



## 오인회 소식

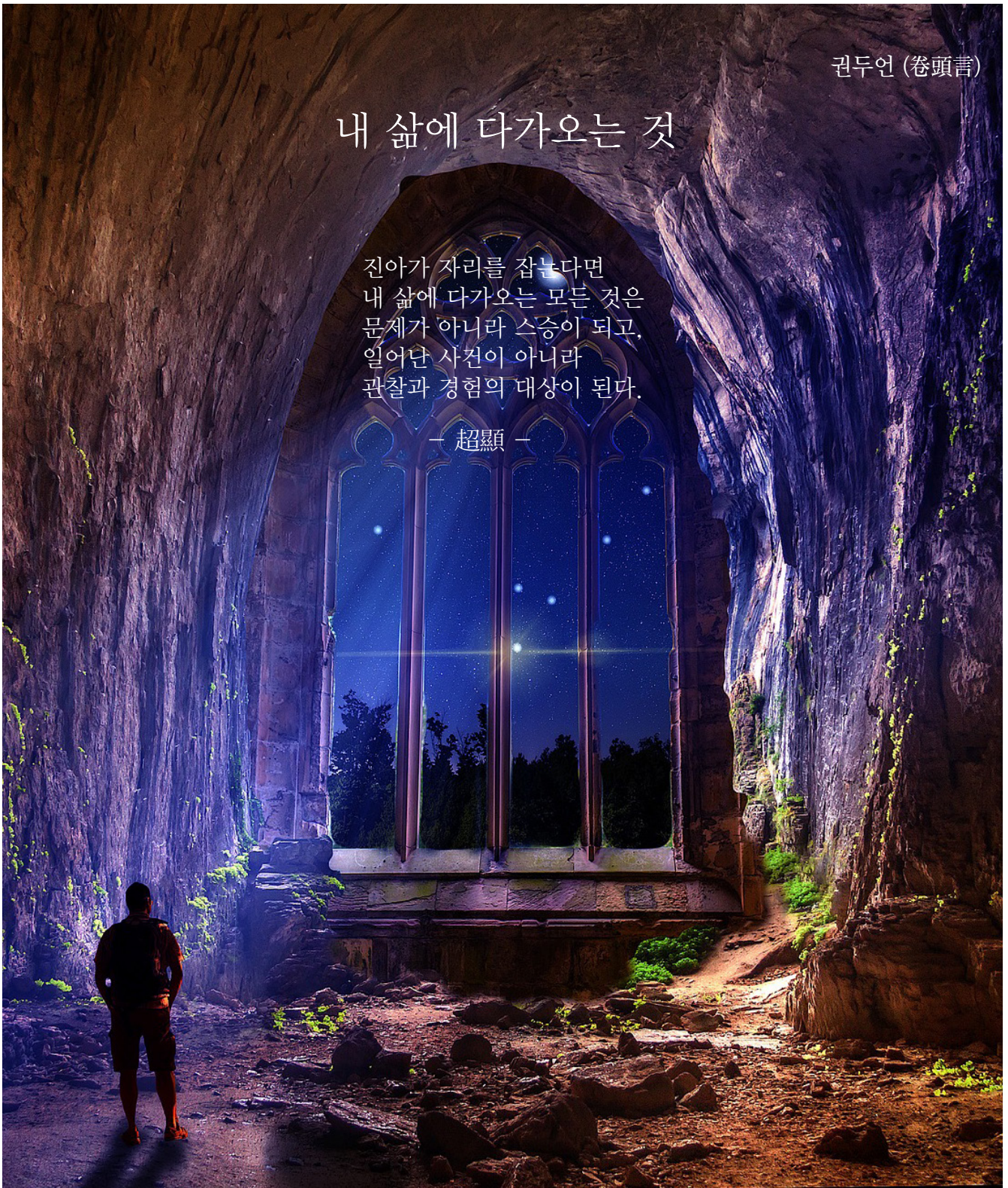
2019년 4월 (제91호)

권두언 (卷頭言)

### 내 삶에 다가오는 것

진아가 자리를 잡는다면  
 내 삶에 다가오는 모든 것은  
 문제가 아니라 스승이 되고,  
 일어난 사건이 아니라  
 관찰과 경험의 대상이 된다.

— 超顯 —





### \* 홀로스 공동체 후원 현황 \*

홀로스 공동체의 다양한 활동들은 여러분의 소중한 후원으로 진행되고 있습니다.  
후원해주신 분들에게 깊은 감사를 드립니다.

● 홀로스 운영 후원 내역

○ 일반후원

4월 9일 류창형 3만원 / 4월 10일 선호 1만원 / 4월 22일 여행 1만원 / 4월 23일 혜량스님 3만원 / 4월 26일 장경옥 10만원

● 공동체학교 후원 내역

○ 일반후원 (기보 100만원/ 연주 60만원, 바람 300만원, 지원 100만원, 자명 230만원)

○ 월정기후원 (매월 20만원 2년간/ 별칭 뒤에 숫자는 월 후원 횟수 입니다)

- 일반 (익명A24, 익명B24, 능주24, 슬내음20, 무유22, 고을28, 서원19, 여몽24, 원님28, 기보24, 썬이21, 허유24, 거위24)
- 기타 (가온28, 구당28, 자현24)

<공동체학교 후원계좌> 우리은행 1002-135-404042 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)

● 번뇌즉보리 총서 후원 안내 (대승 上, 中권 출판 완료, 下 출판비 : 450만원)

<번뇌즉보리 총서 후원계좌> 농협 351-0680-1315-13 이원규 / 문의 : 02-747-2261 (신현이)



## 관성을 넘어가다

### 이류 인터뷰 4

이류님은 10대부터 삶과 죽음과 마음의 고통에 대해 힘들어했고 대학에 들어가면서 노장, 불경, 성경 그 외 심리학과 철학, 현대물리학에 관심을 가지고 접하여 왔습니다. 약대에 다니면서 동양철학을 공부하며 태극권을 시작해 국제태극권 권사(국제사범) 자격을 취득하고 여러 의식개발프로그램과 위빠사나, 사마타 등의 수행과 심신 상관의학, 약선, 음식치료, 분자교정의학 등을 공부하며 대체의학 전문 약국을 25년간 운영하였습니다. ‘아토피, 건선, 백반증’에 관한 책을 저술했으며 백반증과 아토피 치유 식품을 개발하였습니다.

