게 된다.

매 순간 있는 그대로의 사실에 대해 알아차림을 함으로서 대상으로부터 일어나는 온갖 망상을 초기부터 근절하고 전체를 보는 시야를 갖게 됨으로서 지혜가 나게 된다. 이 때 명상을 일상에서 실천해 감으로써 고의 발생원인인 현상계를 훨씬 뛰어넘은 관조자의 입장에서 세상을 바라보게 된다.

위빠사나 명상법은 과학적이며 실증적이어서 믿음에 앞서 이해를 바탕으로 실천해 나갈 수 있는 탁월한 명상법 이라고 할 수 있다. 위빠사나 명상법은 사마타의 요소인 집중을 포함 하고 있는 명상법으로서 능력개발, 마음의 근본적 변화, 현상에 대처하는 자세의 변화를 가져 올 수 있는 명상법이라고 할 수 있다.

4. 위빠사나(Vipassana) 명상법

이 명상을 이해하려면 또랑또랑한 의식(覺醒意識)을 이해함이 필수적이다. 이것은 시간 공간을 초월한 지금 이 순간의 의식이라고 할 수 있다. 지금 이 순간에 의식이 고정되어 깨어 있는 상태이다.

이 의식을 가지고 지금 이 순간에 접하는 대상이 무엇이든지 그 곳에 의식을 둘 때 그것을 알아차림, 깨어있음, 마음챙김, 기억함, 주시하고 있음 등으로 불린다. 의식을 그 곳에 둔다고 함은 광범위한 의식의 영역(과거 현재 미래 여기 저기)에서 자신이 주시한 장소에 매어두는 경우가 된다. 이때 의식의 흐름이 삼계를 돌아다니다가 그 움직임을 그치고 지금 이 순간 그리고 여기에 (시 공간의 한 점, 실재는 이 것뿐임) 둠으로서 그 마음이 나온 본래 자리를 인지하게 되는 환경이 조성된 셈이다. 이때 나오는 상황은 본래 자리인 참 나에서 우러나오는 메시지를 접하게 되는 위대한 순간을 맞이하게 된다.

이 시점을 경계로 지금까지는 생존을 위해 외부의 정보, 외부의 지식, 유휘법에 지배받는 삶에서 존재에서 울려오는 메시지를 알아차리기만 하면 모든 것이 완성되어 가는 무위법의 세계, 임의의 노력이 아닌 세계에 안주하게 된다. 여기서 울려나오는 메시지는 개체적인 나를 만족 시키는 것이 아니라 무아의 세계를 통해 흐르는 이제까지와는 전혀 다른 세계를 감지하게 된다.

이 세계는 실은 원래부터 우리에게 주어진 세계였지만 생각의 작용에 의해서 가려졌던 세계가 다시 새롭게 드러난 신천지라고 할 수 있다.

5. 맺음말

명상, 특히 위빠사나 명상을 통하여 생각의 소용돌이 속에서 착각하며 살아온 사랑지의 세계, 분별의 세계로부터 생각 이전의 세계 본래 마음자리의 세계를 다시 회

복시키는 방법과 의의에 대해서 살펴보았다.

생각에 의해서 전도몽상된 세계를 착각의 세계로 알아차릴 때 이미 우리는 그 환상의 세계에서 벗어나서 청정한 본래의 세계가 늘 여여하게 존재해 왔음을 일깨워 줌과 동시에 새로운 세계가 전개 될 수 있는 가능성을 명상을 통하여 회복할 수 있다고 확신 한다.

위빠사나 명상을 통하여 지금 이 순간 바로 여기에서 본래의 참 나를 각성된 마음으로 인식하게 될 때 우리 앞에 전개 되는 현상계를 어떤 틀에 맞게 바꾸려거나 개조하려 하기 전에 이미 완벽한 본래의 세계를 드러내고 있음에 눈뜨기만 한다면 있는 그대로 완벽이고 우리자신의 자유성을 회복하고 부족함이 없고 자유로운 삶으로의 길이 이미 열려 있음을 간파하게 될 것이다.

