

# 자기실현을 위한 의식확대 프로그램 개발

박 태 수\*

## 〈 목 차 〉

- |                            |          |
|----------------------------|----------|
| 1. 의식확대 프로그램의 필요성          | 6. 제 언   |
| 2. 의식확대 프로그램의 배경           | 참고 문헌    |
| 3. 의식확대 프로그램의 구성           | Abstract |
| 4. 의식확대 프로그램의 실제           |          |
| 5. 의식확대 프로그램의 효과<br>및 활용방안 |          |

### 1. 의식확대 프로그램의 필요성

인간은 보다 조화롭고 균형이 있으며 평화롭게 살기를 바라지만 늘 부족함을 느끼거나 불행하다는 생각을 하며 살아간다. 세상은 점점 급박하게 돌아가고 있을 뿐만 아니라 곳곳에서는 끊임없이 전쟁과 테러가 발생하고 있어서 사람들은 삶의 위기를 느끼고 있다. 우리 사회가 이처럼 안정되기보다는 불안해지고 위기감을 갖게 되는 까닭은 무엇일까? 그것은 다름 아닌 인간의 마음, 그 중에서도 의식이 깨어있지 못한데서 비롯된다고 할 수 있다.

지난 해 6월 월드컵에서 우리 나라가 4강에 진출한 것은 우리 민족의 역사적 쾌거로 기록될 만한 사건이다. 우리 선수들은 민족과 국가를 위해 뛰었고, 국민들은 우리는 한편이라는 공동체 의식을 갖고 있어서 더욱 뜨거웠다. 그러나 월드컵경기장 밖 다른 한편에 있었던 지방선거에서 전국의 투표율은 48%였다. 시청앞 광장, 여의도 광장, 한강 둔치 등 곳곳에서 물결치던 수십만 인파의 열기는 투표장으로 연결되지 않았다. 국민들은 월드컵에 대한 감각적 흥분과 열정은 있어도, 그들의 의무요, 책임은 부족했다. 월드컵에서 보여준 강렬한 에너지가 지방선거에서 냉철한 지성으로 전환되지 않음으

\* 제주대학교 교육대학원 교육학과 교수

로써 우리 국민의 의식이 아직은 감정적 수준에서 벗어나지 못했음을 알 수 있었다.

우리는 종종 길거리 한 가운데서 타인의 보행을 방해하면서도 자신이 그러한 행위를 하고 있음을 의식하지 못한 채 얘기를 하고 있는 사람들을 볼 수 있다. 대개는 그 사람에게 비켜서라고 하기가 미안하여 말없이 옆길로 가지만 불편을 느낀다. 담배를 피우다가 꾀초를 버리거나 침을 뱉는 사람들의 경우도 마찬가지다. 그들은 그러한 자신의 행위가 주변에 어떠한 영향을 미칠 것인지를 의식하지 못하고 있다. 그들은 그러한 행위를 습관적으로 하고 있다. 의식이 깨어있지 못한 상태라고 할 수 있다. 뿐만 아니라 정치인들의 TV토론을 보더라도 자신이 지향하는 정책제시보다 상대방을 비난하는데 많은 시간을 할애하고 있다. 그 순간 자신이 무엇을 하고 있는지, 왜 그 자리에 가 있는지를 의식하지 못하고 오로지 자신의 욕구와 감정에 이끌리어 자신의 위치를 망각하고 있다. 이러한 인간 의식의 형성은 어렸을 때 거의 형성되며 나이가 들수록 의식형성의 폭이 좁아진다.

우리 사회는 세계화·정보화 속에서 치열한 경쟁시대대로 진입하고 있기 때문에 이로 인한 비인간적 현상도 상대적으로 증가할 것임을 예상할 수 있다. 이러한 사회 현상은 하나의 시대적 조류이므로 피하기는 어려우나 적절하게 대응할 수는 있다. 우리는 이미 물질만으로는 우리의 삶이 행복할 수 없음을 경험을 통해 알 수 있었다. 그러므로 이러한 사회에서 우리는 물질적 풍요가 아니라 정신적인 풍요를 갈구하게 될 것이 분명하다. 따라서 이 사회에 보다 성공적으로 적응하려면 철저한 자기성찰과 새로운 가치 창조, 그리고 풍부한 인간성을 갖추어야 할 것이고, 그것은 의식의 확대를 통해 자기를 실현할 수 있을 것이다.

자기를 실현한다는 것은 일생을 살아가는 동안 자신의 의식을 보다 높은 차원으로 확대시켜 자신의 마음관리와 타인과의 관계관리, 그리고 일 관리를 잘 수행함을 의미한다. 우리는 태어날 때 무한한 잠재능력을 갖고 태어나는데 이것을 자기원형이라고 한다. 자기원형은 나로 하여금 나 자신이 되게끔 하는 나의 무의식에 존재하는 근원적 가능성으로서, 이러한 가능성을 자아의식이 받아들여 실천에 옮길 때 자기가 실현된다(이부영, 1998). 여기서 자기란 의식과 무의식을 통합한 전체로서 어느 다른 누구도 아닌 '그 사람의 전체', 즉 '그 사람 자체-본성'을 말한다. 인간의 무의식에는 누구에게나 언제나 전체가 되고자 하는 경향이 있다. 이처럼 한 개인이 자신의 의식과 무의식을 통합함으로써 원래의 자기로 돌아갈 때 이를 자기실현이라고 한다. 자기실현은 교사로 하여금 교사로, 경찰관으로 하여금 경찰관으로, 엔지니어로 하여금 엔지니어로 만드는 과정이다. 자기실현을 하기 위해서는 자기성찰과 거기 맞는 행동을 통해서 자기의 의식이 자아세계에 갇혀 있지 않고 보다 넓은 세계, 객체에 참여하고 있는 의식으로 확대되어야 한다. 마치 아파트 1층에서 바라보는 가시적 공간보다 7층에서 바라보는 가시적 공간이 더 넓은 것과 같다. 자기를 실현하기 위한 핵심은 인간의 의식을 확대하는 데서 비롯된다. 의식을 점차 확대함으로써 의식의 영역이 넓어지고 무의식의 영역까지 통합하게 되어 그 안에 잠재되어 있는 자기의 가능성을 자각하게 될 때 비로소 자기실현이 가능하게 되는 것이다.

이러한 인간의 의식과 관련된 많은 연구들이 있다. 주로 동양적인 수행방법과 서양의 심리치료와의 관련성과 그 효과에 관한 연구로 한기수(1965), 김기석(1978)이 있으며, 상담 또는 심리치료의 입장에서 요가이론의 패러다임을 확인하고 이 패러다임의 타당성을 검증하기 위하여 요가수행을 통하여 나타나는 의식의 변형에 관한 김병채의 연구(1993), 요가수행의 한 방법인 트라타카 명상이 집중력을 향상시키고 성격에 영향을 줄 수 있음을 밝힌 박중달의 연구(1993), 동서양의 자기관과 자기탐구의 길을 중심으로 불교의 명상과 정신치료를 비교한 정방자의 연구(1995), 직관과 경험을 현상학의 관점에서 탐구한 이영호의 연구(1994), 이해와 공감을 중심으로 서양의 실존철학, 현상학, 정신분석의 연관성을 검토한 강석현의 연구(1994), 현상학적 입장에서 망상을 해결하기 위한 참선수행과 요가명상을 통하여 반응을 해결하고자 한 설기문·김기주의 연구(1998) 등이 있다. 최근에는 명상수행자의 명상중의 뇌파를 비수행자의 뇌파와 비교하여 뇌파상의 차이를 밝힌 함봉진의 연구(1997)와 참하나 건강의 관점에서 파탄탈리의 요가수련단계와 해리 팔머의 의식탐사 프로그램을 활용한 집단상담 프로그램을 개발하여 신체와 마음과 의식에 미치는 영향을 뇌파검사의 차이로 밝힌 김기주의 연구(1998) 등이 있다. 그리고 외국의 연구들을 보면, 현상학적 입장에서 의식의 변형상태를 경험한 것으로 알려진 요가수행자 Krishnamurti의 심리학을 조명한 Butcher의 연구(1986)와 초월명상이 신경생리학적 측면에서 인간에게 주는 영향을 검증한 Becker의 연구(1981), 전통적인 점진적 이완기법과 초월명상에서의 신체적 이완을 뇌파를 통하여 그 관련성을 규명한 Warrenburg의 연구(1980), 대뇌활동과 의식의 변경상태의 관련성을 규명한 Paty의 연구(1978) 등이 있다.

위의 선행연구를 종합해 볼 때, 명상을 통한 자아실현 프로그램 개발 연구, 요가수행을 통한 의식의 변형 연구, 의식의 변화를 확인하기 위한 뇌파의 흐름을 밝힌 연구 등으로 대별해 볼 수 있다. 그러나 여전히 인간의 삶을 이끌어 가는 주인인 의식을 확대할 수 있는 훈련과정이 연구되지 않았다.

따라서 본 연구는 인간의 주인인 의식이 자신에게 일어나는 생각이나 느낌, 행동을 바라보고, 그것을 현실에 맞게 조절함으로써 자기를 실현할 수 있도록 하는 프로그램을 개발하고, 이를 통해 자신의 삶을 밝게 창조하는데 그 목적이 있다.

