



오인회 소식

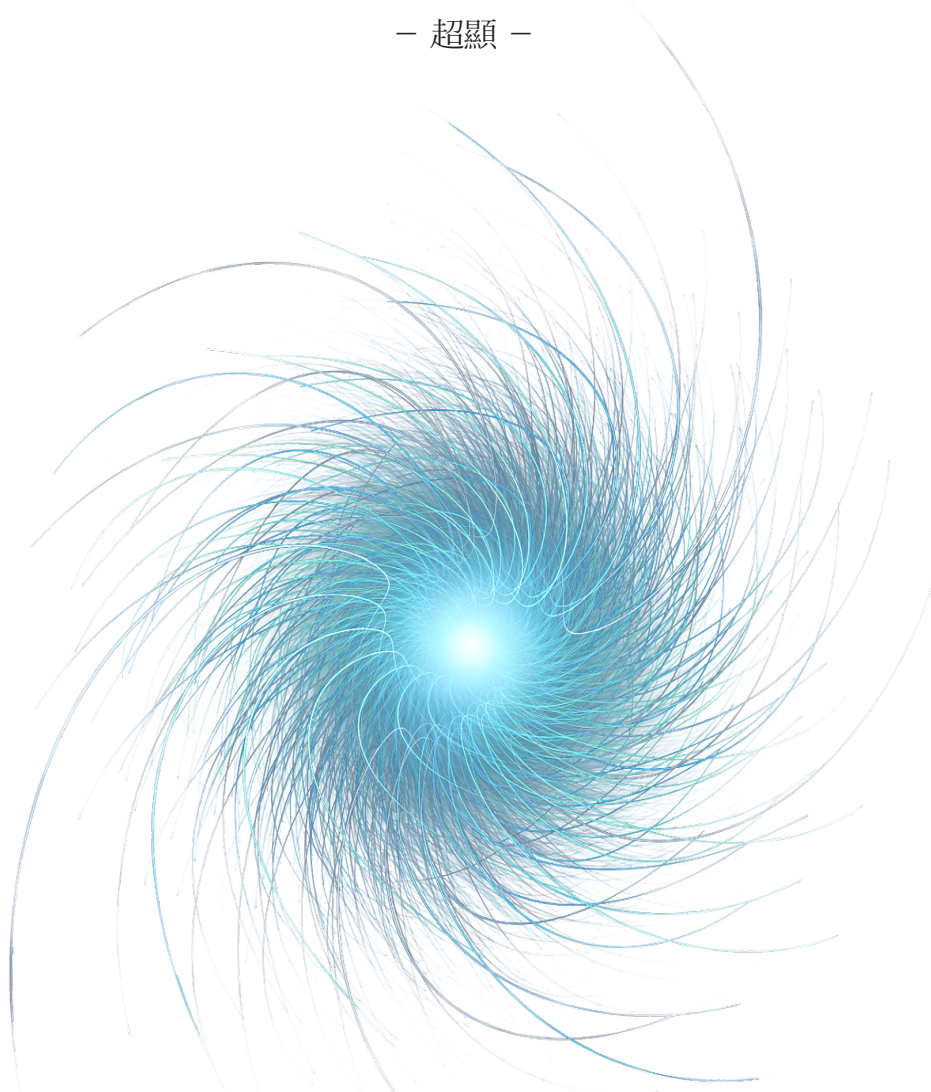
2019년 5월 (제92호)

이룬다는 것의 형태

무언가를 이루고 싶다면
이루고 싶은 곳에 연속되는 에너지를 보내면 된다.
단순하게도 에너지양의 크기에 의해 형태는 만들어진다

다만, 형태는 공하다는 것만 알아차린다면,
이루되 이룰 것이 없는 가벼운 삶이 펼쳐진다.

— 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

5월 9일 류창형 3만원 / 5월 10일 선호 1만원 / 5월 20일 여행 1만원 / 5월 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 횟수입니다)

- 일반 (익명A24, 익명B24, 능주24, 솔내음21, 무유22, 고을29, 서원20, 여몽24, 원님29, 기보24, 썬이22, 허유24, 거위24)
- 기타 (가온29, 구당29, 자헌24)

<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 5

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 : 습관적으로 하는 행동들에 대해서는 어떠세요? 혹시 그런 게 있으시다면...

이류 : 100일학교 오기 전에 저는 25년간 자연요법 전문으로 만성피부질환이나 중환자를 많이 보는 약국을 운영했어요. 약대를 졸업하고 얼마 있다가부터 암환자나 간경화 환자, 건선 백반증이나 자가면역 질환자들을 계속 봐왔기 때문에 힘들 때가 많았어요. 환자들이 잘 나을 때도 있지만 또 안 될 때도 있고, 어떻게 하면 잘 낫게 해줄까? 하고 나름대로 고심을 많이 하고, 안 되면 안 되는대로 또 고민을 했지요. 어떻게 보면 늘 스트레스 상황이었어요.

허: 환자 중에 치료가 안 되면 불편한 얘기도 하고 그러겠네요.