살아있는 이 현실 속에서 실제로 자신이 명상을 해보고 그 경지를 이론이 아니라 실제로 체득함으로써 의식이 펼쳐고 있는 환상의 불꽃놀이 저편에 무애자재한 세계가 있음을 알 수 있는 실마리가 되었으면 하는 간절한 바람을 가져 본다.

제로 명상과 참 나

김선숙

마음의 과학 연구소

Zero Meditation and True Self

Sun Sook Kim

The Institute for Science of Mind

happyssk@hanmail.net



제로명상과 참 나

Zero Meditation and True Self

김선숙

마음의 과학 연구소

happyssk@hanmail.net

1

I. 1. 들어가는 말

- 명상은 결과 위주와 물질만을 추구하고 잘못 된 신념과 관념으로 인해 있는 그대로의 실재를 보지 못하고 자동조종auto-piloting되어 반사적으로 반응하며 현재를 제대로 살지 못하는 현대인에게 자신의 본래의 모습을 찾게 해 주는 효율적인 도구가 될 수 있다.
- 최근에는 명상이 미국의 고등학교와 대학교에서 정식 커리큘럼으로도 채택되고 아이들을 위한 수업의 일환으로 학교 교육에 흡수되고 있다. 미국의 구글에 이어 한국의 삼성 등의 기업체에서 명상을 직원 교육에 도입하고 있는 것이 자연스럽게 받아들여지고 있다.
- 이 논문은 본래의 모습을 참 나라 부를 때 마음의 원점, 마음이 일어나기 이전 자리인 본성, 본심자리를 숫자인 '0'의 자리로 비유하여 숫자 '0'이 갖는 의미와 이를 연관 지어 쉬운 명상의 방법으로 활용하고자 이름을 붙여 본 것이다.
- 어떻게 하면 명상을 쉽게 지도하고 피교육자가 명상의 방법을 잊지 않고 삶의 현장에서 수 있나를 고심한 끝에 숫자 '0', 제로라는 말을 불교의 공허과 기타 '0'이 갖는 다양한 상징적 의미 및 참 나를 연결하여 고찰해 보고자 한다. 이 논문에서는 명상의 방법 중에서 알아차림(마음챙김)명상(이하 편의상 알아차림명상으로 표기)인 위빠사나에 제한하여 살펴보고자 한다.

2

II. 명상의 필요성

빠뻠차papañca(희론戲論-개념의 확산)-빠뻠차(개념의 확산)-산나(想)-상카라(行)

1. 인간은 끊임없이 대상에 대해 희론戲論을 한다.
희론이라는 말은 빠알리어로 빠뻠차(papañca, mental proliferation)라 하며 '프라'와 '판차'가 결합되어(pra+√pañc)유래된 것으로 퍼져나가다, 확산하다, 발산하다, 여럿으로 되다'등을 의미.
개념이 형성되는 과정에서 원래의 어떤 것으로부터 확산된 상태로 혼돈을 말하고 강박관념 또는 집착심으로 이어진다.

3

'감각의 인식 과정' (sense-perception-想) -
마두핀디카 순타

- 1) "오, 형제들이여, 여기에 눈이 있고, 저기에 대상이 있을 때 거기에 '눈을 통하여 일어나는 생각'이 일어난다; '눈'(眼)과 '대상'(色) 그리고 '의식'(識), 이 세 가지의 만남을 '감각의 일어남' (sensory impingement : 觸); 바로 이 '감각의 일어남' 때문에 '느낌'(受)이 일어난다"

4



- 사람은 무엇인가 느끼면 그것을 인식하고 받아들여지게 된다.(여가서 멈춰야-->) 그리고 인식한 그것에 대해서 사색(*vitakka*)한다. 인식되어진 그것에 대해 (자기식으로) 사색하면서 개념적으로 확장 시켜 나간다 (*papanceti*).