## 2. 의식확대 프로그램의 배경

자기실현을 위한 의식확대 프로그램을 구성하기 위해서는 이론 및 실천적 배경이 필요하다. 우선 상담자나 지도자는 인간의 의식이 어떻게 구성되어 있으며, 어떤 특성을 가지고 있는지를 알아야 하고, 생활속에서 요가경험을 통해 의식확대를 위한 노력을 해야 하며, 인간에게는 개인마다 독특한 의식의 수준이 있으며 이는 훈련으로 확대될 수 다는 신념을 가지고 있어야 한다.

본 의식확대 프로그램의 근간이 되는 선행연구 또는 문헌은 1) 의식을 탐사하는 아바타(Avatar)프

로그램(다시떠오르기 ; 문진희 외 역, 2000), 2) 운동역학 이론에 근거한 의식혁명(Power vs Force ; 이종수 역, 2000), 3) 요가경전 바가바드기타(Bhagavad Gita ; 정창영 역, 2000), 4) 융의 인간심성론을 정리한 분석심리학(이부영, 1998), 5) 깨달음의 보고서인 나의 눈(The Eye of the I ; 문진희 역, 2001), 6) 인간을 생각하는 다섯 가지 주제(정승석, 1997)와 이와 관련된 문헌을 참고로 하여 개발하였다.

본 프로그램의 이론 및 실행 배경은 다음과 같다.

## 1) 인간의식의 의미 탐구

### ① 인간이 태어날 때부터 가지고 나온 기질적인 측면

일반적으로 의식(consciousness)이란 자기 자신의 행동을 자기가 알고 있는 것을 말하고, 무의식(unconsciousness)이란 자신의 행동을 자기가 이해하지 못하는 것을 말한다. 그러니까 의식은 자각 상태에서 나타난 현상에 대한 느낌과 생각이 어떠하다는 것에 대한 분별이며, 개인은 의식에 의해서 현실과의 관계를 가지고 반응한다. 이러한 의식활동은 과거 또는 현재의 활동을 보고 그것을 분별하여 새로운 현실을 창조한다. 의식(consciousness)에는 몇 가지 차원이 있다. 하나는 자기 자신의 행동을 자기가 알고 있는 인식의 차원으로서 자각상태에서 나타난 현상에 대한 느낌과 생각이 어떠하다는 것을 아는 것이다. 다른 하나는 인간이 태어날 때부터 가지고 나온 기질적인 차원이다. 상키야-요가(Samkhya-Yoga)에서는 인간이 자신을 나타내는 의식에는 세 가지 양식(기질)이 있는데, 그 중 어느 의식이 우세하도록 자신을 나타낸다고 하였다(정위교 역, 1993). 하나는 사트바(sattva, 지와 빛의 양식)로서 이것이 지배적일 때 의식은 고요하고 투명해지며 밝고 명랑해진다. 다른 하나는 라자스(rajās, 동력의 양식)로서 이것이 지배적일 때 의식은 욕망과 집착으로 걱정적이 되어 긴장하게 된다. 그리고 타마스(tamas, 무력하고 정적인 양식)가 압도적일 때 의식은 어둡고, 혼란스러워지고, 무감각하며, 마비상태가 된다. 이처럼 인간은 누구나 자신에게 이미 부여되었거나 삶의 과정에서 계발된 의식에 의해 자신의 모습이 형성된다.

그러므로 이러한 의식은 우리의 실제적인 삶에서 언제나 나타난다. 예를 들어, 자녀의 성적이 떨어진 것을 본 부모는 기질에 따라 각기 다른 모습으로 자녀를 대할 것이다. 사트바 기질이 우세한 부모는 성적이 떨어져 우울한 자녀의 마음을 따뜻한 사랑으로 감싸주어 기운을 북돋우어 줄 것이고, 라자스 기질이 우세한 부모는 어떠한 방법을 쓰더라도 자녀의 성적을 올려야겠다는 생각으로 더욱더 공부를 하도록 강요할 것이다. 그리고 타마스 기질이 우세한 부모는 자녀가 놀기만 하고 공부를 하지 않았기 때문에 성적이 떨어졌다고 야단을 치거나 때림으로써 자녀를 더욱 비참하게 할 것이다. 이처럼 개인은 현실과의 관계를 얼마나 인식하고 있으며, 어떠한 기질을 갖추고 있느냐에 따라 삶의 모습이 다

르게 나타나며, 인식과 기질이 하나로 통합되어 높은 수준으로 확대될 때 자기실현이 이루어진다. 이러한 자기실현은 타마스에서 라자스로, 라자스에서 사트바로 상승되어 가는 과정에서 나타난다.

요가에서 말하는 의식의 양식에서처럼 인간의 의식을 밝기의 정도로 나타내어 어떤 사람은 밝은 영혼을 가지고 있어서 세상을 밝게 하는가 하면, 또 어떤 사람은 어두운 영혼을 가지고 있어서 자신은 물론이요 세상을 어둡게 한다는 운동역학(kinesiology)이론이 있다. “의식혁명”의 저자 데이비드 호킨스 박사는 인간의 의식수준을 에너지로 측정하여 0에서 1000룩스까지 구분하여 제시했다(이종수 역, 2000). 인간은 일정한 수준의 의식을 갖고 태어나는데, 이러한 의식은 개인이 특별한 노력을 기울이지 않는 한 일생동안 같은 수준의 에너지로 작용한다. 즉 어떤 사람은 20룩스의 에너지 수준으로서 자신을 부끄러워하며 열등감에 잡혀 비참하게 살아간다. 반면에 어떤 사람은 700룩스 이상의 에너지 수준으로서 인류를 위해 영적인 지도자로 살아간다.

## ② 유식학에서의 의식

의식은 마음의 한 요소이다. 마음은 여러 가지로 작용하는 일련의 체계로 이루어져 있다. 즉 좋다거나 싫다고 느끼는 감정으로서의 마음, 뭔가의 형상으로 떠올리는 생각으로서의 마음, 뭔가를 실행하려는 의지로서의 마음, 그리고 종합적으로 작용하는 판단으로서의 마음이다. 불교의 용어로는 수(受), 상(想), 행(行), 식(識)이라고 부른다(정승석, 1997). 이 네 가지 일련의 마음은 다섯 가지 감각기관(눈, 귀, 코, 혀, 몸)이 받아들이는 것에 각각 작용한다. 유식학에 따르면 식(識)은 다섯 감각기관에 작용함으로써 전5식(眼識·耳識·鼻識·舌識·身識)이 일어나고 의(意)와 작용함으로써 제6식이 일어난다. 제6식, 즉 의식은 감각적으로 인식한 것을 분별하고 판단하는 것으로서 우리가 생각하고 느끼고 행동하는 모든 것에 주의를 기울이고 이를 조절한다. 본 프로그램에서 다루고자 하는 것은 바로 제6식에 해당하는 意識이 제7식과 제8식에 작용하여 궁극적으로 순수의식에 이르도록 하는데 있다.

### 2) 의식확대를 위한 요가 경험하기

의식을 확대하기 위해서는 지성 → 이해 → 의지 → 명상의 단계가 필요하다(문진희 역, 2001). 지성은 배움을 통해 진실을 얻게 되며, 끊임없는 연습을 통해 효력을 발휘한다. 이해는 마음으로 헤아려 받아들이거나, 충분히 그럴 수 있으리라고 생각하는 것으로서 사물을 새로운 방식으로 바라볼 수 있게 하는 촉매로서 작용하며 내적 성숙과 의식의 발달을 가져다준다. 의식의 성숙이 지속됨에 따라 낡은 사고 방식과 이전의 맥락 설정 방식을 버리게 되고, 새로운 것을 발견하는 기쁨이 일어나게 된다. 의지는 어떤 일을 해내거나 이루어 내려고 하는 마음의 상태나 작용으로서 의식의 발달에 장애가 되는 조급증을 버리려는 마음가짐으로서 의식의 발달을 지속시킨다. 그리고 명상은 생각을 조절한다.

생각은 한 주제에서 다른 주제로 건너뛰며, 그들 사이에는 어떤 참된 관련성도 없다. 그러나 명상을 하게 되면, 관찰자의 관점을 통해 의식 자체의 장이 마음을 지켜보고 있으며, 마음과 싸우는 것은 쓸데없는 짓임을 통찰할 수 있다. 이러한 의식확대의 과정이 자신의 삶이 되기 위해서는 실행요가인 까르마Karma요가를 수행하며, 명상을 위해 매일 Asana와 Yoga Nidra를 실습하여야 한다. 아사나를 통해 몸의 감각을 의식으로 바라보고 조절하며, 요가 니드라를 통해 자기세계에 갇혀 있지 않고 순수 의식으로 확대함으로써 고요하고 평화로운 상태에 이르도록 한다.

### 3) 양혼(밝은 마음)과 음혼(어두운 마음)의 상태

인간의 마음은 양혼(陽魂)과 음혼(陰魂)으로 나뉘어진다. 양혼은 기쁘거나 만족스럽거나 편안한 정서로서 밝고 가벼운 에너지 상태를 말한다. 이러한 정서 상태가 되면 어느 누구를 만나더라도 편안하고 만족스러운 기분이 되어서 상대방과 즐거운 관계를 가지게 된다. 또한 일을 하더라도 기쁜 마음으로 하게 되니 일의 능률이 올라간다. 양혼의 상태는 비어 있는 그릇과 같아서 상대방의 어떠한 모습도 받아들인다. 상대가 화가 나있거나 언짢아 있거나 우울한 기분이라도 그러한 모습이 마음에 걸리지 않는다. 마치 바람이 거미줄에 걸리지 않듯이 상대방의 어떤 모습에도 걸리지 않는다.