한 선원에 10여년간 다니는 중에 본성을 체험했으나 허무감과 무료함의 관성으로 힘든 시간을 보내다 2018년 5월에 약국을 폐업하고 ‘무아’와 ‘이것’이 분명해지고 관성을 해결하고자 백일학교에 들어갔고 깨어있기와 자연에 맡기기, 통찰력 게임, 관성다루기 등을 통하여 이 모든 문제가 해소되었습니다. 현재 깨어있기 마스터 과정을 시작하며 의식과 관성의 문제를 효율적이고 강력하게 다룰 수 있음을 확신하여 새로운 마음으로 공부에 임하고 있습니다.

(지난호에 이어서)

허유 : 이류님이 100일학교 계시면서 통찰력게임도 하셨다고 들었는데, 통찰력게임은 어땠나요?

이류 : 그때 주제가 나는 나로부터 완전히 자유롭고 싶었어요. 통찰력게임은 자기 패턴을 여실히 보여주기 때문에 도움이 되었습니다. 제가 흔히 빠지는 패턴을 보여주므로 그것을 의식화 하게 되지요. 굉장히 큰 어떤 습관, 제가 늘 빠지는 패턴 등에 동일시되니까 관성에 빠지는 것 아니겠습니까? 그런데 게임에서 그런 것들을 의식화하고 가벼워지죠.

허 : 게임을 통해서 그런 걸 의식화 하셨군요.

이 : 그 패턴을 의식하게 해주었을 뿐만 아니라, 제 뿌리 깊은 관성을 느낌 속에서 온전히 바라보게 해주었습니다. 그것을 온전히 느낌으로 느끼면 그 느낌의 핵심은 비어있다는 것, 이것을 그때 체험을 하면서

커다란 통찰을 하게 된 거죠.

**허 : 체험을 통해서 어떤 통찰을 하신건가요?**

이 : 제가 잘 빠지는 어떤 느낌이 있었거든요. 수치심이나 어떤 슬픔이나 외로움과 같은 감정에 한번 씩 깊이 빠지곤 했는데, 통찰력게임에서 위기카드와 어울리기 카드에 그와 연관된 카드가 나왔었거든요. 그래서 그와 관련된 어떤 상황속으로 깊이 들어 간거죠.

**허 : 수치심을 느끼는 상황?**

이 : 수치심과 마음의 고통을 느끼는 어떤 사건, 그런 느낌을 불러일으키는 상황 속으로 깊이 들어가게 되었어요. 그때 선생님께서 안내를 하시면서 그 느낌 속으로 깊숙이 들어가 느낌을 온전히 느끼면서 그 느낌이 점점 사라지는 체험을 명확하게 하고는, '아~ 느낌을 느낌으로 보는 것이 이런 것이구나'와, 결국 '그 느낌을 깊이 느끼면 그 느낌의 핵심이 비어있다'는 것을 그때 체득하게 되었습니다. 저에게는 굉장히 중요한 체험이었어요. 그때 이후로는 어떤 느낌이 와도 잘 빠지지 않게 되었습니다. 백일학교 있으면서 계속 감지도 연습하고, 느낌을 느낌으로 보는 체험을 하고, 느낌의 핵심이 비어있다는 체험들을 하니깐 이후에 어떤 것이 올라와도 그쪽으로 거의 빠지지 않게 되었습니다.

**허 : 그럼 요즘은 수치심이나 슬픔 같은 감정이 올라오지 않나요?**

이 : 그때 통찰력게임 이후에는 거의 안 올라왔다가, 한번 크게 스트레스 받는 상황이 있어서 안좋았을 때, 조금 있다가 혹시나 자연에 말걸기와 관련해서 말씀을 나눌 수 있을는지 모르겠는데, 자연의 말걸기를 통해서 다시 다가온 것이 있었습니다. 통찰력게임 이후에 올라온 것을 자연에서, 나무들이 주는 지혜를 통해서 다시 느낌을 느낌으로 보게 해주고 통찰을 일깨워 주면서 지금은 그런 느낌들이 거의 일어나지 않습니다.

**허 : 통찰력게임에서 애초에 모든 느낌을 감지로 보고 그것을 온전히 느낌으로써 핵심이 비어있다는 체험을 하나의 통찰로 얻으셨는데, 그 이후에는 거의 그런 느낌에 빠지지 않으셨다가, 시간에 조금 흐른 다음에 다시 스트레스 받는 상황이 생겼는데, 자연의 말걸기 프로그램을 통해서 새로운 통찰을 얻으셨다는 거네요?**

이 : 사실은 자연의 말걸기를 11월초에 먼저 하고, 조금 있다가 통찰력게임을 했는데요. 지금 제가 있는 곳이 바로 눈 앞에 자연에 펼쳐져있거든요? 바로 앞에서 나무들이 바람에 흔들리고, 빛에 반짝이고 하는 것을 늘 봅니다. 자연의 말걸기 이후에는 관성이 올라와도 나무들이 계속 깨어있음으로 저에게 통찰을 주더라고요.

