

- 기수련은 우리 삶을 어떻게 바꿀 수 있는가?

1. 명상수련은 우리 삶을 어떻게 바꿀 수 있는가?

- 우울증, 자폐, 보험사기, 학교폭력 도시에서 살아가는 자체만으로도 충분히 병들 수 있는 삶의 조건.
- 카타르 아시안컵 축구대회 후폭풍과 이강인/손흥민
- 통장관리와 마음관리
- 삶의 조건과 삶을 바라보는 마음 (인연因緣)
- 50대의 마음을 갖는 것이 50대의 신체조건으로 변화
- 집중해서 축구경기 90분을 보는 경우 열량소모량이 실제 뛰는 것만큼 감소
- 한주의 시작전 일요일 저녁에 온 가족과 함께 수련하기(교감, 소통).
- 한명의 아이디어로 가족이 함께 수련 가능

2. Covid19와 심리적 공황

“사람은 살아가면서 변화해가지만 변화의 순간에는 고통이 따를 수 있다. 특히 패러다임의 전환처럼 급격하게 질적인 변화를 하려는 경우 기존의 자기 동일성을 부정하고 해체하는 것이기 때문에 불안과 공포, 전율의 느낌을 수반할 수 있다. 한편으로 이런 느낌은 기존의 나와 구체제에 머무는 상태에서 새롭게 다가오는 세계, 새로운 체제를 예감하는 것이라고 볼 수 있다.

새로운 세계를 느끼지 못하는 경우 안정된 상태에 머무르기 때문에 이런 정서가 생겨날 리 없다. 또한 누구든 어느세계이든 새로운 세계, 새로운 패러다임을 예감은 하되, 기존의 나와 구체제의 경계를 벗어나지 못할 때 불안과 공포, 전율의 정서가 엄습하는 것이다. “

- '백척간두진일보(百尺竿頭進一步)' 이미 할 수 있는 일은 다 했는데 한 걸음 더 어떻게 나가란 말인가? 죽으라고?
- 기존의 나와 새로운 나, 기존의 세계와 새로운 세계의 경계에서 생길 수 있는 당연한 반응
- 문제는 이러한 대립 지점을 어떻게 성찰할 수 있을 것인가
- 결코 논리적, 분석적 태도로는 결코 헤어나올 수 없는 굴레
- 각종 방송에서 예능처럼 삶의 문제를 풀어가는 대안적 강연들의 한계 ex) '금쪽같은 내 새끼'(오은영), '김창옥 토크콘서트'
- 심리분석의 한계 : '어두운 성장기를 이해한다고 해서 내 삶의 문제가 해결될 수 있느냐'
- 아무리 세련된 방법론이 제시된다 하더라도 삶을 인식하는 철학이 변하지 않는다면 소용이 없다.

3. 세계인식의 차이점 : 입자에서 장으로 전환

<좌뇌로 느끼는 우주>

- 좌뇌는 개념과 논리적 분석의 기능을 담당하는 뇌
- 좌뇌로 우주를 떠올린다면 '우주'라는 언어적 개념과 관련된 제반 지식들이 떠오름.
- 언어라는 해석과 명령은 자기 스스로에게도 말로 끊임없이 소통
- '생각'이라고 착각하며 '자아'라는 신기루를 창조하는 핵심
- "나"는 언어로 표현되는 일종의 유용한 범주적 가상 인물
- '언어는 모사가 아니라 지도'
- 나와 우주 사이에는 현격한 거리감이 존재
- 우주는 그야말로 관념에 불과(직관적인 이미지가 관념이 아니라 개념적인 지식이 관념)
- 패턴, 우연히 발견된 해석장치, 언어와 범주, 경계
- 범주는 바깥세상에는 존재하지 않는 정신적인 표상
- 좌뇌의 범주화 기능은 집착에 가까울 정도여서 스스로를 몰아매고 이것이 짐이자 '오온'