반면에 음혼의 상태는 화가 나있거나 짜증이 나거나 답답하거나 누군가가 미워지는 정서로서 어둡고 무거운 상태이다. 이러한 정서 상태가 되면 어느 누구를 만나더라도 답답하거나 짜증이 나기 때문에 불편한 관계를 가지게 된다. 또한 일을 하더라도 마음이 즐겁지 않으니 일의 능률이 오르지 않는다. 마치 가득찬 그릇과 같아서 상대방의 어떠한 모습도 받아들이기 어렵다.

우리는 일상생활 가운데 이러한 둘 중의 어느 한 상태의 마음을 가지게 된다. 그리고 이 두 가지 마음 상태는 수시로 변해서 밝은 양혼이 되어서 생활이 즐거운가 하면 어느 순간 흐린 음혼의 상태가 되어 생활이 괴롭다. 이러한 변화는 흐르는 물과 같아서 어느 한 순간도 같은 마음이 같은 자리에 머물러 있지 않다. 그러나 우리는 늘 양혼의 상태가 되어 즐겁게 살아가고 싶어한다.

본 프로그램에서는 이러한 두 마음상태가 우리의 내면에 어떻게 작용하는지를 알아차리고 그것을 실제 삶에서 밝고 편안한 방향으로 조절할 수 있도록 수련한다.

### 4) 신념과 경험간의 관계 탐색

만일 아름다움을 찾는다면 아름다움을 발견할 것이고, 아름다움이 존재하지 않는다고 믿는다면, 그것을 맞닥뜨려도 나는 그것을 보지 못할 것임을 체험을 통해 확인하고, 인간의 모든 불행과 행복의 원인은 자신에게 있음을 경험한다.

'신념대로 경험한다'는 말이 있다. '나는 행복하다'라는 신념을 가지면 행복하게 살아간다. 즉 즐겁고, 편안하고, 기쁘게 살아간다. 그러나 '나는 불행하다'라는 신념을 가지면 답답하고, 짜증나고, 속상하고, 화가난다. 이처럼 마음속으로 '어떠하다'라고 지어내면 그렇게 행동하게 된다. 본 프로그램에서는 자신의 신념에 따라 경험이 어떻게 이루어지는지 체험해 본다.

#### 5) 임재감과 가장자리 유념하기

임재감이 있는 사람은 지금 이 순간의 상황에 깨어있음으로써 타인이 하는 일을 방해하지 않고 존중한다. 그가 지금 무엇을 하고 있는지를 알아 그 일을 지속할 수 있도록 주의를 온전히 상대방에게 두는 것이다. 뿐만 아니라 자신이 지금 하고 있는 일이 상황에 적절한지를 감지하여 자신의 행위를 교정한다. 가령 대화를 하거나 강의 도중 목소리가 높거나 빠르다는 것을 감지할 때면 "제 목소리가 좀 빠르지요?"라든가 "제 목소리가 너무 큰 것 같군요"라고 말하면서 원래의 페이스로 돌아갈 수 있다.

그렇다면 이처럼 중요한 임재감을 어떻게 습득할 수 있는가? 우선 어떤 상황에 있던 간에 전경 (figure), 즉 주의를 가는 대상에 집중하되 가장자리에 유념해야 한다. 가장자리에 유념한다는 것은 마음속으로 주의를 가는 대상의 가장자리, 즉 한계를 확인하고, 그 너머까지를 의식하는 것이다. 그러면 전체 상황이 인식되므로 작은 것도 놓치지 않게 된다. 다음으로 는 어떤 상황이든지 한 발 뒤로 물러서서 바라보는 습관을 갖는다. 등잔 밑이 어둡다는 속담처럼 우리는 주의를 가는 대상에 너무 근접함으로써 주변을 놓친다.

우리는 종종 남의 집을 방문하거나 사무실을 방문할 때, 문 앞에 잠시 서서 자신의 얼굴 또는 옷매무새를 고치거나 감정 상태를 확인하여 호흡을 가다듬었던 경험이 있다. 새로운 순간을 맞이하기 위한 사전 준비로 막후작업(behind the scenes)을 한 것이다.

본 프로그램에서는 이 순간의 상황에 깨어있음으로써 타인이 하는 일을 방해하지 않고 존중하며, 또한 자신이 지금 하고 있는 일이 상황에 적절한지를 감지하여 자신의 행위를 교정할 수 있음을 체험한다.

#### 6) 의식확대와 명상

만일 당신이 산책을 하는데 어떤 사람이 좁은 길 가운데 서서 체조를 하고 있다면 어떻게 할 것인가? 아마도 그사람에게 피해가 가지 않도록 풀썩으로 돌아갈 것이다. 체조를 하는 사람은 괜찮겠지 만 산책을 하는 사람은 길옆으로 돌아서 가야 하니 자연스럽게 못하고 불편을 느낀다. 그 체조를 하는 사람은 자신이 하는 체조가 타인에게 어떤 영향을 미치고 있는지 의식하지 못하므로 타인을 방해

한다. 또 어떤 사람은 길 입구에 차를 대어놓아서 보행을 방해하기도 한다. 그 운전자도 자신의 주차 행위가 타인의 보행을 방해하고 있다는 것을 의식하지 못하고 있다. 이와 유사한 일은 곳곳에서 일어난다. 대학 캠퍼스에서 담배를 피우다 남은 궤초를 아무 데나 버리는 학생들이나 차를 운전하는 운전자들이 차창 밖으로 궤초나 휴지를 버리는 행위도 의식이 깨어있지 않기는 마찬가지다.

아침 산책을 하는 사람들, 대학에서 강의를 듣는 학생들, 운전을 하는 사람들, 그들은 모두 자신의 삶을 위해 그 시간을 창조하고 있다. 그러나 그들은 자신의 세계는 있어도 타인의 세계와 물질세계에 대한 의식이 결여되어 있다. 이 프로그램에서는 자신에게 일어나는 마음을 관찰함으로써 마음의 흐름을 제어하고 조절하여 평화와 기쁨을 얻을 수 있음을 체험한다.

### 3. 의식확대 프로그램의 구성

이 프로그램은 모두 8회기로 구성되어 있으며, 각 회기 시작과 마지막에 의식을 확대하는 데 실질적인 영향을 끼치게 될 활동내용으로 요가 아사나(Asana)와 요가 니드라(Yoga Nidra)를 포함시킨다. 아사나를 통해 몸의 감각을 의식으로 바라보고 조절하며, 요가 니드라를 통해 자기세계에 갇혀 있지 않고 순수의식으로 확대함으로써 고요하고 평화로운 상태에 이르도록 한다.

자기실현을 위한 의식확대 프로그램

회기	주제	활동내용	시간(분)	비고
1회	프로그램 안내 및 자기소개	· 아사나(요가의 체위동작) · 의식확대 프로그램 안내 · 자기소개(자기보여주기 및 변하고 싶은 자기) · 요가 니드라(몸과 마음의 안식)	100	
2회	의식의차원: 인식 및 기질차원	· 아사나 · 의식의 인식과 기질차원 이해 · 의식의 통합 · 요가 니드라	100	
3회	마음작용: 행복수위 조절하기	· 아사나 · 양혼과 음혼의 이해 · 행복수위 조절하기. · 요가 니드라	100	



회기	주제	활동내용	시간(분)	비고
4회	느낌찾기와 공감훈련	. 아사나 . 느낌의 특성과 경험하기 . 공감의 이해와 공감훈련 . 요가 니드라	100	
5회	신념-행동 신념찾기	. 아사나 . 신념과 행위 관계 경험하기 . 자신이 갖고 있는 신념 찾기 . 요가 니드라	100	
6회	가장자리 유념하기	. 아사나 . 임재감 . 가장자리 유념하기 . 요가 니드라	100	
7회	의식의 확대 명상	. 아사나 . 의식의 확대 연습 . 명상	100	
8회	마무리	. 아사나와 요가 니드라 . 자기의 의식변화 나누기	100	

#### 4. 의식확대 프로그램의 실제

##### 제1회 : 의식확대 프로그램 안내 및 자기소개

###### 1) 목 표

참여자들 상호간에 친밀감을 형성하고 의식확대 프로그램을 올바로 이해하며 참가에 대한 동기를 갖는다.

###### 2) 활 동

1. 마음을 돌보기 위해서는 먼저 몸을 돌봐야 합니다. 우선 요가 아사나를 하겠습니다. 하나 하나의

동작을 할 때마다 일어나는 생각, 느낌을 의식으로 바라보도록 합시다(아사나를 한다). 그리고 잠시 눈을 감고 명상을 하겠습니다.

2. 자, 이제 눈으로 자기를 보세요. 무엇이 보이나요? 앉아있는 자신의 모습이 보이지요?. 손, 발, 다리 등. 이것은 시각으로 자기를 보는 것입니다. 다음에는 눈을 감고 자신을 보세요. 이제는 손과 발 뿐만 아니라 얼굴, 몸통, 머리 등 전체가 보이지요. 이것은 마음으로 보는 것입니다. 자, 천천히 눈을 뜨세요.