5

2) 이제부터는 가장 흥미있는 단계인 '인식' (cognition) 의 과정으로 들어간다. 분명하게 이제부터는 우발적인 단계도 아니고, 계획적인 행위의 상태도 아니다. 그러나 일어나는 일에 대해 거부할 수 없는 굴종의 상태가 되어버린다. 이, 인식의 마지막 단계에서는 이제까지는 주체가 되어서 생각을 하던 사람이 이 단계에서부터는 생각이 주체가 되고 사람은 피할 수 없는, 생각의 피동체가 되어버린다. (이제부터는 생각이 사람을 쓴다)

6

3) 사람이 개념적으로 그것을 확장하여 갈 때, 바로 그것 때문에, 그 확산적 경향에 의해 특징 지워진 그 개념들이, 이제는 눈에 의하여 인지되어지는 그 어떤 물질적인 형태들에 관하여, 과거와 미래와 현재속에서 사람을 구속하고 한계 지운다.

- 마술사가 죽은 호랑이의 뼈를 추려 그 호랑이를 소생시킨다. 그러자 그 마술사를 잡아먹은 호랑이의 전설처럼, '개념'이나 '언어적 규정'이 이제는 그것을 만들어 나가던 그 사람을 완전히 정복해 버린다.

(나나나다, 아놀라역, 위빠사나명상의 열쇠, 2010)

7

2. 마음이 대상을 동일시

- 마음이 물질이나 마음에 집착되고 그것들에 붙어 있다.
 (예) 돈, 색(性), 명예, 마음에 집착
 - 1. 모른다는 생각에 마음이 붙음(무지)→마음을 땀→지혜
 - 2. 안된다 // // (무능)→마음을 땀→능력
 - 3. 불안하다 // // (불행)→마음을 땀→행복
 - 4. 아프다 // // (병) →마음을 땀→건강
- 어딘가에 집착되어 붙어 있는 마음은 본래의 마음이 아니고 착각이고 실체가 아니다.(공췌 함)

8

3. 자동적 사고 Automatic Thoughts
 Aaron Beck의 인지치료

(자동적 사고: 촉발 사건에 의해 특정한 생각과 심상이 자동적으로 유발되는 것)

- 알아차림이 곧 치료이다. - 프리츠 펄스
- 자동적 사고에 대한 자각 awareness은 그 자체로 가장 치료
- 자동적 사고를 인지하지 못하면 감정과 행동에 큰 영향을 미치지만 인지하면 영향이 줄어든다.
 고통스러운 정서경험을 회피하거나 통제하려는 노력 →
 (pain+control=suffering) 고통 + 통제 = 고뇌가 된다
- 자동적 반응을 수용하고 자각하며 마침내 이를 통제
- 자동적인 감정반응을 일시적으로 멈추고, 감정반응 이면의 자동적 사고를 들여다보고 자각하는 것. 감정은 내면을 들여다 보는 창문.
- 감정에 머물러 감정과 함께 현존할 때 감정은 자각의 기회를 제공. 이러한 순간에 알아차림 명상 상태가 됨

9

최근 인지행동치료에서도 알아차림과 수용을 중시

- 내적 경험과의 새로운 관계방식
- 우리의 경험과 새롭게 관계를 맺는 방식
- 새로운 방식으로 주의를 기울임: 현명한 주의 기울임의 필요 - Yoniso Manasikara (Wise Attention)
- 경험이 달라지기를 바라지 말고 경험을 어린아이를 대하듯 끌어안는 관계
- 반사적으로 방어하고 반작용으로 반응하지 (reaction) 않고 현재를 수용하면서 반응을 덜하는 (response) 방식

10



- 경험에서 빠져나와(Decentering)
- 거리를 두고(Distancing)
- 경험을 자각하며(Awareness)/경험을 바라보고 (Meta-cognition)
- 경험을 수용하고(Acceptance)
- 경험과 자신을 동일시하지 않는 관계
- 마음에서 빠져 나와 삶 속으로 들어가라(Get out of your mind and into your life)
- 생각이 내가 아니고 현실도 아님을 알게 된다고 말하고 있다.
- 즉 경험 이전의 자리인 원래의 자신의 본 모습('0')으로 돌아오거나 이를 찾도록 권하는 것 (Steven C. Hayes, 마음에서 빠져 나와 삶 속으로 들어가라, 민병배 역, 2010)