<우뇌로 느끼는 우주> : 의미와 이해, 직감, 감정, 창조성

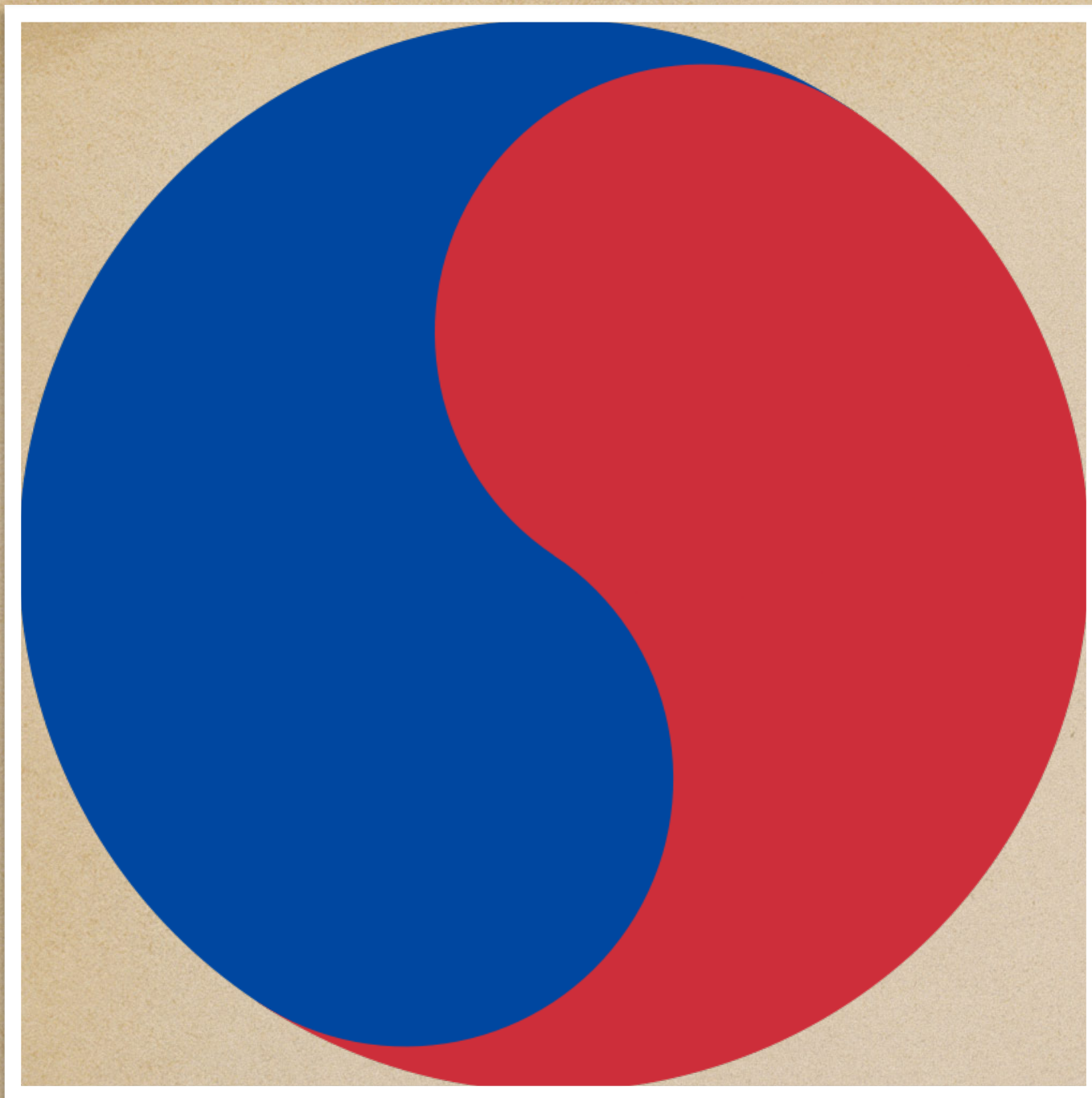
- 우뇌는 직관적이고 상상력과 영상적 대상 인식의 기능을 담당
- 우뇌로 우주를 떠올리면 일단 우주의 영상이 우뇌와 연결되어 나타남.
- 처음에는 나와 거리를 둔 우주의 영상이지만 경계가 해소되면서 그 상황에 몰입하면 나와 우주 사이에서 하나의 동일한 장이 형성되는 것을 느낄 수 있음
- 나와 우주가 분별되지 않고 내 안에서 몸과 의식이 나누어지지 않는 상태에 들어감
- 전통적인 의미에서 우뇌가 병어리인 경우는 사실이지만 언어를 이해하는데도 중요한 역할을 한다. 우뇌가 떨어지면 행간의 의미를 파악하지 못한다. 난독증
- 우뇌는 태극의 음이고 좌뇌는 양이다.
- 우뇌는 좀 더 전체적이고 넓은 시야로 다가간다.
- 우뇌는 장면 전체에 주의를 두고 세상을 하나의 연속체로 인식한다.