### 3. 의식에 대한 강의

의식은 마음의 한 요소이다. 마음은 여러 가지로 작용하는 일련의 체계로 이루어져 있다. 즉 좋다거나 싫다고 느끼는 감정으로서의 마음, 뭔가의 형상으로 떠올리는 생각으로서의 마음, 뭔가를 실행하려는 의지로서의 마음, 그리고 종합적으로 작용하는 판단으로서의 마음이다. 불교의 용어로는 수(受), 상(想), 행(行), 식(識)이라고 부른다(정승석, 1997). 이 네 가지 일련의 마음은 다섯 가지 감각기관(눈, 귀, 코, 혀, 몸)이 받아들이는 것에 각각 작용한다. 유식학에 따르면 식(識)은 다섯 감각기관에 작용함으로써 전5식(眼識·耳識·鼻識·舌識·身識)이 일어나고 의(意)와 작용함으로써 제6식이 일어난다. 제6식, 즉 의식은 감각적으로 인식한 것을 분별하고 판단하는 것으로서 우리가 생각하고 느끼고 행동하는 모든 것에 주의를 기울이고 이를 조절한다. 본 연구에서 다루고자 하는 것은 바로 제6식에 해당하는 意識이 제7식과 제8식에 작용하여 궁극적으로 순수의식에 이르게 하는데 있다.

일반적으로 의식(consciousness)이란 자기자신의 행동을 자기가 알고 있는 것을 말하고, 무의식(unconsciousness)이란 자신의 행동을 자기가 이해하지 못하는 것을 말한다. 그러니까 의식은 자각 상태에서 나타난 현상에 대한 느낌과 생각이 어떠하다는 것에 대한 분별이며, 개인은 의식에 의해서 현실과의 관계를 가지고 반응한다. 이러한 의식활동은 과거 또는 현재의 활동을 보고 그것을 분별하여 새로운 현실을 창조한다. 의식(consciousness)에는 몇 가지 차원이 있다. 하나는 자기자신의 행동을 자기가 알고 있는 인식의 차원으로서 자각상태에서 나타난 현상에 대한 느낌과 생각이 어떠하다는 것을 아는 것이다.

4. 우리는 지금 의식의 세계를 알게되었습니다. 지금부터 자기소개를 하도록 하겠습니다. 지금까지 살아온 나의 삶의 모습을 소개하고 행복한 삶을 위해 앞으로 어떻게 변화되고 싶은지를 나누어 봅시다.

5. 요가니드라는 휴식을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 것입니다. 밤에 잠을 자는 동안 우리는 자신의 이름이나 몸, 주변의 것들을 기억하지 못합니다. 마찬가지로 깊은 휴식상태에서는 몸과 마음이 여러분으로부터 분리되어 편안한 상태가 되는 것입니다. 그럼 요가니드라를 시작하겠습니다.

6. 자, 이제 마무리를 하겠습니다. 이번 회기를 통해 자기에게 무엇이 일어났습니까? 서로 나누어 봅시다.

## 제2회 : 의식의 기질차원 이해하기

### 1) 목 표

인간의 의식에는 기질의 측면이 있음을 이해하고, 이것이 우리의 삶에서 어떻게 나타나는지를 경험한다.

### 2) 활 동

1. 우선 요가 아사나를 하겠습니다. 하나 하나의 동작을 할 때마다 일어나는 생각과 느낌을 바라보도록 합시다(아사나를 한다). 그리고 잠시 눈을 감고 명상을 하겠습니다.

### 2. 의식차원에 대한 강의

인간은 태어날 때부터 독특한 개인적인 기질을 가지고 태어난다. 상키야-요가(Samkhya-Yoga)에서는 인간이 자신을 나타내는 의식에는 세 가지 양식(기질)이 있는데, 그 중 어느 의식이 우세하도록 자신을 나타낸다고 하였다. 하나는 사트바(sattva, 지와 빛의 양식)로서 이것이 지배적일 때 의식은 고요하고 투명해지며 밝고 명랑해진다. 다른 하나는 라자스(rajās, 동력의 양식)로서 이것이 지배적일 때 의식은 욕망과 집착으로 격정적이 되어 긴장하게 된다. 그리고 타마스(tamas, 무력하고 정적인 양식)가 압도적일 때 의식은 어둡고, 혼란스러워지고, 무감각하며, 마비상태가 된다. 이처럼 인간은 누구나 자신에게 이미 부여되었거나 삶의 과정에서 계발된 의식에 의해 자신의 모습이 형성된다.

이러한 기질 의식은 실제로 우리의 삶에서 나타난다. 예를 들어, 자녀의 성적이 떨어진 것을 본 부모는 기질에 따라 각기 다른 모습으로 자녀를 대할 것이다. 사트바 기질이 우세한 부모는 성적이 떨

어저 우울한 자녀의 마음을 따뜻한 사랑으로 감싸주어 기운을 북돋우어 줄 것이고, 라자스 기질이 우세한 부모는 어떠한 방법을 쓰더라도 자녀의 성적을 올려야겠다는 생각으로 더욱더 공부를 하도록 강요할 것이다. 그리고 타마스 기질이 우세한 부모는 자녀가 놀기만 하고 공부를 하지 않았기 때문에 성적이 떨어졌다고 야단을 치거나 때림으로써 자녀를 더욱 비참하게 할 것이다. 이처럼 개인은 현실과의 관계를 얼마나 인식하고 있으며, 어떠한 기질을 갖추고 있는냐에 따라 삶의 모습이 다르게 나타나며, 인식과 기질이 하나로 통합되어 높은 수준으로 확대될 때 자기실현이 이루어진다. 이러한 자기실현은 타마스에서 라자스로, 라자스에서 사트바로 상승되어 가는 과정에서 나타난다.

요가에서 말하는 의식의 양식에서처럼 인간의 의식을 밝기의 정도로 나타내어 어떤 사람은 밝은 영혼을 가지고 있어서 세상을 밝게 하는가 하면, 또 어떤 사람은 어두운 영혼을 가지고 있어서 자신은 물론이요 세상을 어둡게 한다는 운동역학(kinesiology)이론이 있다. “의식혁명”의 저자 데이비드 호킨스 박사는 인간의 의식수준을 에너지로 측정하여 0에서 1000룩스까지 구분하여 제시했다. 인간은 일정한 수준의 의식을 갖고 태어나는데, 이러한 의식은 개인이 특별한 노력을 기울이지 않는 한 일생동안 같은 수준의 에너지로 작용한다. 즉 어떤 사람은 20룩스의 에너지 수준으로서 자신을 부끄러워하며 열등감에 잡혀 비참하게 살아간다. 반면에 어떤 사람은 700룩스 이상의 에너지 수준으로서 인류를 위해 영적인 지도자로 살아간다.

3. 그럼 자신에게 일어나는 생각과 느낌, 그리고 행동을 의식해 보도록 하겠습니다. 일어서서 눈을 뜨고 걸어봅시다. 그리고 눈을 감고 걸어봅시다. 어떠한 생각과 느낌, 행동이 일어나는지, 그리고 무엇이 들리는지 지켜보도록 하겠습니다. 생각이나 느낌, 행동에 매이는 것이 아니라 그것을 바라보는 것입니다. 생각을 하거나 느끼고 행동하는 내가 있고, 그것을 바라보는 내가 있습니다.

4. 이번에는 여러분의 기질에 따른 의식을 알아보도록 하겠습니다. 여러분들은 자녀와 남편, 친지나 동료들과의 관계에서 주로 어떠한 기질이 나타납니까? 실제 예를 들어봅시다. 그리고 세 명씩 짝을 지어 실제 상황을 만들어서 역할극을 해 봅시다.

5. 요가니드라는 휴식을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 것입니다. 밤에 잠을 자는 동안 우리는 자신의 이름이나 몸, 주변의 것들을 기억하지 못합니다. 마찬가지로 깊은 휴식상태에서는 몸과 마음이 여러분으로부터 분리되어 편안한 상태가 되는 것입니다. 그럼 요가니드라를 시작하겠습니다.

6. 지금까지 의식이라는 것이 어떠한 것인가를 체험을 통해 알아보았습니다. 무엇을 알게 되었습니까? 서로 나누어 봅시다.

### 제3회 : 인간의 마음작용/감정관리 - 행복수위 알기

#### 1) 목 표

마음의 상태(정서/느낌)를 지각하고 상황에 따라 적절하게 조절할 수 있다.

#### 2) 활 동

1. 우선 요가 아사나를 하겠습니다. 동작을 할 때마다 일어나는 느낌과 생각을 바라보도록 합시다 (아사나를 한다). 그리고 잠시 눈을 감고 명상을 하겠습니다.

#### 2. 양혼과 음혼 : 마음의 작용 강의

사람이 일생을 살아가는 데는 마음관리와 관계관리, 그리고 일 관리가 있으며, 어느 하나도 독립적으로 이루어지지 않는다. 그 중에서 마음관리는 관계관리와 일 관리에 우선되는 것이므로 마음관리가 되기 전에는 부부간이나 부모-자녀간, 또는 상담자-내담자 관계가 순조롭지 못하게 된다. 뿐만 아니라 공부를 하든 일을 하든 능률이 오르지 않는다. 이러한 마음 가운데서 좋다거나 싫다고 느끼는 감정으로서의 마음이 우리의 행동에 큰 영향을 미친다.

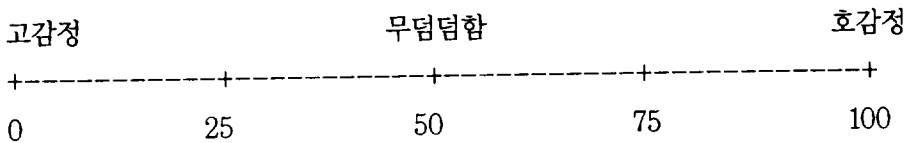
가령 TV를 보고 있는 자녀가 부모로부터 “네 방에 가서 공부나 하지 TV만 보고 있으면 어떻게 해”라고 꾸중을 들었다고 하자. 부모의 말대로 자녀는 그의 방에 갈 수는 있다. 그리고 책상 앞에 앉아 책을 펴들고 볼 수도 있다. 그러나 그 책의 내용이 머리 속에 들어오지는 않는다. TV드라마 생각, TV 보는 일을 방해한 부모에 대한 원망스러움, 부모로부터 꾸중을 들어야 하는 자신의 초라함 등으로 마음이 안정되지 않고 답답하며 짜증스러울 것이다. 자녀가 공부를 하는 것은 공부하고 싶은 마음, 즉 학습동기가 일어날 때 하는 것이다. 부모에게 꾸중을 들은 자녀는 마음을 다스리지 못해 공부를 제대로 하지 못할 것이다.