이: 네, 그래서 힘든 상황도 많이 겪었어요. 그것을 공부로 풀기도 했지만 그래도 제가 갖고 있는 힘듦, 공허함, 허전함 등이 있었고, 그것들은 오래된 감정이었지요. 감정과 상황이 맞물려서 힘들면 마음공부를 한다고 해도 해소가 안되니까 사람들 만나서 술을 마시기도 하고, 사람들 만나는 것이 불편하면 혼자 술을 마시기도 했어요. 특히 체험 이후에 딱히 할 것도 없는데 지루하고 공허하니까, 그럴 때는 술 생각이 나서 많이 마시곤 했어요. 백일학교 들어와서도 처음에는 피곤하면 술 생각이 났어요. 그러나 이제 그런 생각은 없고, 약간의 피곤함, 우울감이 올라오곤 하는데 그래도 개의치 않게 됐죠.

하: 이제 술도 끊으셨겠네요?

이: 술은 아예 생각이 없습니다.

하: 술 끊기가 쉽지 않은데 저절로 되셨네요.

이: 네, 그 외에는 특별히 불편한 건 없고, 외부 상황이 힘들어도 별로 마음에 걸리거나 그렇진 않아요.

하: 이류님이 갖고 계신 굳은 신념 같은 것이 있으세요?

이: 그런 신념이 이전에는 있었죠.

하: 어떤 것이 있었나요?

이: 예를 들면 ‘모든 존재는 이미 깨달아 있다’거나 ‘모든 존재는 이미 부처’라거나 하는 신념이에요. 그것 말고는 모든 신념은 쓰는 것이라는 생각을 많이 했어요. 아무리 좋은 신념도 고착화되면 역시 동일시 문제니까요. 이전엔 여기서 말하는 동일시 개념을 몰랐지만 어떤 신념이라도 고정되고 고착화되면 문제를 일으킬 수 있다고 생각했어요.

하: 그것이 어떻게 해서 문제를 일으킬 수 있는 거죠?

이: 흔히 말하는 ‘사람은 정직해야 한다’라는 신념을 갖고 있으면 그 신념이 그때 그때 상황에서 쓰여지면 되는데, 정직해야 한다는 신념이 고착화되면 누군가 선의의 거짓말을 해도 그 상황을 받아들이지 못하게 되죠. 어떤 신념이라도 고정시켜 놓으면 문제가 될 수 있어요. 지금까지 20대부터 그런 공부를 조금씩 계속 하다보니까 생각, 신념, 믿음 등을 가지고 있으면 벌어질 수 있는 문제들을 많이 봐왔고 그런 신념이 발견되면 놓으려고 노력하면서 왔습니다.

하: 백일학교에 입학 전부터 그런 노력을 하셨네요.

이: 꾸준히 했었죠.

하: 신념을 고집하면 상황에 부딪칠 수 있게 되어 힘들어질 수 있다. 신념에 너무 집착하지 않으려고 스스로 수행을 하셨던 거네요. 백일학교 들어오신 이후에 좀 더 명확하게 신념과 감정이라는 것, 부정적인 감정, 화가 나거나 불편한 감정들이 일어나는 과정이랄까, 신념과 관련해서 감정이 일어나는 과정을 설명해주신다면?

이: 느낌은 어떤 느낌이든 일어날 수 있는데 그 느낌에 생각을 붙여버리면 그 느낌이 고착화되어서 어떤 감정으로 확대되고 커집니다. 느낌이 뭔가를 알려주는 신호로 작용하면 ‘그랬구나’ 하고 알아차리고 변화하고 받아들이게 되는데, 느낌에 내가 동일시되어 붙잡히는 순간 그것이 다른 믿음과 부딪히면 불편한 감정이 발생되잖아요.

하: 심하면 상대방과 싸울 수도 있고요. 그런 상황이 생기지 않게 하려면 어떻게 해야 할까요?

이: 사실 이미 감정이 올라와서 거기에 휩쓸리면 힘들어지니까 그 전에 감지 상태에서, 그 느낌 상태에서 멈출 줄 알아야겠지요. 그 느낌이 일어나는 이유, 느낌이 내게 알려주려는 것이 무엇일까를 알아차려서 그것에 대해 깨어있는 것이 굉장히 중요하다고 봅니다. 어떤 감정이 일어나려고 하면 ‘내가 또 어디에 동일시되어 있구나, 뭘 또 붙잡고 있구나, 어딘가에 빠져 있구나’ 하고 빨리 알아차리면 그 이상은 가지 않게 되지요. 그러나 대부분은 그 상황에서 멈추지 못하고 관성대로 가게 되어 기존의 생각과 감정에 확 휩쓸려버리면 이미 일이 일어나게 됩니다.

허: 결국 내가 어떤 특정한 신념, 감정, 내 느낌에 집착하고 있기 때문에, 거기에 주의를 많이 주어 이것들이 살아서 활동한다고 볼 수 있겠네요.

이: 그래서 주위가 얼마나 중요한지, 느낌이나 생각 자체가 문제가 아니라 거기에 일종의 에너지인 주위가 달라붙은 것이 문제가 된다는 것을 압니다. 그 에너지가 증폭이 되어서 감정도 커지죠.