11

- 뇌는 상상과 실재를 구별하지 못한다. 뇌는 초당 4,000억 비트의 정보를 처리한다. 하지만 이들 중 단지 2,000여 가지만을 인식한다. 이들의 대부분도 '자기보존'을 위한 정보들이며, 주로 몸과 주위환경 그리고 시간에 관한 것들이다.
- 생각을 하기만 해도 뇌에서는 그것을 실제 상황이라고 판단하여 화학물질을 분비하고 몸과 지속적으로 교류하며 몸에게 신호를 보낸다. 그러므로 우리는 현재의 순간을 늘 알아차리고 몸과 마음에 무슨 일이 일어나고 있는지를 관찰할 필요가 있다.
- 뇌는 자신의 경험에 비추어 보아 가능하다고 믿는 것들만 보는데 자기가 아는 것만을 보고 실상을 보지 않는다.

12

Hebb's Law(헵의 법칙)

- Neurons that fire together wire together.
(점화된 신경세포들은 연결된다.)
- 신경활성시스템이 작동되어 뉴런이 어떤 일정한 것 들과 연결되기 시작하면서 계속 그 것들과 단단히 연결됨
- 이러한 상황에서 벗어나려면 새로운 신경망의 결합을 위해 일단 이 상황을 알아차려야 함

13

4. 알아차림의 필요

- 이러한 상황을 알아차리는 자체가 새로운 차원의 의식이며 관점의 변화임
- 관찰하는 기술이 필요: 명상의 필요
- 변화를 위해 새로운 시도: 오래된 습관적인 신경망의 연결에서 새로운 신경망의 연결이 이루어짐-탈학습화unlearning/
학습화learning

14

1) 망념으로부터 벗어남

- 앞의 망념은 생각마다 뒤의 망념이 되고 그 생각의 망념이 계속 이어져 끊어지지 않는 것이니, 만약 한 생각이 끊어지면 법신法身으로서, 바로 색신色身으로부터 벗어난 것이다.
- 만약 한 생각이라도 법에 머무름이 있다면 그것은 망념에 머무는 것이니 모든 법 위에 순간순간 망념이 머무르지 않는다면 바로 속박에서 벗어나는 것이므로 머무름이 없는 무주無住를 근본으로 삼는다는 것이다.
- 상계는 허위로서 오직 마음이 만드는 것이다. 마음을 떠나면 곧 육진의 경계가 없어진다. . . . 일체법은 모두 마음 따라 일어나고, 망념으로서 생기며, 일체의 분별은, 바로 스스로의 마음을 분별하는 것이다.
 (전종식, 『대승기신론을 통해 본 돈황본 육조단경 P. 64-76)

15

2) 회광반조 回光返照

- 망념이 일어나고 있는 그 자리에서 돌이켜 반조(返照)하는 방법
 - 종색선사의 『좌선의』에 “한 생각 일어난 사실을 바로 자각하면(念起即覺), 자각하는 즉시 소멸한다(覺之即失)”고 되어 있다.
- (1) 번뇌 망념 <바라보기>→
 - (2) 번뇌 망념의 <멈춤>→
 - (3) 생각이전 자리의 <직면>→
 - (4) 본래심의 <깨달음>

16

3) 알아차림명상 - 위빠사나

- 나는 '나의 마음'이 아니다. 나는 내 생각이 아니다. 나는 내 감정이 아니다. 나는 그저 존재이다. 나의 작은 에고를 넘어서는, 더 큰 생명, 존재, 그 자체이다.
- 에고는 과거와 미래라는 시간의 틀 속에서만 존재한다. 그러므로 에고에서 벗어나는 좋은 방법은 시간을 정지시키는 것이다. 오직 지금 이 순간, 현재에 존재하라. 현재에만 집중하라.