이처럼 우리의 삶에서 자기 자신의 마음관리, 즉 감정조절이 무엇보다 중요하다. 인간의 감정은 양혼(陽魂)과 음혼(陰魂)으로 나뉘어진다. 양혼은 기쁘거나 만족스럽거나 편안한 정서 상태를 말한다. 이러한 정서 상태가 되면 어느 누구를 만나더라도 편안하고 만족스러운 기분이 되어서 상대방과 즐거운 관계를 가지게 된다. 또한 일을 하더라도 기쁜 마음으로 하게 되니 일의 능률이 올라간다. 양혼의 상태는 비어 있는 그릇과 같아서 상대방의 어떠한 모습도 받아들인다. 상대가 화가 나있거나 언짢아 있거나 우울한 기분이더라도 그러한 모습이 마음에 걸리지 않는다. 마치 바람이 거미줄에 걸리지 않듯이 상대방의 어떤 모습에도 걸리지 않는다.

반면에 음혼의 상태는 화가 나있거나 짜증이 나거나 답답하거나 누군가가 미워지는 그러한 정서 상태이다. 이러한 정서 상태가 되면 어느 누구를 만나더라도 답답하거나 짜증이 나기 때문에 불편한 관계를 가지게 된다. 또한 일을 하더라도 마음이 즐겁지 않으니 일의 능률이 오르지 않는다. 마치 가득찬 그릇과 같아서 상대방의 어떠한 모습도 받아들이기 어렵다.

우리는 일상생활 가운데 이러한 둘 중의 어느 한 상태의 마음을 가지게 된다. 그리고 이 두 가지 감정 상태는 수시로 변해서 밝은 양혼이 되어서 생활이 즐거운가 하면 어느 순간 흐린 음혼의 상태가 되어 생활이 괴롭다. 이러한 변화는 흐르는 물과 같아서 어느 한 순간도 같은 감정이 같은 자리에 머물러 있지 않다. 그러나 우리는 늘 양혼의 상태가 되어 즐겁게 살아가고 싶어한다.

3. 이처럼 감정은 우리 안에 있는 느낌으로서 마치 흐르는 강물처럼 끊임없이 변화하며 흘러갑니다. 그러한 감정을 강둑에 서서 흘러가는 강물을 바라보듯이 변화하는 감정을 바라봅시다. 자, 지금 자기의 마음을 바라보아 자신의 행복수위가 어느 위치에 있는지 점을 찍어 봅시다.



4. 지금까지 감정의 상태를 알아보았습니다. 여러분의 지금 행복수위는 어느 정도입니까? 지금 친구와 만나려고 합니다. 자신의 행복수위가 25입니다. 어떻게 하면 행복수위를 높힐 수 있을까요? 함께 나누어 봅시다.

5. 요가니드라는 휴식을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 것입니다. 밤에 잠을 자는 동안 우리는 자신의 이름이나 몸, 주변의 것들을 기억하지 못합니다. 마찬가지로 깊은 휴식상태에서는 몸과 마음이 여러분으로부터 분리되어 편안한 상태가 되는 것입니다. 그럼 요가니드라를 시작하겠습니다.

6. 지금까지의 활동을 통해 여러분은 무엇을 알게 되었습니까? 서로 나누어 봅시다.

#### 제4회 : 느낌과 공감 다루기

##### 1) 목 표

지금 일어나는 행위에서 무엇을 느끼고 있는지 알아차리고, 상대방의 입장에서 그 느낌을 올바르게 느낄 수 있는 공감훈련을 한다.

## 2) 활동

1. 자, 다시 아사나를 해 보시겠습니다. 하시면서 어떠한 생각이나 느낌이 일어나는지 의식하세요 (아사나). 그리고 잠시 눈을 감고 명상을 하겠습니다.

### 2. 느낌과 공감 강의

상대방을 이해하기 위해서는 우선 상대방과의 관계에서 어떤 느낌을 갖게 되는가를 정확히 인지하는 일이 중요하다. 인간은 그가 타고난 조건으로서 정서, 사고, 행동 특성이 있다. 그 중에서 느낌이란 정서를 말하는데, 이는 어떤 사건이나 상황에서 일어나는 자연스런 내적 반응이다.

이러한 느낌은 몇 가지 특성을 나타내게 되는데, 1) 신체일부에 떨림이 오거나 얼굴이 붉어지거나 가슴이 답답해진다. 2) 어느 순간 흥분되었다가도 시간이 흐르면 곧 평온해 지듯이 계속적으로 변화한다. 3) 느낌은 경험의 순서에 따라 1차적 느낌 과 2차적 느낌으로 나뉘어 진다. 1차적 느낌은 사건이 일어나는 순간 나타나는 느낌으로 당황, 놀람, 기쁨과 같은 것으로서 그 느낌의 주체가 자신에게 있는 것을 말 한다. 그러나 2차적 느낌은 1차적 느낌이 변형 또는 왜곡되어 분노, 화, 미움 등과 같이 나타나며, 그 느낌의 주체가 상대방에 있다고 보아 상대방을 원망하거나 비방한다, 4) 느낌을 표현하고 나면 정화작용이 뒤따른다. 상대방과의 관계에서, 특히 부정적인 느낌이 일어났을 경우 이를 표현하지 않고 있으면, 이것이 미결사항으로 남아 자신의 행동에 장애가 되어 자신의 성장을 방해하지만 부정적인 느낌을 표현하고 나면 그러한 느낌에서 벗어날 수 있다.

이와 같은 느낌은 인간의 타고난 조건이므로 느낌을 정확히 인식함으로써 자신의 사고와 행위를 바르게 행할 수 있다, 예를 들면, 당신이 자동차로 달리고 있을 때 다른 운전자가 갑자기 골목길에서 나오는 순간 브레이크를 밟음으로서 충돌의 위기를 면했다고 하자. 이때 당신의 일차적인 느낌은 무엇인가? 우선 당신은 매우 당황하거나 위협을 느꼈을 것이다. 그리고 부딪치지 않은 것을 다행으로 여길 것이다. 그러나 다음 순간 이처럼 위협 직전에 이르게 된 것이 상대운전자 때문이라는 생각이 들자 그만 화가 나서 상대방운전자를 향해 “야, 이 자식아! 눈에 보이는 게 없어”라며 소리를 지르게 될 것이다, 반면에 상대 운전자도 부딪치기 직전에 위협을 느꼈으며, 동시에 당신에게 미안함을 가졌을 것이다, 그래서 미안하다는 사과를 하려고 다가가는 순간 당신의 욕을 듣고는 미안함이 사라지면서 “뭐야 이 자식아! 너 가 조심했어야 하잖아”라며 소리를 지르게 될 것이다. 이러한 2차적인 느낌의 표

현 대신 양편 모두 1차적인 느낌으로 “큰일날 뻔 했습니다. 어디 다친 데는 없습니까?”라든가, “미안합니다, 제가 좀 바쁘게 서두르느라고 그만.”이라고 했다면, 서로 웃으며 사건은 해결되었을 것이다.

공감이란 상대방의 전달내용에 주의를 기울이고, 전달내용 뒤에 숨어 있는 의미에 대하여 정확하게 이해하고 반응하는 과정을 말한다. 공감이란 상대방의 입장이 되어 그의 주관적인 세계들을 이해해서, 이해한 내용이나 느낌을 반영해 주는 것이다. 상대방이 문제를 지니고 있을 때 상대방의 틀을 통해 상대를 본다면 보다 빨리 이해하게 되어 의사소통을 촉진하게 된다. 공감을 하게 되면 상호간에 이해 받고 수용되어 있다고 느껴 신뢰감이 생기며, 스스로 자신이 긍지를 갖고 문제를 해결하려는 노력이 시작된다. 공감의 방법은, 1) 상대방의 생각과 느낌을 알기 위하여 자신을 상대방의 위치에 놓고 생각하고 느낀다. 2) 상대방의 느낌을 가장 잘 나타낼 수 있는 단어를 찾는다. 3) 자신이 상대방을 가장 잘 이해하고 있음을 구체적인 단어를 통해 전달한다.

이러한 방법에 따른 구체적인 예를 들어 보자.

만일 P학생이 “요즘은 학교에 나오기가 정말 지겨워, 아무 것도 하고 싶지 않아”라고 말을 했다면, 어떻게 공감을 해줘야 할까? 우선은 이 말에 숨어 있는 P학생의 느낌을 찾아 보아야 한다. P학생은 학교에 와서 공부하는 일에 흥미를 잃고 있으며, 뭔가 새로운 변화가 일어나기를 바라고 있다. 이러한 P학생의 심정을 이해하고 있다면, “P학생은 요즘 학교에 나오시는 일에 흥미를 잃어 버려서 지겨워하고 있군요. 그래서 뭔가 좀 신나는 일이 있었으면 좋겠단 말이지요.”라고 공감을 해 줄 수 있다. 그러면 P학생은 “정말 그래요. 학교생활이 따분해 죽겠어요. 이런 생활에서 벗어나고 싶어요.”라고 말할 것이다. 이처럼 공감의 말은 상대의 마음을 헤아려 주기 때문에 그가 깊이 있는 마음의 상태를 노출함으로써 자신의 문제를 인식할 수 있다.