**허 : 자연의 말걸기 프로그램에서 발견된 것이 어떤 게 있으셨는지 설명을 해주세요.**

이 : 자연의 말걸기가 저에게는 굉장히 큰 힘이 되어었어요. 정서적인 안정감을 굉장히 많이 주었고, 깨어있기에서 일어났던 경험과 통찰을 나무들이 계속 일깨워줬습니다.

**허 : 어떻게 그런 일이 일어난 거죠?**

이 : 나무와 자연은 늘 살아있지 않습니까? 늘 살아있으니 늘 깨어있음으로 다가왔어요. 그러면서 나무들이 끊임없이 '너도 지금 살아있지 않느냐? 너도 자연인데. 우리는 과거나 미래에 흔들리지 않고 늘 지금 이 순간에 살아있다. 너도 자연이고 살아있는데 왜 자꾸 과거에 흔들리고 미래에 흔들리느냐? 하고 신호를 주는 듯 했어요.

**허 : 나무를 바라보면서, 나무가 이류님에게 통찰을 주는 걸로 느끼셨다는 거네요? (그렇죠.) 너는 왜 과거나 미래에 매달리느냐? (그렇죠.) 그러면 나무들을 바라보면서 깨어있음을 느끼셨다고 하셨는데, 깨어있다는 것은 어떤 의미이신가요?**

이 : 깨어있다는 것은 '나라는 것과 이 세계가 상함을, 나와 세계가 다르지 않고, 나와 세계가 동시에 내 느낌의 세계임을 그냥 온전히 확인하고 있는 것입니다.' 저는 이렇게 표현할 수밖에 없는데, 그냥 '느끼고 있다'고 해야 하나요? 그러면서 나무를 보면 나무의 흔들림이, 따로 흔들리는 무엇이 아니라 내안에서 나와 더불어 '함께 흔들리는 어떤 느낌'의 세계라는 것, 이런 것이 항상 생생히 느껴집니다.

**허 : 그런데 거기서 정서적인 안정감은 어떻게 찾으신 거죠?**

이 : 자연에 말 걸기의 연습이 18가지가 되는데요, 우리가 주로 쓰는 것이 이성과 언어라면, 자연은 생각이나 말, 이성으로 다가가는 것이 아니라, 감각을 통한 느낌으로 다가가도록 구성 되어있습니다. 그러면서 끊임없이 생각과 이성을 놓고 그냥 존재로 느낌으로, 늘 감지로 대할 수 밖에 되어 있어요. 그때 살아있는 제 생명과 연결되어있는 느낌을 정말 깊이 느끼면서, 같은 생명으로써 내가 치유 받고 있다는 느낌을 굉장히 많이 받았습시다.

허 : 나무와 내가 하나의 같은 생명으로써 연결되어있다는 것을 느끼셨다는 말씀이군요.

이 : 네. 그러면서 치유받고 있다는 느낌, 뭔가 계속 어떤 메시지로 느낌으로 많이 다가왔어요. 그리고 또 매주 화요일마다 월인선생님의 요가수트라 강의에서, 옴 명상, 제 1차크라부터 제7차크라까지 옴명상을 하는 것에 대해 강의하신 적이 있는데, 옴진동은 1차크라부터 진동수가 다르거든요. 그에 맞춰서 한번 명상을 해보라고 해서 했을 때, 다른 차크라들은 진동이 느껴졌는데, 제 1차크라인 물라다라 차크라만 진동이 느껴지지 않는거예요. 그런데 자연에 말걸기를 하면서 나무들이 주는 어떤 생명감, 나무와 땅과 그것의 생명감이 느껴지면서 내 안에서 어머니라는 말이 올라오 내가 정말 치유를 받고 있구나! 라는 느낌을 강하게 받았어요. 그 이후부터는 1차크라가 살아나는 느낌, 그런 안정감을 많이 느끼게 되었어요.

허 : 어떤 느낌을 받으셨어요?

이 : 내가 뿌리와 연결되어있구나. 그러면서 깊은 안정감이 느껴졌어요.

허 : 그러면서 심리적으로도 안정을 찾으셨고, 그 이후에는 부정적인 어떤 감정이나 느낌이 거의 안일어나시겠네요?

이 : 잘 안 일어나기도 하지만, 일어나도 그것이 저에게는 아무 문제가 안됩니다. 사람이니까 안 일어날수는 없죠.

허 : 그런데 왜 문제가 안 되시는거죠?

이 : 그것이 상이라는 것을 알기 때문이에요. 그냥 느낌일 뿐이라는 걸 알기 때문에. 거기에 주의를 주지 않고요. 그냥 가만히 내버려두면 저절로 사라지고 말아요.

허 : 요즘 마음이 편하시겠네요?

이 : 예. 별 일이 없죠.(웃음)

허 : 예전에 불편한 느낌에 빠지고 하는 이유가 자기도 모르게 주의를 그곳에 많이 쏟아서 그런 느낌에 빠진 거라고 할 수 있겠네요?

이 : 그렇죠. 그것을 또 저항을 했던 것도 있고요.

허 : 부정적인 것이 일어나니까 자꾸 억누르려고 하는 저항이 생기겠죠

이 : 그렇죠. 그것 자체가 주의를 주는 건데.

허 : 하나의 상 또는 느낌으로 바라보시면서 자연스럽게 주의를 거기서 빠지게 돼서 일어나도 상관없는 그런 상태가 되신 거네요?