17

알아차림명상-위빠사나

- 위빠사나Vipassana는 나와 대상을 분리하여 보아 지혜를 얻기 위한 통찰명상인 觀에 속하며 위빠사나란 팔리어로 vi(분리하다/특별하다)와 passana(궤똥어보다/통찰하다)의 1) 두 가지 의미가 함해진 단어
- 빠알리어로 사띠sati는 마음챙김mindfulness 또는 알아차림 awareness, 순수한 주의(집중)bare attention로 번역되어 대상을 놓치지 않고 마음을 챙김, 대상을 알아차림, 대상에 순수한 주의를 기울이는 것, 대상을 있는 그대로 관찰하는 것, 이 순간 깨어있는 것
- 마음에 둠, 기억함, 주의함, 신경을 씀, 소중히 함, 마음이 대상을 챙긴다 라는 뜻
- 네 가지 마음챙김의 대상 신수심법<身受心法-몸, 느낌, 마음과 마음의 대상 또는 심리현상이라는 의미로의 법法(빠알리어로 담마 dhamma>에 깊이 들어가는 것. 대상을 거머쥐는 것

18

- 변화'를 위한 가장 좋은 방법은 알아차림이다. 계속 되는 사고의 흐름은, 이미 우리가 멈출 수 없는 중독이자 강박이 되었다. -중략- 진정한 나는 오직 사고의 소음이 그친 고요함 속에서 모습을 드러낸다. 그러므로 사고를 멈추자. 사고를 멈추는 가장 좋은 방법은, 그저 '내가 지금 어떤 생각을 하고 있다'는 사실을 단순히 알아차리는 것 뿐이다. 판단도, 분석도, 저항도 하지 말고, 그저 가만히 지켜보기만 하라. 침묵하는 관찰자가 되어라. 그러면 생각은 저절로 사그라든다. 그리고 사고가 정지한 고요의 틈 속에서, 진정한 나의 존재가 엿보이기 시작한다.

(에크하르트 톨레, 지금 이 순간을 살아라(The Power of Now),2003)

19

<알아차림 사례>

- 1. 연극을 보러 갔는데 앞 사람들에게 시야가 가려져 안 보여 기분이 나빴지만 어쩔 수 없는 일이라 생각하고(수용) 그것을 마음에 두지 않자 연극의 내용에 집중하게 되었다.
- 2. 너무 더워서 짜증을 내다가 더운 것을 받아들이니(수용) 오히려 참을 만했다.
- 3. 밀린 설거지를 하면서 '나는 설거지를 하는구나' 라고 알아차리면서 했더니 설거지가 거짓말처럼 금방 끝이 났다.
- 4. 괜히 어머니께 투정부리는 나를 알아차리고 어머니께 다정하게 대하는 태도로 바꾸었다.
- 5. 시험기간인데도 불구하고 요즘 관심을 갖게 된 뮤지컬의 동영상 계속 찾아보기만 하고 있는 나를 알아차리고 지금 해야 할 일을 생각하자 시험공부를 시작하게 되었다.

20



- 6. 하루는 친구가 내 사진이 이상하게 나온 것을 보고 순간 눈치 없이 웃음을 터뜨려서 기분이 나빴지만 겉으로 드러내지 않고 있었다. 그 친구와 같이 있는 동안 내내 속이 상해 있는 나를 알아차리고 ‘그럴 수도 있지’ 하며 속상한 마음을 길게 끌고 가지 않았다.
- 7. 무의식 중에 한쪽 다리를 꼬고 있는 나를 알아차리고 한쪽 다리만 꼬고 앉는 버릇을 들이면 골반이 비틀어진다는 생각이 나자 다리를 바로 하여 앉았다.
- 8. 화가 나는 일이 생겨서 화를 가라앉히지 못하고 있었는데 화가 난 자신을 깨닫게 되자 나 스스로가 놀라서 화가 가라 앉혀졌다.
- 9. 점심을 먹고 난 후 수업시간에 햇빛이 너무 강렬하여 수업에 집중을 하지 못하고 딴 생각을 하고 있었는데 이를 알아차리자 수업에 집중하게 되었다.
- 10. 집에 혼자 있다가 갑자기 조용해지는 순간이 찾아와서 문득 너무 외롭다는 생각이 들었다. 곧 내가 외로움을 느끼고 있다는 것을 알아차리고 이래서는 안되겠다고 생각하여 집안 청소를 시작했다.