3. 지금 여러분의 마음이 편안한지, 아니면 불편한지 느껴보세요.

지금의 마음상태를 서로 나누어 보고 서로 공감하도록 해 봅시다. 우선 두 사람씩 짝을 지어서 나누어 보고, 다음에 네 사람씩 짝을 지어 해 봅시다.

4. 요가니드라는 휴식을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 것입니다. 밤에 잠을 자는 동안 우리는 자신의 이름이나 몸, 주변의 것들을 기억하지 못합니다. 마찬가지로 깊은 휴식상태에서는 몸과 마음이 여러분으로부터 분리되어 편안한 상태가 되는 것입니다. 그럼 요가니드라를 시작하겠습니다.

5. 지금 여러분 자신의 삶에서 어떠한 일이 일어나고 있는지를 알아보았습니다. 지금까지의 활동을 통해 여러분은 무엇을 알게 되었습니까? 서로 나누어 봅시다.



제5회 : 신념과 행동—다양한 신념 찾기

1) 목 표

자신이 가지고 있는 다양한 신념을 이해하고, 무엇이 자신의 삶에 가장 영향을 미치는지 통찰한다.

2) 활 동

1. 자, 다시 아사나를 해 보시겠습니다. 하시면서 어떠한 생각이나 느낌이 일어나는지 의식하세요 (아사나). 그리고 잠시 눈을 감고 명상을 하겠습니다.

2. 신념과 행동 강의

병원의 한 간호사가 남자 환자에게 소변 용기를 주며 말했다. “소변을 받으세요. 소변을 가지러 10분 뒤에 다시 오겠어요”

그 다음 다른 간호사가 들어오더니 그 환자에게 오렌지 주스 한 컵을 주었다. 환자는 오렌지 주스를 소변 용기에 부었다.

처음에 왔던 간호사가 돌아와서 그 소변 용기를 들여다 보더니 “소변이 너무 탁하군요”라고 말했다. “그렇군요”라고 환자가 동의했다. 그리고 환자는 “내가 그걸 다시 걸러낼테니 깨끗해지나 봅시다”라고 말하면서 그 용기에 입을 갖다대자 간호사는 기절했다.

환자는 다만 오렌지 주스를 마셨을 뿐이다. 그러나 간호사는 그가 그의 오줌을 마시고 있다고 생각했다. 그것은 오직 그녀의 생각이었다. 그러나 생각들은 큰 실체이고 그것들은 그녀의 관점을 바꾸었다.

만일 내가 아름다움을 찾는다면 나는 아름다움을 발견할 것이다. 만일 내가 아름다움이 존재하지 않는다고 믿는다면, 그것을 맞닥뜨려도 나는 그것을 보지 못할 것이다. 내가 불행한 것은 나에게 원인이 있다. 동시에 행복의 원인도 될 수 있다. 내가 살고 있는 지옥의 원인은 나에게 있으므로 동시에 천국도 창조할 수 있다. 그 모든 책임은 다른 사람이 아니라 나 자신에게 있다.

3. ‘신념대로 경험한다’는 말이 있습니다. ‘나는 행복하다’라는 신념을 가지면 행복하게 살아갑니다. 즉 즐겁고, 편안하고, 기쁘게 살아갑니다. 그러나 ‘나는 불행하다’라는 신념을 가지면 답답하고, 짜증나고, 속상하고, 화가납니다. 이처럼 마음속으로 ‘어떠하다’라고 지어내면 그렇게 행동하게 됩니다. 그럼 안내에 따라 신념대로 이루어지는지 경험해보겠습니다.

4. 다음에는 둘씩 짝을 짓고 코치와 학생을 정합니다. 그리고 코치는 “무엇을 바꾸고 싶은가? 를 어떤 상황이 나타날 때까지 묻습니다. 상황이 정확히 잡히면 차례대로 다음의 질문을 합니다.

- a) 어떤 사람이 그런 상황을 경험하려면 어떤 신념을 가지고 있어야 할까요?
- b) 그 신념이 옳다는 것을 어떻게 증명할 수 있습니까?
- c) 어떤 사람이 그런 상황을 경험하려면 또 어떤 신념을 가지고 있어야 할까요?
- d) 그 신념이 옳다는 것을 어떻게 증명할 수 있습니까?

\* 학생이 깨달음을 얻을 때까지 c)와 d)를 번갈아 묻습니다.

5. 요가니드라는 휴식을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 것입니다. 밤에 잠을 자는 동안 우리는 자신의 이름이나 몸, 주변의 것들을 기억하지 못합니다. 마찬가지로 깊은 휴식상태에서는 몸과 마음이 여러분으로부터 분리되어 편안한 상태가 되는 것입니다. 그럼 요가니드라를 시작하겠습니다.

6. 지금까지 여러분 자신에게 어떠한 신념이 있는지를 찾아보았습니다. 지금까지의 활동을 통해 여러분은 무엇을 알게 되었습니까? 서로 나누어 봅시다.

#### 제6회 : 임재감(臨在感)과 가장자리 유념하기

##### 1) 목 표

매 순간 무엇을 하고 있는지를 알아 자신의 행위를 교정할 수 있다.

##### 2) 활 동

1. 자, 다시 아사나를 해 보시겠습니다. 각각의 동작을 하시면서 옆의 사람을 의식해 보세요. 그리고 잠시 눈을 감고 명상을 하겠습니다.

##### 2. 임재감과 가장자리 유념하기 강의

아봐타 마스터 인턴과정에서 P씨가 겪었던 일이다.

지도하시는 선생님이 P씨에게 20여명의 아봐타 학생들이 필요한 책을 가져오라고 하셨다. P씨는

다른 방에 가서 필요한 책을 가지고 그 방으로 들어갔다. 선생님은 마침 학생들에게 강의를 하고 있었다. P씨는 학생들에게 필요한 책이니 별 생각 없이 나눠주었다. 그리고 아무런 일도 일어나지 않았다. 그것이 전부였다.

그러나 일과가 끝나고 평가시간이 되었을 때 P씨는 새로운 세계를 경험하였다. 선생님은 P씨를 보고, “P선생님은 그렇게 임재감이 없어서 어떻게 마스터를 하시겠어요?”라고 하지 않는가? P씨는 무슨 영문인지도 모른 채 당황하면서 지도선생님을 바라보았다. 선생님은 “아직도 모르시겠어요? 오전중 학생들에게 책을 나눠 줄 때 제가 몇 번이나 싸인을 주었는데도 알아차리지 못하더군요. 그 때 제가 뭘 하고 있었지요?” 그 순간 P씨는 “아하! 임재감(presence)을 놓쳤구나”하고 깨닫자 얼굴이 붉어졌다. 마치 잘못을 저지르고 부모님에게 꾸중을 듣는 자식처럼 무안했던 것이다. 사실 P씨는 책을 나눠 주고 그 상황이 끝나는 순간까지도 현실감을 놓치고 있다는 사실을 인식하지 못하였다. 오로지 책을 나눠주는 일에 몰두하여 선생님이 지금 학생들에게 강의하는 일을 방해하고 있다는 것을 눈치채지 못하였던 것이다.

임재감이 있는 사람은 지금 이 순간의 상황에 깨어있음으로써 타인이 하는 일을 방해하지 않고 존중한다. 그가 지금 무엇을 하고 있는지를 알아 그 일을 지속할 수 있도록 주의를 온전히 상대방에게 두는 것이다. 뿐만 아니라 자신이 지금 하고 있는 일이 상황에 적절한지를 감지하여 자신의 행위를 교정한다. 필자는 대화를 하거나 강의 도중 목소리가 높거나 빠르다는 것을 감지할 때가 있다. 그럴 때면 “제 목소리가 좀 빠르지요?”라든가 “제 목소리가 너무 큰 것 같군요”라고 말하면서 원래의 페이스로 돌아간다.

그렇다면 이처럼 중요한 임재감을 어떻게 습득할 수 있는가? 우선 어떤 상황에 있던 간에 전경 (figure), 즉 주의를 가는 대상에 집중하되 가장자리에 유념해야 한다. 가장자리에 유념한다는 것은 마음속으로 주의를 가는 대상의 가장자리, 즉 한계를 확인하고, 그 너머까지를 의식하는 것이다. 그러면 전체 상황이 인식되므로 작은 것도 놓치지 않게 된다. 다음으로 는 어떤 상황이든지 한 발 뒤로 물러서서 바라보는 습관을 갖는다.

3. 나는 얼마나 임재감이 있는지 지금부터 밖에 나가서 차도 마시고, 사람도 만나고, 전화도 하면서 내가 지금 무엇을 하고 있는지 온전히 깨어있는 연습을 하겠습니다. 그러면서 자신의 말이나 행동이 그 상황에 적절하지 못하다면 그것을 말로 하면서 수정하세요. 시간은 20분입니다.

4. 자, 이번에는 산보를 하면서 의식의 범위에 가장자리가 있음을 알아차립니다.  
멈추어 서서 그 가장자리를 유념합니다(지도자가 시범을 보인다).

5. 요가니드라는 휴식을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 것입니다. 밤에 잠을 자는 동안 우리는 자신의 이름이나 몸, 주변의 것들을 기억하지 못합니다. 마찬가지로 깊은 휴식상태에서는 몸과 마음이 여러분으로부터 분리되어 편안한 상태가 되는 것입니다. 그럼 요가니드라를 시작하겠습니다.