4. 크리스 나이바우어, 『자네, 좌뇌한테 속았네!』 중에서

- 현대 신경과학은 모든 다른 믿음에 우선하여 한 가지 믿음을 견지하는데 의식이 뇌 어딘가에 위치한다는 믿음
- 뇌 어딘가에 위치하기에, 전통적 신경과학은 의식 자체도 전부 개인적인 것이라고 단정. 다른 말로, 나는 "나의 의식"을 갖고 당신은 당신의 것을 갖고 있다는 것
- 이런 의미에서 해석적 마음은 본인이 마치 의식을 '소유하는' 것으로 생각
- 작가이자 연구가인 루퍼트 셸드레이크 같은 사람은 의식이 오히려 두개골 안에 갇혀 있다는 의문을 제기한다.
- 의식이 두개골 밖으로 확장될 수 있다고 믿었으며 일종의 장(field)에 더 가깝다고 생각해, 이것을 형태장(morphic field)이라고 부른다.

- 과학에서 장(field)이라 함은 일종의 보이지 않는 힘으로 물질적 개체와는 다른 특성과 움직임을 보이는데 대표적인 것이 자석이다. 자석을 원하는 만큼 잘게 썰어낼 수는 있겠지만, 자기장은 계속 유지된다. 장은 자체로 총체적(holistic)이어서 분리시킬 수 없다.
- 신경과학은 아직 뇌 안에서 의식의 위치를 찾지 못했다. 그건 아마도 단순히, 거기 의식이 없기 때문일 수 있다. 만약 뇌가 - 의식을 품고 있는 게 아니고- 단순히 의식에 연결되어 있는 것일 뿐이라면 어찌할 텐가?
- 의식이 어떤 사물처럼 뇌 안에 존재하는 것이 아니고, 차라리 어떤 더 큰 의식의 장(field)으로부터 뇌라는 수도관의 끝으로 연결되어 거기서 샘솟는 것이라면 어떨까?
- 그럼 '자아'의 느낌이 그러듯, 명사라기보다는 동사처럼 느껴지고 보일 것이다.
- 명사는 단단하고 고정된 것이지만, 동사는 유동적이고 활동적이다.
- 의식은 시공간을 넘나드니 고정된 어떤 것이 되는 건 불가능하다.

- 매일 아침, 의식이 70억 개의 뇌로 주파수를 맞춰 들어간다. 잠에서 깨는 순간, 의식은 각자 유일무이한 70억 개의 기억과 관점에 접속한다. 그럼 각각은 각각의 "조종사"가 된다. (공간에 가득한 전파와 내 휴대폰의 동기화)
- 그리고 해석장치가 재부팅 된다. 어쩌면 이것이, 정확히 오늘 아침 일어난 일일지도 모른다. 어쩌면 의식은, 스스로 각각의 고유한 인간으로 동일시하고 추호도 의심하지 않는 것일 수 있다.
- 당신이 지금 현재 나는 나야라고 생각하는 것처럼 말이다. 만약 그렇다면, 의식을 "관찰자(observer)"라고 부르는 개념은, 단순히 "관찰이라는 현상(observance)"이라고 더 정확히 이해되어야 한다. 개별적 자아는 철저하게 환상일 수 있다.
- 입자로서 개별적 자아가 실재하다면 관용은 영원히 불가능하다.
- 좌뇌는 순차적이어서 시간을 분리하여 "이전, 이후"로 나눈다. 우뇌는 "바로, 지금, 여기에" 집중한다.
- 현재 순간의 경험에 집중하고 생각하고 언어를 넘어서 방법으로 행위하고 존재



- 도교에서 음양의 상징 태극은 우리의 뇌를 완벽하게 표현한다.
- $1+0=0$ 항등원의 의미를 좌우뇌로 설명할 수 있다.
- 흰 것을 보려면 어두움을 함께 필요하다.
- 자금성과 경복궁, 동양화와 서양화, 달항아리, 정안수(혼종어:우물 깊은 곳에서 기른 맑은 물)와 우주, 서구식 가옥의 구조와 마을숲
- 신경전달물질이 패턴 인식 능력에 영향을 끼친다는 증거가 계속해서 발견
- 좌뇌는 도파민이 우세하고, 반면 우뇌는 세로토닌과 노르에피네프린이 우세
- 자아가 수많은 믿음으로 구성된 가상의 복합체
- 그 믿음이 도전을 받았을 때 이를 채울 목적으로 위협받은 믿음 대신에 갖고 있던 다른 믿음을 강화 함으로써 정체성을 보존한다.