21

III. 제로명상과 참 나

1. 제로, 숫자 ‘0’의 상징적 의미

‘희로애락의 감정이 아직 발동하지 않은 것을 중심자리(中)라고 이르며---- 이 중심자리는 천하의 큰 뿌리가 된다.’ (중용)

- 절대공정의 공호
- 시공을 초월한 창조 이전의 신, 부처, 우주심
- 지금 여기
- 고요함의 자리
- 모든 것의 배경이 되는 광대함의 자리

22

- 생각, 감정, 감각의 오온五蘊을 넘어서 그것들의 뿌리가 되는 자리
- 에고를 객관적으로 보는 알아차리는 자, 상위자아, 체험하는 자아를 관찰하는 관찰자아
- 관찰하는 자아를 관찰하는(바라보는) 상위 관찰자
- 회광반조回光返照 한 자리
- 본래의 나인 참 나
- 둘이 아닌 하나임
- 한 생각 일어나기 이전 자리인 본래면목, 본성, 자성, 청정심
- 무아/무념/무위/무상(相을 갖지 않음-사물에 대해 고정된 개념을 갖지 않음)/
- 무주(머무르지 않음)
- 상대계(현상계)를 초월하는 절대계
- 일부러 만드는 것이 아니라 원래 되어 있는 부족함이 없는 구축함

23

- 음과 양을 아우르는 방향성direction이 무한으로 뻗어 나갈 수 있는 무한 긍정과 초월
- 모든 수식어를 빼서 더 이상의 제약이 없는 자리
- 이다 아니다, 옳다 그르다, 있다 없다, 좋다 싫다, 선악의 이분법을 초월한, 양극단을 벗어난 불이중도 不二中道の 자리이며 지혜를 가져옴
- 집착 없는 자유자재함
- 1,2,3,4..... 등의 사물이 있기 이전
- 영점장 Zero Point Field
- 무한한 가능성과 창조가 일어날 수 있는 양자장Quantum Field, 순수장재력의 장
- 주의를 기울이기 이전, 양자물리학의 관찰자 효과 Obsever Effect가 일어나기 이전의 확률로만 존재하는 파동의 자리
- 몸과 마음이 하나가 되고 긴장하거나 방어하지 않는 유연하고 릴랙스한 상태
- 수용과 자비

24

명상과 제로 '0'의 자리

- 마음은 한 순간에 하나씩 일어난다.
- 알아차림이 생기면 그 전의 마음과의 접속이 끊어지고 마음이 일어나기 이전 자리에 오게 함----> '0'의 자리
- 마음을 정화함---->본래 마음(본래면목), 본심, 일심, 순수 의식, 참 나의 자리로 오게 함----> '0'의 자리
- 평정심을 갖게 함---->대상에 휘둘리지 않는 평온함----> '0'의 자리
- 에고를 객관적으로 바라보는 관찰자(또는 상위 관찰자)----> '0'의 자리
- 자비심---->신과 부처의 마음, 우주심---->지혜-> '0'의 자리

25

2. 제로명상이란?

- 알아차림명상으로 몸,느낌, 마음을 알아차리면 알아차림이라는 선한 심소한 생각 일어나기 이전 자리인 본래의 마음이 명상은 마음의 상태를 원래의 청정한 자성의 자리인, 마음의 원위치인 제로 "0"로 되돌려 놓는 것으로 제로명상이란 이러한 특성을 살려 효율성을 높이기 위해 붙인 이름
- 끊임없이 일어나는 몸,느낌,마음에 휘둘리고 현재에 있기를 거부하는 에고가 진정한 내 모습이 아니고, 조건화 된 나를 '0', 즉 제로로 놓아 자유로운 참 나를 기억하고 상기하도록 도와주는 보조 수단임

26

- 숫자인 제로를 설정하고 예고가 부추겨지는 상황, 경계에 부딪히는 상황에 알아차림명상을 하도록 '제로!'라는 말이나 '원위치!' 등의 말을 상기하여 그 말이 주는 의미를 떠올려 어떠한 조건에도 변하지 않는 불생불멸의 본래의 나이며 부족함이 없는 구족한 자신을 상기(자기상기 self-remembering)하기 위한 보조 수단으로 사용할 수 있음. '제로'라는 말에 담긴 공함의 의미가 대상을 동일시하거나 붙들지 않는 놓아버림let-go을 떠올려 집착하려는 자신을 해방시키는데 도움을 줄 수 있다.
- (단, 제로라는 의미를 너무 구체화하여 이미지하거나 개념화 하지 않고 단어의 의미를 넘어 선 참나와 위의 기타 의미를 이해하여 상징적으로만 사용하는 것이 바람직하다고 사려 됨.)