허: 그 과정을 깨어있기에서 명확하게 보셨겠네요?

이: 네. 저에게는 깨어있기가 굉장히 강한 체험과 통찰을 불러 일으켜서 그게 과정이 중요했습니다. 다만 그와 동시에 일상에서 감지 연습이 안되면 힘이 없다는 것도 알게 되었습니다. 한두 번의 통찰로 힘이 생기는 것보다 일상에서 늘 감지로 생활하는 것, 이것이 습관이 되는 것이 중요하다고 보여집니다.

허: 일상에서 감지 연습을 어떻게 하셨나요?

이: 아까 말씀드렸듯이, 이 모두가 내 느낌의 세계라는 것을 마음에 품고, 보고 듣고 느끼고 내 안에 올라오는 것이 무엇이든 거기에 생각이나 이름을 붙이지 않고 계속 바라보는 상태, 그것이 지속되니까 지금은 습이 된 것 같습니다. 저절로 그렇게 됩니다.

허: 지금은 의도적으로 바라보려고 하지 않아도 저절로 느껴지세요?

이: 네.

허: 지금은 백일학교에 있으시니까 외부사람과 접촉할 기회가 없는데, 이제 백일학교에서 체험한 이후에 그전에 만났던 분들과 다시 만났을 때 달라진 부분이 있었나요? 예전과 달리 변화가 생긴 부분이 있으면 말씀해주세요.

이: 지금은 제가 아직 집에 안 갔고 외부 사람은 만나지 않고, 프로그램 오시는 분들을 뵈는 것과 전화로 외부 일을 완전히 차단할 수 없는 상황이라 가족과 통화하고 하는데, 워낙 고질적인 패턴은 올라오는 것이 아직도 보여요. 그러나 이제는 그 패턴대로 따라가지 않고 다른 방식으로 대처를 합니다. 통찰력게임에서 패턴을 봤다고 말씀드렸듯이, 그 패턴이 보이면 패턴을 인식하고 그 패턴대로 하려는 것을 감지하기 때문에 예전처럼 똑같이 하지는 않게 됩니다. 백일학교를 마치고 나가면 그동안 공부했던 것들이 어떻게든 드러날 것이라고 생각합니다.

허: 제대로 공부를 하셨는지 자연스럽게 드러나게 되겠군요. 통찰력게임 중에 패턴이 보였다고 하셨는데 설명해주실 수 있나요?

이: 통찰력게임에서 발견한 패턴 중 하나가 결단력이 없고 상황에 잘 끌려다니는 면이었어요. 가족에 대해서, 전에는 내가 뭔가 해줘야하고 나 자신보다 주변을 더 챙겨야 한다는 경향이 있어서 정작 저는 어려워질 때가 있었는데, 이제는 적절한 선에서 멈추고 상황에 끌려다니지 않게 됐어요.

허: 지금까지 말씀 잘 들었습니다. 공부하시는 부분에서 부족한 점이나 해결되지 않은 문제가 혹시 있으신가요?

이: 백일학교 오기 전부터 이런 저런 공부를 해왔다고 말씀드렸는데, 백일학교 와서 비로소 바른 견해를 가지고 공부한다는 게 얼마나 중요한지 느끼고 있습니다. 특히 통찰과 경험의 원리를 체득하면서 그를 통해 어떤 상황에서도 여여해지기를 바라는 마음이 있습니다. 그러려면 꾸준히 공부를 놓지 않고 계속해가야겠다고 생각합니다.

허: 앞으로는 어떻게 공부하실 생각이신가요?

이: 일단은 선생님 가르침이 큰 힘이 되어서 계속 따르고, 깨어있기나 통찰력게임, 자연에 맡기기 프로그램을 좀 더 세밀하게 저 자신한테 적용하고, 좀 더 공부가 세밀해지면 공부에 뜻이 있는 분들과 함께 하면 제 공부가 더 깊어질거라고 생각합니다. 그렇게 나누면서 공부를 계속 하려고 생각하고 있습니다.

허: 그동안 공부하는 과정에서, 백일학교 전에 같이 공부하셨던 분들이 있을 텐데요. 미내사 클럽 회원이나 여러 과정에 참여하신 분들께 이류님의 노하우나 팁을 전해주시실 게 있다면?

이: 정말 중요한 것은 바른 견해라고 생각합니다. 아무리 열심히 하고 있고 뜻이 있어도, 견해가 바르지 않으면 毫釐之差 千里之繆(호리지차 천리지류)라고 하듯이, 털끝만한 차이 때문에 나중에 공부가 엄청나게 달라진다는 것을 느낍니다. 제가 '나'라는 느낌을 없애려 해왔던 것처럼 말이지요.