6. 지금까지 여러분은 입재감과 가장자리유념하기를 경험하였습니다. 어떠한 의식의 변화를 경험하였습니까. 함께 나누어 보겠습니다.

### 제7회 : 의식확대와 명상

#### 1) 목 표

감각과 마음을 조절하고 예고의식을 끊음으로써 마음의 평화와 기쁨을 얻는다.

#### 2) 활 동

1. 자, 다시 아사나를 해 보시겠습니다. 하시면서 어떠한 생각이나 느낌이 일어나는지 의식하세요 (아사나). 그리고 잠시 눈을 감고 명상을 하겠습니다.

#### 2. 의식확대와 명상 강의

산책길에서 겪은 일이다. 어떤 사람이 좁은 길 가운데 서서 체조를 하고 있었다. 본인을 위해서야 필요한 일이지만 그 길을 걸어가는 다른 사람들은 길옆으로 돌아서 가야 하니 자연스럽지 못하고 불편을 느낀다. 그 사람은 자신이 하는 체조가 타인에게 어떤 영향을 미치고 있는지 의식하지 못하고 있다. 또 어떤 사람은 길 입구에 차를 대어놓아서 보행을 방해하고 있다. 그 운전자도 자신의 주차 행위가 타인의 보행을 방해하고 있다는 것을 의식하지 못하고 있다. 이와 유사한 일은 곳곳에서 일어난다. 대학 캠퍼스에서 담배를 피우다 남은 궤초를 아무 데나 버리는 학생들을 본다. 그들도 자신의 행위가 공공장소를 더럽히고 있음을 의식하지 못한다. 차를 운전하는 운전자들이 차창 밖으로 궤초나 휴지를 버리는 행위도 의식이 깨어있지 않기는 마찬가지다.

미국의 요세미티 공원에서 들은 얘기다. 초등학교를 데리고 소풍을 나온 선생님이 학생들에게 이렇게 말했다. “먼저 눈으로 보세요. 자 다음에는 눈을 감고 보세요”라고 말했다. 학생들은 선생님의 지시에 따라 먼저 눈으로 자연의 경관을 바라보았다. 그리고 눈을 감고 다시 보았다. 지나가던 관광객이 물었다. “눈을 감고 본다는 것이 무슨 의미입니까?” 선생님이 이렇게 대답했다. “처음에는 눈을

통해 외형적인 자연을 보고, 다음에는 마음으로 자연을 보는 것입니다. 즉 자연의 의미를 찾고 그 순간의 느낌을 맛보게 하는 것이지요.”

아침 산책을 하는 사람들, 대학에서 강의를 듣는 학생들, 운전을 하는 사람들, 소풍을 나온 사람들, 그들은 모두 자신의 삶을 위해 그 시간을 창조하고 있다. 그들이 자신의 세계에 대한 의식을 갖듯이 타인의 세계에 대한 의식도 갖는다면 나와 타인의 세계를 전체로 볼 수 있는 의식의 확대가 일어날 것이다.

3. 이번에는 확대연습을 하겠습니다. 우선 편안히 누워봅시다.

- 자기 손의 살을 느끼면서 살펴봅시다. 손을 이루는 낱알의 세포가 느껴집니까? 또는 손 전체의 어우러진 느낌이 있습니까?
- 만일 당신이 스스로 자기라고 여기는 위치나 테두리의 한계를 다시 정할 수 있다면 어떻게 되겠습니까?
- 당신의 살갓 끝에서 끝납니까? 아니면 그 너머로 뻗어 있습니까?
- 당신이 차지하고 있는 공간의 인상을 잡으십시오
- 그 공간은 얼마나 멀리까지 뻗치고 있나요?
- 아주 자연스럽게 당신의 공간을 모든 방향으로 넓혀나가십시오.
- 모든 사람, 모든 것을 다 그 속에 들어오게 하십시오.
- 이제 당신이 막 창조한 그 공간을 둘러싸고 있는 인상을 잡으십시오
- 자기가 어디에서 왔는지 느끼십시오.

(이 과정을 세 번 반복한다)

4. 다음에는 혼자서 하는 명상을 하겠습니다. 우선 머리와 목과 몸통을 일직선이 되도록 꼳꼳하게 세우고, 흔들림 없는 자세로 앉아서 시선을 코끝에 고정시킵니다. 머리와 목과 몸통을 꼳꼳하게 세우고 앉아있으면 졸음을 막을 수 있고, 나아가 생명의 기운인 쿤달리니(kundalini)가 원활하게 흐르게 됩니다. 그리고 눈을 감습니다. 눈을 감으면 저절로 당신의 주의가 양미간에 있게 됩니다. 이 때 당신의 마음은 온갖 것들을 상상하기 시작합니다. 그러한 자신을 바라보면서 의도적으로 주의를 집중하도록 합니다. 미간이 어디쯤일까 하고 찾을 필요가 없습니다. 눈을 감으면 저절로 그 지점으로 가게 됩니다. 당신은 그 곳에 있어야 하며, 그 곳에서 당신 자신을 고요하게 해야 합니다.

5. 요가니드라는 휴식을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 것입니다. 밤에 잠을 자는 동안 우리는 자

신의 이름이나 몸, 주변의 것들을 기억하지 못합니다. 마찬가지로 깊은 휴식상태에서는 몸과 마음이 여러분으로부터 분리되어 편안한 상태가 되는 것입니다. 그럼 요가니드라를 시작하겠습니다.

6. 지금까지 여러분은 의식확대와 명상을 경험하였습니다. 어떠한 의식의 변화를 가져왔습니까. 함께 나누어 보겠습니다.

### 제8회 : 마 무 리

#### 1) 목 표

의식활동을 통해 자기의 의식이 어떠한지를 알고, 이를 더욱 확대시킨다.

#### 2) 활 동

1. 자, 다시 아사나를 해 보시겠습니다. 하시면서 어떠한 생각이나 느낌이 일어나는지 의식하세요 (아사나). 그리고 요가니드라를 하시겠습니다. 마지막으로 잠시 눈을 감고 명상을 하겠습니다.

2. 여러분은 지금까지 어떠한 의식으로 살아왔으며, 의식확대 프로그램을 통해 지금은 어떤 의식으로 변화하였습니까? 서로 나누어 봅시다.

3. 자, 이제 '자기실현을 위한 의식확대 프로그램'을 모두 마쳤습니다. 여러분의 삶이 늘 깨어 있어서 기쁨으로 가득하시기 바랍니다.

### 5. 의식확대 프로그램의 효과 및 활용방안

의식확대 프로그램은 우리가 자신의 주인이 되어 자신의 삶을 이끌어갈 수 있는 능력을 길러준다. 개인의 의식은 일정한 수준을 갖고 있지만 그러한 의식은 프로그램 수련을 통해 변화될 수 있다. 즉 나 자신에게 일어나는 생각이나 느낌, 행동을 바라보고, 그것을 현실에 맞게 조절함으로써 자기를 실현할 수 있도록 의식이 깨어있게 되고, 이를 통해 자신의 삶을 밝게 창조할 수 있는 것이다.

이 프로그램의 구체적인 기대효과는 다음과 같다.

1. 일상생활 가운데서 자신의 확대된 의식을 통해 자기의 마음을 조절하여 삶의 균형을 유지할 수 있게 될 것이다.
2. 요가의 명상수련이 특정인의 전유물이나 특별한 과정을 밟아야 되는 것이 아니라 마치 자고, 먹고, 일하는 것처럼 우리 모든 이의 생활의 한 부분이 될 수 있는 계기를 마련할 것이다.
3. 이 프로그램을 통해 누구나 자신과 이웃, 나아가 인류에 이르기까지 사랑과 봉사를 실천하는 삶의 의식을 갖게 될 것이다.

앞으로 이 프로그램을 활용할 수 있는 방안은 다음과 같다

1. 교사와 일반공무원들의 연수프로그램으로 활용할 수 있다. 학생을 가르치는 교사와 대민봉사를 하는 공무원은 늘 의식이 깨어있어야 하며, 그러기 위해서는 정기적으로 이 프로그램을 받는 것이 도움이 된다.
2. 초·중등학교 교육과정에 반영하여 인성교육 프로그램으로 활용할 수 있다. 자라나는 학생들에게 의식프로그램을 체험하게 하는 일은 무엇보다도 중요하다. 별도의 교과목 또는 각 교과에 반영하여 의식적인 활동이 생활화되도록 체계화할 필요가 있다.
3. 상담자와 내담자의 자기성장 프로그램으로 활용할 수 있다. 상담자는 자칫 자신의 신념이나 가치에 의해 내담자를 지도할 때가 있다. 이 순간 자신이 어떻게 내담자를 만나고 있는지를 의식하는 임재감을 갖게 하는데 큰 도움이 된다. 내담자에게는 이 프로그램 자체를 실시할 필요가 있다.

## 6. 제 언

이제 인간의 의식에 관한 연구는 인간의 의식을 수준에 따라 질적·양적으로 측정하기 시작하였다. 인간은 누구나 자신이 가지고 있는 참 존재의 비밀과 깨달음에 이르기 위해 지금까지와는 다른 방법으로 노력하고 있다. 그러나 이러한 논문이나 저술들은 대개 명상을 통해 마음을 안정시키거나 스트레스를 해소하는 차원에서 이루어졌으며, 프로그램 자체가 의식을 일깨워주는데 있어서는 더 많은 노력이 이루어져야 할 것이다. 그러기 위해서는 추후 다음 세 가지 측면에서의 작업이 이루어져야 할 것이다.