이 : 일어나도 상관이 없으니까 그것을 무의식이 아는지, 잘 일어나지도 않을뿐더러 어떤 조건에 따라서 일어나면, 그것에 전혀 제가 주의를 주지 않아요. 그냥 가만히 있으면 저절로 사라지니까요. 아무 상관이 없죠 일어나도.

허 : 결국 그런 부정적인 감정, 결국에는 어떤 조건이 충족이 돼서 일어나는 현상이라는 것을 알아채게 되신 거네요?

이 : 그렇습니다. 조건에 의해 형성되는 거니까. 실체가 없는 것이지요.

허 : 조건이 충족 안되면 사라지는 그런 현상이다? 관성은 어떠세요? 많이 자유로워지셨다고 하셨는데, 아직도

관성이나 이런 것이 남아있으신지? 관성을 어떻게 다루고 계신지 거기에 대해서 말씀을 해주시죠.

이 : 관성이라고 하면 예전에 자주 느꼈던 감정들, 공허감이나 외로움이나 그런 것을 말씀하시는 거죠? (네.)  
이제는 일단 잘 올라오지도 않고, 올라와도 별로 개의치 않게 됩니다. 관성자체가 이미 상이니까요. 느낌과 마찬가지로 같은 상이니까....(다음호에 계속됩니다)

## 대승기신론(74) - 2013년 9월 3일 강의 월인(越因)

又爲凡夫所見者, 是其墜色. 隨於六道各見不同. 種種異類. 非受樂相, 故說爲應身.

우위범부소견자, 시기추색. 수어육도각견부동. 종종이류. 비수낙상, 고설위응신.

또 범부에게 보이는 것은 그 거친 색(色)이니 육도(六道)에 따라 각각 보는 것이 같지 아니하여 여러 가지 이류(異類)이며 낙상(樂相)을 받는 것이 아니기에 응신(應身)이라 한다.

미세하고 미묘한 느낌의 세계를 보지 못하고 밖의 세계가 있다고 여기는 마음이 범부의 마음입니다. 저 밖에 분명하게 사물이 있다고 느껴지고 보인다면, 모든 것이 마음속의 경계임을 알아채는 보살의 세계에 아직 이르지 못한 것입니다. 보살의 세계와 범부의 세계가 따로 있는 것이 아니고, 마음의 경계에 의해서 다양한 세계가 나타난다는 것을 파악했느냐, 그렇지 못하냐의 차이입니다. 육도(六道)는 여섯 가지 세계를 말합니다. 지옥, 아귀, 축생, 아수라, 인간, 천국, 이렇게 여섯 가지 세계인데, 결국 자기가 어느 세계에 들어있는지에 따라서 보이는 것도 다릅니다. 그런데 사실 이 여섯 가지 세계도 따로 있는 것이 아니죠. 자신이 지금 속해 있는 세계를 보면 되는 것입니다.

초등학교 다닐 때 세상이 어땠는지 한번 기억해보세요. 어릴 때는 세상이 예쁘지 않았나요? 신나는 일들이 많았죠. 중학생 때의 세계는 어땠죠? 대학생의 세계와 지금 여러분이 경험하는 세계의 느낌은 어떻게 다른가요? 우리가 경험하는 세계는, 우리 마음이 경계 지어 놓은 세계일뿐이라는 말이 지금 마음에 와 닿습니까? 그렇게 넓던 초등학교 운동장인데 지금 가보면 어떤가요? 운동장은 변함이 없을 텐데, 내가 느끼는 운동장은 많이 달라져 있습니다. 지금 여러분이 보는 이 방 모습의 느낌도 옆 사람의 느낌과 다를 겁니다. 그러나 우리는 다른 사람도 내가 느끼는 세계와 같은 세계를 살아간다고 추측합니다. 그러나 사람마다 미묘하게 다른 것입니다. 내 기분이 바뀔 때마다 세계가 다르게 보이기도 하지 않나요? 우리는 매일매일 이 육도(六道)의 다양한 세계를 왔다 갔다 합니다. 어떤 때는 지옥에 있죠. 괴로움과 분노, 슬픔과 비통함 속에 있을 때는 지옥에서 살아가고 있는 것입니다. 아귀의 세계는 끊임없는 욕망으로 가득합니다. 늘 부족함을 느껴서 끊임없이 뭘 얻으려고 하는 마음이 아귀의 세계입니다. 축생의 세계는 아주 거친 본능에 의해서만 살아가는 세계입니다. 아수라는 서로 혈투고 싸우기 좋아하는 세계이고, 인간의 세계는 지성과 감정과 에너지가 섞여 있는 세계입니다. 그리고 천국의 세계가 있는데, 이 세계들이 따로 있는 것이 아니에요. 우리는 하루에도 수십 번씩 각각의 세계를 들락날락하고 있고, 그때마다 보이는 밖의 모습도 다릅니다. 내가 욕구불만 속에 있을 때는 세상이 그에 맞게 보이는 거죠. 육도(六道)에 따라 각각 보는 것이 같지 않다는 것은 바로 그런 뜻입니다.

보살의 세계는 그런 분별은 없는 세계이지만, 미묘한 분별은 있기 때문에 과보가 있는 거예요. 수행의 결과에 대한 보상이 바로 보신(報身)입니다. 아주 멋지고, 여유롭고, 평화롭고, 고요한 모습이 있는 듯 보이는 것입니다. 보살에게는 그런 몸이 있고, 범부와 이승(二乘)에게는 희노애락(喜怒哀樂)의 수많은 상황에 응하는 그런 모습이 있습니다. 그런데 사실 그러한 다양한 모습들은 우리 마음에서 분별하고, 경계 지어 놓은 모습일 뿐입니다. 그래서 육도(六道)에 따라 각각 보는 것이 같지 않아 응신(應身)은 낙상(樂相)을 받지 못합니다. 보신은 낙상(樂相)을 받지만 응신(應身)은 그러한 상(相)이 없어요.