그래서 바른 견해를 가지는 것이 가장 중요하다고 여겨집니다. 혼자 공부한다면 힘들 수 있어서 공부가 분명하신 분께 도움을 받거나, 가르침에 처음부터 의지해서 내 견해가 잘못되어 있는지 바른지 점검하는 것이 필요하다고 생각합니다. 일단 바른 견해를 가지면 그 다음에는 감지를 생활화하는 것이 중요하다고 생각합니다. 일상에서 여기에 마음을 늘 두고 감지를 생활화하면서 내 안에 일어나는 모든 것들에 대해 깨어있도록, 하나의 이벤트처럼 공부하는 것이 아니라 매일 공부를 해나가면서 내가 정말 가슴에 품고 있는 의문이 해결되기를 바라며 꾸준히 해나가는 것이 중요하다고 생각합니다.

허: 공부를 하시는 분들이 여러 단체, 스승님께 배우고 있고 다들 자기들이 바른 견해를 가지고 공부한다고 할 텐데, 그것이 정말 바른 견해인지 어떻게 판단할 수 있을까요?

이: 저도 오랫동안 이런 저런 곳에 다니면서 공부를 많이 했는데, 가르쳐주는 선생님은 바르게 가르쳐줬다 해도 제가 바르지 않은 견해를 가지게 된 것일 수도 있고, 반대로 선생님이 분명하지 않아서 전달이 잘못되어 있을 수도 있다고 봅니다. 그러나 공부에 대한 마음이 진실하다면 참된 스승도 찾을 수 있을 겁니다. 마음이 진실하고 다른 무엇이 아닌 근원을 추구한다면 분명 그런 길을 갈 수 있고 스승을 만날 수 있다고 생각합니다. 어떤 방식으로든 바른 견해를 얻을 수 있다고 생각합니다.

허: 이류님이 그렇게 하신 것 같군요.

이: 지금은 그렇게 생각합니다.

허: 진심으로 진실을 추구하셨기 때문에 바른 견해를 가지셨고 오늘에 이르렀다고 정리할 수 있겠네요.

이: 하지만 통찰이 오고 편안해졌다고 거기서 멈추면 공부가 더 나아가지 않고 자기가 바른 견해를 가지고 있는지 아닌지 모르죠. 그래서 철저히 끝까지 가겠다는 마음이 굉장히 중요하다는 생각이 듭니다.

허: 마지막으로 인터뷰 소감이나 더 하실 말씀 있으시면 부탁드립니다.

이: 저는 공부에 관해서 아직까지 어떻다 말씀드리는 게 부끄럽고 축스럽습니다. 공부를 끝까지 철저히 하는 것이 제가 가고자 하는 길이고, 또 많은 분들도 공부에 대해서 진심을 가지고 가시기를 바라는 마음입니다.

허: 긴 시간 인터뷰에 응해주셔서 감사드립니다.

이: 네. 감사합니다. (끝)

대승기신론(75) - 2013년 9월 10일 강의 월인(越因)

復次初發意菩薩等所見者。以深信眞如法故。少分而見。知彼色相莊嚴等事。無來無去。離於分齊。唯依心現。不離眞如。

부차초발의보살등소견자. 이심신진여법고, 소분이견. 지피색상장엄등사, 무래무거, 이어분제. 유의심현, 불리진여.

다음으로 초발의보살(初發意菩薩)이 보는 것은 진여법을 깊이 믿기에 적으나마 보신(報身)을 보아 보신(報身)의 색상(色相)과 장엄 등의 일이 오고감이 없어 분별을 떠났으며 오직 마음에 의해 나타날 뿐 진여를 떠나지 않음을 아는 것이다.

견(見)이라는 말이 대승기론에서 아주 중요합니다. 견(見)은 보는 자와 보이는 대상을 나누는 역할을 합니다. 그래서 최초로 나와 대상이 나뉘지는 전식(轉識)을 견상(見相)이라고도 합니다. 견상(見相)이란 견분(見分)과 상분(相分)인데, 보는 주체의 부분과 보이는 대상의 부분을 말하죠. 의식의 씨앗만 있던 업식(業識)에서, 마음이

한 번 움직여서 전식(轉識)이 일어나면 드디어 견(見)이 가능하게 됩니다.

초발의보살(初發意菩薩)은 보살의 길을 가겠다고 처음 뜻을 세운 사람을 말합니다. 보살의 길이란 보살이 된 다음에 가는 길이기도 하고, 보살이 되기 위해 가는 길이기도 하죠. 그래서 보살이 되기 위해 가는 길은 수련이고, 보살이 된 다음의 길은 보살도(菩薩道)가 됩니다. 보살은 대승(大乘)의 길을 가는 사람을 뜻하는 단어이기도 합니다. 보살에는 자기만을 위함이 아니라 중생을 위한다는 의미가 포함되어 있는데, 바로 대승(大承)이 그런 의미를 담고 있습니다. 중생 자체가 깨어나지 못한 부처이기 때문에, 중생심 자체가 이미 본질을 담고 있다고 보고 중생과 같이 가는 것입니다. 보살은 깨어난 이후에 할 일을 깨어나기 이전에도 행함으로써 수련을 해나가니 보살의 길은 일석이조라고 할 수 있습니다. 사실 깨어나서는 할 일이 별로 없거든요. 할 일이라고는 보살의 길밖에 없는데, 대승은 수련시절부터 보살의 일을 하는 것입니다.