우선 상키야-요가(Samkhya-Yoga)에서 말하는 세 가지 양식, 즉 사트바(sattva, 지와 빛의 양식)와 라자스(rajass, 동력의 양식), 타마스(tamas, 무력하고 정적인 양식)에 따른 기질의식을 밝히기 위하여 의식수준에 따른 질문지를 개발하고, 이의 타당성과 신뢰도를 측정하여 표준화작업을 해야한다.

다음으로 인간의 의식을 밝기의 정도로 나타낸 호킨스 박사가 개발한 인간의 의식수준을 에너지로 측정하여 0에서 1000룩스까지 구분하여 제시했듯이 인간이 지니고 있는 일정한 수준을 질문지를 통

해 밝히려고 한다. 그러기 위해서 0에서 1000룩스까지의 의식을 질문을 통해 그 수준을 알 수 있는 '간편의식 수준 검사'를 개발할 필요가 있다.

마지막으로 유식학에서 말하는 제6식, 즉 제5식에 작용하여 이루어진 의식을 밝히고, 이 의식이 제7식(말나식)인 자아의식과 제8식(아뢰야식)인 잠재의식에 어떻게 작용하여 나타나는지를 질문지와 면담을 통해 밝혀야 한다.

이상의 세 가지 제언과 더불어 다음의 일화를 제시하면서 이 글을 마무리하고자 한다. 어느 날 한 아이의 어머니가 학교에 갔다. 마침 운동장에서 울고 있는 자기 아이를 발견하고 가슴이 아팠다. 그래서 달려가 내 아이를 감싸고 달래면서 데리고 왔다. 그런데 그 순간 내 아이의 옆에는 다른 아이가 넘어져서 울고 있었다. 그런데도 그 어머니에게는 보이지 않았다. 이 어머니에게는 내 아이만 있고 다른 아이는 없었다. 만일 이 어머니가 그녀의 아이를 보면서 가장자리에 유념했다라면 옆에 넘어져 있는 다른 아이도 보였을 것이고, 그 아이에게도 관심을 보여주었을 것이다. 조금만 의식을 넓혔더라면 두 아이 모두 소중한 존재임을 알 수 있었을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강연숙(1998), Henry D. Thoreau 의 삶과 작품에 나타난 요가 사상, 동의대학교 대학원 박사학위 논문.  
 강종구(1999), 상담에 대한 유식학적 접근, 동국대학교 박사학위논문.  
 거해(1993), 깨달음의 길 : 근본불교 명상관찰 수행법(개정판), 담마간다.  
 고목(2001), 유식학 강좌, 도서출판 삼양.  
 김묘주(1992), 유식사상, 경서원.  
 김병채(1993), 요가수행으로 나타나는 의식의 변형, 부산대학교 대학원 박사학위논문.  
 김정빈(1997), 마음을 다스리는 법, 학지사.  
 김정호(1995b), 마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구, 학생생활연구(덕성여자대학교), 11, 1-35.  
 문진희 역(2001), 나의 눈, 한문화 멀티미디어.  
 박지명(1990), 깊은 지혜의 길을 찾아서 -요가의 지리-, 하남출판사.  
 박지명 역(1992), 난 야르 : 나는 누구인가?, 길.  
 박태수 외(1998), 인성교육, 문음사.  
 박희준 역(1994), 동양의 명상과 서양의 심리학, (주)범양사 출판부.  
 서재갑(1999), 唯識에 있어서 마음의 구조에 대한 고찰, 동아대학교 대학원 석사학위논문.



- 설기문과 김기주(1996), 상담에의 현상학적 접근 : 선을 통한 망상의 해결을 중심으로, 「대학상담 연구」 7, 203-222.
- 심교준 역(2001), 인생을 위한 NLP, 한·언.
- 오형근(1992), 유식학 입문, 불광출판사.
- 윤호균(1991), 정신치료와 수도 : 정신분석과 선을 중심으로, 「성심여자대학논문집」 23, 113-124.
- 이동민 역(1994), 명상이란 무엇인가, 태일출판사.
- 이부영(1998), 분석심리학, 일조각.
- 이종수 역(2000), 의식혁명, 한문화 멀티미디어.
- 이지수 역(1991), 인도철학. 민족사.
- 이지수 역(1997), 유식입문, 시공사/ 高崎直道(1992), 唯識入門, 東京: 春秋社
- 이태영(2000), 요가 : 하타요가에서 쿤달리니 탄트라까지, 도서출판 여래.
- 정동하 역(1995), 깨달음으로 이끄는 명상, 경서원.
- 정범모(1997), 인간의 자아실현, 나남출판.
- 정승석 역(1989), 유식의 구조, 민족사/ 竹村牧男(1985), 唯識의 構造. 東京: 春秋社
- 정위교 역(1993), 요가 -불멸성과 자유-, 고려원.
- 정태혁(1993), 요가의 신비 : 초능력적 건강과 자아실현의 비결, 백산출판사.
- 정혜전(1999), 唯識思想에서의 末那識의 諸問題, 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 하영진(1998), 유식사상의 識개념 고찰, 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 함석현 역(1996), 바가바드 기타, 한길사.
- Anderson S. & Sovik R.(2000), Yoga : Mastering the basics, Honesdale, Pennsylvania :  
The Himalayan Institute Press.
- Boorstein S(ed). (1996), Transpersonal Psychotherapy(2nd edition), Albany :  
StateUniversity of New York Press.
- Dalal A. S(1996), Psychology, Mental Health and Yoga, Pondicherry Sri Aurobindo  
Ashram Press.
- Davidson J. M.(1976), The physiology of meditation and mystical states of consciousness  
Perspect-Biol-Med, Spring, 19(3).
- Elson B. D., Hauri P., Cunis D.(1997), Physiological changes in yoga meditation,  
Psychophysiology Jan, 14(1).
- Harry Palmer(1997), Resurfacing, Stars Edge Co., USA.
- Harish Joharl(1984), Chakras-Energy Centers of Transformation, Inner Traditions

- IndiaHome Office, One Park Street Rochester, Vermont, 05767, U.S.A.
- Krishna G(1993), The Purpose of Yoga, New Delhi Rajkamal Electric Press.
- Kuroda T(1990), Breathing, health and cosmic consciousness, Psychologia AnInternational  
Journal of Psychology in the Orint, Sep Vol 33(3).
- S. Muktibodhananda(1998), Hatha Yoga Pradipika, Bihar School of Yoga, GangaDarshan,  
Munger, India.
- S. S. Niranjanananda(1993), On the Wings of the Swan Part I , Bihar School of Yoga,  
Ganga Darshan, Munger, India.
- (1998), Yoga Darshan, Sri Panchdashnam Paramahamsa Alakh Bara,  
Deoghar, Bihar, India.
- (1998), Prana Pranayama Prana Vidya, Bihar School of Yoga, Ganga  
Darshan, Munger, India.
- Yeshe, L. T.(1991), Transference of Consciousness at the time of Death, BostonWisdom  
Publication

<Abstract>

## **The Program Development of Consciousness Expansion for Self-Realization**

**Park, Tae -Soo**

Even though human beings would like to live harmonious, peaceful and balanced lives we inevitably feel the lack and the striving for this elusive something makes us unhappy. These days, the world is changing very rapidly thus eroding our sense of stability and sameness. Furthermore, the inevitability of brittle wars occurring simultaneously in many parts of the globe and the constant threat of terrorism is corroding what is left of our notion of security. A sense of foreboding and impending crisis looms large over all and eats away at the feeling of peace and wellbeing in our daily lives.

Why is it that this impression of impending crisis in our society is more far reaching than a feeling of stability? It could be the outworking of an unenlightened consciousness an uninformed frame of mind.

In order to come to a state of enlightened consciousness, one's self has to be expanded to the consciousness level where it is participating in the wider world of others through self-reflection and the activities fitted to them, while at the same time, the consciousness of self should not be cloistered in its own self-centered microcosm.

Research on self-realization program development through meditation, consciousness transformation through the practice of yoga, and studies proving that brain wave stream substantiate the theory of consciousness modification. However, research on the training processes for consciousness expansion, the role of the protagonist in directing lead human behavior, has not been conducted.

This study focuses on the development of programs that enable human consciousness, which directs human behavior, to be objectively assessed as people watch their own thought, feeling, and behavior patterns and subsequently adjust them to present day

reality allowing them to finally realize their full potential. In addition it aims at the positive creation of their lives through such program development.

Contents of study are

- a) The Research on the Meaning of the Human Consciousness through temperament aspect innate from birth, kinesiology theory in which people with bright souls give light to the world, whilst on the otherhand people with dark souls make the world dark, general consciousness, known as the 6th consciousness in Yu Sik Studies(focusing the importance of the mind, that all phenomena exist, depending on the mind).
- b) The Analysis of Consciousness in Documents from both the West and East.
- c) Experiencing Yoga for Consciousness Expansion : For meditation, practicing Asana and Yoga Nidra everyday.
- d) The Consciousness Analysis of Quality
- e) Development and Application of Consciousness Expansion Programs

The following is an outline of the entire direction of the consciousness program.

- a) The state of the bright mind and dark mind.
- b) Accumulation and disappearance of human beings' activities
- c) The investigation of the relationship between trust and experience
- d) Feel the sense of existence now and concentrating outside the outline
- e) Conscious expansion and meditation through the observation of the mind operation.
- g) The practise of yoga asana and yoga nidra.