27

상위 관찰자

- Meta-cognition 상위인지
- Higher Self 상위 자아
- Self-awareness 자각
- Self-monitoring 자기 모니터

- 인간은 오감으로 인식한 것(아는 것)을 아는 자
- <Homo sapiens(wisdom, to know) sapiens(wisdom, to know)>

28

3. 참 나를 발견하기 위한 쉬운 방법(관음입리지문- 소리를 바라보아 진리에 들어가는문)

- 1. ‘소리’를 듣는 것에 집중(소리 외에 호흡, 생각, 감정, 감각 중에 한 가지 주제에 일념집중해야)
- 2. 집중도가 높아졌을 때 ‘소리를 듣는 나’를 관찰하고 느껴본다.
(소리로 향하던 의식을 ‘소리를 듣는 나’로 향하게)
- 3. 소리에 의해 제약되지 않은 ‘순수한 나’로서만 존재 (소리에 의해 제약받는 에고인 내가 아니라 ‘나’는 그저 순수한 ‘나’임)

29

* 화가 난 나, 서두르는 나, 아픈 나, 좋아하는 나에서

1. 앞의 수식어를 떼다(생각, 감정, 감각을 내려 놓는다)----
->참 나만 남는다.
2. 보고 있는(듣고, 냄새 맡고, 맛 보고, 접촉하는 나 --->
그 보는(듣고, 냄새 맡고, 맛 보고, 접촉하는) 나를
아는 자가 참 나--->보는 자를 보라!
3. 수식어가 붙은 나를 알고 있는 자---->알아차리는 자가 참 나
몸,느낌,마음이 일어나고 사라지는 것을 보고 알아차리는 자---> 그 자가 참 나
4. “복동아!” 라고 부를 때 “네!” 라고 대답하는 자--->
그 자가 참 나
5. 다른 사람은 속여도 양심은 못 속인다 라고 할 때의 양심--->양심이 참 나
6. 밖의 대상은 변해도, 내 마음조차 변해도 모든 것을 알며 변하지 않는 공적영지空寂靈知한 신령한 자리--->
그 자리가 참 나

30



IV. 나가는 말

위와 같이 마음의 속성인 희론, 동일시 그리고 자동적사고에 대해 고찰하여 알아차림명상의 필요성을 살펴보고 알아차림명상에서 알아차리는 자가 곧 참 나임을 알아보았다.

또한 알아차림명상에 제로라는 말을 붙여 보아 숫자 '0'의 상징적 의미와 연결시켜 보았다. 제로명상이 마음의 본성자리인 본래면목으로 돌아가게 하고 참 나를 드러나게 하며, 수행의 기타 측면에 단어적 의미를 연결시키고 단어가 갖는 상징적 의미를 부여하여 명상의 효율을 높이고 명상에의 접근을 용이하게 하는데 도움을 줄 수 있는 가능성에 대해서도 고찰해 보았다. 또한 참 나를 발견하기 위한 쉬운 방법을 살펴보았다. 제로명상은 알아차림명상을 생활화하는데 보조수단으로 응용할 수 있으며 그 의미를 주지하고 명상에 적용하고 명상교육에의 활용도 고려해 볼 수 있다고 기대해 본다.



(사) 한국정신과학학회
THE KOREAN SOCIETY OF JUNGSIN SCIENCE

2·0·1·3·년·경·영·관·련·학·회·통·합·학·술·대·회·논·문·집

2013년 통합학술대회 논문집 (통권 39호)

인쇄일 2013년 8월 14일

발행일 2013년 8월 19일

발행인 조호남

편집인 배재홍

발행 사단법인 한국정신과학학회

인쇄 (주)명성인쇄

주 소: (☎135-917) 서울 강남구 테헤란로53길 17(역삼1동) 청송빌딩 3
층 사단법인 한국정신과학학회

전 화: 02)554-5701

이 메 일: kjscience@hanmail.net

홈페이지: <http://www.ksjs.or.kr>