보살의 기간 중에서도 처음으로 마음을 냈을 때가 가장 강력한 힘을 갖는 시기입니다. 초발의보살(初發意菩薩)은 진리의 법이 있다는 것을 아주 깊이 믿어요. 왜냐하면 알지 못하니까. 아직 분리된 마음을 자기라고 여기는 분별 속에 있기 때문에, '분별은 마음의 일일 뿐이지 세상은 분열되어 있지 않고, 오직 진여 속에서 둘도 아니고 하나도 아닌 불이(不二)로 존재한다.'를 깊이 '믿는' 것입니다. 아직 정확하게 통찰을 하거나 체험을 하지는 않았지만 믿음이 강하게 있는 것입니다.

대승에는 52계위의 보살의 수행단계가 있고, 그 중에서도 중요한 것은 십지(十地)입니다.

제1지를 환희지(歡喜地)라고도 합니다. 기쁨으로 가득 차 있습니다. 초발의보살을 1지라고 한다면, 도(道)의 근본을 보기 위해 길을 떠나며 기쁨으로 가득 차 있기 때문에 환희지라고 하는 것입니다. 환희의 땅에 들어선 사람입니다. 2지는 모든 괴로움과 더러움을 벗어난 이구지(離垢地)입니다. 제3지는 발광지(發光地)인데, 빛이 나고 향기가 나는 보살이 3지 보살입니다. 제4지는 염혜지(焰慧地)입니다. 어떤 문제도 지혜의 불꽃으로 해결해내는 사람은 4지 보살입니다. 보살의 길을 가는데 있어서 어려움을 넘어가는 과정이 보살의 길이 되는 것입니다. 우리는 어렵다고 느껴지는 그 느낌을 그대로 안고 계속 해 보라고 했었지요. 그때 지혜가 발생하고 어려움을 넘어가게 되는데, 것처럼 어떤 어려움도 넘어갈 수 있게 되면 염혜지(焰慧地)에 이르렀다고 합니다. 제5지는 난승지(難勝地)라고 해서 어떤 어려움도 다 이겨내서 모든 것을 해낼 수 있는 경지입니다. 제6지는 보고 싶고, 듣고 싶고, 말하고 싶은 모든 것을 할 수 있는 현전지(現前地)입니다. 바로 이 앞에 현존한다는 의미입니다. 제7지는 원행지(遠行地)라고 해서 어떤 먼 곳도 다 갈 수 있는, 공간적인 제약이 없어지는 단계입니다. 제8지가 부동지(不動地)인데, 어떤 일에도 흔들리지 않는데 현식(現識)을 떠난 것입니다. 우리 마음이 분별하고 호오(好惡)를 갖다 붙인 그 지식(智識) 때문에 세상이 분리되어 보인다는 것을 알아서 이제 거기에 흔들리지 않는 것입니다. 제9지가 선혜지(善慧地)인데 텅 빈 마음을 이룬 것을 말합니다. 이때가 전상(轉相)을 떠난 거예요. 마음이 최초로 움직인 것이 전상(轉相)인데 이를 떠났으니 너와 나의 분열을 넘어간 것이죠. 그 다음 10지가 법운지(法雲地)입니다. 진리의 구름으로 가득 찬 법운지는 업상(業相)을 떠납니다. 그러니까 미묘한 무의식적인 마음의 흔적들로부터도 영향을 받지 않는 것이 구경지(究竟地)에 이른 십지보살(十地菩薩)입니다.

이렇게 다양한 보살의 레벨이 있는데, 그 중에서 처음으로 보살의 길을 가기 시작하는 사람을 초발의보살(初發意菩薩)이라 하고, 최초로 뜻을 냄으로써 그 사람이 이르는 땅은 환희지(歡喜地)가 됩니다. 처음 시작은 환희로 가득하고 절대 진리에 대한 깊은 신심(信心)이 있어요. 그러니까 떠날 것 아납니까? 우리도 여기 모여서 공부를 하고, 수련을 하는 것은 믿음이 있기 때문이죠. 이 방법을 쓰든 저 방법을 쓰든, 이렇게 하면 '나라는 것으로부터 벗어날 수 있을 거라는 믿음 때문에 이렇게 앉아있는 것입니다. 사실은 깊은 믿음 속에 있는 거예요. 그래서 작게나마 보신(報身)을 보는 것입니다. 부처의 상(相)에 응신(應身) 또는 화신(化身), 보신(報身), 법신(法身)이 있다고 했습니다. 다양한 사건과 일에 응해서 자유롭게 처리하는 것이

응신(應身)이고, 오래도록 보살의 수행을 닦은 결과로 얻는 것이 보신(報身)이고, 오직 진리의 몸만 있는 것이 법신(法身)입니다. 그래서 진정한 부처를 보는 자는, 사람들의 몸과 마음의 차이나 특성의 차이를 보는 것이 아니라 법(法)을 보기 때문에 모두에게 아무런 차이가 없는 것입니다.