오늘 강의한 부분의 핵심은 우리가 보는 세계는 우리 마음에 경계지어놓은 세계라는 것입니다. 논리적인 설명으로는 이해되는데 느낌이 잘 안 오죠? 그 느낌이 느껴지도록 하기 위해서 우리는 그간 감지 연습을 했던 것입니다. 여러분이 책상을 보면 책상에 대한 시각적인 느낌이 일어나고, 손으로 만지면 촉각적인 느낌이 일어납니다. 만약 안이비설신(眼耳鼻舌身)이 없다면 그런 느낌을 주는 세계가 있을까요? 또, 박테리아와 나는 지금 같은 세계를 살아가고 있을까요? 자신이 죽어도 이 세계는 여전히 남아있을 것이라 생각하기 쉽지만, 그 세계는 남아있는 사람들이 경험하는 세계입니다. 남아있는 사람들의 감각기관과 관계 맺는 세계일뿐이에요. 지구에 박테리아만 남았을 때는 이런 세계는 없습니다. 지금 우리가 경험하는 세계, 이것과 저것이 세밀하게 구별되는 세계는 응신(應身)이 경험하는 세계입니다. 그리고 그 중에 아주 좋은 모습은 보신(報身)이 경험하는 세계입니다. 그러나 진리 그 자체는 몸이 따로 없는데, 그것이 바로 법신(法身)입니다. 우리가 알고 있는 석가모니의 몸은 응신(應身)입니다. 범부와 이승(二乘)의 눈에 보이는 분별된 모습으로 특정한 시기에 특정한 장소에 태어난 부처입니다. 부처의 진정한 모습은 법신(法身)인데, 법신은 모습도 없고 시간에도 걸림이 없어서 영원한 세계 속에서 살아갑니다. 자, 이것이 단순히 말이 아니라 실체가 그렇습니다. 그러나 이런 얘기들은 모두 생멸문에서 논하는 진리와 현상이지요. 절대적인 진리의 세계는 가 닿을 수 없고, 나뉘짐도 없습니다. 생멸 자체가 없으니까 그렇습니다.

밖에 보이는 모든 것은, 그것이 진리의 몸이 드러난 것이라 할지라도 결국은 마음의 경계 때문에 나타나는 분별입니다. 그러니까 밖의 차별이 많이 보일수록 내 마음의 경계도 많은 겁니다. 그런 경계를 없애라는 것이 아닙니다. 아주 세밀하게 나누고, 분별하고, 구별하는 일은 세상을 살아가면서 꼭 필요한 일입니다. 그렇지만 그것이 내 마음의 분별이고 경계임을 분명히 알면서 하라는 것입니다. 내 마음의 분별만 내려놓으면 즉각 감각상태나 삼매로 가게 되고 아무런 분별이 없다는 것이 드러납니다. 그런데 다시 나오면 모든 것이 또 분별되지요. 내 마음에 에너지가 들어가서 마음의 지도를 살려놓으니까 그렇게 보이게 되는 것입니다. 마음속 분별의 지도를 꺼버리면 즉각 분별없는 투명한 세상일뿐이에요. 거기에는 부처도 없고, 중생도 없고, 아무것도 없습니다. 거기에 무슨 법(法)의 몸이 있고, 과보로 얻은 은은한 미소의 부처님이 있습니까? 다 분별하는 마음 때문에 생겨나는 것임을 알면서 경계 지으라는 거죠.

범부와 이승은 그런 경계가 명확하게 저 밖에 있다고 여깁니다. 경계가 내 마음에 있다는 것을 파악한 사람이 보살입니다. 그런데, 내 마음이란 것도 하나의 경계죠. 내 마음과 내 마음이 아닌 것으로 나뉘어 있잖아요. 이것이 바로 최초의 분열인 나와 대상의 분열입니다. 거친 차원의 나와 너의 분열 말고, 업식(業識)에 의한 무의식적인 나와 너의 분별마저 없어진 것이 부처입니다.

진리인 법(法)의 작용 중 드러나는 두 가지 모습은 분별사식(分別事識)에 의한 응신(應身)과 業識에 의한 보신(報身)입니다. 응신(應身)은 이러저러하게 분별하는 마음에 의해서 작용하는 모습이고, 보신(報身)은 그 분별하는 마음은 떠났으나 업식(業識) 때문에 생겨나는 미묘한 ‘나’가 남아있는 모습입니다. ‘내가 이루었다.’라거나 ‘내가 경험했어.’하는 마음이 있는 것은 미묘한 분열이 남아있기 때문이고, 그것은 업식(業識) 때문이라는 것이지요. 무의식적인 주체와 대상으로 나누는 마음 때문에 잠 속에서도 내가 아닌 것과 나를 구분하게 되는데, 이런 것까지 다 사라진 것이 부처입니다. 오늘의 핵심은, 그것이 의식적이건 무의식적이건 모든 분별하는 경계는 마음에 의해 나타나는 모습이라는 것입니다. 그러니까 밖의 무엇인가가 분별되면 즉시 내 마음이 분열되었음을 알아채면 됩니다.