초발의보살은 조금이나마 보신(報身)을 보았기 때문에 눈에 보이는 분별된 만물의 상(相)과 수련의 결과로 나타난 장엄한 모습들이 사실은 오고 감이 없고, 분별을 떠났으며 오직 마음에 의거하여 나타날 뿐, 진여를 떠나지 않았음을 안다고 했습니다.

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 물길이 형성되어 있는 거예요. 그런데 다른 뭔가에 몰입하면 그 물길은 즉각 사라지죠. 내가 아닌 다른 사람이나 대상을 볼 때 물길이 형성되었다가, 뭔가에 몰입하면 그 물길의 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' '움직여'야 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 물길만 가라앉히면 거기엔 부처도 중생도, 깨달음도 깨닫지 않음도 따로 특별히 없습니다. (다음호에 계속됩니다)

홀로스 공동체 소식

1. 마스터교육

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. 금원산 나들이

지난 5월 3일 함양의 금원산 자연휴양림에 다녀왔습니다. 다양한 식물들이 전시된 식물원도 보고, 야외에 놓여있는 산책길도 걸으며, 폭포도 보고 발을 담궈 시원함을 맛보기도 하였습니다.



3. 함양 연수원의 과실들

현재 함양연수원에는 앵두가 빨갛게 익어 먹음직스러우며, 보리수도 커가고, 오디가 제 색깔을 내기 시작하였습니다. 자연은 봄, 여름, 가을 전 계절에 걸쳐 우리에게 많은 것을 주네요. 감사하게 먹고 기뻐하고 있습니다.



4. 깨어있기 심화과정

5월 19~21일 3일간 깨어있기 심화과정을 진행했습니다. 생각, 감정과 함께 깨어있기를 테마로 하는 이 과정을 통해 느낌과 생각, 감정을 억압하고 없애려는 것이 아니라 그것에 집착하거나 머물지 않는 자유를 얻습니다. 동시에 적절하고 잘 사용하기 위한 지혜와 통찰을 발견하기도 합니다.



5. 통찰력 마스터교육

5월 24~27일간 통찰력 마스터교육을 진행했습니다. 참가자가 되어 자신의 문제를 깊이있게 들여다보기도 하고, 안내자가 되어 투명한 거울이 되는 연습도 하는 시간이었습니다. 이 과정을 거치며 우리는 '나라는 것이 의식이라는 작은 틀에 한정되지 않고 더 무한하고 거대한 존재의 표현임을 봅니다.



6. 100일 학교 매화님의 일기

20차 백일학교에서 공부중인 매화님의 일기를 소개합니다.

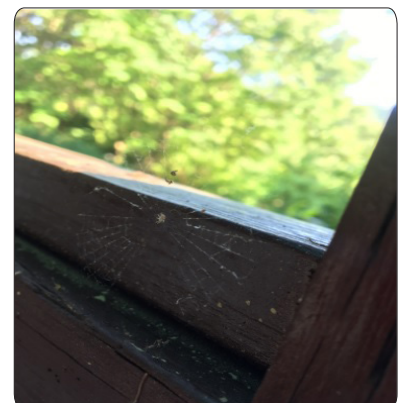
1. 오늘의 진선미

1) 거미

행동 : 아침에 앵두관에 쓰레기를 버리러 가다가 거미줄을 발견했다.

경험 : 거미가 일정한 모양으로 거미줄을 친 모습이 새롭게 느껴졌고, 아름답게 느껴졌다.

통찰 : 거미에게 집 짓는 법을 누가 알려줬을까? 자연은 어떻게 살아야하는지 배우지 않아도 알아서 잘 살아가도록 되어있는 것 같다. 거미가 거미줄을 치는 것도 그렇게 살아가도록 되어 있기에 가능한 일 같아서 그 자연의 섭리에 아름다움을 느낀다. 노자의 무위자연이 떠오른다. 인위적인 것들을 멈출 때 비로소 자연스럽게 살아가게 된다는 말이 정말



그러할지도 모른다는 생각이 든다.

2) 아주 작은 초록곤충

행동 : 화분에서 감지연습을 하다가 아주 작은 초록색 곤충을 발견했다.

경험 : 아주 작은 벌레가 화분위로 움직이는 모습을 보면서 '저렇게 작은 벌레도 이 세상에 존재하는구나.' 라는 생각이 들면서 아름답게 느껴졌다.

통찰 : 세상에는 크고, 거대하고, 잘 보이는 존재들도 있지만, 아주 작고 잘 보이지 않는 존재들도 있다는 것을 깨달았다. 물론 세상에 대한 크고 작음의 기준은 '나'를 중심으로 이루어진 것이지만, 세상에는 다양한 생명들이 살아있고, 아주 아주 작고 연약한 존재들도 많이 있다는 것을 알면서 보이지 않고 미세하더라도 그들도 나와 같은 자연의 일부이자, 하나의 생명이라는 것을 잊지 않아야겠다.

2. 오늘의 주제 : 일상을 행하며 수행이 되게 한다. - 지금 내가 하는 일에 집중하기

1) 사다리

행동 : 지붕을 만들기 위해 사다리를 오르락 내리락 했다.

경험 : 사다리를 올라갈 때, 나의 주의를 내가 딛고 올라갈 사다리의 발판에 주면서 올라갔더니 사다리에 오르는 것이 두렵지 않았다. 내려올 때, 땅을 보면서 두려운 느낌이 약간 들었는데 다시 내가 디딜 발판에 주의를 주는 그 느낌이 줄어들면서 겁먹지 않고 내려올 수 있었다.

통찰 : 주의가 현재의 나와 멀어질수록 생각이나 감정으로 빠지고, 지금의 나와 가까울수록 행동으로 간다. 주의가 땅으로 가니 '떨어질까봐 무섭다.' 라는 불안한 생각이 드는데, 내가 당장 디더야 할 발판에 두니 불안하고 두려운 생각보다는 발을 디디는 행동에 집중하게 된다. 이처럼 주의가 내가 지금 해야 할 일이 아닌 먼 곳에 가 있으면 그것에 따른 생각이나 감정들이 들어오기 쉽고, 내가 지금 해야 할 일에 주의가 가면 그 일을 하는 행동에 집중할 수 있다.

2) 상추

행동 : 점심준비를 위해 찬물에 상추를 씻었다.

경험 : 찬물에 상추를 씻어니 손이 너무 시려웠고, 양이 많다고 느껴졌다. 그래서 상추 씻는 것을 미루고 싶은 생각이 올라왔는데 일을 미루고 회피하는 느낌이 들어서 마음을 다잡고 이번에는 상추를 하나하나 씻는 것에 집중하였다. 어느순간 바닥이 보이며 끝이났고, 힘들다는 느낌은 사라지고 금세 했다는 느낌이 들었다.

통찰 : 주의가 어느 곳으로 향하느냐에 따라 행동, 생각, 감정이 달라진다.

처음에는 씻어야 할 상추의 양(목표), 손의 차가움(몸의 느낌)에 주의가 가니 상추를 씻는 일이 힘겹게 느껴지지면서 미루고 싶은 생각이 올라왔다. 하지만, 상추 하나하나를 씻는 것(지금 해야 할 행동)에 주의를 쏟으니 상추를 씻는 행동에만 집중하여 힘든 마음 없이 일을 수월하게 끝낼 수 있었다. 지금 해야 할 행동에 집중하니 상추를 얼마나 씻어야 하고, 내 손이 시렵고 하는 것들에 주의가 가지 않았다. 불필요한 생각이나 감정에 에너지를 쓰는 것을 방지할 수 있었다. 따라서, 나의 주의가 어디를 향하는지에 따라서 나의 생각, 감정, 행동이 달라진다. 만약 내가 살면서 지치고, 하기싫고, 괴로운 생각들이 자꾸 들어 괴롭다면 그것은 곧 나의 주의가 어디를 향하고 있는지 점검해야 할 시기라는 것을 반증하는 것임을 잊지 말자.

3. 오늘의 감사

- 오늘 저녁에 선생님, 연주님, 메타몽님과 픽업팀벌스라는 게임과 하이쿠라는 게임을 했는데 함께 보드게임을 하면서 즐거운 시간을 보낼 수 있어서 감사했다.

- 하이쿠라는 게임을 처음 해보았는데 모르는 영어단어도 많고 시를 짓는 것이 자신이 없었는데 연주님과 선생님, 메타몽님이 시 짓는 것을 지켜봐주시고 단어도 알려주시고 짓는 것을 도와주셔서 감사했다.

- 오늘 태풍이, 밤이, 까미, 목희에게 간식을 줬는데 태풍이가 꼬리를 360도로 뱅글뱅글 돌리면서 반가워해주고, 밤이도 꼬리를 좌우로 세계 흔들면서 반기고, 까미는 두 발을 들고 서서 반기고, 목희는 간식보다 나한테 스킨쉽 하는 것을 더 좋아하는 것 같아서 강아지들이랑 만나는 시간이 행복하고 감사했다.

4. 감지연습

- 낮에 감지연습을 할 땐 대상을 보면 그 느낌이 몸에서 느껴지는 것이 많았고, 오후에 할 때는 '거칠거칠하다.'

, '부드럽다', '초록색이다.', '보송보송하다.' 등의 말이 붙기 이전의 느낌이 감지라는 생각을 하니 이미 생각없이 보는 것 자체로 색과 질감과 느낌들을 내 마음속에서 분별하고 있음을 깨달았다. 이미 보는 것 자체가 감지를 하고 있는 것이란 생각이 들었다. 대상을 본 직후 '거칠다', '매끈하다' 등의 단어를 바로 떠올릴 수 있는 것을 보면 이미 눈으로 분별하고 그 느낌이 어떤 것이지까지 나의 경험을 통해 다 인식하고 있다는 생각이 들었고, 생각과 이름만 말하지 않을 뿐 모두 내가 과거에 경험했던 '이느 느낌'으로 인식하고 있음을 느꼈다.

5. 보드게임 픽업팀벌스와 하이쿠

1)픽업팀벌스

행동 : 픽업팀벌스(나무블록을 빼서 위로 쌓는 게임)라는 보드게임을 했다.