모든 현상이라는 것은 어떤 특정한 패턴을 가진 움직임입니다. 어떤 마음이 올라왔다는 것은 특정한 패턴의 형태로 움직임이라는 것이고, 그런 움직임에는 에너지가 쓰이고 있습니다. 지금 자신의 마음을 들여다보면서 느껴보세요. 나는 지금 어떤 형태의 움직임 속에 있는가? 마음의 현상은 어떤 조건과 상황에서, 또는 그동안

내가 쌓아놓은 마음 속 경험의 흔적들이 조합되어, 어느 순간에 형성된 하나의 흐름입니다. 습관적인 패턴도 있는데, 그 중에 가장 기본적인 것이 나와 대상으로 나누는 흐름입니다. 나와 대상을 나누는 마음의 흐름이 없다면 밖의 저 사람과 나를 구별하지 못합니다. 내 마음속 흐름의 시뮬레이션으로 밖을 보고 있기 때문에 나와 저 사람이 존재합니다. 사실은 밖이라는 것이 따로 없죠. 안과 밖이라는 것도 마음속의 경계일 뿐 실제로 밖이라는 것이 있겠습니까?

여기 백일학교에 와 있는 한 친구는 가수입니다. 이 친구에게 강당에서 노래를 한 번 해보라고 했더니, 연습을 하면서 하는 말이 “이 강당의 소리통이 참 좋네요.” 그렇습니다. 그게 무슨 말인지 물었더니, 자기는 자신의 성대만을 소리통이라고 여기지 않는다는 겁니다. 노래하고 있는 공간을 느껴서 그 공간과의 공명을 사용한다고 해요. 이 공간에서 어떤 소리를 내면 잘 울리는지 파악한다는 것입니다. 그러면 과연 이 친구의 성대는 어디까지겠어요? 이 공간 자체가 이 사람의 성대라고 할 수 있는 것입니다. 노래를 할 때는 그 공간이 나의 일부가 되는 것입니다. 몸이 가장 가까이에 있고, 가장 자주 접하니까 몸만이 자기라고 여기기 쉽습니다. 그러나 이 친구의 경우에 소리라는 측면만 따진다면, 매일 강당에서 노래하며 그 울림을 느끼고 가장 좋은 소리를 내는 패턴에 익숙해지면, 이제 강당을 자기 소리의 일부라고 여기고 자기 성대와 같다고 여기게 될 거란 말이죠. 그런 것처럼 ‘나’라는 것도 역시 관계인 것입니다. ‘어디까지가 나(임시적인 나/현상적인 나)인가?’라고 스스로 물어본다면, 답은 정해진 것이 없습니다. 마치 어디까지가 내 소리인지 정해진 것이 없는 것처럼 말이죠.

분별의 최후의 베이스인 ‘나’ 역시 마음에 생겨난 움직임의 흐름입니다. 컴퓨터를 켜면 윈도우가 제일 먼저 짹 깔리고 전기가 흐르는 것처럼, 우리가 의식을 하는 순간 ‘나’라는 것이 짹 깔려서 어떤 흐름이 유지됩니다. 대상을 보는 순간 그 물질이 형성되어 있는 거예요. 그런데 다른 뭔가에 몰입하면 그 물질은 즉각 사라지죠. 내가 아닌 다른 사람이나 대상을 볼 때 물질이 형성되었다가, 뭔가에 몰입하면 그 물질의 패턴이 사그라져서 바다로 돌아갑니다. 또 잠잘 때나 기가 막히게 멋진 장관을 볼 때도 나라는 흐름은 사라지고, 그 장관이 주는 느낌으로 내 마음의 흐름이 가득 차게 됩니다.

마음의 어떤 특정한 흐름이, 지금 이 순간 내가 느끼는 경계 지어진 마음이고 분별된 마음입니다. 그러니까 경계와 분별이라는 것은 고정된 것이 아니라 끊임없는 움직임 속에 있는 거라고 보면 됩니다. 그래서 언제든지 경계 없는 마음으로 돌아갈 수 있는 것입니다. 애쓸 필요도 없이 그냥 힘만 빼면 됩니다. 힘이 들어가 있기 때문에 경계가 생겨나는 거예요. 감지에서 감각으로 갈 때나 주의제로를 할 때 몸과 마음에서 힘을 빼는 방법을 사용했었죠. 구분하는 마음의 힘을 빼면, 눈에는 보이지만 구별은 안 되는 그런 마음의 상태로 갑니다. 즉 모든 분별과 구별은 에너지를 필요로 합니다. 그 생명의 힘이, 의식적인 투명한 모습인 ‘주의’이고, 이것을 잘 사용하게 되면 의식을 자유자재로 다룰 수가 있습니다.

그러나 그 주의도 마음의 일시적인 패턴의 한 종류이고, 모든 마음의 패턴, 마음의 모습이라는 것은 어떤 움직임이라고 이해하시면 됩니다. 모든 움직임에는 패턴이 있기 마련입니다. 그냥 움직이지 않아요. 어떤 형태를 가진 움직임이지요. 그 형태가 바로 패턴인데, 동양에서는 그것을 이(理)라고 합니다. 생명의 힘이 드러나기 위해서는 이런 패턴이 필요한데, 모습이나 방향이라고도 말할 수 있습니다. 물리학에서도 힘이 드러나려면 벡터가 필요하다고 하죠. 어떤 움직임이 드러나려면 에너지와 방향이 있어야 해요. 바람이 드러나려면 ‘어딘가로’ ‘움직여야’ 하는 것처럼, 우리의 마음에 뭔가 드러나고 현상화될 때도 방향과 힘이 필요합니다. 그 중에서 방향은, 습관적으로 자주 해왔던 모습으로 틀지어져 드러나기 쉬운데 그것을 관성이라고 합니다. 관성 중에 가장 베이스에 깔려 있는 것이 바로 ‘나와 대상’의 분열입니다. 그로 인한 모든 분별이 마음의 분별임을 알아 그 마음속 물질만 가라앉히면 거기엔 부처도 중생도, 깨달음도 깨닫지 않음도 따로 특별히 없습니다. (다음호에 계속됩니다)



# 홀로스 공동체 소식

## 1. 깨어있기 마스터 서울모임

지난 4월 6~7일에 서울 에스코에서 깨어있기 마스터과정 모임이 있었습니다.