경험 : 과거에도 이 게임을 한 적이 있는데 그때 자주 넘어져서 자신이 없었고, 넘어질까봐 노심초사 하는 그런 마음이 있었는데 이번에 할 때는 나무블록들이 흔들려도 마음이 노심초사 하지 않고, '최대한 해보겠지만 넘어져도 상관없다.' 라는 마음으로 게임을 했다.



통찰 : 넘어져도 괜찮다는 것을 알기에 흔들려도 노심초사 하지 않는다.

예전에는 게임에서 지면 안될 것 같고, 나만 못하면 안될 것 같았다. 그래서 하다가 나무블록이 조금만 흔들려도 마음 졸였고 오히려 빨리 무너졌다. 하지만 오늘은 나무블록이 흔들려도 크게 마음이 졸이거나 노심초사 하지 않았다. 그랬더니 더 오랫동안 살아남을 수 있었다.

돌이켜보면, 오늘의 게임에서는 이기고 지는 것에 크게 연연하지 않았고, 블록이 넘어져도 괜찮다는 마음이 있었다. 그래서 크고 작은 흔들림에 노심초사하면서 마음졸이지 않았다. 이처럼 내가 넘어져도 괜찮다, 실패해도 괜찮다, 못해도 괜찮다는 것을 알면 흔들림이 있어도 노심초사 하지 않게 되고, 무너지더라도 다시 일어설 수 있는 힘이 있지 않을까?

예전에는 실패하면 큰일 날 것 같아서 노심초사하며 살아왔던 것 같다. 하지만 지금은 직장이 없어도, 돈이 좀 부족해도 지금의 나는 아무런 문제가 없다는 것을 알았다. 외부적인 조건과 상황들이 나의 존재까지 무너뜨릴릴 수 없다는 생각이 든다. 내 존재가 흔들리는 것은 외부상황이 흔들기 때문이 아니라 내 마음이 스스로를 흔들게 했다는 생각이 든다. 넘어져도 괜찮다. 다시 툭 떨어버리고 일어나면 되니까. 못해도 괜찮다. 잘하도록 노력하면 되니까. 이 통찰이 내 삶의 전 영역에서 잘 쓰일 수 있으면 좋겠다.

2) 하이쿠

주제 : 미래에 대한 후회

나는 실패로 가득 품었던 마음을 날려버리기로 했다. 그리고 그 소녀는 창문 사이로 비친 거대한 빛의 운명을 향했다.

마침내 우리는 바꾸기로 했다. 그저 자신의 몸짓을 타는 것으로 행동 : 하이쿠라는 시짓는 게임을 했다.



경험 : 한번도 해본 적 없는 게임에다가 내가 자신없는 영어단어를 가지고 시를 지어야 해서 솔직히 자신이 없었다. 그래도 일단 하게 되서 주제를 뽑고, 단어도 모두 무작위로 뽑아서 지었는데 막상 단어들을 보니 끌리는 느낌이 있어서 조합을 했는데 그것이 시가 되었고, 그 시가 나의 생각을 담아낸 시가 되어서 놀라웠다.

통찰 : 내가 하지 않아도 무의식이 주는 신호가 있다.

영어도 자신없고, 모르는 단어도 많았지만 웬지모르게 끌리는 단어들로 조합을 해가면서 시를 지었더니 내가 말하고자 하는 내용이 시에 담기게 되었다. 내 의식이 단어를 골라서 지은 것보다 무작위로 고른 단어에서 무의식의 힘을 빌려서 시를 지은 것이 더 깊은 내면의 목소리를 끌어내준듯 했다.

- '한번도 해본적 없는 것'이라고 안하면 '한번도 해본적 없는 것'이 되어버리지만 '한번도 해본적이 없는 것'을

하면 '한번은 해본 것이 된다.'

내가 한번도 해본적이 없으니 자신이 없고, 내가 못한다고 생각하는 영어를 사용해야 하니 자신이 더 없었다. 하지만, '한번도 해본적 없어서 안할래요.' 하는 것은 나에게 해본적 없던 것을 하게 만드는 기회를 스스로 앗아가는 것이라 생각이 들었다. 그래서 나 스스로에게 다양하고 새로운 것을 경험할 수 있는 기회를 앗아가지 말고 잘 주어야겠다는 생각이 들었다. 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 고마웠다.
- 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 뭘까 끝내야 된다는 생각을 하지 말고 지금 내 모습을 받아들이자.'라는 생각으로 '두려움 느끼기'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 '두려움 느끼기'를 해야한다는 생각에 마음이 힘들었는데 막상 밤길을 걸으니까 생각보다 길도 잘 보이고, 두려움을 느끼는 것에 주의를 주니까 무섭지 않았다. 몸의 어떤 느낌만 있을 뿐이었고, 그 느낌은 그냥 크기가 조금 커지고 작아지는 차이 정도였다. 두려움이 있어도 괜찮고, 생각이 만들어내는 공포라는 것을 실감할 수 있었다.