이번 모임에서는 6일에 한생각님을 중심으로 직접경험에 대한 질문과 대답, 본질을 알아채기 위한 연습을 했고, 7일에 감지연습의 최초과정인 끌림과 밀침의 의미 및 철저한 연습을 하였습니다. 연습을 통해 각자가 경험하는 개별적인 결과를 천천히 나눔으로써 다양하게 나오는 경험들을 의식화하여 모두의 경험으로 만드는 시간이 되었습니다.



## 2. 청향관 조경



지난 4월 16일 청향관 주변에 50여그루의 에메랄드 그린 나무를 심었습니다. 문경의 초현님이 보내주신 것으로 앞으로 크게 되면 멋진 담장 역할을 하게 될 나무들입니다. 다 크면 오른쪽과 같은 모습을 띄게 됩니다.



## 3. 통찰력게임





지난 4월 19~21일까지 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. 깨어있기 마스터과정 참여자들과 백일학교 학생들, 신규 참여자들이 함께 하였고, 이 과정이 끝나고는 22일에 통찰력게임 안내자 레벨 III 교육도 진행되었습니다.

#### 4. 공동체 리더모임

난 4월 25일 행복마을에서 공동체리더 모임이 있었습니다. 각 공동체가 세상에 보내는 메시지의 핵심을 정리해 발표하는 자리였으며 서로를 알아가고 협력하는 시발점이 된 자리였습니다. 앞으로 지속적으로 모여 짧은 영상을 제작해 유튜브에 알리는 작업이 이어질 것입니다.



#### 5. 다음 사회를 위한 모임



4월 26일 다음연구소 대표인 상조님과 에미서리 공동체의 박유진 대표님이 함양연수원을 방문하셨습니다. 서로가 함께 나누고 같이갈 길을 모색하는 자리가 되었고, 특히나 서로의 개별적인 특성을 내려놓고 개별적인 경험이 더 높은 안목을 끌어내는 토대가 되게 하는 '시너지 대화법'을 실험해보는 자리이기도 하였습니다. 이 모임도 지속적으로 진행되어, 각 개별단체가 사회의 위가 되고 간과 심장이 된다면 이들이 모두 모여 새로운 '몸'을 형성하는 실험을 하는 자리가 될 것입니다. 많은 관심 바랍니다.

#### 6. 4월 27일 올해 수확한 버섯입니다

지금은 고추와 토마토, 봄상추, 호박, 오이 등을 심는 시기입니다. 모종을 사서 심고 가꾸어 백일학교 학생들이 신선한 반찬을 맛보게 하는 기본 재료들이 많이 심어지고 있습니다. 사진의 버섯은 올해 수확한 버섯으로 지속적으로 크고 있습니다. 오늘 따고 다음날 일어나 가보면 또 이만큼 자라있는 버섯을 보며 자연의 놀라움을 경험합니다.



## 7. 100일 학교 매화님의 일기

20차 백일학교에서 공부중인 매화님의 일기를 소개합니다.  
(매화) 26일 - 사랑의 손길로 어루만지기

### 1. 오늘의 진선미

행동: 오늘 청향관 앞에 심겨진 '남천'에 비닐을 씌우러 갔다.

경험: 청향관을 가는 길, 앞에 보이는 산에 해가 비치면서 산에 있는形形色색 나무들이 아름답게 보였다.

통찰: 봄은 푸르다 하지만 푸르지만은 않다.

'푸르다' 라는 단어만으로는 답을 수 없는 나무들의 다양한 모습들을 산에서 느낄 수 있었다. 연두색, 초록색, 진한초록색, 청록색, 갈색 등의 다양한 색깔들을 보며 푸른색의 다양함을 느낄 수 있었고 이렇게 다양한 나무들을 품은 산이라는 존재가 크고 아름답게 느껴졌다. 햇빛이 비치면서 여러가지 색들이 반짝이는 느낌이 들어 더욱 아름다웠다. 지나가는 햇빛은 산의 존재를 더욱 비취춤으로써 그 모습을 더 선명하고 빛나게 해주었다.

### 2. 오늘의 주제 : 사랑의 손길로 어루만지기

#### 1) 이유를 찾는 사랑의 손길

행동: 앵두관 근처 작은 나무에 돌아난 새싹들을 그 느낌을 어루만지며 느꼈다.

새싹들이 마치 이제 갓 태어난 아기같고, 잎이 보드랍고 연약한 느낌이 들어서 사랑스러운 느낌이 들었다. 그런 뒤 저녁에 식사를 하러 오디관을 왔다.

경험: 오디관에 와서 애정어린 마음으로 대상들을 만져보려 했는데 그 마음이 생기지 않았다.

통찰: 사랑의 손길로 어루만질 때, 그 이유를 찾고 있었다는 것을 깨달았다.

이유있는 사랑이나, 끌리는 것에 대한 관심은 쉽지만, 이유없이 모든 것들에게 사랑의 손길로 어루만지는 것이 어색한 일이라는 걸 알았다. 그동안 무엇이든지 이유나 의미를 찾으려 했던 습관이 있었는데 '그것이 사랑에도 적용이 되었던 건 아닌가?' 하는 생각이 들었다. 내 눈에 의미있는 것만 좋아하고, 의미없고 싫은 것은 좋아하기 어려운 나의 본성을 알게 되었다.

#### 2) 선물

행동: 무지에게 받은 선물을 보고 사랑의 손길로 어루만졌다.

경험: 다른 대상보다 선물을 받은 대상을 만질 때 가슴이 벅차오르면서 사랑의 느낌이 크게 느껴지는 것을 느꼈다. 하지만, 내가 이 선물을 받았을 때 이런 벅차오름을 얼마나 깊이 느끼면서 받았는지 돌아보게 되었다.

통찰: 깊이 느낄 수 있는 것을 느끼지 못한 것에 대한 아쉬움이 있었다. 어떤 것들은 사랑의 손길로 어루만지려 해도 쉽지 않은데 선물이나 뜻깊은 물건은 그 마음을 의식적으로 느끼려 하면 훨씬 깊이 느껴지기 때문이다.





존재와 내 마음을 의식적으로 깊이 느끼면서 한마디 말일지라도 진하게 느끼며 하는 것이 받는 사람과 전하는 사람 모두에게 더 행복하고 진실된 일이 된다는 것을 깨달았다.

### 3) 어두운 밤을 사랑의 손길로 마주할 수 있는가?

행동: '두려움느끼기'로 밤에 산소까지 혼자 갔다왔다.

경험: 문득 낮에 메타몽님이 '밤에는 왜 무서울까요? 그 이유를 알면 좋을텐데' 라고 했던 말이 떠올랐다. 밤에는 왜 무서울까? '낮에는 산소까지 가는 게 하나도 안 무서운데, 밤이 되면 왜 무서울까?' 생각했다.

통찰: 낮과 밤의 차이는 해가 뜨고 지는 차이밖에 없다. 자연만물은 그대로 있고, 사람들은 어두워서 일을 할 수 없으니 집에 들어가서 쉴 뿐이다. 살아오면서 '밤'에 대한 많은 이야기, 편견 그로인해 쌓인 경험들이 '밤'을 두려운 대상으로 느끼게 만들었다는 것을 깨달았다.

단지 해가 저서 어둡고 잘 안 보이는 것이 밤이라는 존재인데 말이다. 사랑의 손길로 보기 위해서는 밀쳐지는 느낌, 혐오의 대상, 공포의 대상이라 생각하는 것이 편견이라는 것을 깨달아야 한다. 그리고 느낌으로 마주할 필요가 있다. '생각'이 아닌 '느낌' 말이다.

## 3. 오늘의 감사

1) 오늘 목희(100일학교 강아지)에게 사랑의 손길로 다가가려고 가까이 갔더니 배를 뒤집고 나를 좋아해주는 표현을 해주어서 고맷다.

2) 100일안에 많이 변해야한다는 생각 때문에 마음이 조급해져서 기분이 안 좋았는데, 그 마음을 선생님께 털어놓았더니 '부족하고 안되는 자신을 받아들이면 더 힘이 난다, 마음만 앞선다고 잘 되는 것이 아니다'라고 말씀해주셔서 조급한 마음을 내려놓을 수 있었다.

3) 어제 토스트에 치즈 얹어먹으면 맛있겠다는 얘기를 했었는데 연주님이 그 말을 기억하셔서 오늘 아침에 토스트랑 같이 먹으라고 치즈를 사주셔서 감동했다. 사달라고 말한 건 아니었는데 그 말을 기억하시고 이렇게 챙겨주셔서 괜히 죄송하고 감사했다.

## 4. 감지, 감각연습

오늘 나무를 보면서 감각연습을 했는데 나무가 뒷 배경과 섞이면서 나무의 질감과 경계가 흐려지는 듯한 느낌이 들었다.

## 5. 두려움 느끼기

행동: 어제부터 '두려움느끼기'를 하게 돼서 밤에 혼자 길을 걸었다.

경험: 어제는 사과나무밭까지 가는 것을 했는데 오늘은 산소까지 갔다왔다. 오늘은 조급한 마음을 내려놓고, 생각이 나면 '생각이 났구나' 했고, 계속 마음에 일어나는 느낌을 경계그리고, 두께와 강도를 느끼면서 가다보니 느낌에 집중하게 되었고, 생각보다 밤길이 잘 보여서 산소까지 갔다오게 되었다.

통찰: 조급한 마음을 가지니까 생각이 일어나고 무서운 느낌이 사라지지 않을 때 두려움을 느끼는 것이 힘들었다. 하지만, 선생님 말씀을 듣고 '백일 안에 뭔가 끝내야 된다는 생각을 하지 말고 지금 내 모습을 받아들이자.' 라는 생각으로 '두려움느끼기'를 했다.

생각이 일어나도 '일어났구나.' 받아들이고 두려움이 커지면 커지는 것을 느끼고, 작아지면 작아지는 것을 느꼈다. '두려움이 이런 거구나.' 라고 생각하며 느끼기를 하니까 생각으로 가다가도 커지지 않았고, 산소까지 갔다올 수 있었다.

오늘 오후까지 '두려움느끼기'를 해야한다는 생각에 마음이 힘들었는데 막상 밤길을 걸으니 생각보다 길도 잘 보이고, 두려움을 느끼는 것에 주의를 주니까 무섭지 않았다. 몸의 어떤 느낌만 있을 뿐이었고, 그 느낌은 그냥 크기가 조금 커지고 작아지는 차이정도였다. 두려움이 있어도 괜찮고, 생각이 만들어내는 공포라는 것을 실감할 수 있었다.